

Двигательное развитие 1-4 классы (вариант 2 АООП)

Пояснительная записка

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики. Укрепление здоровья. Выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Глубоко умственно отсталые дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков двигательной активности. Замедленность протекания психических процессов. Конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Одной из характерных особенностей имбецилов является инертность нервных процессов, их стереотипность и, обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные. Знакомые упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с имбецилами 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 задания.

Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям учащихся.

Урок целесообразно строить из четырёх частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: обще развивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения **конкретных задач:**

учить правильному построению на уроках и знанию своего места в строю;

учить правильному передвижению детей из класса на урок ;

учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;

обучать мягкому приземлению в прыжках;
учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
учить метаниям, броскам и ловле мяча;
учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
учить преодолению простейших препятствий;
учить переноске различных грузов и коллективным действиям и переноске тяжелых вещей;
учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

1-4 класс

1 кл. – 66 ч. в год, по 2 ч. в неделю

2-4 кл. - 68 ч. в год, по 2 ч. в неделю

I четверть (16 часов)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками.

Комплексы ОРУ без предметов, с обручами, с гимнастическими палками.

Ходьба и бег

Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.

Прыжки

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в длину .
Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в горизонтальную цель.

Игры

«Так можно, так нельзя», «Фигуры», «Светофор», «Кто дальше?»
Знакомство с «Пионерболом».

II четверть(16 часов)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой в стороны у опоры. Лежа на спине – «Велосипед».

Построения, перестроения

Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Упражнения на формирование правильной осанки.

Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднятие ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

Ритмические упражнения

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу.

Лазание, подлезание, перелезание

Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на 1-ю рейку).

Игры

«Светофор», «Слушай сигнал», «Кто быстрее?», «Самый ловкий».
«Пионербол»-адаптированный вариант.

III четверть (20 часов)

Ходьба и бег

Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег парами на перегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением строя. Эстафета по кругу.

Комплексы ОРУ с предметами и без.

Прыжки.

Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку. Прыжок в длину с разбега.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки в другую.

Лазание, подлезание, перелезание

Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. ограниченное с боков. Перелезание через препятствия (конь, козел) ранее изученными способами.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см.

Игры

« Кто сильнее », « Волк и овцы », « Фигуры », « Быстро по местам ».
« Пионербол »-адаптированный вариант.

IV четверть (16 часов)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками.

Ходьба и бег.

Ходьба в различном темпе по инструкции учителя. Ходьба с различным положением рук. Бег на перегонки.

Ритмические упражнения

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

Прикладные упражнения

Построения, перестроения

Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: « Становись! », « Разойдись! », « Равняйся! », « Смирно! ».

Прыжки

Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Игры

« У медведя во бору », « Ручеек », « Так можно, так нельзя », « Ворона и воробей », « Точно в цель ».

Календарно-тематическое планирование. 1-4 классы**I четверть (16ч.)**

3	Сочетание разновидностей ходьбы	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.
4	ОРУ с обручем.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений.
5	ОРУ с мячом. Метание мяча.	Коррекция пространственной ориентации, моторики руки через метание мяча.
6	Дыхание во время ходьбы.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя; пространственной ориентации через ходьбу
7	Эстафетный бег по кругу.	Коррекция точности движения, координации, быстроты реакции через эстафету
8	ОРУ с гимнастическими палками.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Коррекция внимания.
9	Упражнения с обручем.	Коррекция точности движения, координации.
10	Упражнения с мячами на матах.	Коррекция мелкой моторики через массажные мячи.
11	Упражнения на равновесие. Игра.	Коррекция внимания на основе упражнений двигательной активности.
12	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
13	Корректирующие упражнения. Игра.	Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание.
14	Профилактика плоскостопия.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников. Коррекция точности движения, координации.
15	Упражнения для формирования осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.
16	Спортивная игра. «Кто дальше».	Коррекция внимания через разучивание и выполнение игровых упражнений.

