

Департамент образования Владимирской области  
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области  
«Гусь-Хрустальная специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей начальных классов</p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>августа</u> 20<u>21</u> г.</p> <p>Руководитель МО <u>Низ</u> В.В. Низамова</p>	<p>«Рассмотрено» на заседании Педагогического совета</p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 20<u>21</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы <u>Т.А. Бугрова</u></p> 
---	--	---

Рабочая программа

по учебному предмету «Физкультура»  
для учащихся с тяжелой умственной отсталостью,  
со сложной структурой дефектов  
(интеллектуальными нарушениями)

Сроки реализации: 2021 – 2022 учебный год

Составитель: Ефремова Анна Петровна  
учитель физкультуры  
высшей квалификационной категории

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа подготовлена в соответствии с нормативными документами, с учётом особенностей обучающихся с тяжёлой умственной отсталостью, сложной структурой дефекта. За основу взяты:

1. Программа обучения глубоко умственно отсталых детей» НИИ дефектологии АПН.
2. Программа «Воспитание и обучение детей и подростков с тяжёлыми и множественными нарушениями развития» под ред. канд. псих. наук, проф. И.М. Бгажноковой.
3. Учебный план ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) образовательная школа г. Гусь-Хрустальный» для обучающихся с тяжёлой умственной отсталостью, со сложной структурой дефекта на 2016-2017 учебный год.

Данная программа составлена на 1 год обучения из расчёта 2 часа в неделю (68 часов в год).

**Цель:** создание условий для стимуляции и коррекции движений с учетом индивидуальных показаний физического развития детей.

### **Основные задачи:**

- развивать и совершенствовать двигательный опыт детей;
- формировать представления о собственном теле, его частях;
- учить выполнять движения по подражанию, по словесной инструкции;
- развивать согласованность, выразительность, ритмичность движений в ходе игр, игровых физических упражнений сидя, стоя, лежа, в ходьбе и т. д.
- укреплять здоровье и закалять детский организм.

У умственно отсталых детей наблюдаются самые разнообразные нарушения развития, которые необходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию: со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также физического развития и моторики.

Встречаются дети с явными параличами или парезами отдельных мышечных групп, со стертыми двигательными нарушениями, которые к школьному возрасту значительно скомпенсировались, но проявляются как комплексные нарушения движений при значительной нагрузке.

Программа составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности умственно-отсталых детей. Материал программы дает возможность оказывать как избирательное воздействие на различные нарушения в элементарных движениях учащихся, так и содействовать развитию у них способности организовывать более сложные движения, особенно те, которые необходимы в трудовой деятельности человека.

В программу включены следующие **разделы:**

I. *Построения и перестроения.*

II. *Общеразвивающие и корригирующие упражнения.*

1. Дыхательные.

2. Общеразвивающие.

3. Направленные на формирование правильной осанки.

III. *Прикладные упражнения.*

1. Ходьба и бег.

2. Прыжки.

3. Равновесие.

4. Лазание и перелезание.

5. Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза.

6. Лыжная подготовка.

IV. *Игры.*

## Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Разделы программы				
Построения и перестроения	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Прикладные упражнения	Подвижные игры	Всего
10	18	18	22	68

Построения и перестроения помогают учителю организовать учащихся. Дети при этом учатся находить свое место в группе, в строю, действовать совместно, строиться и выполнять различные движения в определенном порядке и построении, усваивать команды и подчиняться им, привыкать к дисциплине. У учеников развивается чувство ритма, темпа, улучшается внимание.

Дыхательные упражнения выносятся в самостоятельный раздел ввиду того, что умственно отсталые дети, имея поверхностное, неритмичное дыхание, не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями.

Без специальных подготовительных упражнений, направленных на обучение дыханию, умственно отсталые ученики не научатся правильно дышать, их дыхание будет неглубоким, неустойчивым и даже незначительная мышечная нагрузка будет его изменять. Детей следует прежде всего научить вдоху и выдоху, а затем включать в элементарные движения, напоминая постоянно, как нужно производить вдох и выдох.

