

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №17 им. Героя Российской Федерации А.Б. Буханова»
города Смоленска

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
Деур Демидова Н.А.
Протокол № 1
от 28 августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
МБОУ «СШ № 17 им. Героя
российской Федерации
А.Б. Буханова»
Шаметкина Шаметкина А.А.
от 31 августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СШ № 17 им. Героя
Российской Федерации
А.Б. Буханова»
Балыкина Балыкина В.Д.
от 31 августа 2020 г.



РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
«Корректирующая гимнастика с элементами
общей физической подготовки»
для обучающихся
с задержкой психического развития
5 класс

г. Смоленск
2020

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая адаптированная программа коррекционных занятий «Корректирующая гимнастика с элементами общей физической подготовки» для обучающихся с ЗПР 5 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе рабочей программы по физической культуре В.И.Ляха, предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5 - 9 классы, Москва «Просвещение» 2019 г, программы для школьников специальных медицинских групп «Программа по физической культуре для учащихся, отнесенных к группам корректирующей гимнастики и специальным медицинским группам» А. П. Матвеев, Т. В. Петров, Л. В. Каверкина, 2017г.

Основу учебного материала составляют теоретические сведения об организме человека, закаливании, самоконтроле, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах коррекции отклонений в здоровье; практическое применение гимнастики, формирующей осанку, упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.

Целью корректирующей гимнастики в школе является коррекция отклонений здоровья и физической развития учащихся.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- повышение физиологической активности органов и систем организма учащихся, ослабленных заболеванием;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- формирование потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье.

Общая характеристика коррекционного курса «Корригирующая гимнастика с элементами общей физической подготовки»

Данная программа реализует спортивно-оздоровительное направление, нацелена на выполнение задач формирования условий успешной адаптации к жизни в обществе и формирования здорового образа жизни. Программа направлена на обеспечение двигательной активности учащихся и осуществление профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка — интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьёзным заболеваниям. Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы обучающегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима обучающегося.

Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Место коррекционного курса «Корригирующая гимнастика с элементами общей физической подготовки» в учебном плане

В соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком МБОУ «СШ №17 им. Героя Российской Федерации А.Б.Буханова» на изучение коррекционных занятий «Корригирующая гимнастика с элементами общей физической подготовки» отводится 34 часа из расчета 1 час в неделю.

Описание ценностных ориентиров содержания коррекционных занятий

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят такие как трудолюбие, целеустремленность, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие детям важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Таким образом, целями реализации коррекционных занятий являются:

1. Помощь в освоении школьникам основных социальных норм.

2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
3. Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.
4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
5. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
6. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
7. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

II. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Корректирующая гимнастика с элементами общей физической подготовки»

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России. Развитие мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности и личностный смысл обучения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- готовность конструктивно разрешать конфликты, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

Должны знать и уметь:

- элементы упражнений блока «Корректирующая гимнастика с элементами общей физической подготовки» - фитбол, гимнастический комплекс с палками, с лентой, аэробный комплекс;
 - способы самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэгга, Пилатес;
 - правила техники безопасности при работе при выполнении традиционных и нетрадиционных видов упражнений; знание и выполнение правила страховки и само страховки;
 - анатомию человека.
 - правила игры в волейбол, баскетбол.
 - выполнять упражнения по дыхательной гимнастике;
 - выполнять упражнения из оздоровительных комплексов Бодифлекс, Стрейч, Стрельникова, Поль Брэгг, Пилатес;
 - соблюдать правила личной гигиены и питания (авт. Шелтон);
 - выполнять упражнения из блока «игровые виды спорта»
 - выполнять упражнения из блока «силовая пирамида».
- ## **Метапредметные результаты**
- будут способны применять способы самоконтроля;
 - формируется регулятивная структура деятельности

- развитие коммуникативной компетенции.

Личностные результаты:

- формируется потребность в физическом развитии, посещении занятий секции;
- развитие ценных личностных качеств: трудолюбия, порядочности, ответственности, патриотизма;
- стимулируется потребность к соблюдению гигиены и выполнению режима дня.

III. Содержание коррекционного курса «Корректирующая гимнастика с элементами общей физической подготовки»

Основы знаний

1. Здоровье и физическое развитие человека.
2. Оценка собственного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Образ жизни как фактор здоровья.
5. Закаливание и здоровье.
6. Питание и здоровье.
7. Азы массажа и самомассажа.

Общая физическая подготовка.

Развитие координационных способностей:

- ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
- варианты челночного бега;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на быстроту и точность реакции.

Развитие скоростных способностей:

- эстафеты, старты из различных исходных положений;
- бег с ускорением.

Развитие силовых способностей:

- лазания по канату, гимнастической стенке;

- упражнения в упорах;
- упражнения с гантелями, набивными мячами.

Развитие выносливости:

- бег с препятствиями;
- упражнения на ковриках;
- круговая тренировка.

Развитие гибкости:

- ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание;
- упражнения с партнером.

Физические упражнения корригирующего характера. Корригирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Коррекция обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата. Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямостояния (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи).

- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для укрепления прямых и косых мышц пресса;
- упражнения для укрепления мышц груди;
- упражнения для укрепления боковых мышц туловища;
- упражнения для укрепления задней поверхности бедра;
- упражнения для передней поверхности бедра;

Специальная физическая подготовка

Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием;
- для овладения смешанным типом дыхания;
- для развития носового дыхания.

