государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области

«Нижнетагильская школа – интернат, реализующая адаптированные основные

общеобразовательные программы»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **Утверждено** |
| на заседании ШМО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Б. Афанасьева/  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | Заместитель директора  по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.Н. Кузьмина/ «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Ю. Леонова /  Приказ №\_\_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Двигательное развитие»**

**для обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями),**

**с тяжелыми и множественными нарушениями развития**

**1б класса**

**на 2018 - 2019 учебный год**

|  |
| --- |
| Составитель:  Долгополова И.В.  учитель |

|  |
| --- |
|  |

г. Нижний Тагил

2018 год

Пояснительная записка

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов). У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью данного коррекционного курса.

Задачи и направления.

Общие задачи, характерные для образовательного процесса в целом:

1. создание благоприятных условий, способствующих формированию здорового образа жизни, умственному, физическому, эмоциональному развитию личности;

2. обеспечение психолого-педагогической реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

3. организация коррекционно-образовательного и воспитательного процесса в интересах личности, общества и государства с учётом психофизических возможностей и особенностей воспитанников с умственной отсталостью:

- развитие познавательных процессов обучающихся на основе разнообразных видов предметно-практической деятельности на доступном для детей уровне;

- формирование прикладных, трудовых, творческих умений обучающихся;

- формирование доступных норм и правил поведения в обществе людей, способов индивидуального взаимодействия воспитанников с окружающим миром.

4. обеспечение охраны прав и интересов обучающихся, охраны и укрепления здоровья воспитанников;

5. осуществление образовательного процесса в соответствии с уровнями образовательных программ.

Основные задачи характерные для коррекционного курса «Лечебная физкультура»: мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений. Благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, что способствует развитию познавательных процессов.

Данная рабочая программа составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС образования обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 1 и 2 варианты АООП. 11 декабря 2015 г. 478 с.
4. Образовательная программа ГКОУ СО «Нижнетагильская школа-интернат».

Программа рассчитана на обучение обучающихся 1 «б» класса с ТМНР первого года обучения. В классе 5 человек: 3 мальчика, 2 девочки.

Основное содержание

«Основы знаний» - дать знания знаний о личной гигиене, правильной осанке, дать понятие «направляющий)

«Коррекционные упражнения» - коррекция и профилактика: плоскостопия, нарушений осанки, сколиозов.

«Развитие мелкой моторики» - развивающие упражнения, работа с дидактическими пособиями для развития мелкой моторики.

«Ориентировка в пространстве» - шаги, построения, перестроения.

«Самомассаж» - обучение навыкам самомассажа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, тем программы** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Основы знаний по лечебной физкультуре** | **10** |
| 1.1. | Техника безопасности на занятиях ЛФК | 4 |
| 1.2. | Основы знаний о личной гигиене | 2 |
| 1.3. | Основы знаний: понятие «направляющий» | 2 |
| 1.4. | Представления о правильной осанке | 2 |
| **2** | **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.** | **10** |
| 2.1. | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). | 2 |
| 2.2. | Гимнастические построения и перестроения | 4 |
| 2.3. | Повороты по ориентирам. | 2 |
| 2.4. | Шагивперед, назад, в сторону. | 2 |
| **3** | **Упражнения для коррекции нарушений осанки** | **10** |
| 3.1. | Упражнения на гимнастической стенке | 2 |
| 3.2. | Упражнения сидя и лежа на полу. | 2 |
| 3.3. | Упражнения стоя и стоя на четвереньках | 2 |
| 3.4. | Упражнения на мягких модулях | 2 |
| 3.5. | Упражнения с гимнастической палкой | 2 |
| **4** | **Упражнения для коррекции плоскостопия.** | **8** |
| 4.1. | Катание ступнями массажных мячей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?» | 2 |
| 4.2. | Ходьба на носках, на пятках. | 2 |
| 4.3. | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 4 |
| **5** | **Упражнения для мелкой моторики** | **20** |
| 5.1. | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев». | 2 |
| 5.2. | Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч». | 2 |
| 5.3. | Подбрасывание мяча на разную высоту. Метание мяча в цель. | 2 |
| 5.4. | Самомассаж рук, головы, ног, живота. | 4 |
| 5.5. | Работа с дидактическим пособием «Черепашка» (по форме, по цвету) | 4 |
| 5.6. | Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч». | 2 |
| 5.7. | Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку» | 2 |
| 5.8. | Упражнения для развития мышц рук и пальцев. | 2 |
| **6** | **Обще развивающие упражнения (ОРУ)** | **7** |
| 6.1. | ОРУ для всех групп мышц | 2 |
| 6.2. | Дыхательные упражнения | 2 |
| 6.3. | ОРУ с гимнастическими палками | 3 |
|  | **Всего часов** | **66** |

