

**IX Всероссийский фестиваль методических разработок  
"Конспект урока"  
февраль - апрель 2017 г.**

*Кузыченко Александр Алексеевич*

*государственное казенное учреждение города Москвы*

*центр содействия семейному воспитанию «Кунцевский»*

**ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА)**

Пояснительная записка.

Программа разработана для детей с тяжелой умственной отсталостью. Как известно, нарушение интеллекта у ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации личности умственно отсталых детей имеет уровень ее сформированности.

Для исправления недостатков физического развития детей также не безразлично, с какого возраста следует начинать коррекцию движений. Известно, что чем раньше обеспечивается целенаправленное педагогическое воздействие, тем успешнее проходит процесс коррекции. Использование системы физического воспитания как эффективного средства коррекции нарушенных и компенсации недоразвитых функций позволяет своевременно предупредить появление вторичных отклонений в развитии умственно отсталых детей. Коррекционно-педагогический процесс следует строить,



основываясь на идеях об использовании сохранных возможностей в развитии ребенка и зонах его ближайшего развития.

Фундаментальными экспериментальными исследованиями было доказано, что при использовании оптимальной системы физических упражнений, нарушенные движения при поражении коры головного мозга могут успешно корригироваться. Рациональная система двигательных упражнений разрушает прежние и вырабатывает новые моторные формы, в которых будут реализованы новые отношения к окружающему, облегчая, таким образом, процесс их формирования.

Другим важным положением, которое необходимо учитывать при работе по коррекции двигательных нарушений у умственно отсталых детей, является то, что у них в наибольшей степени нарушены не элементарные движения, а сложные двигательные акты, требующие осмысления, словесного опосредования, регуляции со стороны корневого уровня. Дети данной категории имеют значительные потенциальные возможности в развитии.

Это важное теоретическое положение должно рассматриваться по отношению, как к психическим функциям, так и к двигательным способностям, то есть можно предполагать, что умственно отсталые дети обладают определенными потенциальными возможностями в развитии формирования движений, которые при организации целенаправленной двигательной деятельности могут иметь достаточно высокую степень развития.

Поэтому процесс физического воспитания строится так, чтобы воспитанники осмысленно выполняли упражнения, пытаясь их словесно опосредовать, проанализировать, осуществлять регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Необходимо формировать у детей способы контроля и самоконтроля за движениями,



использовать мотивационные факторы в достижении целей и задач физического воспитания. Следует постоянно раскрывать им сущность и необходимость занятий физической культурой, формировать положительные отношения к ней.

При анализе задач, стоящих перед различными формами физического воспитания воспитанников интернатных учреждений, обнаруживается, что все они, включая уроки физической культуры, утреннюю гимнастику, игры на больших переменах, физкультминутки, занятия на физкультурном часе, спортивные соревнования, имеют разную направленность. Так, из этих форм только уроки нацелены на решение общих коррекционных задач.

Утренняя же гимнастика содействует повышению тонуса организма, его работоспособности, улучшению эмоционального состояния ребенка. Подвижные игры на больших переменах направлены на решение задач оздоровительного характера, физкультминутки способствуют снятию утомления, повышению работоспособности учащихся на уроках. Занятия на физкультурном часе посвящены также решению оздоровительных задач общей направленности.

Таким образом, в коррекционных целях слабо используется большой резерв занятий физической культурой, составляющий около 1,5 часа в день.

Занятия физической культурой по преодолению двигательных нарушений у умственно отсталых детей следует проводить так, чтобы коррекционные задачи пронизывали все формы занятий. Важно, чтобы их содержание определялось необходимостью решения задач коррекции двигательных нарушений, имело общеоздоровительную направленность, то есть осуществлялся комплексный подход. Сюда должны быть включены разнообразные формы, подходы, мероприятия, средства, методы физического



воспитания, положительно воздействующие на психическое развитие умственно отсталого ребенка. Необходимо, чтобы не только на уроках физической культуры решались специфические задачи физического воспитания, но и при проведении утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных перемен, занятий на физкультурном часе.

Характерной особенностью интернатных учреждений являются неоднородность состава учащихся как по уровню психического, так и по уровню физического развития. Поэтому оптимизация процесса обучения во многом будет зависеть от реализации принципа индивидуального подхода к детям.

Суммируя все вышеизложенное, можно выдвинуть следующие принципиальные положения коррекции двигательных нарушений умственно отсталых детей школьного возраста, обеспечивающие системный подход к коррекционно-воспитательной работе в процессе физического воспитания:

- Учет закономерностей, особенностей формирования двигательной сферы, глубины и характера двигательных нарушений;
- Осмысление и словесная регуляция движений;
- Всестороннее физическое развитие умственно отсталых детей, проводимое с опорой на сохранные двигательные функции; коррекции должны быть подвергнуты как элементарные, так и сложные движения;
- Необходимость единства форм учебной и внеклассной работы, основанная на реализации коррекционных задач, в основу которых положены: а) соответствие содержания, форм и методов физического воспитания двигательным и функциональным возможностям умственно отсталых воспитанников; б) адекватность критериев обратной связи; в) дифференциация воспитанников на типологические группы.