Упражнения на расслабление – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

Упражнения в расслаблении

Гимнастика для глаз

Упражнения стретчинг-гимнастики

Упражнения на вытяжение и расслабление позвоночника

IV. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Содержание, тема	Характеристика основных видов деятельности обучающегося
1.	Правила безопасного поведения на занятиях по корригирующей гимнастике в коррекционно-инклюзивном зале. Беседа о видах осанки, строении позвоночника. ОРУ.	Анализируют правила безопасного поведения на занятиях. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

2.	Беседа о причинах искривления позвоночника и их устранении. Строевые упражнения. Тренировка основных исходных положений.	Формируют представление о значении физической культуры для здорового образа жизни.
3.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс упражнений на ощущение правильной осанки.	Осваивают комплекс упражнений на ощущение правильной осанки.
4.	Упражнения в равновесии, направленные на тренировку вестибулярного аппарата. Скакалка комплекс, на время.	Получают знания и представления об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности, умственные способности и психику.
5	Тестирование. Измерение силовой выносливости мышц спины и мышц живота.	Оказывают помощь сверстникам в выполнении тестирования.
6.	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: ОРУ с предметами (с гимнастической палкой, мячами).	Раскрывают понятие «Правильная осанка» и анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
7.	Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений силовой гимнастики.	Формируют знания о значении дыхательных упражнений для формирования организма.

8.	Комплекс упражнений силовой гимнастики. Упражнение на плечевой пояс.	Осваивают и описывают технику выполнения комплекса силовой гимнастики.
9	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.	Формируют знания о физических упражнениях. Общеразвивающие упражнения для коррекции мышечно-связочного аппарата стопы».
10	Оценка собственного здоровья. Влияние физических упражнений на организм.	Дают оценку своему уровню здоровья с помощью тестового задания «Проверь себя»
11.	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с ходьбой.	Выполняют упражнения на улучшение осанки для укрепления мышц живота и спины.
12	Лазание по гимнастической стенке для наращивания силовой выносливости.	Описывают технику лазания по гимнастической стенке, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
13	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. ОРУ без предметов с разной амплитудой движения, с утяжелителями 0,25, с набивными мячами (1кг) для формирования мышечного корсета.	Осваивают и описывают технику выполнения комплекса силовой выносливости.
14	Развитие гибкости. Комплекс упражнений для увеличения подвижности суставов в парах.	Осваивают и описывают технику выполнения комплекса упражнений для увеличения подвижности суставов в парах.

15	Развитие двигательных умений и навыков. Необходимые физические навыки, применяемые в жизни. Упражнение с отягощением на плечевой пояс.	Определяют признаки положительного влияния занятий на успехи в учебе.
16	Упражнения для тренировки зрительного анализатора.	Объясняют роль зрения при выполнении основных движений.
17	Азы массажа и самомассажа.	Формируют представление о понятии массажа и самомассажа.
18	Формирование стереотипа правильного дыхания из разных исходных положений и с сопротивлением.	Получают знаний о дыхательной системе в организме человека.
19	ОРУ без предметов с разной амплитудой движения, с утяжелителями 0,25, с набивными мячами (1кг) для формирования мышечного корсета. Подтягивание по горизонтальной и наклонной скамейке.	Формируют знания о строении тела человека, необходимость укрепления мышц определённых групп.
20	Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.
21	Упражнения в равновесии.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений в равновесии.

22	Индивидуальная коррекция отклонений опорно-двигательного аппарата.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой опорно-двигательного аппарата.
23	Растяжение и развитие подвижности позвоночника.	Выполняют специальные упражнения для растяжения и развития подвижности позвоночника.
24	Тренировка основных исходных положений и развитие «мышечно-суставного чувства».	Применять вариативные упражнения в основных исходных положениях.
25	Развитие выносливости: бег с препятствиями.	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение
26	Круговая тренировка на развитие физических качеств.	Осваивают выполнение упражнений круговой тренировки.
27	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины	Руководствуются правилами игр, соблюдая правила безопасности
28	Укрепление мышечного корсета с использованием общеукрепляющих, корригирующих, индивидуальных упражнений.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.
29	Упражнения на статическое напряжение и расслабление.	Закрепляют знания об упражнениях на статическое напряжение и расслабление

30	Упражнения по совершенствованию координационных способностей на основе игровых упражнений с предметами и без предметов.	Совершенствуют координационные способности на основе игровых упражнений.
31	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.	Формируют знания о физических упражнениях. Общеразвивающие упражнения для коррекции мышечно-связочного аппарата стопы».
32	Развитие гибкости. Комплекс упражнений для увеличения подвижности суставов.	Осваивают комплекс упражнений для увеличения подвижности суставов.
33	Тестирование. Измерение силовой выносливости мышц спины и мышц брюшного пресса.	Оказывают помощь сверстникам в выполнении тестирования
34	Игровые упражнения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

V. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.2	Рабочие программы по физической культуре В.И.Ляха, предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы, Москва «Просвещение» 2019 г	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.3	Программы для школьников специальных медицинских групп «Программа по физической культуре для	Г	В библиотечный фонд входят

	<p>учащихся, отнесенных к группам корригирующей гимнастики и специальным медицинским группам» А. П. Матвеев, Т. В. Петров, Л. В. Каверкина, 2017г.</p>		<p>комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации</p>
1.4	<p>Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению</p>	Д	<p>В составе библиотечного фонда</p>
1.5	<p>Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2016.</p>	Д	<p>Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»</p>