

**Пояснительная записка**

Программа для 4 класса разработана на основе программы классов (групп) для умственно отсталых детей (программа «Особый ребёнок»), утвержденной на заседании лаборатории специального образования ПКИПКРО (Пермь: ПОИПКРО, 2010 г.), на основе программы обучения глубоко умственно отсталых детей. М.,1983.

Разработка программы выполнена с учётом индивидуальных особенностей «особого ребёнка», основываясь на разделах и тематике программы.

**Актуальность разработки данной программы обусловлена:**

- социальным заказом общества;

- необходимостью регулирования процессов обучения детей с выраженной умственной отсталостью и обеспечения реализации их права на получение адекватного образования

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у умеренно и тяжело умственно отсталых учащихся.

При работе с детьми данной категории нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям.

**Цель программы:**

Коррекция дефектов физического развития общей моторики и выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

**Задачи:**

1. Развитие интереса к учебным занятиям
2. Выработка умения слушать учителя и выполнять его задания, упражнения, инструкции.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Программа (68 часа, 2 часа в неделю)**

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

**Дыхательные упражнения.**

Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. Руки через стороны вверх — подтянуться вдох, руки вниз - расслабиться — выдох.

**Основные положении и движения.**

Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. Вращение кистей рук. Наклоны и повороты туловища в сочетании c движениями рук. Взмахи ногой вперед, назад. B положении лежа на спине поочередное поднимание ног. B положении лежа на животе поднимание головы, прогибание назад c опорой на руки. B стойке на четвереньках прогибание и выгибание спины («кошечка»,«скамеечка»). Стоя y опоры, покачивание ногой вперед, назад, потряхиваниеногой («стряхнуть воду с ноги»).

**Упражнения на формирование правильной осанки.**

Стоя y вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до5 сек.

**Ритмические упражнения.**

Остановка движения с прекращением звучания музыки. Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки.

**Прикладные упражнение**

**Построения, перестроение.**

Размыкание на вытянутые руки вперед c помощью учителя. Повороты по ориентирам c указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс,стой».

**Ходьба и бег.**

Ходьба c остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходьба cперешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Бег в играх.

**Прыжки.**

Прыжки на одной ноге на месте. Пpыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45°. Прыжки c одной ноги на две. Прыжок в глубину c двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат). Из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах c продвижением вперед и опоройнa руки.

**Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.**

Выполнение общеразвивающих упражнений c удержанием мяча. Катание мяча между расставленными предметами. Передача большого мяча в колонне между ног. Метание малого мяча c места через натянутую веревку. Броски мяча в стену c расстояния 2-3 м, правой и левой рукой из-за головы. Держание палки двумя руками хватом сверху и снизу. Выполнение различных исходных положений c палкой. Поднимание палки с пола и опускание ее на пол. Переноска гимнастических палок (8-10 шт.). Переноска гимнастического мата (8 чел.).

**Лазание, подлезание, перелезание.**

Лазание по гимнастической стенке попеременным способом. Лазаниена

четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20о.

Перелезание через гимнастического коня. Перелезание c одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках. Подлезание под 2 препятствия разной высоты. Перешагивание через гимнастическую скамейку.

**Равновесие**.

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по гимнастической скамейке c различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх — 2-3 сек.

**Ходьба на лыжах.**

Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты переступанием.

**Игры.**

«Зaпомни движение», «Кошка и мышь», «Где позвонили?», «Что пропало?» (c усложнением), «Сбор картофеля», «Ударь в бубен», «Аист ходит по болоту».

В процессе физического воспитания необходимо добиваться конкретных задач:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;

- выполнять движения в действиях по подражению взрослым;

- ходить и спрыгивать с гимнастической скамейки;

- бросать и ловить мяч;

- метать в цель;