В итоге аналитического обзора представленных материалов необходимо отметить, что разработка вопросов коррекции нарушений физического развития и моторики детей с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания позволила накопить определенный фактический материал, обосновать формы физического воспитания учащихся, предложить средства преодоления недостатков физического развития и моторики, способы дозирования нагрузок.

Таким образом, развитие в рамках данного варианта программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и обучения детей.

**Цель** заключается во всестороннем развитии личности воспитанников центра с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

#### **Основные задачи:**

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;



— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

— поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

— формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Знания о физической культуре.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на занятиях физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на занятиях легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление воспитанников с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление воспитанников с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.



## **Межпредметные связи.**

Математика: Умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком и равномерном количестве. Ориентироваться по положению предметов в пространстве: впереди, сзади, вверху, внизу, далеко, близко, рядом, над, под, за, перед, в, напротив, между, в середине, внутри, в центре, дальше, ближе и др. Счёт в пределах 10. Представление о треугольнике, квадрате, прямоугольнике, круге. Отношении порядка следования: кратчайший, первый, крайний, последний, перед, после, за, следом, следующий за...

## **Практический материал**

### **Техника безопасности**

Повторяется и напоминает при выполнении заданий

*Дыхательные упражнения* Дыхательные упражнения с произношением звуков во время выдоха, имитации звуков (паровоз, самолет, жук и т.д.)

*Ходьба и бег* Ходьба обычная, по линии, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, мелким шагом, широким шагом, по кочкам, через предметы. Ходьба с лыжными палками.

Бег обычный, с высоким подниманием бедра, захлест голени назад, бег в шаге, семенящий бег, приставными шагами правым и левым боком.

*Ритмические упражнения* Выполнять движения в разном темпе по счету, по хлопку.





*Упражнения в равновесии* Ходьба между линиями, по линии, по гимнастической скамейке, по бревну (лежащему на полу), по предметам, в обручи, правым и левым боком по линии, перешагивание через препятствия.

*Ползание, лазание* На четвереньках, синхронно (Правая рука, правая нога), разноименно, через предметы, пирамиды, проползание внутри цилиндра, через цилиндр, по скамейке, по-пластунски, перевороты правым и левым боком на матах.

*Прыжки* Прыжки на месте на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, с упором о гимнастическую стенку, ноги вместе, ноги врозь, прыжки в глубину 40-50 см, в длину с места, с 3-5 шагов разбега.

*Катание, бросание, метание* По полу, по гимнастической скамье, между предметами, бросание и ловля вверх, о пол, о стену, на точность, мячей, мягкий предметов (с хлопками). Броски мячей друг другу снизу, от груди, от головы, с отскоком о пол, метание на дальность, на точность.

*Упражнения на гимнастической стенке* Передвижение вдоль стены в правую и левую стороны, поднимание вверх и опускание, подтягивание на низкой перекладине (прыжком), приседание, выпрыгивание с упором о стенку двумя, одной рукой, прыжки на правой, левой ноге, и т.д.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса, спины, рук* Лежа на спине ладони внизу поднимание ног поочередно, двух ног касаясь за головой мата, лежа на животе, ноги в упоре руки за спиной прогибаться





вверх смотря вверх, сгибание и разгибание в упоре на коленях, упор о гимнастическую тумбу, скамейку, пол, руки в разных положениях (на ширине плеч, сомкнутые, ладони во внутрь и т.д.

*Упражнения на силу, ловкость* Перекатывание мячей, обручей, цилиндров и других предметов двумя руками, правой или левой рукой по заданию.

*Коррекционные упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса* Теннисная ракетка, бадминтонная, большая ракетка, упражнения с ударами мячика, шарика, волана о ракетку (кол-во раз), удары в высоту, о пол, о стену. Удары клюшкой по мячу, по воротам; обводка стоек с правой и левой стороны.

*Коррекционные упражнения мышц ног* Удары ногой по «мертвому» мячу, катящемуся (левой, правой ногой), с рук, с руки, с отскоком о пол. Удары на точность по воротам. Приседания (с поддержкой). Самокат, велосипед (без педалей)

*Полоса препятствий* Прохождение по лежащему бревну (руки в стороны, руки вверх, руки за спину, руки на пояс, руки за голову, руки на макушке), по тумбам, по скамейке, по гимнастической лестнице, ползание по гимнастическим скамейкам, перевороты в сторону. (Полоса препятствий меняется на протяжении учебного года.)

*Настольные игры* «Жульбак», «Хоккей», «Аэрохоккей» и т.д.»



*Коррекционные упражнения для вестибулярного аппарата* Кольца, качели (научиться самостоятельно раскачиваться, вис согнув ноги, руки согнуты в локтях), махи на кольцах, раскачивание толчками ног о пол.

