

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

Принято

Педагогическим советом

Протокол № 1

от « 28 » августа 2020 г

Утверждено

Приказ № 135 от « 2 » сентября 2020 г

Директор школы

О.А. Богданова /



Адаптированная рабочая программа

по предмету двигательное развитие

7Б класс

Учитель первой
квалификационной категории:
Горбатова Елена Витальевна

Вязьма

2020 – 2021 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;

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.

Обучение проводится в очной форме и возможно дистанционно.

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

Задачи

Образовательные:

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;

Воспитательные:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

Коррекционные:

- профилактическая работа по формированию правильной осанки и коррекция плоскостопия в статических положениях и в движении;

Основополагающие принципы:

- индивидуализации и дифференциации процесса обучения,
- коррекционная направленность обучения,
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание:

Упражнения общеразвивающего и коррегирующего 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 них	3	3	3	3	3	15

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.

Учебно-методический комплект:

Материально-техническое обеспечение: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные), гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, обручи, коврики гимнастические, гимнастическая стенка, ребристая доска, гимнастические маты, волейбольная сетка, воздушные шары, секундомер.

УМК

1. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2004. – 296 с.
2. В.Л. Страковская. 300 подвижных игр для оздоровливания 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. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.

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	02.09
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 «На параде».	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 «Ловишки с мячом».	1	28.10
9	Игра с прыжками «Петрушки».	1	11.11
10	Игра на ориентировку в пространстве «Машины и пешеходы».	1	11.11
<u>II триместр</u> <u>ГИМНАСТИКА</u>		7ч	
11	Формирование осанки. Ходьба с небольшим грузом на голове. Дозированное дыхание с движениями рук «Гуси летят».	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 маршрутовка». Комплекс игрового характера.	1	23.12
16	Танцевальные упражнения с приставными шагами. Дыхательное упражнение «Поворот».	1	13.01
17	Равновесие. КУ «Барашки на мосту».	1	20.01
<u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u>		4ч	
18	Ориентировка в пространстве «Космонавты».	1	27.01
19	Игра с лазанием «Медведи и пчелы».	1	03.02
20	Равновесие «Аист».	1	10.02
21	Игра с бегом «Мы веселые ребята».	1	10.02
<u>III триместр.</u> <u>ГИМНАСТИКА</u>		9ч	
22	Определение правой и левой сторон зала. Комплекс упражнений игрового характера «Поход». Упражнение на расслабление «Тряпичная кукла».	1	24.02
23	«Мой веселый звонкий мяч». Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в отбивании мяча (сверху вниз), учить перекидывать мяч в определенном направлении (слева направо).	1	03.03
24	Упражнения на осанку с удержанием тела в течении нескольких секунд, изображая геометрическую фигуру: «Косой крест», «Линия», «Треугольник», «Прямой крест». Дыхательные упражнения.	1	10.03
25	Комплекс упражнений в парах. Перенос оборудования Упражнение на расслабление «Руки отдыхают».	1	17.03
26	Полоса препятствий. Перелезание через гимнастические скамейки. Ходьба.	1	24.03
27	Укрепление связочно-мышечного аппарата стопы. Комплекс упражнений для мышц стопы. КУ приседание на гимнастической палке.	1	31.03
28	Комплекс игрового характера «Мы растем смелые». ДУ «Ёжик».	1	14.04
29	Координация движения. Прыжки на мягкое препятствие. КУ «Ловкие ноги».	1	21.04

30	Ритмическая ходьба с хлопками. КУ «Запрещенное движение».	1	28.04
<u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u>		4ч	
31	Игра с метанием «Сбей кеглю».	1	05.05
32	Игра с ползанием «Раки».	1	12.05
33	Игра с прыжками «Удочка».	1	19.05
34	Игра с бегом «Мышеловка».	1	26.05
Итого:		34ч	