- прыгать на одной и двух ногах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема, содержание | Кол.  час | По  плану | Факт. |
|  | **1 четверть- 16 часов** |  |  |  |
| 1 | В здоровом теле- здоровый дух | 1 | 1.09.20 |  |
| 2 | Ходьба обычная | 1 | 2.09.20 |  |
| 3 | Ходьба в колонне по-одному | 1 | 8.09.20 |  |
| 4 | Свободный бег | 1 | 9.09.20 |  |
| 5 | Дыхательные упражнения | 1 | 15.09.20 |  |
| 6 | Построение в колонну по-одному | 1 | 16.09.20 |  |
| 7 | Подпрыгивание на месте на двух ногах | 1 | 22.09.20 |  |
| 8 | Бросание мяча | 1 | 23.09.20 |  |
| 9 | Свободный бег | 1 | 29.09.20 |  |
| 10 | Дыхательные упражнения | 1 | 30.09.20 |  |
| 11 | Построение в колонну по-одному | 1 | 6.10.20 |  |
| 12 | Подпрыгивание на двух ногах | 1 | 7.10.20 |  |
| 13 | Ходьба на носках | 1 | 13.10.20 |  |
| 14 | Чередование бега с ходьбой | 1 | 14.10.20 |  |
| 15 | Передача мяча | 1 | 20.10.20 |  |
| 16 | Ходьба с хлопками | 1 | 21.10.20 |  |
|  | **2 четверть – 16 ч** | **16** |  |  |
| 17 | Передача мяча | 1 |  |  |
| 18 | Упражнения с мячом | 1 |  |  |
| 19 | Упражнения с флажками | 1 |  |  |
| 20 | Прыжки на двух ногах | 1 |  |  |
| 21 | Прыжки на одной ноге | 1 |  |  |
| 22 | Метание мяча | 1 |  |  |
| 23 | Дыхательные упражнения | 1 |  |  |
| 24 | Ходьба с упражнениями | 1 |  |  |
| 25 | Выполнение команд | 1 |  |  |
| 26 | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 |  |  |
| 27 | Передача предметов | 1 |  |  |
| 28 | Ходьба и бег | 1 |  |  |
| 29 | Упражнения в равновесии | 1 |  |  |
| 30 | Метание мяча | 1 |  |  |
| 31 | Упражнения с мячом | 1 |  |  |
| 32 | Резерв на повторение | 1 |  |  |
|  | **3 четверть – 20 ч** | **20** |  |  |
| 33 | Упражнения в равновесии | 1 |  |  |
| 34 | Упражнения на внимание | 1 |  |  |
| 35 | Комплекс физических упражнений | 1 |  |  |
| 36 | Беседа «Одежда и обувь лыжника» | 1 |  |  |
| 37 | Работа с лыжами. Выполнение команд | 1 |  |  |
| 38 | Работа с лыжами. Ступающий шаг | 1 |  |  |
| 39 | Работа с лыжами. Скользящий шаг | 1 |  |  |
| 40 | Свободное катание на лыжах | 1 |  |  |
| 41 | Работа с лыжами. Повороты | 1 |  |  |
| 42 | Свободное катание на лыжах | 1 |  |  |
| 43 | Работа с лыжами. Приставные шаги | 1 |  |  |
| 44 | Свободное катание на лыжах | 1 |  |  |
| 45 | Повторение поворотов. Спуск | 1 |  |  |
| 46 | Спуск и подъем. Попеременный ход | 1 |  |  |
| 47 | Дыхательные упражнения | 1 |  |  |
| 48 | Ходьба и бег | 1 |  |  |
| 49 | Комплекс упражнений | 1 |  |  |
| 50 | Передача мяча. Эстафета | 1 |  |  |
| 51 | Резерв на повторение | 1 |  |  |
| 52 | Резерв на повторение | 1 |  |  |
|  | **4 четверть – 16 ч-** | **16** |  |  |
| 53 | Упражнения в равновесии | 1 |  |  |
| 54 | Ходьба и бег в колонне по-одному | 1 |  |  |
| 55 | Упражнения в равновесии. Игра | 1 |  |  |
| 56 | Построение в 2колонны | 1 |  |  |
| 57 | Упражнения с мячом | 1 |  |  |
| 58 | Передача мяча | 1 |  |  |
| 59 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |
| 60 | Бег с препятствиями | 1 |  |  |
| 61 | Бег с ускорением | 1 |  |  |
| 62 | Прыжки с места в длину | 1 |  |  |
| 63 | Построение, перепостроение | 1 |  |  |
| 64 | Эстафета по кругу | 1 |  |  |
| 65 | Прыжки в длину | 1 |  |  |
| 66 | Метание мяча | 1 |  |  |
| 67 | Резерв на повторение | 1 |  |  |
| 68 | Резерв на повторение | 1 |  |  |

 По плану 68 уроков

Фактически 63 урока

Программа выполнена (не проведенные 5 уроков резервные)

### Учебно-методическое обеспечение:

### Литература для учителя:

### Основная:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями МБОУ «СКШИ VIII ВИДА».
2. Программа классов (групп) для умственно отсталых детей «Особый ребёнок» . Пермь 2010 г.

### Дополнительная:

1.Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с

2.Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет. сада / Под ред. Л.В. Руссковой. - М.: Просвещение, 1986. - 79 с.

3.Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. Ростов н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.

4.Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007. - 208 с.