

Министерство образования Республики Коми  
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 12» с. Читаево  
( ГОУ РК «СКШИ № 12» с. Читаево)  
«12 №-а торъя (коррекционной) школа-интернат» Читаёвсиктын Коми  
Республикаса канму общеобразовательной учреждение

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 4 от «30» август 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор школы – \_\_\_\_\_  
Приказ № 223 от «31» август 2022 г.



Рабочая программа  
учебного предмета

## КОРРЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ/ КОРРЕГИРУЮЩАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

1 класс

Срок реализации  
программы: 1 год

Разработчик программы: Стрелова В.В.  
учитель начальных  
классов

С. Читаево

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по коррекционному курсу «Корректирующая физкультура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014г №1599 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта»;
2. Примерной АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Учебного плана ГОУ РК «СКШИ № 12» с. Читаево

### **Цели:**

- Всестороннее физическое развитие ребенка для создания обще – физиологических условий, способствующих ликвидации и коррекции существующих дефектов ОДА;
- Повышение функциональных возможностей до уровня, обеспечивающего полноценное существование в конкретных социальных условиях;
- формирование знаний об организме человека, его функционировании в разных социальных и природных условиях, о факторах здоровья и здорового образа жизни
- Восстановление, сохранение и укрепление физических и психических способностей обучающихся, имеющих нарушения здоровья, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности полноценной социокультурной жизни.

### **Задачи курса:**

- коррекция и компенсация недостатков физического развития ;
- коррекция нарушений в движениях;
- устранение недостатков в развитии двигательных качеств;
- развитие мышечного корсета;
- развитие мелкой моторики;
- формированию правильного дыхания;
- формированию правильной осанки.

### **Общая характеристика коррекционного курса**

Специальные занятия по КК «Корректирующая физкультура» являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе VIII вида. Лечебная физическая

культура относится к числу методов, действие которых направлено на активизацию механизмов, выступающих как «физиологическая мера защиты организма против болезни». В процессе занятий лечебной физкультурой восстанавливаются, развиваются и укрепляются механизмы адаптации организма, многочисленные защитные механизмы и системы, при помощи которых в норме поддерживается необходимое равновесие и взаимодействие организма с окружающей средой. Интенсивность воздействия упражнений должна постепенно увеличиваться, только нарастание нагрузки может обеспечить повышение уровня тренированности ребенка и улучшение его состояния. Важным методическим приемом в корригирующей физической культуре является «рассеивание» физической нагрузки, равномерное распределение мышечных усилий, чередование напряжений различных групп мышц. Занятия направлены на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей), на развитие координационных способностей, на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, равновесия, точность в движении), на формирование здорового образа жизни в дальнейшей социализации. Лечебный эффект физических упражнений достигается при регулярном и длительном их применении и при достаточной интенсивности воздействия.

Программа рассчитана на 1 час в неделю. Содержание программного материала занятий состоит из подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений: игры и упражнения на развитие моторики мелких мышц кисти – пальчиковая гимнастика; упражнения для формирования правильной осанки – ползание на четвереньках, ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки, прогибание спины назад с отведением рук вверх назад; ходьба на носках, прогибание спины в положении лежа с упором на локти, наклоны вперед с доставанием пола, наклоны туловища вправо и влево; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия – ходьба на носках и босиком по неровной поверхности (шишки), на носках и пятках, на наружных краях стоп, по гимнастической палке, собирание мелких предметов пальцами ног, катание мяча пальцами ног; комплекс упражнений дыхательной гимнастики – упражнения в расслаблении, диафрагмальное дыхание, упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки; упражнения для развития координации - ходьба по гимнастической скамейке, ходьба на носках, руки в стороны; упражнение «ласточка»; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения для глаз – быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, вытянуть правую руку вперед, следить глазами не поворачивая головы. На занятиях используется музыкальное сопровождение. Программа коррекционного

курса «Корректирующая физкультура» отвечает требованиям времени, стимулирует и обеспечивает мотивацию на здоровый образ жизни.

### **Описание места коррекционного курса в учебном плане**

Коррекционный курс «Корректирующая физкультура» относится к коррекционно-развивающей области учебного плана ГОУ РК «Специальная (коррекционная) школа № 12» с. Читаево. На изучение курса в 1 классе отводится 1 ч в неделю, 33 часа в год.

### **Планируемые результаты освоения коррекционного курса:**

#### **1класс**

##### **Личностные результаты:**

- целостное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека.

##### **Предметные результаты:**

###### *Минимальный уровень*

- знать правила техники безопасности на занятиях по корректирующей физкультуре;
- иметь элементарные знания о личной гигиене;
- слушать инструкцию учителя и выполнять упражнения по показу учителя;
- иметь элементарное представление о понятии «правильная осанка»;

###### *Достаточный уровень:*

- выполнять доступно комплекс физических упражнений с помощью учителя;
- слушать инструкции учителя и выполнять упражнения самостоятельно;
- выполнять специальные, коррекционные упражнения в индивидуальном режиме;
- самостоятельно выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики используя изученные физические упражнения.

