

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

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

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор школы – _____
Приказ № 283 от «31» август 2022 г.



Рабочая программа
учебного предмета

КОРРЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ/ КОРРЕГИРУЮЩАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

3 класс

Срок реализации
программы: 1 год

Разработчик программы: Стреалова В.В
учитель начальных
классов

С. Читаево

Пояснительная записка.

Рабочая программа по коррекционному курсу «Корректирующая физкультура» для 3 класса 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 «Корригирующая физкультура» отвечает требованиям времени, стимулирует и обеспечивает мотивацию на здоровый образ жизни.

Описание места коррекционного курса в учебном плане

Коррекционный курс «Корригирующая физкультура» относится к коррекционно-развивающей области учебного плана ГОУ РК «Специальная (коррекционная) школа № 12» с. Читаево. На изучение курса в 3 классе отводится 1 ч в неделю, 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения коррекционного курса:

3 класс

Личностные результаты:

- способность вступать в коммуникацию со взрослыми по вопросам сопровождения учебного процесса и создания специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия к ней и эстетическому ее восприятию;
- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных занятий, поручений, договоренностей;
- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель- ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс).

Предметные результаты:

Минимальный уровень

- знать технику выполнения изученных упражнений;
- знать и соблюдать технику безопасности и правила пользования спортивными снарядами;
- узнавать и называть спортивные снаряды, терминологию;
- иметь правильное мысленное представление о нормальной осанке.

Достаточный уровень

- самостоятельно выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики используя изученные физические упражнения;
- выполнять специальные, коррекционные упражнения в индивидуальном режиме;
- выполнять элементарное правило самоконтроля;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
- выполнять специальные, коррекционные упражнения в индивидуальном режиме

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, поднимание 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
	Упражнения для коррекции правильной осанки		
1	Упражнения в «вытяжении». Игра «Тише едешь, дальше будешь!».	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»; упражнения с малыми мячами: вверх – вниз, выполнять упражнение левой и правой рукой, сидя на полу, чередовать высокий и низкий отскоки мяча; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 3 -4 м ловля его после дополнительных движений(хлопок в ладоши перед грудью, коленками и за спиной); упражнения с большими мячами (волейбольные, баскетбольные).
2	Упражнения стоя у стены. Игра «Замри».	1	
3	Упражнения у гимнастической стенки. Игра «Мяч соседу»	1	
4	Висы на гимнастической стенке. Игра «Делай так, делай эдак». НРК	1	
5	Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу».	1	
6	Упражнения на равновесие. Игра «Попади мячом в булаву».	1	
7	Ходьба с предметом на голове. Игра «Китайские пятнашки».	1	
8	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание	1	
	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений		Выполнение упражнений с гимнастическими палками: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу, палку вверх, правую ногу отставить назад на носок, палка в согнутых руках, хватом на ширине плеч и груди, стоя на коленях, палка за головой на плечах, хватом шире плеч, лежа на спине, палка за головой, руки прямые, поднять прямые ноги, коснуться палкой ног; упражнения на гимнастической скамейке: передвижение с грузом (кубики, мешочки с песком) на голове вправо и влево, стоять на одной ноге.
9	Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам.	1	
10	Ходьба по ориентирам. Игра «Змейка на четвереньках».	1	
11	Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения.	1	

12	Прыжок в высоту до определенного ориентира.	1	Упражнения у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки: сгибание и разгибание рук в медленном темпе, лазанье вверх и вниз на гимнастической стенке.	
13	Принятие и.п. рук с закрытыми глазами.	1		
14	Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	1		
	Упражнения для укрепления мышц живота			
15	Подъем туловища, сидя на скамейке.	1	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.	
16	Гимнастическое упражнение «Мостик».	1		
17	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Игра «Эстафета с мячами».	1		
18	Подъем туловища с помощью партнера.	1		
19	Упражнения, лежа на спине. Игра «Совушка». НРК	1		
	Упражнения для коррекции плоскостопия			
20	Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.	1		
21	Катание мячей ногами.	1		
22	Ходьба на пятках, носках.	1		
23	Катание гимнастических палок.	1		
24	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	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 на животе, прогнуться на 1-2-3-4, не отрывая ноги от пола, упражнение «кроль»; 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.	
25	Катание ногами мячей.	1		
	Упражнения для коррекции моторной неловкости			
26	Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами	1		
27	Упражнения в парах. Игра «Ручеек».	1		
28	Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Игра «Собачка»	1		
29	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Кошка и мышка».	1		
30	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек»	1		Выполнение упражнений на равновесие на полу: руки в стороны - движения прямой ногой в сторону, вперед, назад.
				Подвижные игры с речевым сопровождением: «У медведя во бору», «Два мороза», «Мышеловка», «Совушка-сова», Подвижные игры с предметами: «Вызов номеров»,

31	Массаж рук, ног, головы. Игра «Попади мячом в булаву».	1	« Быстрые и ловкие», « Попади в мяч».
32	Упражнения с обручами. Игра «Мяч соседу».	1	
33	Складывание геометрических фигур из крышечек. Игра «Кто быстрее соберет».	1	
34	Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с бегом.	1	
	ИТОГО:	34	

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.