После трудных упражнений необходимо несколько раз повторять дыхательные упражнения.

Подбор общеразвивающих и корригирующих упражнений в программе дает возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях «сидя» и «стоя» даются упражнения в исходном положении «лежа» для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

В раздел введены упражнения для укрепления ослабленных мышц рук, выработки дифференцировки и точности движений конечностей и в особенности пальцев рук.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координированно, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

В программу включены упражнения для формирования осанки, т.к. умение правильно держать свое тело имеет большое оздоровительное значение, при этом создаются оптимальные условия для деятельности внутренних органов и лучшие условия для их работы.

В разделах «Ходьба и бег», «Прыжки», «Равновесие», «Лазание и перелезание» даются упражнения, которые помогут постепенно формировать важнейшие прикладные навыки, а упражнения в бросках, ловле, метании, передаче предметов и переноске груза будут содействовать развитию умения манипулировать с разнообразными предметами, что является важным условием подготовки учащихся к самостоятельным видам деятельности.

В программу включены игры, направленные на развитие не только двигательных навыков и физических качеств детей, но также и на развитие внимания, памяти, кинестетических восприятий, пространственных и временных ориентировок. В программе даются и ритмические игры.

На занятиях по лыжной подготовке воспитываются необходимые навыки и умения: развивается координация движений рук и ног, плавность шага, что помогает детям в

овладении более сложными движениями. Ходьбу на лыжах рекомендуется проводить как в урочное время, так и на прогулках. Кроме того, физические упражнения на свежем воздухе в зимнее время благотворно влияют на состояние здоровья, физическое развитие и закаливание учащихся.

Физическое воспитание кроме уроков физкультуры включает мероприятия по соблюдению режима дня, внеклассную, внешкольную физкультурную работу.

В школе должен быть обеспечен систематический медицинский контроль за физическим развитием и состоянием здоровья учеников.

Каждый урок физкультуры должен планироваться в соответствии с основными требованиями: постепенное повышение нагрузки в упражнениях и переход к концу урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений (гимнастических, легкоатлетических, игровых); подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

При планировании занятий необходимо учитывать возможность проведения их на свежем воздухе, использования сезонных условий и т. п.

Помещение, отведенное для занятий по физической культуре, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями, аптечкой первой помощи.

При всех видах занятий по физкультуре должны быть обеспечены меры предупреждения несчастных случаев.

#### **Предполагаемые результаты:**

1. Пространственная ориентация в физкультурном зале: вход, стены, потолок, пол, углы, середина. Элементарные пространственные понятия (впереди, сзади, вверху, внизу, справа, слева, в стороне) и понятия направлений движений (вперед, назад, вниз, вверх, направо, налево, в сторону, в конкретных заданиях).

2. Знание одежды для занятий физкультурой и умение самостоятельно одеваться к уроку.

3. Знание частей тела человека: голова — лицо, затылок, лоб, подбородок, шея; туловище — спина, грудь, живот, бок, поясница; руки — плечо, локоть, кисть, пальцы; ноги — колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

4. Понятия, обозначающие отдельные элементарные виды движений (знание их и умение выполнять по словесной инструкции): поднять(ся), опустить(ся), согнуть(ся)-разогнуть(ся), наклонить(ся)-выпрямить(ся), повернуться, сесть (сидеть), встать (стоять), идти-бежать, лечь (лежать), перелезть, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить), поднять, ловить, поймать.

5. Умение выполнять по команде следующие исходные положения: «лежа» (на спине, на животе, на боку), «сидя» (на скамейке, на стуле, на полу), «стоя» («в основной стойке», «ноги на ширине плеч»).

6. Умение построиться в шеренгу и в одну колонну.

7. Умение ходить и сидеть в правильной осанке.