II четверть (16ч.)

1	Дыхательные упражнения.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.
2	ОРУ со скакалкой.Игра.	Коррекция точности движения, координации.
3	Упражнения с мячом в парах.	Коррекция зрительного восприятия, мелкой моторики при выполнении упражнений с мячом.
4	Выполнение команд учителя.Игра	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.
5	Упражнения с массажными мячами.Игра.	Коррекция пространственной ориентации, мелкой моторики при выполнении упражнений с мячом.
6	Лазания по гимнастической стенке.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через лазание и равновесие.
7	Повороты с указанием направления учителем.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.
8	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении.
9	Упражнения с обручем.	Коррекция точности движения, координации.
10	Корректирующие	Коррекция точности движения, координации.

	упражнения.	
11	Упражнения для формирования осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.
12	Дыхание во время ходьбы.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности
13	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности
14	ОРУ с гимнастическими палками.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Коррекция внимания.
15	Занятие на тренажерах. Игра.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.
16	Профилактика плоскостопия.	Коррекция эмоциональной сферы воспитанников. Коррекция точности движения, координации.

III четверть (20 ч.)

1	Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя.
2	Упражнения с большими мячами.	Коррекция моторики рук, пространственной ориентации, зрительного восприятия через упражнения с мячами.
3	Бег в медленном темпе соблюдением строя.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя; пространственной ориентации через бег.
4	Упражнения на матах с предметом.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и самостоятельности.
5	Ходьба по гимнастической скамье с предметом.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через равновесие.
6	ОРУ массажным мячом.	Коррекция пространственной ориентации, мелкой моторики при выполнении упражнений с мячом.
7	Упражнения на равновесие. Игра.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через равновесие.
8	ОРУ с обручами. Игра.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и самостоятельности.
9	Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания.
10	Занятие на тренажерах. Игра.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.
11	Ходьба по гимнастической скамье.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя.
12	Эстафета по кругу.	Коррекция точности движения, координации.
13	Бег в медленном темпе.	Коррекция точности движения, координации.
14	Передача предметов. Игра.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений.
15	ОРУ со скакалками.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений.
16	Упражнения с грузом на	Коррекция пространственной ориентации.

	матах.	
17	Упражнения с гимнастической палкой.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.
18	Подвижные игры с предметами.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.
19	Игра «Быстро по местам».	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.
20	Упражнения на закрепление.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.

IV четверть (16ч.)

1	Дыхание во время ходьбы.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности.
2	Упражнения для формирования осанки.	Развитие точности восприятия на основе упражнений.
3	Упражнения с гимнастической палкой.	Коррекция точности движения, координации.
4	Упражнения под музыку.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя. Коррекция зрительного и слухового восприятия, чувство ритма через музыкальное сопровождение.
5	Ходьба в разном темпе по инструкции учителя.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя; пространственной ориентации через ходьбу.
6	Прыжки. Подвижные игры.	Коррекция пространственной ориентации через прыжки.
7	Ходьба по гимнастической скамье с предметом.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через равновесие.
8	Упражнения с мячом на матах.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений.
9	Упражнения для формирования осанки.	Развитие точности восприятия на основе упражнений.
10	Лазания по гимнастической стенке.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя.
11	Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания.
12	Упражнения под музыку.	Коррекция слухового и зрительного восприятия.
13	Выполнение команд учителя.	Коррекция слухового восприятия.
14	ОРУ с мячом.	Коррекция точности движения, координации.
15	Игра «Точно в цель».	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.
16	Упражнения на закрепление.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.

Список литературы

- 1.В.М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах» пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, Москва, «Просвещение»2009г
- 2.Е.Н.Борисова «Система физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками» Глобус; Волгоград: Панорама, 2009
- 3.Е.А.Бабенкова, О.М.Фёдоровская «Игры, которые лечат» Москва, 2009
- 4.В.И.Лях «Мой друг-физкультура» Москва: Просвещение, 2007