

Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Усолье - Сибирское
(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-Сибирское)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от
22.08.2023
Руководитель ШМО
_____ /С.Н. Иванова/

СОГЛАСОВАНО
Методический совет ГОКУ
СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское
Протокол № 1 от 23.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГОКУ
СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское
_____/Н.В. Мигунов/
Приказ № 38 от 24.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

для учащихся **5б, 6б, 8в** класса

Рабочую программу составила:
Мишакова Л. Г.,
учитель физической культуры

2022- 2023 учебный год

Пояснительная записка

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства обучающихся 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 занятий.

Основные задачи: мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации. Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и (или) учителями адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело обучающегося фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение обучающегося в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения обучающегося самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Техническое оснащение курса включает: технические средства реабилитации средства для фиксации ног, груди, таза; мягкие формы приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя; ограничители; гимнастические мячи различного диаметра, коврики.

Содержание коррекционного курса "Двигательное развитие".

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя), "круговые" движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, "круговые". Выполнение движений пальцами рук: сгибание или разгибание фаланг пальцев,

сгибание пальцев в кулак и разгибание. Выполнение движений плечами.

Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения "лежа на спине".

Вставание на колени из положения "сидя на пятках". Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения "стоя на коленях". Стояние с опорой (например, вертикализатор, костыли, трость), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).

Программа занятий «Двигательное развитие» рассчитана на 34 учебных часов (по 1 часу в неделю при 34 учебных неделях).

Календарно-тематический план 5б класс

№	Дата	Тема урока	Кол-во уроков
1		Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя	1
2		Наклоны головы (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе) стоя и сидя	1
3		Повороты головы (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения головой (по часовой стрелке и против часовой стрелки)	1
4		Выполнение движений руками: вперед, назад	1
5		Выполнение движений руками: вверх, в стороны, «круговые».	1
6		Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев	1
7		Выполнение движений пальцами рук: сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
8		Выполнение движений плечами.	1
9		Выполнение движений плечами.	1
10		Бросание мяча двумя руками от груди. Упражнения с ленточками.	1
11		Бросание мяча двумя руками от уровня колен. Упражнения с обручами.	1
12		Бросание мяча двумя руками из-за головы. Упражнения с обручами	1
13		Бросание мяча двумя руками одной рукой от груди. Упражнения с мячами	1
14		Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
15		Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Упражнения с мячами	1
16		Ловля мяча на уровне колен, над головой	1
17		Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях».	1
18		Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем)	1

19		Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук	1
20		Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе, в стороны	1
21		Передвижение боком	1
22		Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка»	1
23		Упражнения с различными предметами	1
24		Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе	1
25		Ходьба по залу и по линиям	1
26		Ходьбой по залу и кругу	1
27		Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	1
28		Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и мячей, кубиков.	1
29		Ходьба широким шагом, в полуприседе, в приседе	1
30		Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях».	1
31		Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, сразбега).	1
32		Ходьба с подниманием бедра.	1
33		Ходьба приставным шагом.	1
34		Упражнения с гимнастической палкой.	1

Календарно-тематический план 6б класс

№	Дата	Тема урока	Кол-во уроков
1		Удержание головы.	1
2		Движения пальцами рук.	1
3		Движения плечами.	1
4		Движения руками.	1
5		Наклон головы.	1
6		Поворот головы.	1
7		Движения ногами.	1
8		Разновидности ходьбы	2
9		Ходьба по лестнице	1
10		Поворот туловища	1
11		Наклон туловища.	1
12		Опора на предплечья, кисти рук.	1
13		Упражнения на гибкость	3

14		Упражнения на координацию	3
15		Упражнения с мячом.	2
16		Бросание мяча двумя руками.	2
17		Бросание мяча одной рукой.	1
18		Отбивание мяча двумя руками.	1
19		Отбивание мяча одной рукой.	1
20		Ловля мяча на уровне груди	1
21		Ловля мяча над головой	1
22		Ловля мяча на уровне колен.	2
23		Удар по мячу ногой	1
24		Прыжковые упражнения.	1
25		Прыжки на одной ноге.	1
26		Прыжки на двух ногах.	1

Календарно-тематический план 8в класс

№	Дата	Тема урока	Кол-во уроков
1		Движения пальцами рук.	1
2		Круговые движения головой.	1
3		Движения плечами.	1
4		Движения руками.	1
5		Наклон головы.	1
6		Поворот головы.	1
7		Движения ногами.	1
8		Разновидности ходьбы	2
9		Поворот туловища	1
10		Наклон туловища.	1
11		Ползание.	1
12		Лазание.	1
13		Ходьба через различные предметы	1
14		Ходьба с движением рук.	1
15		Беговые упражнения.	1
16		Медленный бег.	1
17		Бег с изменением направления.	1
18		Упражнения с мячом.	1
19		Бросание мяча.	1
20		Отбивание мяча двумя руками.	1

21		Отбивание мяча одной рукой.	1
22		Ловля мяча на уровне груди	1
23		Ловля мяча над головой	1
24		Ловля мяча на уровне колен.	1
25		Удар по мячу ногой	1
26		Удар по воротам.	1
27		Прыжковые упражнения.	2
28		Прыжки на одной ноге.	1
29		Прыжки на двух ногах.	1
30		Прыжки с продвижением.	1
31		Игровые упражнения.	2

