



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга  
*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №17  
Невского района Санкт-Петербурга*

192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1

тел./факс 417-55-60 тел. 417-55-58

ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

---

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Образовательного учреждения

Протокол №1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы № 17

\_\_\_\_\_ Сандеева С.В.

Приказ № 75-ш от 31.08. 2022

**Рабочая программа**

**коррекционно-развивающих занятий**

**Направление курса: коррекционное**

**Коррекционный курс: Оздоровительная физическая культура**

**Вид программы: ООП НОО с ОВЗ (с умеренной умственной отсталостью, ТМНР)**

**Класс: 12 в**

**Учитель: Шинкарева Любовь Николаевна**

**Санкт-Петербург  
2022**

## Пояснительная записка

### 1. Цель и задачи с учетом специфики учебного предмета.

Основная цель коррекционного курса заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей.

Задачи:

- способствовать коррекции нарушений физического развития;
- способствовать формированию двигательных умений и навыков;
- способствовать улучшению качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма, формирование правильной осанки;
- способствовать поддержанию жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);
- способствовать формированию установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать поддержанию устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- способствовать коррекции и развитию сенсомоторной сферы.

### 2. Описание места учебного предмета.

Предметная область	Предмет	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
Коррекционно-развивающие занятия	Оздоровительная физическая культура	34	1

В соответствии с календарным учебным графиком, выходными и праздничными днями программа может быть скорректирована.

### 3. Планируемые результаты.

**Учащиеся должны знать:**

1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям оздоровительной физкультурой (ОФК);
2. Правила техники безопасности на занятии ОФК;
3. Название спортивного инвентаря, оборудования, специальную терминологию, которые используются в процессе ОФК;
4. Практический материал, пройденный на уроках ОФК;
5. Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.

**Учащиеся должны уметь:**

1. Строиться, выполнять упражнения по показу и словесной инструкции учителя;
2. Ходить и бегать в колонне по одному;
3. Выполнять задания по показу, словесной инструкции учителя, правильно принимать исходные положения для выполнения заданий;
4. Самостоятельно проводить разминку;
5. Самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений в домашних условиях согласно рекомендациям учителя и с учётом состояния здоровья;

6. Сохранять систематически навык правильной осанки;
7. Сохранять систематически навык правильной ходьбы;
8. Сохранять систематически навык правильного дыхания.

**4. Материально-техническое обеспечение. (с указанием УМК, электронных образовательных ресурсов, материально-технических средств.)**

**Информация об используемом учебнике (учебно-методическом комплексе)**

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов вузов. - М.: Гуманит.изд.центрВЛАДОС,1998.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. –М.: Гуманит.изд.центрВЛАДОС,1998.
3. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций реализующие адаптивные образовательные программы для детей с ОВЗ (для лёгкой и умеренной умственной отсталостью). Рекомендовано экспертным научно-методическим советом к использованию в образовательных учреждениях СПб. изд. Владос Северо-запад, 2013.
4. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/Под общей ред.проф. С.Н. Попова. - Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999.
5. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л.В.Шапковой. – СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001.
6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: - Речь, 2001.
7. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001.
8. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2007.
9. Потапчук А.А., Клочкова Е.В., Щедрина Т.Г. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей. /Методическое пособие. Под общей редакцией А.А. Потапчук. – СПб., Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта., 2004.
10. «Адаптивное физическое воспитание» Л.Н.Растомашвили (программа).
11. Программа по лечебной физической культуре «Кинезотерапия» Прасолова Е. М., СПб., 2011.

**Материально-технические средства необходимые для проведения занятий по оздоровительной физкультуре**

- полифункциональные модули;
- большие и малые мячи;
- гимнастические палки;
- фитболы;
- тренажерно-информационная система «ТИСА»;
- мешочки с песком, кубики;
- гимнастические скамейки;
- музыкальное сопровождение;
- маты;
- гимнастическая стенка;
- сенсорные дорожки, коврики;
- игровые дорожки;

- набивные сенсорные мячи.

## **5. Содержание учебного предмета.**

Программа по оздоровительной физической культуре состоит из следующих разделов:

### **1. Основы знаний**

Определение понятия «здоровье», «гигиена», ЗОЖ – здоровый образ жизни, двигательный режим, лечебная гимнастика и ее значение для организма; значение контроля и самоконтроля за физическим развитием. Техника безопасности при выполнении отдельных упражнений и комплекса упражнений; создание представления о видах дыхания, о значении расслабления мышечных групп для организма, о правильные осанки. Определить правила подвижных игр, используемых на занятиях; создание образного представления основных исходных положений.

