

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

Принято

Педагогическим советом

Протокол № 1

от « 30 » августа 2021 г

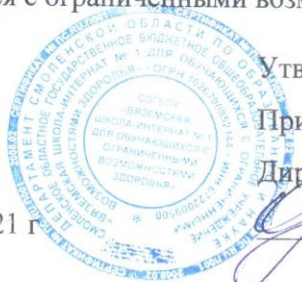
Утверждено

Приказ № 151 от « 1 » сентября 2021 г

Директор школы



О.А. Богданова /



Адаптированная рабочая программа

по предмету коррекционно-развивающая физкультура

9А класс

Учитель первой  
квалификационной категории:  
Горбатова Елена Витальевна

Вязьма

2021 – 2022 уч. год.

## Пояснительная записка.

Данная рабочая программа «Физическая культура» разработана на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ МО РФ № 1599 от 19.12.2014 г. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Рабочая программа по физической культуре в 5-9 классе составлена на основе учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.). Под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2010 г.
- Утвержденной школьной Программы Воспитания.

Обучение проводится в очной форме и возможно дистанционно.

Коррекционная физкультура является третьим часом уроков физической культуры. Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 40 мин. По учебному плану занятия проводятся 1 раз в неделю – всего 34 часа в год. В планирование включены уроки по коррекционно-развивающим играм и гимнастике.

В классе 8 человек, группа по физкультуре – основная. Сопутствующие заболевания корректируются специальными упражнениями с постепенным нарастанием нагрузки и её снижением. Тестовые задания разрешаются только после дополнительного медицинского осмотра.

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

### **Задачи:**

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;
- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- профилактическая работа по формированию правильной осанки и коррекция плоскостопия в статических положениях и в движении;

### **Задачи воспитания.**

Согласно Программе Воспитания, во время проведения уроков реализуются воспитательные задачи, основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует не на обеспечение соответствия личности ребенка единому стандарту, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно

сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, соответствующие данному возрастному уровню:

- Установление доверительных отношений в классе между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- Включение воспитанников в практическую социальную деятельность по применению полученных знаний.

### **Содержание:**

Упражнения общеразвивающего и корректирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм, но и на определённые ослабленные группы мышц. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладеть своими движениями, выполнять их с заданной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Специальные упражнения для формирования и коррекции осанки помогают обучающимся правильно держать своё тело: сидя, стоя, при ходьбе и беге.

Упражнения в равновесии способствуют развитию вестибулярного аппарата, помогают развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

Упражнения в лазании и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости.

При игре создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт ребёнка, воспитывается такт и выдержка, честность и ответственность за свои действия. Игры с мячом разного диаметра совершенствуют навыки основных движений. Также развивают мелкие мышцы кисти и увеличивают подвижность суставов пальцев. Специальные упражнения с элементами спортивных игр помогают подготовить двигательный аппарат руки к владению ракеткой, ручкой, ложкой и другими предметами, что очень важно в коррекционной работе с детьми при дефектах речи.

В программу входят упражнения:

- дыхательная гимнастика.
- на координацию 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

#### Планируемые результаты:

- Владеть элементарными приемами самоконтроля (подсчет пульса).
- Выполнять комплекс утренней гимнастики.
- Выполнять команды на построение и перестроение.
- Самопроизвольно согласовывать свои действия и движения.
- Сохранять осанку при движении.
- Опосредовать свою деятельность речью.
- Видеть временные рамки своей деятельности.
- Целенаправленно выполнять действия по инструкции.
- Знать названия изученных игр и правила их проведения.

## 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.
7. Использование учебных дневников для самоконтроля за состоянием здоровья [https://yadi.sk/i/4susKb4XAQOc\\_Q](https://yadi.sk/i/4susKb4XAQOc_Q).
8. Тестовые задания по физической культуре <https://onlinetestpad.com/hn5npedkcpfqw>.
9. Использование уроков online ресурсов Российской электронной школы <https://resh.edu.ru/subject/9/9/>.

### **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.

## Тематическое планирование.

№ п/п	<b><u>I</u> триместр</b>	Кол-во часов	Дата проведения
<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	02.09
2	Упражнения на ощущение правильной осанки, корректирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	1	09.09
3	Комплекс упражнений на укрепление мышечного корсета. Дыхательные упражнения.	1	16.09
4	Развитие гибкости. Комплекс упражнений для увеличения подвижности в суставах в парах.	1	23.09
5	Развитие координационных способностей: ходьба в сочетании с выполнением упражнений с мячом.	1	30.09
6	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивание по горизонтальной и наклонной скамейке.	1	14.10
<b><u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u></b>		<b>4ч</b>	
7	Игры с элементами прыжков: «Гимнастическая полоса препятствий».	1	21.10
8	Игры с элементами метания предметов «Подвижная цель», «Мяч ловцу».	1	28.10
9	Игра для укрепления крупных мышц «Бег раков».	1	11.11
10	Игра с элементами бега «Бегуны».	1	11.11
<b><u>II</u> триместр <u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>8ч</b>	
11	Развитие двигательных навыков. ОРУ в движении. Дыхательные упражнения.	1	25.11
12	Упражнения на осанку: корректирующая ходьба с различным положением рук. Комплекс с гимнастической палкой.	1	02.12
13	Развитие двигательных способностей. Лазание по гимнастической стенке для наращивания силовой выносливости. Дыхательные упражнения.	1	09.12
14	Комплекс упражнений для зрительного анализатора с теннисным мячом. КУ «Кто донесет мяч». Дыхательные упражнения.	1	16.12
15	Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета с гимнастической палкой. Упражнение на внимание «Умей слушать».	1	23.12
16	Развитие силовой выносливости. Комплекс упражнений в парах. Упражнения на расслабления.	1	23.12
17	Тренировка общей и избирательной выносливости различных мышечных групп.	1	13.01
18	Комплекс упражнений с набивным мячом (2 кг). Упражнение на расслабление.	1	20.01

<b><u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u></b>		<b>4ч</b>	
19	Игры с элементами метания предметов «Попади в цель», «Попади-поймай».	1	27.01
20	Игра на развитие силы «Перетягивание в парах», «Веселые задачи».	1	03.02
21	Игра с перелезанием и переползанием «Гимнастическая полоса препятствий».	1	10.02
22	Игра на координацию «Перекаати обруч».	1	17.02
<b><u>III триместр</u></b> <b><u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>8ч</b>	
23	Корригирующая ходьба с различным положением рук и махами в разных направлениях. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на расслабление.	1	03.03
24	Звуковое дыхание: произношение гласных звуков на выдохе. Коррекция осанки у гимнастической стенке. КУ «Контроль осанки».	1	10.03
25	Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета. Дыхательные упражнения.	1	17.03
26	Развитие силовой выносливости. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения на расслабление.	1	24.03
27	Развитие гибкости. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Корректирующая ходьба в чередовании с ускорением.	1	31.03
28	Развитие двигательных способностей. Комплекс упражнений с большим мячом. КУ «Полоса препятствий».	1	07.04
29	Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесие на гимнастической скамейке с различным заданием для рук и ног.	1	21.04
30	Совершенствование техники «мягкого бега».	1	28.04
<b><u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u></b>		<b>3ч</b>	
31	Игры с элементами прыжков: «Веревочка под ногами», «Кенгуру».	1	05.05
32	Коррекционно-развивающие игры на внимание: «Запрещенное движение», «Умей слушать».	1	12.05
33	Игра с элементами бега «Вызов номеров».	1	19.05
<b>Итого:</b>		<b>33ч</b>	