



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ново-Идинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано 

Заместитель директора по УВР  
Б.Р. Иванов  
«28» августа 2020 г

Утверждено 

Директор школы  
С.Е. Урбанова  
«28» августа 2020 г

Рассмотрено на заседании ШМО «Гармония»  
Протокол № 1 от 28.08 2020 г  
Руководитель ШМО  (П.Е.Егоров)

**Рабочая программа**  
**коррекционных занятий – двигательные развития 4**  
**специального (коррекционного) класса**  
**на 2020– 2021 учебный год**  
**Егорова Петра Ефимовича**

Новая Ида

2020 год

## Пояснительная записка

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушением интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на коррекционных занятиях по двигательному развитию.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Целью** коррекционных занятий по двигательному развитию является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта на коррекционных занятиях являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, пионербол.

В раздел « Гимнастика» включены физические упражнения которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно- двигательного аппарата. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью, их выполнения. В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц

кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазания и пере лазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднятие и перемещение грузов имеют прикладной характер( правильный захват, умение нести, мягко опускать. Раздел « **Легкая атлетика**» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является « **Игры**». Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

Материально-техническое оснащение коррекционных занятий предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и инвентарь для подвижных и спортивных игр (маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон,

### Тематическое планирование

раздел	тема	содержание	Кол-во часов
Гимнастика:	теория	развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. <i>Построения и перестроения:</i> ( сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».	2
	Упражнения без предметов:	- <i>основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:</i> ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук. - <i>упражнения на дыхание:</i> тренировка дыхания вразличных исходных положениях: сидя,стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание( грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя. - <i>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:</i> сжимание кистями рук эспандера. Круговые	7

		<p>движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.</p> <p>-упражнения для расслабления мышц: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.</p> <p>- упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.</p> <p>- упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.</p>	
Упражнения предметами:	с	<p>- с гимнастическими палками: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.</p> <p>- с обручем: движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.</p> <p>- с большими мячами: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.</p> <p>- с набивными мячами: 2 кг-поднимание мяча вверх, вперед, влево,</p>	7

		<p>вправо.Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.</p> <p>Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание через коня. Вис на рейке, на руках.</p> <p>Равновесие: равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке.Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.</p> <p>Прыжки: через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением.Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.</p> <p>Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения.Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.</p>	
Легкая атлетика	Теория:	<p>развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук.Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами.Ходьба с перекатом с пятки на носок.</p>	1
	Бег:	<p>медленный бег до 3 минут,понятие низкий старт;бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с</p>	2

		захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег 3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;	
	Прыжки:	прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).	2
	Метание:	метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.	1
Подвижные игры:	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:	« Совушка», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики- Великаны» « Светофор».	3
	Игры с бегом и прыжками:	« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « уголки».	3
	Игры с бросанием и ловлей и метанием:	« Охотники и утки», « выбивало», « Быстрые мячи».	3
	Пионербол:	ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.	3
всего			34