8. Умение пройти по доске гимнастической скамейки.

9. Умение бросать и ловить мяч.

10. Умение произвольно управлять дыханием.

11. Умение рассказать содержание игр «Сова», «Слушай сигнал».

## ПРОГРАММА

Раздел программы	Содержание
Построения и перестроения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».</li> <li>2. Построение в колонну по одному (равнение на затылок).</li> <li>3. Построение в одну шеренгу (равнение по черте, по носкам).</li> <li>4. Перестраивание из шеренги в круг, взявшись за руки.</li> <li>5. Размыкание на вытянутые руки в стороны.</li> <li>6. Размыкание на вытянутые руки вперед.</li> <li>7. Повороты по ориентирам.</li> </ol>
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	<p><u>Дыхательные упражнения</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательные упражнения в образном оформлении. Например: «х-х-хо» — согреть руки — выдох; «ф-ф-фу» — остудить воду — выдох; «понюхать цветок» — вдох.</li> <li>2. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.</li> <li>3. То же — по инструкции.</li> <li>4. Грудное, брюшное и полное дыхание сначала в исходном положении «лежа на спине», затем «сидя» и «стоя».</li> <li>5. Дыхание через нос и через рот:             <ol style="list-style-type: none"> <li>а) вдох и выдох через рот;</li> <li>б) вдох и выдох через нос;</li> <li>в) вдох через нос, выдох через рот;</li> <li>г) вдох через рот выдох через нос.</li> </ol> </li> <li>6. Изменение длительности вдоха и выдоха:             <ol style="list-style-type: none"> <li>а) вдох короче выдоха: 1-2-3 — вдох, 1-2-3-4 — выдох;</li> <li>б) вдох длиннее выдоха (выдох при этом энергичный): 1-2-3-4 — вдох, 1-2-3 — выдох.</li> </ol> </li> <li>7. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: паровоз — выдох «чу-чу-чу»; вагон — выдох — «ш-чи-ш»; самолет — выдох — «у-у-у»; жук — выдох — «ж-ж-ж».</li> </ol> <p><u>Общеразвивающие упражнения</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Движения руками (одновременно и поочередно) в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения — с учетом «правильности выполнения движения и введения необходимых коррекций».</li> <li>2. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях.</li> <li>3. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.</li> <li>4. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке одновременно двумя руками с контролем зрения, а также без него.</li> <li>5. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих.</li> <li>6. Выделение пальцев рук.</li> <li>7. Наклоны и повороты головы в исходных положениях «лежа» и «стоя».</li> <li>8. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.</li> <li>9. Тыльное и подошвенное сгибание стопы в различных исходных положениях.</li> </ol>

