

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

**7 КЛАСС**

Учитель первой  
квалификационной категории:  
Горбатова Елена Витальевна

2018 г

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре в 5-9 классе составлена на основе учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.) В.В. Мозговой под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2010 г.

**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

1. Вводная часть (5 минут). Организация класса. Настрой детей на занятия. Вспомнить, что изучали на прошлом уроке, и чем будем заниматься на этом. Строевые упражнения или упражнения на дыхание.

2. Подготовительная часть (5-7 минут). Различные физические упражнения развивающего характера: ходьба, бег, прыжки, перестроение.

3. Основная часть (25-30 минут). Изучается новый материал, совершенствуется пройденный.

4. Заключительная часть урока (5-7 минут). Упражнения на координацию, на равновесие, дыхательные упражнения.

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

### Примерное распределение учебного материала по классам

Таблица 1

№ п/п	Виды упражнений	Количество					Всего часов
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
1	Основы знаний и умений	В процессе занятий					
2	Дыхательная гимнастика	В процессе занятий					
3	Упражнения на развитие координации движений: упражнения с предметами и без них	3	3	3	3	3	15
4	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2	2	2	2	2	10
5	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Профилактика плоскостопия	5	5	5	5	5	25

6	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника	4	4	4	4	4	20
7	Упражнения на развитие выносливости	5	5	5	5	5	25
8	Упражнения на развитие силы	3	3	3	3	3	15
9	Коррекционно-развивающие игры	12	12	12	12	12	60
	Итого:	34	34	34	34	34	170

### Сетка часов по триместрам

Таблица 2

Класс	I триместр	II триместр	III триместр	Итого
5	10	11	13	34
6	10	11	13	34
7	10	11	13	34
8	10	11	13	34
9	10	11	13	34

#### Минимальный уровень знаний и умений:

- Знать гигиенические правила занятий физической культурой.
- Овладеть элементарными приемами самоконтроля (подсчет пульса).
- 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.

#### Учебно-методический комплект:

**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. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2004. – 296 с.
2. В.Л. Страковская. 300 подвижных игр для оздоровливания детей. «Новая школа» М. 1994 г.
3. 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.
4. М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова. Пособие по физическому воспитанию для учащихся специальных медицинских групп. Издательство «Просвещение» 1988 г.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т.: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. /под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.

## 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	Виды гимнастики. Техника безопасности. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. «Достижения учащихся на Специальной олимпиаде»	1	12.09	
2	Упражнения на ощущение правильной осанки, корректирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	1	14.09	
3	Комплекс упражнений на укрепление мышечного корсета. Дыхательные упражнения.	1	21.09	
4	Развитие гибкости. Комплекс упражнений для увеличения подвижности в суставах в парах.	1	28.09	
5	Развитие координационных способностей: ходьба в сочетании с выполнением упражнений с мячом.	1	05.10	
6	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивание по горизонтальной и наклонной скамейке.	1	19.10	
<b><u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u></b>		<b>4ч</b>		
7	Игры с элементами прыжков: «Гимнастическая полоса препятствий».	1	26.10	
8	Игры с элементами метания предметов «Подвижная цель», «Мяч ловцу».	1	02.11	
9	Игра для укрепления крупных мышц «Бег раков».	1	09.11	
10	Игра с элементами бега «Бегуны».	1	16.11	
<b><u>II триместр</u></b> <b><u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>7ч</b>		
11	Развитие двигательных навыков. ОРУ в движении. Дыхательные упражнения.	1	30.11	
12	Упражнения на осанку: корректирующая ходьба с различным положением рук. Комплекс с гимнастической палкой.	1	07.12	
13	Развитие двигательных способностей. Лазание по гимнастической стенке для наращивания силовой выносливости. Дыхательные упражнения.	1	14.12	
14	Комплекс упражнений для зрительного анализатора с теннисным мячом. КУ «Кто донесет мяч». Дыхательные упражнения.	1	21.12	
15	Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета с гимнастической палкой. Упражнение на внимание «Умей слушать».	1	28.12	
16	Развитие силовой выносливости. Комплекс упражнений в парах. Упражнения на расслабления.	1	11.01	
17	Комплекс упражнений с набивным мячом (2 кг). Упражнение на расслабление.	1	18.01	

<b><u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u></b>		<b>4ч</b>		
18	Игры с элементами метания предметов «Попади в цель», «Попади-поймай».	1	25.01	
19	Игра на развитие силы «Перетягивание в парах», «Веселые задачи».	1	01.02	
20	Игра с перелезанием и переползанием «Гимнастическая полоса препятствий».	1	08.02	
21	Игра на координацию «Перекаати обруч».	1	15.02	
<b><u>III триместр.</u></b> <b><u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>9ч</b>		
22	Корригирующая ходьба с различным положением рук и махами в разных направлениях. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на расслабление.	1	01.03	
23	Звуковое дыхание: произношение гласных звуков на выдохе. Коррекция осанки у гимнастической стенке. КУ «Контроль осанки».	1	15.03	
24	Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета. Дыхательные упражнения.	1	15.03	
25	Развитие силовой выносливости. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения на расслабление.	1	22.03	
26	Развитие гибкости. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Коррегирующая ходьба в чередовании с ускорением.	1	29.03	
27	Развитие двигательных способностей. Комплекс упражнений с большим мячом. КУ «Полоса препятствий».	1	05.04	
28	Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесие на гимнастической скамейке с различным заданием для рук и ног.	1	19.04	
29	Тренировка общей и избирательной выносливости различных мышечных групп. Совершенствование техники «мягкого бега».	1	26.04	
30	Тренировка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Упражнение на расслабление.	1	26.04	
<b><u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u></b>		<b>4ч</b>		
31	Игры с элементами прыжков: «Веревочка под ногами», «Кенгуру».	1	17.05	
32	Коррекционно-развивающие игры на внимание: «Запрещенное движение», «Умей слушать».	1	17.05	
33	Игра с элементами бега «Вызов номеров».	1	24.05	
34	Игра на развитие силы «Зайцы и моржи».	1	24.05	
<b>Итого:</b>		<b>34ч</b>		