### **2. Формирование мышечного корсета и навыка правильной осанки.**

Упражнения для укрепления мышц живота, спины. Статическое удержание позы и динамические упражнения с использованием корригирующих положений. Комплексы упражнений для создания стереотипа правильной осанки. Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки, с мешочком песка на голове, разновидности ходьбы.

### **3. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.**

Обучение техники правильного дыхания (дыхание животом), образное дыхание («понюхать цветок», «подуть на горячий чай», «по жужжать, по рычать» и др.); формирование стереотипа правильно дыхания; сочетание правильного дыхания с движением; дыхательные упражнения с форсированным выдохом, с сопротивлением; гимнастика по Стрельниковой; упражнения для восстановления дыхания после физической нагрузки.

### **4. Профилактика и коррекция 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.

### **5. Развитие мелкой моторики.**

Комплексы упражнений, направленные на формирование и развитие точности и согласованности движений пальцев рук. Пальчиковая гимнастика

### **6. Развитие координационных способностей.**

Комплексы упражнений на развитие пространственно-временной дифференцировки, ориентированию в пространстве, упражнения на развитие ловкости и точности движений.

### **7. Коррекция зрения.**

Упражнения на зрительный контроль, на переключение зрительного контроля с одного предмета на другой, упражнения на снятия зрительного напряжения, гимнастика для глаз. Ознакомление с упражнениями для внутренних мышц глаза («метка на стекле»).

### **8. Развитие навыков расслабления (аутогенная тренировка).**

Упражнения для расслабления мышц, используя образные сравнения («тело мягкое, как вата», «рука отдыхает», «нога спит» и др.). последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

### **9. Фитбол гимнастика**

Комплексы ОРУ упражнений с использованием фитбола в различных исходных положениях: сидя на мяче, лежа на мяче, лежа на спине мяч в руках/ногах, стоя мяч в руках, стоя на коленях мяч перед собой, сидя на полу мяч перед собой.

## **10. Коррекционные и общеразвивающие подвижные игры.**

Игры и игровые упражнения общего и специального характера, направленные как на развитие основных движений, так и на коррекцию и развитие индивидуальных особенностей обучающихся. Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.

Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.



### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Дата план	Дата коррекции	Тема занятия	Содержание видов деятельности
1.	Развитие координационных способностей.			Упражнения на развитие координационных способностей.	Разновидности ходьбы, упражнения с малыми мячами. Комплекс ОРУ различной координационной сложности. Подвижная игра.
2.	Основы знаний.			Тестирование функционального состояния занимающихся.	Функциональные тесты
3.	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.			Техники правильного дыхания, подвижные игры.	Обучение техники правильного дыхания, упражнения в сочетании с правильным дыханием, дыхание с форсированным выдохом.
4.	Коррекция зрения.			Гимнастика для глаз, подвижные игры на внимание.	Ходьба, формирование стереотипа правильного дыхания, гимнастика для глаз, игровые упражнения на внимание и быстроту реакции.
5.	Формирование мышечного корсета и навыка правильной осанки.			Комплексы корригирующих упражнений, «Звуковая» гимнастика.	Комплекс специальных упражнений, направленных на формирование мышечного корсета и профилактику нарушений осанки. Комплекс упражнений дыхательной «звуковой» гимнастики.
6.	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.			Техника правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	Обучение техники правильного дыхания, упражнения в сочетании с правильным дыханием, дыхание с форсированным выдохом.

7.	Развитие мелкой моторики.			Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз.	Разновидности ходьбы, упражнения с предметами в движении, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз.
8.	Формирование мышечного корсета и навыка правильной осанки.			Упражнения на формирование мышечного корсета, коррекция плоскостопия	Упражнения на укрепление мышц спины и живота, с предметами и без; дыхательная гимнастика на основе парадоксального дыхания, упражнения для коррекции плоскостопия.
9.	Развитие координационных способностей.			Упражнения на точность и согласованность движений, на развитие координации и ловкости движений.	Упражнения на развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук. Техника правильного дыхания при выполнении физических упражнений.
10.	Развитие навыков расслабления (аутогенная тренировка).			Игровое занятие на фитболах, упражнения на расслабление.	Образные упражнения на фитболах (имитация поз и движений животных), расслабление под музыкальное и устное сопровождение.
11.	Профилактика и коррекция плоскостопия.			Полоса препятствий.	Прохождение полосы препятствий. Динамические упражнения с сохранением правильного положения тела. Сочетание правильного дыхания и движения. Расслабление под музыкальное и устное сопровождение.
12.	Профилактика и коррекция плоскостопия.			Упражнения для профилактики плоскостопия, подвижные игры.	Комплексы упражнений, направленные на коррекцию нарушений осанки, плоскостопия, формирования стереотипа правильного дыхания, гимнастика для глаз. Подвижные игры.
13.	Коррекционные и общеразвивающие подвижные игры.			Коррекционные подвижные игры.	Подвижные игры на внимание, развитие координации и ловкости движений.
14.	Развитие мелкой моторики.			Пальчиковая гимнастика.	Формирования стереотипа правильного дыхания, «звуковая» гимнастика, имитация звуков животных. Пальчиковая гимнастика с использованием речитатива.
15.	Формирование мышечного			Корригирующая гимнастика, гимнастика	Комплекс специальных упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки, плоскостопия. Упражнения

