

СОГБОУ «Вяземская школа - интернат № 1
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом


Протокол № 1

от « 31 » августа 2018 г

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 114 от « 3 » сентября 2018 г

Директор школы

 / О.А. Богданова /



**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**
по предмету коррекционно-развивающая
физкультура

4 КЛАСС

Учитель первой
квалификационной категории:
Горбатова Елена Витальевна

2018 г

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу «Коррекционно-развивающая физическая культура» составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида подготовительный 1-4 классы под редакцией В. В. Воронковой.

Цель улучшение двигательной и речевой функций при правильно организованном двигательном режиме.

Задачи

Образовательные:

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;

Воспитательные:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

Коррекционные:

- профилактическая работа по формированию правильной осанки и коррекция плоскостопия в статических положениях и в движении;

Содержание:

В планирование включены уроки по коррекционно-развивающим играм и гимнастике.

В связи с этим в основе обучения на уроках предусматриваются принципы:

- индивидуализации и дифференциации процесса обучения,
- коррекционная направленность обучения,
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

В программу входят упражнения:

- дыхательная гимнастика.
- координация движений.
- упражнения на развитие пространственной ориентировки.
- упражнения на развитие моторики.
- упражнения на развитие и коррекцию психических качеств и речи.
- упражнения на развитие и коррекцию двигательных умений и навыков.
- упражнения на формирование правильной осанки.
- коррекционно-развивающие игры.

Структура занятия

Таблица 1

Этап урока	Содержание	Дозировка
I. Подготовительная часть	1. Построение. 2. Организационный момент. 3. Упражнения в ходьбе с речевкой (звуками). 4. Упражнения в беге. 5. Дыхательные упражнения. 6. Общеразвивающие упражнения, коррекционно-развивающие упражнения.	15'
II. Основная часть	1). Задачи: - ознакомление с упражнениями; - разучивание упражнения; - закрепление умений и навыков; - совершенствование умений и навыков; 2). Подвижные игры и коррекционные задания. Упражнения на осанку.	25'
III/ Заключительная часть	Упражнения для развития мелкой моторики рук. Упражнения на расслабление.	5'

Примерное распределение учебного материала по классам

Таблица 2

№ п/п	Виды упражнений	Количество		Всего часов
		3 класс	4 класс	
1	Основы знаний и умений	В процессе занятий		
2	Дыхательная гимнастика. Логогимнастика.	В процессе занятий		
3	Упражнения на развитие пространственной ориентации.	3	3	6
4	Упражнения на развитие координации движений: упражнения с предметами и без них	3	3	6
5	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	4	4	8
6	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Профилактика плоскостопия	5	5	10

7	Упражнения на развитие и коррекцию мелкой моторики;	2	2	4
8	Упражнения на развитие и коррекцию двигательных умений и навыков	5	5	10
9	Коррекционно-развивающие игры	12	12	24
	Итого:	34	34	68

Программа рассчитана на следующее количество часов с учетом проведения уроков 1 раз в неделю

Сетка часов по триместрам

Таблица 3

Класс	I триместр	II триместр	III триместр	Итого
2	8	8	10	34
3	8	8	10	34
4	8	8	10	34

Минимальный уровень знаний и умений:

- Знать гигиенические правила занятий физической культурой.
- Овладеть элементарными приемами самоконтроля (по внешним признакам).
- Знать и уметь выполнять команды на построение и перестроение.
- Самопроизвольно согласовывать свои действия и движения.
- Определять последовательность событий.
- Видеть временные рамки своей деятельности.
- Опосредовать свою деятельность речью.
- Целенаправленно выполнять действия по инструкции.
- Знать названия изученных игр и правила их проведения.

Материально-техническое обеспечение: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные), гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, обручи, коврики гимнастические, гимнастическая стенка, ребристая доска, гимнастические маты, волейбольная сетка, воздушные шары, секундомер.

УМК

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1—4 классы / Под ред. В.В. Воронковой; 4-е издание. - М.: Просвещение, 2006.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464с.
3. В.Л. Страковская. 300 подвижных игр для оздоровливания детей. «Новая школа» М. 1994 г.
4. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. Игры в сказкотерапии. — СПб., Речь, 2006. 208 с
5. Коновалова, Н. Г, Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия коррегирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности / Н. Г. Коновалова. - Волгоград: Учитель, 2016. -90 с.
6. Министерство образования Республики Беларусь Учреждение образования «Гродненский государственный Университет имени Янки Купалы». В.А.Барков, А.М.Полищук, Д.В.Тихон. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы. Под редакцией профессора В.А.Баркова учебно-методическое пособие для педагогов вспомогательной школы. Гродно: ГрГУ 2003 г.
7. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб,: Речь, 2007.
8. «Фитбол-гимнастика». Дидур М.Д., Потапчук А.А..

