Пояснительная записка

Программа для 1 дополнительного 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 положения 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 с движениями рук. Взмахи ногой вперед, назад. В положении лежа на спине поочередное поднятие ног. В положении лежа на животе поднятие головы, прогибание назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках прогибание и выгибание спины («кошечка», «скамеечка»). Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад, потряхивание ногой («стряхнуть воду с ноги»).

Упражнения на формирование правильной осанки.

Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.

Ритмические упражнения.

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

Прикладные упражнения

Построения, перестроение.

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

Ходьба и бег.

Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходьба сперешагиванием 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. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45°. Прыжки с одной ноги на две. Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат). Из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча. Катание мяча между расставленными предметами. Передача большого мяча в колонне между ног. Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м, правой и левой рукой из-за головы. Держание палки двумя руками хватом сверху и снизу. Выполнение различных исходных положений с 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. Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20°.

Перелезание через гимнастического коня. Перелезание с 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 с 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.

«Запомни движение», «Кошка и мышь», «Где позвонили?», «Что пропало?» (с 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 прыгать 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- 15 часов			
1	В здоровом теле- здоровый дух	1	2.09.20	
2	Ходьба обычная	1	7.09.20	
3	Ходьба в колонне по-одному	1	9.09.20	
4	Свободный бег	1	14.09.20	
5	Дыхательные упражнения	1	16.09.20	
6	Построение в колонну по-одному	1	21.09.20	

7	Подпрыгивание на месте на двух ногах	1	23.09.20	
8	Бросание мяча	1	28.09.20	
9	Свободный бег	1	30.09.20	
10	Дыхательные упражнения	1	5.10.20	
11	Построение в колонну по-одному	1	7.10.20	
12	Подпрыгивание на двух ногах	1	12.10.20	
13	Ходьба на носках	1	14.10.20	
14	Чередование бега с ходьбой	1	19.10.20	
15	Передача мяча	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 2 колонны	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		

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. Русской. - 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.