	корсета и навыка правильной осанки.			для глаз.	для тренировки глазодвигательных мышц.
16.	Фитбол гимнастика			Игровые упражнения на фитболах.	Комплексы упражнений на фитболах, игровые упражнения на фитболах с имитацией поз и движений животных. Игровая гимнастика под музыкальное сопровождение.
17.	Коррекция зрения.			Гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.	Комплекс упражнений для снятия напряжений глазодвигательных мышц. Дыхательные упражнения на месте, в движении.
18.	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.			Дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление.	Обучение техники правильного дыхания, упражнения в сочетании с правильным дыханием, дыхание с форсированным выдохом. Использование зрительных образов для расслабления.
19.	Развитие координационных способностей.			Упражнения на координацию, полоса препятствий.	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений с предметами (малые мячи, гимнастические палки). Прохождение полосы с преодолением препятствий различной высоты.
20.	Фитбол гимнастика			Игровая фитбол гимнастика.	Комплексы упражнений на фитболах, игровые упражнения на фитболах с имитацией поз и движений животных. Упражнения на расслабление под музыкальное и устное сопровождение.
21.	Развитие координационных способностей.			Полоса препятствий, дыхательная гимнастика.	Обучение техники правильного дыхания, упражнения в сочетании с правильным дыханием, дыхание с форсированным выдохом. Прохождение полосы препятствий.
22.	Коррекционные и общеразвивающие подвижные игры.			Коррекционные подвижные игры.	Коррекционные подвижные игры на развитие внимание и быстроты реакции.
23.	Укрепление и развитие			Дыхательная гимнастика.	Обучение техники правильного дыхания, упражнения в сочетании с правильным дыханием, дыхание с

	сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.				форсированным выдохом, «звуковая» гимнастика.
24.	Формирование мышечного корсета и навыка правильной осанки.			Упражнения на формирование мышечного корсета и профилактику плоскостопия.	Динамические упражнения с сохранением правильного положения тела. Сочетание правильного дыхания и движения. Расслабление под музыкальное и устное сопровождение.
25.	Коррекция зрения.			Гимнастика для глаз, упражнения на расслабление.	Комплекс упражнений для тренировки глазодвигательных мышц, расслабление под музыкальное и устное сопровождение.
26.	Профилактика и коррекция плоскостопия.			Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	Комплексы упражнений, направленные на коррекцию нарушений осанки, плоскостопия.
27.	Развитие координационных способностей.			Упражнения на координацию с использованием фитболов.	Образные упражнения на фитболах (имитация поз и движений животных), игровая гимнастика.
28.	Развитие координационных способностей.			Упражнения на ориентировку в пространстве.	Комплекс ОРУ и специальных упражнений с изменением положения тела в пространстве, игровые упражнения на координационные способности.
29.	Фитбол гимнастика			Игровая фитбол гимнастика.	Комплекс упражнений на фитболе для укрепления основных мышечных групп, участвующих в поддержании позы.
30.	Развитие мелкой моторики.			Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.	Формирования стереотипа правильного дыхания, «звуковая» гимнастика, имитация звуков животных. Пальчиковая гимнастика с использованием речитатива.
31.	Коррекция зрения.			Гимнастика для глаз, упражнения на расслабление.	Комплекс упражнений на расслабление глазодвигательных мышц, переключение зрительного контроля с одного предмета на другой. Использование зрительных образов для расслабления.
32.	Профилактика и коррекция			Полоса препятствий, коррекция плоскостопия.	Полоса препятствий (разновидности ходьбы, корригирующие упражнения, пролезание, перелезание), упражнения на

	плоскостопия.				профилактику и коррекцию плоскостопия.
33.	Основы знаний			Тестирование функционального состояния занимающихся.	Функциональные тесты
34.	Коррекционные и общеразвивающие подвижные игры.			Игровое занятие.	Игровая гимнастика с музыкальным сопровождением, подвижные игры.