**Место курса в учебном плане.** Интеграция с другими предметами с учётом общих целей изучения курса, определённых Федеральным государственным стандартом(«Письмо», «Математика», «ОБЖ», «Физкультура» и т.д. коррекционно-развивающие занятия). Преемственность основных образовательных программ, системность, комплексное обучение на основе передовых психолого-медико-педагогических технологий.

**Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

**Предметные результаты:**

- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм,

- формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании,

- формирование знаний о правилах личной гигиены.

- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в массе, росте тела и т.д.);

- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);

- устранение недостатков в развитии двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.).

- выполнение комплексов лечебной гимнастики по демонстрации (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью)

**Базовые учебные действия.** Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;

- ориентироваться в пространстве зала;

- иметь представление о собственном теле и собственных возможностях;

- овладеть навыками коммуникации и сформировать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- овладеть принятыми нормами социального взаимодействия;

- принять и освоить социальную роль обучающегося;

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;

- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения

- взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений, при проведении подвижных игр, при проведении эстафет с участием учителя

- бережно относится к инвентарю и оборудованию

Формы контроля

Контрольные работы по предмету «Лечебная физическая культура» не предусматриваются.

Этапы мониторинга:

1. **Стартовая диагностика:** проводится в начале учебного года, для выявления уровня актуального развития ребёнка, его потенциальные возможности.

2. **Текущая диагностика:** проводится в середине учебного года, позволяет оценить эффективность применяемых методов и приёмов содержания коррекционно-развивающей работы, наблюдать динамику развития ребёнка.

3. **Итоговая диагностика:** проводится в конце учебного года, определяет характер динамики развития и позволяет составить дальнейший образовательный маршрут ребёнка или класса.

Планируемые результаты

***Ожидаемые результаты освоения программы.***

В результате освоения программы:

*Будет знать:* правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

*Будет уметь:* выполнять упражнения лечебной физической культуры, играть в подвижные игры.

*Будет иметь****:*** прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

*Учащиеся будут уметь демонстрировать:* общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

Количество учебных часов

На изучение предмета «Двигательное развитие» 2 часа в неделю, 33 учебные недели.

Календарно-тематическое планирование

Тематическое планирование учебного материала на 2018/2019 учебный год.