	<p>10. Из исходного положения «стоя» поднимание на носках, перекаты с носков на пятки.</p> <p>11. В исходном положении «лежа на спине», на «животе» поочередное и одновременное поднимание прямых, согнутых ног, отведение и круговые движения.</p> <p>12. Из основной стойки, стойки «ноги врозь» поднимание прямой и согнутой ноги.</p> <p>13. Приседание на всей ступне в стойке «ноги врозь».</p> <p>14. Переход из положения «лежа» в положение «сидя».</p> <p>15. Выполнение по памяти комбинации движений из 2-3 элементов.</p> <p>16. Отстукивание или отхлопывание заданного темпа.</p> <p>17. Отхлопывание или отстукивание простого ритмического рисунка.</p> <p>18. Выполнение какого-либо упражнения в разном темпе.</p> <p>Общеразвивающие упражнения желательно проводить в игровом оформлении. Например, отведение рук в стороны и приведение можно дать в игровых упражнениях: «Петушок хлопает крылышками», «Самолет летит», поднимание рук вверх и опускание: «Дровосек дрова колет» и т. п.</p> <p><u>Упражнения для формирования правильной осанки</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правильная осанка в положении «стоя» и «сидя».</li> <li>2. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7с.</li> <li>3. Из исходного положения «стоя у вертикальной плоскости» в положении «правильной осанки» отводить руки стороны, поднимать вверх и возвращать в исходное положение, а также поочередно поднимать ноги вперед, отводить в стороны.</li> <li>4. Из положения «стоя у вертикальной плоскости» отойти от стены на 1-2-3 шага, сохраняя правильную осанку.</li> <li>5. Посаженный в правильной осанке — сохранять это положение 5-10 сек.</li> <li>6. Ходьба по залу, руки за спину или на поясе с сохранением правильной осанки.</li> </ol>
<p>Прикладные упражнения</p>	<p><u>Ходьба и бег</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба ровным шагом (следить за осанкой и правильным синергизмом движений).</li> <li>2. Ходьба в колонне.</li> <li>3. Ходьба по кругу, взявшись за руки.</li> <li>4. Ходьба в положении «руки за спину».</li> <li>5. Ходьба на носках.</li> <li>6. Ходьба с остановками по сигналу учителя (слуховому, зрительному).</li> <li>7. Ходьба в медленном и быстром темпе.</li> <li>8. Спокойный бег с правильной координацией движений.</li> <li>9. Бег на носках.</li> <li>10. Чередование бега с ходьбой (переход от быстрого темпа к медленному).</li> </ol> <p><u>Прыжки</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону (лучше в играх: «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата»).</li> <li>2. Прыжки в разных построениях, например стоя лицом в круг (можно взяться за руки): 1) прыжки на месте; 2) прыжки с</li> </ol>

	<p>продвижением к центру вперед; 3) прыжки с продвижением от центра назад; 4) прыжки с продвижением вправо и влево; 5) прыжки с одного начерченного круга в другой.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Подпрыгивание в парах по очереди, вместе.</li> <li>4. Перепрыгивание через шнур, через мячи (15-20 см) с правильным приземлением.</li> <li>5. Прыжки на одной ноге.</li> <li>6. Прыжки в длину с места.</li> <li>7. Подпрыгивание вверх за предметом (следить за правильным приземлением).</li> </ol> <p><u>Равновесие</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см.</li> <li>2. Стойка на носках (3-4 сек).</li> <li>3. Ходьба по доске, положенной на пол.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке (с различным положением рук).</li> <li>5. Расхождение двоих на гимнастической скамейке.</li> </ol> <p><u>Лазание и перелезание</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>2. Подлезание под веревку, перекладину (высота — 40-50 см).</li> <li>3. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.</li> <li>4. Ползание через один гимнастический обруч, через 3-4 обруча на расстоянии 50 см один от другого.</li> <li>5. Лазание через препятствия (высота до 50 см).</li> </ol> <p><u>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.</li> <li>2. Передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление.</li> <li>3. Перекаты мяча по полу, передача мяча ударом об пол.</li> <li>4. Броски мячей вверх, об пол, об стенку и ловля одной, двумя руками.</li> <li>5. Метание в цель правой и левой рукой (на расстояние 2-4 м, щит 1x1 м).</li> <li>6. Метание на дальность.</li> <li>7. Упражнения с гимнастическими палками (подбрасывание и ловля, передача, перехваты).</li> </ol> <p><u>Лыжная подготовка</u></p> <p>Ознакомление с лыжным инвентарем.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение скреплению лыж, прикреплению лыж к обуви.</li> <li>2. Построения с лыжами в руках и на лыжах.</li> <li>3. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками по учебной лыжне.</li> <li>4. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.</li> </ol> <p>Повороты на месте переступанием</p>
Подвижные игры	<p>«Кошка и мышки», «Слушай сигнал», «Волшебный мешок», «Отгадай по голосу», «Вот так позы», «Запомни порядок», «Волк во рву», «Совушка», «Попрыгунчики-воробушки», «Узнай на ощупь», «Быстро по местам», «Аист ходит по болоту».</p>