

СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол №1 от «30» 08 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ № 120 от «01» 09 2022 г.
------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

**Адаптированная образовательная рабочая программа**  
по предмету  
Коррекционно – развивающая физкультура

9 класс

2022 – 2023 учебный год

Программу составил:

учитель П.С.Тихонов

высшая категория

2022г

## Пояснительная записка

### 1. Обоснование разработки рабочей программы по учебному предмету «Коррекционно – развивающая физкультура» 9 класс.

Рабочая программа по предмету «Коррекционно – развивающая физкультура» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- дополнения к методическим рекомендациям по организации деятельности специального (коррекционного) общеобразовательного учреждения Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Об учреждении адаптивной физкультуры и адаптивного спорта»
- дополнения к методическим рекомендациям: письмо федерального агентства по физкультуре и спорту от 21.03.2008 г. № ЮН-02-07/912,
- программы обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физкультуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида (1-9 классы) А.Н. Асикритова.
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2021-2022 учебный год.
- Учебного плана СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2021-2022 учебный год.

Программа «Коррекционно – развивающая физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

**Цель программы:** развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### **Задачи программы:**

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

### 2. Содержание учебного предмета.

**Программа состоит из следующих разделов:**

1. **Основы знаний.** В данном разделе даются элементарные понятия и знания, необходимые для занятий коррекционно – развивающей физкультурой (далее – КРФ).

**2. Общеразвивающие и коррекционно – развивающие упражнения, которые включают:**

- дыхательные упражнения;
- основные положения и движения;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- ритмические упражнения.

**3. Двигательные умения и навыки, способствующие развитию прикладных умений и навыков:**

- построение и перестроение;
- ходьба;
- бег;
- прыжки;
- броски, ловля, удары;
- передача и переноска предметов;
- лазанье, перелезание, подлезание;
- развитие координационных способностей.

**4. Подвижные игры и упражнения** – используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом

**К специфическим принципам работы** по программе «Коррекционно – развивающая физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

### **3. Планируемые предметные результаты.**

повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

В результате освоения программы учащиеся приобретают умения и навыки:

**Образовательные:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

**Развивающие:**

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

**Оздоровительные и коррекционные:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

- 5.Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- 6.Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- 7.Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- 8.Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

**Формами подведения итогов** реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

**Средства**, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры;
- спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

**Способы организации** детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

#### **4. Перечень учебно – методического и программного обеспечения.**

- программы обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физкультуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1-9 классы) А.Н. Асикритова.
- учебный план специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида на основании приказа Минобразования РФ № 29/2065-п от 10 апреля 2002г «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
- УМК для специальных(коррекционных) ОУ VIII вида, соответствует Федеральному перечню учебников, утверждённому приказом МО и Н РФ от 24.12.2010г № 2080.

#### **5. Тематическое планирование**

##### **9а класс**

№ п/п	Название темы	Кол – во часов	Кален. дата	Дата по факту
	1 четверть	8		
1.	Меры предупреждения травматизма на уроках КРФ	1	08.09	
2.	Дыхательные упражнения	1	15.09	
3.	Основные положения и движения	1	22.09	
4.	Упражнения для формирования правильной осанки	1	29.09	
5.	Ритмические упражнения	1	06.10	
6.	Двигательные умения и навыки	1	13.10	

7.	Повороты направо, налево, кругом в ходьбе и на месте	1	20.10	
8.	Размыкание в движении на заданную дистанцию	1	27.10	
2 четверть		7		
1.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении	1	10.11	
2.	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра	1	17.11	
3.	Ходьба с остановками для выполнения заданий	1	24.11	
4.	Начало бега из различных исходных положений	1	01.12	
5.	Бег с ускорением по сигналу учителя	1	08.12	
6.	Прыжки во время бега вверх с доставанием предметов рукой	1	15.12	
7.	Прыжки со скакалкой	1	22.12	

3 четверть		9		
1.	Передача и ловля мяча двумя руками от груди	1	12.01	
2.	Передача мяча одной и двумя руками снизу	1	19.01	
3.	Переноска г/скамеек группами	1	26.01	
4.	Лазанье по г/стенке вверх и вниз	1	02.02	
5.	Подлезание под несколько предметов	1	09.02	
6.	Перелезания через 2 – 3 препятствия различной высоты	1	16.02	
7.	Повороты на г/скамейке направо, налево, кругом	1	02.03	
8.	Ходьба по г/скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча	1	09.03	
9.	Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамейке	1	16.03	
4 четверть Подвижные игры		9		
1.	Угадай на ощупь	1	30.03	
2.	Удочки	1	06.04	
3.	Светофор	1	13.04	
4.	Вызов номеров	1	20.04	
5.	Третий лишний	2	27.04 04.05	
6.	Рыбаки и рыбки	1	11.05	
7.	Люди, звери, птицы (с имитацией)	2	18.05 25.05	