Тематическое планирование.

№ п/п	<u>I триместр</u>	Кол- во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
<u>ГИМНАСТИКА</u>		6ч		
1	Вводное занятие. Разучивание комплекса ОРУ с мячом с речевым сопровождением. Согласование дыхания с движением. Игра «У ребят порядок строгий».	1	14.09	
2	Упражнения на формирование правильной осанки из ИП стоя, лежа, сидя. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Дыхательные упражнения.	1	14.09	
3	Координация движения. Построение в шеренгу и выполнение команд. Комплекс игрового характера «На параде».	1	21.09	
4	«Страус Куки». Комплекс игрового характера для мелкой и крупной моторики. Дыхательные упражнения.	1	28.09	
5	Упражнения на развитие двигательных навыков. Ходьба и бег с изменением направления и различным заданием для рук, с перешагиванием через мячи. Дыхательные упражнения.	1	05.10	
6	Упражнение на дыхание «Послушаем свое сердце». Равновесие. КУ «Потрогай воду в реке».	1	19.10	
<u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u>		4ч		
7	Игра на внимание, координацию движения «Два сигнала».	1	26.10	
8	Игра с бегом «Ловишки с мячом».	1	02.11	
9	Игра с прыжками «Петрушки».	1	09.11	
10	Игра на ориентировку в пространстве «Машины и пешеходы».	1	16.11	
<u>II триместр</u> <u>ГИМНАСТИКА</u>		7ч		
11	Формирование осанки. Ходьба с небольшим грузом на голове. Дозированное дыхание с движениями рук «Гуси летят».	1	30.11	
12	Комплекс игрового характера «Мы физкультурники». КУ «Великан», «Заплыв», «Велосипед».	1	07.12	
13	Двигательные умения и навыки. Ходьба в полуприседе «Гусиный шаг», ходьба выпадами «Гигантские шаги».	1	14.12	
14	Развитие моторики. Комплекс упражнений с теннисным мячом.	1	21.12	
15	Развитие пространственной ориентировки «Веселая маршировка». Комплекс игрового характера.	1	28.12	
16	Танцевальные упражнения с приставными шагами. Дыхательное упражнение «Поворот».	1	11.01	
17	Равновесие. КУ «Барашки на мосту».	1	18.01	
<u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u>		4ч		

18	Ориентировка в пространстве «Космонавты».	1	25.01	
19	Игра с лазанием «Медведи и пчелы».	1	01.02	
20	Равновесие «Аист».	1	08.02	
21	Игра с бегом «Мы веселые ребята».	1	15.02	
<u>III триместр.</u> <u>ГИМНАСТИКА</u>		9ч		
22	Определение правой и левой сторон зала. Комплекс упражнений игрового характера «Поход». Упражнение на расслабление «Гряпичная кукла».	1	01.03	
23	«Мой веселый звонкий мяч». Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в отбивании мяча (сверху вниз), учить перекидывать мяч в определенном направлении (слева направо).	1	15.03	
24	Упражнения на осанку с удержанием тела в течении нескольких секунд, изображая геометрическую фигуру: «Косой крест», «Линия», «Треугольник», «Прямой крест». Дыхательные упражнения.	1	15.03	
25	Комплекс упражнений в парах. Перенос оборудования Упражнение на расслабление «Руки отдыхают».	1	22.03	
26	Полоса препятствий. Перелезание через гимнастические скамейки. Ходьба.	1	29.03	
27	Укрепление связочно-мышечного аппарата стопы. Комплекс упражнений для мышц стопы. КУ приседание на гимнастической палке.	1	05.04	
28	Комплекс игрового характера «Мы растем смелые». ДУ «Ёжик».	1	19.04	
29	Координация движения. Прыжки на мягкое препятствие. КУ «Ловкие ноги».	1	26.04	
30	Ритмическая ходьба с хлопками. КУ «Запрещенное движение».	1	26.04	
<u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u>		4ч		
31	Игра с метанием «Сбей кеглю».	1	17.05	
32	Игра с ползанием «Раки».	1	17.05	
33	Игра с прыжками «Удочка».	1	24.05	
34	Игра с бегом «Мышеловка».	1	24.05	
Итого:		34ч		