*Двигательное развитие 1 «б» класс (Вариант 2).*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | Цель, задачи урока | | Планируемые результаты | | |
| Академические | Социально - значимые | |
| I триместр | | | | | | | | |
| 1 модуль | | | | | | | | |
| 1-2 | Техника безопасности на занятиях лечебной физкультуры | 2 | 04.09  05.09 | Ознакомить с правилами безопасности на занятиях лечебной физкультуры | | Знать правила ТБ на уроках ЛФК | Научится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение | |
| 3 | Тестирование на начало учебного года | 1 | 11.09 | Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика | | Правильное исходное положение | Научиться соблюдать инструкцию | |
| 4-5 | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигура из пальцев» | 2 | 12.09  18.09 | Научить сгибанию, разгибанию пальцев рук в кулак. Обучить правилам игры | | Сгибать, разгибать пальцы в кулак. Применять правила в игре. | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. | |
| 6- | Ходьба на носках, на пятках | 1 | 19.09 | Обучить правильно ходить на носках, на пятках | | Уметь правильно ходить на носках и пятках | Развить умение слушать, соблюдать инструкцию. Ориентация в схеме тела | |
| 7 | День здоровья |  | 25.09 |  | |  |  | |
| 8-9 | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах) | 2 | 26.09  02.10 | Обучить построению, перестроению в обозначенном месте | | Знать направление | Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела | |
| 10-11 | Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц | 2 | 03.10  16.10 | Обучить комплексу общеразвивающих упражнений | | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | Умение работать в группе | |
| 12-13 | Работа с дидактическим пособием «Черепашка» | 2 | 17.10  23.10. | Обучить работе с дидактическим пособием «Черепашка». Научить раскладывать детали по форме. | | Правильно раскладывать детали по форме | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. | |
| 14-15 | Упражнения на мягких модулях | 2 | 24.10  30.10 | Обучить комплексу упражнений на мягких модулях. | | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела | |
| 16-17 | Катание ступнями массажных мячей. Игра «Кто быстрее снимет обувь» | 2 | 31.10  06.11 | Обучить правилам игры. Обучить комплексу упражнений с массажными мячами для ступней. Профилактировать плоскостопие. | | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре | Умение работать в группе. Оказывать помощь, принимать помощь. | |
| 18-19 | Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч». | 2 | 07.11  13.11 | Обучить правилам игры. Обучить перекладыванию мяча из руки в руку. Научить катать мяч. | | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь. | |
| 20 | Основы знаний о личной гигиене | 1 | 14.11 | В доступной форме дать представление о личной гигиене | | Соблюдать правила личной гигиены | Формирование представлений о собственном теле | |
| II триместр | | | | | | | | |
| 2 модуль | | | | | | | | |
| 21 | Техника безопасности на занятиях лечебной физкультуры | 1 | 27.11 | Повторить правила безопасности на занятиях лечебной физкультуры | Знать правила ТБ на уроках ЛФК | | | Научится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение |
| 22-23 | Основы знаний: понятие «направляющий» | 2 | 28.11  04.12 | Ознакомить учащихся с понятием «направляющий». | Знать понятие «направляющий», уметь двигаться за «направляющим» | | | Ориентация в окружающем пространстве, умение работать в группе |
| 24 | Шаги вперед, назад, в сторону. | 1 | 05.12 | Обучить учащихся правильному движению вперед, назад, в сторону. | Уметь двигаться по заданному направлению (вперед, назад, в сторону) | | | Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение следовать правилам. |
| 25-26 | Гимнастические построения и перестроения | 2 | 11.12  12.12 | Обучить построению, перестроению в одну шеренгу, в две шеренги. | Знать,как построиться в одну шеренгу, перестроиться в две шеренги | | | Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение работать в группе |
| 27-28 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками | 2 | 18.12  19.12 | Обучить комплексу упражнений с гимнастическими палками. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | | | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. |
| 29-30 | Работа с дидактическим пособием «Черепашка» | 2 | 25.12  26.12 | Совершенствовать работу с дидактическим пособием «Черепашка». Повторить раскладку деталей по форме. | Правильно раскладывать детали по форме | | | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. |
| 31 | Тестирование на конец первого полугодия | 1 | 09.01 | Оценить состояние опорно -двигательного аппарата у каждого ученика | Правильное исходное положение | | | Научиться соблюдать инструкцию |
| 32-33 | Техника безопасности на занятиях лечебной физкультуры | 2 | 15.01  16.01 | Повторить правила безопасности на занятиях лечебной физкультуры | Знать правила ТБ на уроках ЛФК | | | Научится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение |
| 34-35 | Представления о правильной осанке | 2 | 22.01  23.01 | В доступной форме дать представление о правильной осанке | Научиться сохранять правильную осанку | | | Формирование представлений о собственном теле |
| 36-37 | Гимнастические построения и перестроения | 2 | 29.01  30.01 | Повторить построение, перестроение в одну шеренгу, в две шеренги. | Знать,как построиться в одну шеренгу, перестроиться в две шеренги | | | Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение работать в группе |
| 38-39 | Упражнения сидя и лёжа на полу | 2 | 05.02  06.02 | Обучить комплексу упражнений с исходными положениями сидя и лёжа. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя, соблюдать правильное исходное положение | | | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. |
