

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

## 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	<b><u>I триместр</u></b>	Кол- во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
<b><u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>6ч</b>		
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	
<b><u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u></b>		<b>4ч</b>		
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	
<b><u>II триместр</u></b> <b><u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>7ч</b>		
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	
<b><u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u></b>		<b>4ч</b>		

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	
<b><u>III триместр.</u></b> <b><u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>9ч</b>		
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	
<b><u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u></b>		<b>4ч</b>		
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	
<b>Итого:</b>		<b>34ч</b>		