**Критерии оценки знаний и умений воспитанников – это Диагностическая карта. Включает в себя выполнение воспитанниками нормативов на начало и конец учебного года. Это:**

- Прыжки в длину с места
- Метание мяча
- Ходьба по бревну (скамейке, кочкам)
- Поднимание туловища из положения лежа (на спине, руки на груди)

Оценка:

- Выполняет
  - Выполняет частично
  - Не выполняет
  - Выполняет с помощью



## **Использованные источники:**

1. Программа АООП образования воспитанников центра с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида (подготовительные 1 – 4 классы) под ред. Воронковой В.В, «Просвещение», 2009г
3. Мозговая В.М. «Занятие и физической культуры». Поурочное планирование.
4. И.М. Бутин «Физкультура в начальных классах», «Владос – Пресс», 2001г.
5. «Ура физкультура!». Е.Н. Литвинов, Москва, «Просвещение», 1996г.
6. «Школьный год без хлопот» М. Константинова, Ростов – на – Дону, 2001г.
7. «Поурочные разработки по физкультуре». В.И. Ковалько, Москва, «Вако», 2005г.
8. «Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников». «Айрис Пресс», Москва, 2006г
9. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
10. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
11. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.



## Тематическое планирование навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья по физкультуре (на учебный год)

№	Тема	Элементы содержания	Кол-во часов или каждый урок
0	Техника безопасности		
1	Дыхательные упражнения	Дыхательные упражнения с произношением звуков во время выдоха, имитации звуков (паровоз, самолет, жук и т.д.)	+
2	Ходьба и бег	Ходьба обычная, по линии, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен, мелким шагом, широким шагом, по кочкам, через предметы. Ходьба с лыжными палками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, захлест голени назад, бег в шаге, семенящий бег, приставными шагами правым и левым боком.	+
3	Ритмические упражнения	Выполнять движения в разном темпе по счету, по хлопку.	+
4	Упражнения в равновесии	Ходьба между линиями, по линии, по гимнастической скамейке, по бревну (лежащему на полу), по предметам, в обручи, правым и левым боком по линии, перешагивание через препятствия.	+
5	Ползание, лазанье	На четвереньках, синхронно (Правая рука, правая нога), разноименно, через предметы, пирамиды, проползание внутри цилиндра, через цилиндр, по скамейке, по-пластунски, перевороты правым и левым боком на матах.	+
6	Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, с упором о гимнастическую стенку, ноги вместе, ноги врозь, прыжки в глубину 40-50 см, в длину с места, с 3-5 шагов разбега.	+
7	Катание, бросание, метание	По полу, по гимнастической скамье, между предметами, бросание и ловля вверх, о пол, о стену, на точность, мячей, мягкий предметов (с хлопками). Броски мячей друг другу снизу, от груди, от головы, с отскоком о пол, метание на дальность, на точность.	+
8	Упражнения на гимнастической	Передвижение вдоль стены в правую и левую стороны, поднимание вверх и опускание,	



	стенке	подтягивание на низкой перекладине (прыжком), приседание, выпрыгивание с упором о стенку двумя, одной рукой, прыжки на правой, левой ноге, и т.д.	+
9	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса, спины, рук	Лежа на спине ладони внизу поднимание ног поочередно, двух ног касаясь за головой мата, лежа на животе, ноги в упоре руки за спиной прогибаться вверх смотря вверх, сгибание и разгибание в упоре на коленях, упор о гимнастическую тумбу, скамейку, пол, руки в разных положениях (на ширине плеч, сомкнутые, ладони во внутрь и т.д.	+
10	Упражнения на силу, ловкость	Перекачивание мячей, обручей, цилиндров и других предметов двумя руками, правой или левой рукой по заданию.	11
11	Коррекционные упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Теннисная ракетка, бадминтонная, большая ракетка, упражнения с ударами мячика, шарика, волана о ракетку (кол-во раз), удары в высоту, о пол, о стену. Удары клюшкой по мячу, по воротам; обводка стоек с правой и левой стороны.	11
12	Коррекционные упражнения мышц ног	Удары ногой по «мертвому» мячу, катящемуся (левой, правой ногой), с рук, с руки, с отскоком о пол. Удары на точность по воротам. Приседания (с поддержкой). Самокат, велосипед (без педалей)	11
13	Полоса препятствий	Прохождение по лежащему бревну (руки в стороны, руки вверх, руки за спину, руки на пояс, руки за голову, руки на макушке), по тумбам, по скамейке, по гимнастической лестнице, ползание по гимнастическим скамейкам, перевороты в сторону. (Полоса препятствий меняется на протяжении учебного года.)	11
14	Настольные игры	«Жульбак», «Хоккей», «Аэрохоккей» и т.д.»	13
15	Коррекционные упражнения для вестибулярного аппарата	Кольца, качели (научиться самостоятельно раскачиваться, вис согнув ноги, руки согнуты в локтях), махи на кольцах, раскачивание толчками ног о пол.	11
	Переноска, установка спортивного инвентаря.		+
			Итого 68 часов