| 40 | Повороты по ориентирам | 2 | 12.02  13.02 | Обучить поворотам по ориентирам, развить пространственную ориентацию, точность движения | Знать, как совершать повороты по указанным ориентирам | | | Ориентация в окружающем пространстве, ориентации в схеме тела |
| III триместр | | | | | | | | |
| 3 модуль | | | | | | | | |
| 41 | Повороты по ориентирам | 2 | 25.02  26.02 | Обучить поворотам по ориентирам, развить пространственную ориентацию, точность движения | Знать, как совершать повороты по указанным ориентирам | | | Ориентация в окружающем пространстве, ориентации в схеме тела |
| 42-43 | Подбрасывание мяча на разную высоту. Бросание мяча в цель | 2 | 05.03  06.03 | Обучить, как работать с мячом, развить точность движения, меткость. | Уметь подбрасывать мяч на разную высоту, бросать мяч точно в цель | | | Ориентация в окружающем пространстве, умение совершать точные движения. Представление о собственных возможностях |
| 44-45 | Упражнения с гимнастической палкой для коррекции нарушений осанки | 2 | 12.03  13.03 | Коррекция нарушений осанки, профилактика возможных нарушений осанки | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя, правильно использовать гимнастическую палку | | | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение работать в группе, не мешая окружающим. |
| 46-47 | Упражнения для профилактики плоскостопия | 2 | 19.03  20.03 | Коррекция деформации стопы, профилактика плоскостопия | Научиться выполнять упражнения для профилактики плоскостопия. Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. | | | ориентация в схеме тела, представление о собственном теле |
| 48-49 | Самомассаж рук, головы, ног, живота | 2 | 26.03  27.03 | Обучить самомассажу с помощью массажных мячей. Восстановление нормального кровообращения. | Научиться выполнять самомассаж с помощью массажных мячей | | | ориентация в схеме тела, представление о собственном теле. Оказывать помощь не только другим, но и себе, принимать помощь. |
| 50-51 | Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч» | 2 | 02.04  03.04 | Обучить правилам игры. Обучить упражнениям с массажными мячами. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре | | | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь. |
| 52-53 | Упражнения стоя и стоя на четвереньках | 2 | 16.04  17.04 | Обучить комплексу упражнений с исходными положениями стоя и стоя на четвереньках. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя, соблюдать правильное исходное положение | | | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. |
| 54-55 | Самомассаж рук, головы, ног, живота | 2 | 23.04  24.04 | Повторить самомассаж с помощью массажных мячей. Восстановление нормального кровообращения. | Научиться выполнять самомассаж с помощью массажных мячей | | | ориентация в схеме тела, представление о собственном теле. Оказывать помощь не только другим, но и себе, принимать помощь. |
| 56-57 | Упражнения для профилактики плоскостопия | 2 | 30.04 | Коррекция деформации стопы, профилактика плоскостопия | Повторить, как выполнять упражнения для профилактики плоскостопия. Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. | | | ориентация в схеме тела, представление о собственном теле. |
| 58-59 | Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку» | 2 | 07.05 | Обучить правилам игры. Обучить упражнениям для пальчиков. Научить складывать картинку, разрезанную на части. Формировать предпосылки для развития способности к синтезу. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре. Умение составлять целое из частей. | | | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь. |
| 60 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками | 1 | 08.05 | Повторитькомплекс упражнений с гимнастическими палками. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | | | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. |
| 61-62 | Упражнения на гимнастической стенке | 2 | 14.05 | Обучить комплексу дыхательных упражнений на гимнастической стенке. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Выработка навыков правильной осанки. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | | | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение регулировать своё поведение. Формирование представлений о собственных возможностях. |
| 63-64 | Упражнения для развития мышц рук и пальцев | 2 | 15.05 | Научить правильно выполнять упражнения, для мышц кистей рук и пальцев. Укрепить мышцы рук и пальцев | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | | | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь. |
| 65 | Основы знаний о личной гигиене | 1 | 21.05 | Проверить, что усвоили о личной гигиене | Соблюдать правила личной гигиены | | | Формирование представлений о собственном теле |
| 66 | Итоговое занятие. Дыхательные упражнения | 1 | Обучить комплексу дыхательных упражнений. Профилактика простудных заболеваний и заболеваний дыхательной системы | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | | | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение регулировать своё поведение. |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебно-методическая литература** | **Дидактический материал** | **Наглядные пособия** | **Технические средства** |
| **1. Креминская М.М.** Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.  **2. Уроки физической культуры** в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват.учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009**.**  **3. Периодические издания:**  **-** Адаптивная физическая культура,  - Дефектология,  - Теория и практика физической культуры,  - «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие. | изображения (картинки, фото, пиктограммы), альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий. | 1.спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины. | 1.Ноутбук. |