

СОГБОУ «Вяземская школа - интернат № 1
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

Педагогическим советом

Протокол № 1

от « 30 » августа 2021 г.

Утверждено

Приказ № 151 от « 1 » сентября 2021 г.

Директор школы



О.А. Богданова /

Адаптированная рабочая программа

по предмету двигательное развитие

8Б класс

Учитель первой
квалификационной категории:
Горбатова Елена Витальевна

Вязьма

2021 – 2022 уч. год.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа «Двигательное развитие» разработана на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ МО РФ № 1599 от 19.12.2014 г. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФГОС УО (ИН) Вариант 2;
- Утвержденного Учебного плана ФГОС УО (ИН) Вариант 2 на 2020 -2021 уч. год;
- Утвержденной школьной Программы Воспитания.

Обучение проводится в очной форме и возможно дистанционно.

Двигательное развитие является третьим часом уроков адаптивной физической культуры. Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 40 мин. По учебному плану занятия проводятся 1 раз в неделю – всего 34 часа в год. В планирование включены уроки по коррекционно-развивающим играм и гимнастике.

В классе 4 обучающихся: из них 2 обучающихся имеют вторую группу здоровья, 1 обучающийся имеет третью группу здоровья, 1 обучающийся имеет четвёртую группу здоровья. Группа по физкультуре основная, 1 обучающийся - ЛФК. Сопутствующие заболевания корректируются специальными упражнениями с постепенным нарастанием нагрузки или её снижением. Тестовые задания разрешаются только после дополнительного медицинского осмотра.

Цель улучшение двигательной и речевой функций при правильно организованном двигательном режиме.

Задачи

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;
- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- профилактическая работа по формированию правильной осанки и коррекция плоскостопия в статических положениях и в движении;

Задачи воспитания:

Согласно Программе Воспитания, во время проведения уроков реализуются воспитательные задачи, основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая **цель воспитания** в общеобразовательной организации – **личностное развитие** школьников, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует не на обеспечение соответствия личности ребенка единому стандарту, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно

сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, соответствующие данному возрастному уровню:

В воспитании детей подросткового возраста (5-8 классы) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
 - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
 - к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
 - к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
 - к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
 - к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
 - к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
 - к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
 - к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
 - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

Содержание:

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм, но и на определённые ослабленные группы мышц. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладеть своими движениями, выполнять их с заданной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Специальные упражнения для формирования и коррекции осанки помогают обучающимся правильно держать своё тело: сидя, стоя, при ходьбе и беге.

Упражнения в равновесии способствуют развитию вестибулярного аппарата, помогают развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

Упражнения в лазании и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости.

При игре создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт ребёнка, воспитывается такт и выдержка, честность и ответственность за свои действия. Игры с мячом разного диаметра совершенствуют навыки основных движений. Также развивают мелкие мышцы кисти и увеличивают подвижность суставов пальцев. Специальные упражнения с элементами спортивных игр помогают подготовить двигательный аппарат руки к владению ракеткой, ручкой, ложкой и другими предметами, что очень важно в коррекционной работе с детьми при дефектах речи.

В программу входят упражнения:

- дыхательная гимнастика.
- на координацию движений.
- упражнения на развитие пространственной ориентировки.
- упражнения на развитие моторики.
- упражнения на развитие и коррекцию психических качеств и речи.
- упражнения на развитие и коррекцию двигательных умений и навыков.
- упражнения на формирование правильной осанки.
- коррекционно-развивающие игры.

Структура занятия

1. Вводная часть (5 минут). Организация класса. Настрой детей на занятия. Вспомнить, что изучали на прошлом уроке, и чем будем заниматься на этом. Строевые упражнения или упражнения на дыхание.

2. Подготовительная часть (5-7 минут). Различные физические упражнения развивающего характера: ходьба, бег, прыжки, перестроение.

3. Основная часть (25-30 минут). Изучается новый материал, совершенствуется пройденный.

4. Заключительная часть урока (5-7 минут). Упражнения на координацию, на равновесие, дыхательные упражнения.

Программа рассчитана на следующее количество часов с учетом проведения уроков 1 раз в неделю.

Примерное распределение учебного материала по классам

Таблица 1

№ п/п	Виды упражнений	Количество					Всего часов
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
1	Основы знаний и умений	В процессе занятий					
2	Дыхательная гимнастика	В процессе занятий					
3	Упражнения на развитие координации движений: упражнения с предметами и без	3	3	3	3	3	15

	них						
4	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2	2	2	2	2	10
5	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Профилактика плоскостопия	5	5	5	5	5	25
6	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника	4	4	4	4	4	20
7	Упражнения на развитие выносливости	5	5	5	5	5	25
8	Упражнения на развитие силы	3	3	3	3	3	15
9	Коррекционно-развивающие игры	12	12	12	12	12	60
	Итого:	34	34	34	34	34	170

Сетка часов по триместрам

Таблица 2

Класс	I триместр	II триместр	III триместр	Итого
7	10	11	13	34

Планируемые результаты:

- Соблюдать правила личной гигиены.
- Овладеть элементарными приемами самоконтроля (по внешним признакам).
- Знать правила поведения и передвижения по спортивному залу.
- Строиться в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперед.
- Выполнять повороты по ориентирам.
- Соблюдать правила по технике безопасности на занятии.
- Опосредовать свою деятельность речью.
- Целенаправленно выполнять действия по инструкции.
- Знать названия изученных игр и правила их проведения.

УМК

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.) В.В. Мозговой под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2010 г.
2. В.Л. Страковская. 300 подвижных игр для оздоровления детей. «Новая школа» М. 1994 г.
3. Министерство образования Республики Беларусь Учреждение образования «Гродненский государственный Университет имени Янки Купалы». В.А.Барков, А.М.Полищук, Д.В.Тихон. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы. Под редакцией профессора В.А.Баркова учебно-методическое пособие для педагогов вспомогательной школы. Гродно: ГрГУ 2003 г.
4. М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова. Пособие по физическому воспитанию для учащихся специальных медицинских групп. Издательство «Просвещение» 1988 г.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т.: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. /под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.
7. Использование учебных дневников для самоконтроля за состоянием здоровья https://yadi.sk/i/4susKb4XAQOc_Q.
8. Тестовые задания по физической культуре <https://onlinetestpad.com/c455sqh4tdeh4>.
9. Использование уроков online ресурсов Российской электронной школы <https://resh.edu.ru/subject/9/4/>.

Материально-техническое обеспечение:

мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные), комплект для бадминтона, гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, обручи, коврики гимнастические, гимнастическая стенка, ребристая доска, гимнастические маты, волейбольная сетка, воздушные шары, секундомер.

Тематическое планирование.

№ п/п	<u>I триместр</u>	Кол- во часов	Дата проведения
<u>ГИМНАСТИКА</u>		6ч	
1	Вводное занятие. Разучивание комплекса ОРУ с мячом с речевым сопровождением. Согласование дыхания с движением. Игра «У ребят порядок строгий».	1	09.09
2	Упражнения на формирование правильной осанки из ИП стоя, лежа, сидя. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Дыхательные упражнения.	1	09.09
3	Координация движения. Построение в шеренгу и выполнение команд. Комплекс игрового характера «Мы ловкие, мы смелые».	1	16.09
4	Комплекс игрового характера «Стирка белья». Дыхательные упражнения.	1	23.09
5	Упражнения на развитие двигательных навыков. Ходьба и бег с изменением направления и различным заданием для рук, с перешагиванием через мячи. Дыхательные упражнения.	1	30.09
6	Упражнение на дыхание «Послушаем свое сердце». Равновесие. КУ «Потрогай воду в реке».	1	14.10
<u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u>		4ч	
7	Игра на внимание, координацию движения «Два сигнала».	1	21.10
8	Игра с бегом «Школа мяча».	1	28.10
9	Игра с прыжками «Кенгуру».	1	11.11
10	Игра на ориентировку в пространстве «Машины и пешеходы».	1	11.11
<u>II триместр</u> <u>ГИМНАСТИКА</u>		8ч	
11	Формирование осанки. Ходьба с небольшим грузом на голове. Дозированное дыхание с движениями рук «Осенний ветер».	1	25.11
12	Комплекс игрового характера «Мы физкультурники». КУ «Великан», «Заплыв», «Велосипед».	1	02.12
13	Двигательные умения и навыки. Ходьба в полуприседе «Гусиный шаг», ходьба выпадами «Гигантские шаги».	1	09.12

14	Развитие моторики. Комплекс упражнений с теннисным мячом.	1	16.12
15	Развитие пространственной ориентировки «Веселая маршировка». Комплекс игрового характера.	1	23.12
16	Танцевальные упражнения с приставными шагами. Дыхательное упражнение «Поворот».	1	23.12
17	Равновесие. КУ «Цирковые артисты».	1	13.01
18	Ритмическая ходьба с хлопками. КУ «Запрещенное движение».	1	20.01
<u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u>		4ч	
19	Ориентировка в пространстве «Космонавты».	1	27.01
20	Игра с лазанием «Медведи и пчелы».	1	03.02
21	Равновесие «Аист».	1	10.02
22	Игра с бегом «Мы веселые ребята».	1	17.02
<u>III триместр.</u> <u>ГИМНАСТИКА</u>		8ч	
23	Определение правой и левой сторон зала. Комплекс упражнений игрового характера «Поход». Упражнение на расслабление «Тряпичная кукла».	1	03.03
24	Комплекс упражнений игрового характера «Школа мяча». Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в отбивании мяча (сверху вниз), учить перекидывать мяч в определенном направлении (слева направо).	1	10.03
25	Упражнения на осанку с удержанием тела в течении нескольких секунд, изображая геометрическую фигуру: «Косой крест», «Линия», «Треугольник», «Прямой крест». Дыхательные упражнения.	1	17.03
26	Комплекс упражнений в парах. Перенос оборудования Упражнение на расслабление «Руки отдыхают».	1	24.03
27	Полоса препятствий. Перелезание через гимнастические скамейки. Ходьба.	1	31.03
28	Укрепление связочно-мышечного аппарата стопы. Комплекс упражнений для мышц стопы. КУ приседание на гимнастической палке.	1	07.04
29	Комплекс игрового характера «Поход».	1	21.04

	ДУ «Филин».		
30	Координация движения. Прыжки на мягкое препятствие. КУ «Ловкие ноги».	1	28.04
<u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u>		4ч	
31	Игра на внимание «Что изменилось?»	1	05.05
32	Игра с метанием «Сбей кеглю».	1	12.05
33	Игра с прыжками «Удочка».	1	19.05
34	Игра с бегом «Капканы».	1	26.05
Итого:		34ч	