### **Содержание коррекционного курса**

#### **Вводное занятие**

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

#### **1. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.**

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о



правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

## **2. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.**

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов ( мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

## **3. Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата.**

Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

## **4. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания

## **5. Комплекс упражнений в положении сидя, лёжа на спине и животе.**

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

## **6. Комплекс упражнений для мышц рук и ног, на укрепление мышц живота и брюшного пресса**

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы ( наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

## **7. Упражнения для расслабления мышц.**

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

## **8. Подвижные игры.**

### Календарно – тематическое планирование

№ урока	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности
	<b>Упражнения для коррекции правильной осанки</b>		
1	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня»	1	Выполнение упражнений в парах: руки в стороны, руки вверх, руки скрестить, поочередно приседать, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, выпад вправо и влево; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка»; упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Бабочка», «Рак», «Паучок».
2	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси - Лебеди»	1	
3	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».	1	
4	Упражнения в парах, стоя спиной друг к другу. Игра «Левые - правые».	1	
5	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
	<b>Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений</b>		Упражнения у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки: сгибание и разгибание рук в медленном темпе, лазанье вверх и вниз на гимнастической стенке.  Выполнение упражнений для мышц спины и рук: упор лежа, сгибание и разгибание, упор стоя, опираясь руками о спинку стула; упражнения для укрепления грудного отдела: поднять плечи как можно выше и отвести их назад, круговые движения, развести руки в стороны, круговые движения прямыми руками вперед, назад.
6	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	1	
7	Прыжок в длину с места в ориентир.	1	
8	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1	
9	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	1	
	<b>Упражнения для укрепления мышц живота</b>		
10	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».	1	
11	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	1	Упражнения на формирование правильной осанки лежа на гимнастическом коврике: лежа на животе, руки под подбородок. Руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать туловище 10 секунд; лежа
12	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1	

13	Упражнения в вися положении спиной к стене.	1	<p>на животе, прогнуться на 1-2-3-4, не отрывая ноги от пола, упражнение «крюль»; стоя на коленях, сесть на пятки, лечь на пол, руки вытянуты вперед и обратно; лежа на спине упражнение «велосипед», «ножницы», согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опускать, руки за голову, поочередное поднимание прямых ног.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стопы: лежа на спине оттягивать носки стоп на себя поочередно и одновременно, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, активное разведение пяток; упражнение «гусеница», «сборщик», «каток», передвижение вправо и влево по гимнастической палке.</p> <p>Выполнять прыжки на двух ногах, на одной ноге, на месте и в движении, прыжки с продвижением вперед до предмета, беговые и прыжковые упражнения с переноской предметов; наскок на гимнастическую скамейку, на стопку гимнастических матов. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении, игры с прыжками через скакалку, прыжки в парах через скакалку. Прыжки в длину с места на мягкое препятствие, прыжок на заданное место.</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками на гимнастическом коврике лежа: палка на вытянутых руках вперед, вытяжение, упражнение «Качалка», «Лодочка».</p> <p>Выполнять упражнения с маленькими мячами: мяч в правой руке, мах правой, мяч передать под ногой; мяч на груди, круговое вращение мячом перед грудью от себя,</p>
14	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	
	<b>Упражнения для коррекции плоскостопия</b>		
15	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	1	
16	Ходьба на носках, на пятках.	1	
17	Катание гимнастических палок.	1	
18	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
19	Катание ногами мячей.	1	
	<b>Упражнения для укрепления мышц рук и ног</b>		
20	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».	1	
21	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	1	
22	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит».	1	
23	Ловля мяча после хлопка над головой.	1	
24	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	1	
25	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	1	
26	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	1	
27	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».	1	
28	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	1	
29	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».	1	
30	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра	1	

	«Поймай мяч».		<p>чередовать высокий и низкий отскоки мяча, ведение мяча на месте, выполнять поочередно правой и левой руками после каждого отскока; стоя на коленях: одной рукой касаться пола, другой вести мяч, сидя на полу, выполнять ведение правой, потом левой рукой; подбрасывание с перекатами, подбрасывание и ловля мяча. Перебрасывание мяча в парах, в кругу вправо и влево, в шеренгах.</p>
31	Подъем предметов различной величины.	1	
32	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры».	1	
33	Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок.	1	
	<b>ИТОГО:</b>	33	



## Материально – техническое обеспечение

### Учебно-методические средства обучения:

- музыкальный центр;
- музыкальные накопители;
- спортивный инвентарь (обручи, гимнастические палки, коврики, флажки, ручные лабиринты, скакалки, мячи массажные, тактильная дорожка, валик релаксационный,).

### Учебно-методическое обеспечение

1. Под редакцией профессора С.М. Иванова, Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. Москва, Медицина, 1983г.
2. Методическое пособие под редакцией Л.В. Шапковой, Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии, Санкт – Петербург «Детство – Пресс», 2001г.
3. Методическая разработка «Корригирующая гимнастика» составители С.В.Сурина, С.А. Сигбатулина, г. Сыктывкар, 2001г.
4. Е.С. Черник, Физическая культура во вспомогательной школе, учебное пособие, Москва, 2007г.
5. В.Д. Ловейко. ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопиях.
6. Ю.А. Вакуленко, Физкультминутки: упражнения, игры, комплекс движений, импровизации., Волгоград, Учитель, 2007г.
7. Г.П.Букина, Г.В.Букин. Методические рекомендации и примерные комплексы физических упражнений для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, Москва, 1998г.
8. Методические рекомендации, Сюжетно – ролевые и подвижные игры с учащимися младшего школьного возраста, Сыктывкар, 1995г.
9. Коми старинные игры, Сыктывкар, Коми книжное издательство, 1988г.