Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)

Государственное казенное образовательное учреждение

«Республиканская специальная (коррекционная) школа-интернат»

«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»

на заседании МО ДЕФО зам. директора по УР Директор

Протокол №1 ГКОУ РС (Я) «РС(К) Ш-И»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Захарова В.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мартынова Т.Ф.

От «28» августа 2022г. «28» августа 2022г. «30» августа 2022г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_Багынанова С.П.

Специальная индивидуальная программа развития

по предмету «Двигательное развитие для слепых»

(1час в неделю, 34ч. в год)

для ученика Оконешникова Кеши

2021-2022учебный год

Составитель: учитель домашнего обучения Матчитова Октябрина Егоровна

**Пояснительная записка**

«Двигательное развитие для слепых» в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с не зрячими учащимися. Рабочая программа составлена на основе программы для учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений, учебного плана на 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год. 1 час в неделю.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

Коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физических теорий.

Учителю необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

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

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных нарушений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Содержание программы учебного курса. Основы знаний.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

1. Гимнастика
2. «. Основная стойка
3. Общеразвивающие упражнения без предметов
4. Основные положения и движения рук, ног, тудловища, головы
5. Движение
6. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук
7. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки
8. Простые комплексы общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие и упражнения с предметами.

1. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами
2. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.
3. Легкая атлетика
4. Ходьба
5. Ходьба о заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
6. Бег
7. Медленный бег с сохранением осанки
8. Подвижные игры
9. «Слушай сигнал», «Космонавты»
10. Коррекционные игры
11. «Запомни порядок», «Летает - не летает»
12. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Требования к уровню подготовки учащихся по курсу «Двигательное развитие для слепых» к концу первого учебного года обучения

К концу первого года обучения ученик научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;

- соблюдать личную гигиену, режим дня; получит возможность научиться;

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;

- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках, на одной ноге на полу)

- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты. Выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, Физкультминуток и подвижных перемен»

В результате освоения предметного содержания дисциплины у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Количество часов** | **Дата по плану** | **Дата фактическая** |
| 1. | «Хлопки в ладоши» | 1 | 06.09.21. |  |
| 2. | «Притопывание ногами» | 1 | 13.09.21. |  |
| 3. | «Упражнение для рук и ног» | 1 | 20.09.21. |  |
| 4. | Катание мяча | 1 | 27.09.21. |  |
| 5. | «Пропеллер» круговые движения согнутыми перед грудью руками | 1 | 04.10.21. |  |
| 6. | Движении. Сочетание движений ног, туловища с движениями рук | 1 | 11.10.21. |  |
| 7. | Повторение | 1 | 18.10.21. |  |
| 8. | Катание мяча сидя | 1 | 25.10.21. |  |
| 9. | Упражнение для рук и ног. | 1 | 15.11.21. |  |
| 10. | Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает-не летает» | 1 | 22.11.21. |  |
| 11. | Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает-не летает» |  | 29.11.21. |  |
| 12. | Повторение | 1 | 6.12.21. |  |
| 13. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал» | 1 | 13.12.21. |  |
| 14. | Повторение | 1 | 20.12.21. |  |
| 15. | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 | 27.12.21. |  |
| 16. | Гимнастика. | 1 | 17.01.21. |  |
| 17. | Подвижные игры «Космонавты», «День и ночь» | 1 | 24.01.22. |  |
| 18. | Подвижные игры «День и ночь» | 1 | 31.01.22. |  |
| 19. | Движении. Сочетание движений ног, туловища с движениями рук | 1 | 07.02. 22. |  |
| 20. | Движении. Сочетание движений ног, туловища с движениями рук | 1 | 14.02.22. |  |
| 21. | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, мячами, обручами | 1 | 21.02.22. |  |
| 22. | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, мячами, обручами | 1 | 28.02.22. |  |
| 23. | Упражнение для формирования правильной осанки | 1 | 07.03.22. |  |
| 24. | Общий массаж тела | 1 | 14.03.22. |  |
| 25. | Простые комплексы общеразвивающих упражнений. | 1 | 28.03.22. |  |
| 26. | Простые комплексы общеразвивающих упражнений. | 1 | 4.04.22. |  |
| 27. | Общеразвивающие упражнения с предметами | 1 | 11.04.22. |  |
| 28. | Общеразвивающие упражнения с предметами |  | 18.04.22. |  |
| 29. | Коррекционные игры с «Запомни порядок» | 1 | 25.04.22. |  |
| 30. | Игра «Летает – не летает» | 1 | 2.05.22. |  |
| 31. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал» | 1 | 9.05.22. |  |
| 32. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал» | 1 | 16.05.22. |  |
| 33. | Гимнастика. Повторение. | 1 | 23.05.22. |  |

**Литература:**

1. Программа Министерства образования РФ для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Под ред. В.В. Вороноковой – М.: Просвещение, 2006 г. В.М.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой