

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
для детей с нарушениями зрения «Общеобразовательная школа № 20»

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО учителей
коррекционных курсов
Протокол № 1
от «__» _____ 2019 г

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
по УВР
 / Заглубовская И.В.
«30» _____ 2019 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ»
ДЛЯ 5-7 КЛАССОВ**

Составитель:
учитель коррекционных курсов
Черданцева М.А.,
первая квалификационная категория

Кемерово
2019

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА.

5-7 класс

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие эстетического сознания через освоение средств физического воспитания;
- формирование готовности к самостоятельной жизни

Метопредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области;
- уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; с помощью взрослого произвести поиск и выделение необходимой информации.

Познавательные универсальные учебные действия:

- объяснять для чего нужны занятия по физической культуре и объяснить понятия «физическая культура, адаптивная физкультура, адаптивный спорт»;

- что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи;
- уметь рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований, историю олимпийских игр;
- уметь показать технику выполнения упражнений;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- формировать навыки работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг другу;
- слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- организовывать и осуществлять совместную деятельность;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Предметные:

- уметь выполнять самоконтроль и взаимоконтроль за выполнением правильной осанки в строю, при двигательных действиях в игре;
- уметь принимать правильное положение тела стоя, сидя, лежа, в движении, при постоянном самоконтроле;
- уметь сохранять правильное положение тела при выполнении общеразвивающих упражнений и специальных упражнений в ходьбе, беге, лазании;
- уметь выполнять упражнения с грузом на голове: ходьба лазание по гимнастической лестнице, лазание по скамейке, ходьба через предметы;
- уметь ориентироваться в частях тела и в пространстве, понимать направления «направо», «налево», «кругом»;
- уметь выполнять комплексы упражнений с гимнастической палкой, с мячом;
- уметь дифференцировать ощущения правильных положений тела при выполнении различных упражнений (работа с набивным мячом, гантелями, с гимнастическими палками, на тренажерах);
- умение ходьбы на четвереньках;
- уметь подтягиваться по наклонной, гимнастической скамье;
- уметь правильно выполнять упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, живота, спины (с предметами и без);
- уметь выполнять лазание по гимнастической лестнице;
- уметь выполнять различные упражнения на развитие вестибулярного аппарата;
- уметь выполнять ходьбу для равновесия по скамье, воздушному

- балансиру, балансировочной лестнице;
- уметь правильно и по назначению пользоваться тренажерами и спортивным инвентарем;
- уметь выполнять упражнения для мелкой моторики рук;
- уметь выполнять массаж рук, ног, туловища с помощью массажного мяча;
- уметь выполнять упражнения с помощью медицинского мяча;
- уметь выполнять упражнения на специальных гимнастических мячах;
- уметь выполнять комплексное лазание;
- уметь задерживать дыхание при вдохе;
- уметь выполнять правильное чередование вдоха и выдоха, в различных движениях,
- уметь выполнять упражнения на расслабление мышц, последовательное расслабление мышц шеи, рук, грудной клетки, ног, расслаблять все мышцы одновременно;
- уметь выполнять упражнения для профилактики плоскостопия (стоя, сидя);
- уметь выполнять различные виды ходьбы для профилактики плоскостопия, в том числе по ребристой доске, по различным предметам (массажные кочки, канат, обруч, гимнастической палке и др.);
- уметь сочетать в упражнении одновременную работу рук и ног;
- уметь выполнять упражнения по словесному описанию учителя или ученика;
- уметь выполнять броски мячом об стену, об пол, друг другу, с последующей их ловлей;
- умение выполнять различные виды бросков мячом;
- уметь выполнять метание мячом в различные цели;
- уметь ходить по наклонной скамейке спиной вперед;
- уметь выполнять прыжки через скакалку, крутить обруч;
- уметь ориентироваться по памяти в замкнутом пространстве, используя подошвенные ощущения и мышечные чувства;
- уметь ориентироваться в пространстве с закрытыми глазами на звуковой сигнал;
- уметь пользоваться сохранными анализаторами комплексно,
- уметь перемещаться за лидирующим звуковым сигналом;
- уметь самостоятельно выполнять упражнения для укрепления мышц глаза;
- уметь выполнять висы на гимнастической стенке, перекладине.

2. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Строевые упражнения:

Вводный урок (техника безопасности). Обучение ориентированию в частях тела (право, лево). Повороты на 90,180 градусов. Обучение поворотам (направо, налево). Построение в шеренгу. Построение, перестроение (шеренга, колонна).

Общеразвивающиеся упражнения с предметами

Упражнения с гимнастической палкой. Передача мяча сидя друг другу.
Упражнения с мячом. Упражнения с мячом лежа и сидя.
Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой лежа.
Упражнения с гимнастической палкой сидя. Упражнения с обручем.

Общеразвивающиеся упражнения.

Общеразвивающиеся упражнения . Упражнения на гимнастической скамье.
Обучение поочередному подниманию ног на 10-15 градусов.

Упражнения, формирующие основные движения

Различные виды ходьбы. Ходьба в различных направлениях. Легкий бег с различными движениями. Знакомство с приемами лазания по гимнастической стенке. Знакомство с ходьбой по гимнастической скамье. Ходьба по гимнастической скамье через препятствия. Лазание по гимнастической скамье (наклон 30 градусов) с переходом на гимнастическую лестницу. Лазание по гимнастической скамье на четвереньках. Обучение висам на гимнастической лестнице. Перешагиванию через предметы. Ходьба по предметам. Лазание на животе, подлазание под препятствия. Лазание на четвереньках, перекаты на полу. Различные виды бросков мяча. Метание мячей в цель. Развитие мелкой моторики рук. Ходьба по предметам. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание по гимнастической скамье

Упражнения на формирование правильной осанки.

Формирование знаний о правильной осанке. Обучение правильному положению тела у вертикальной плоскости. Упражнения на формирование правильной осанки. Самовытяжение из положения лежа . Правильное положение осанки и.п. стоя, лежа, сидя. Правильное положение тела, сидя у стены. Формирование осанки, ходьба с грузом на голове. Упражнения с грузом на голове. Передача мяча др. др. с грузом на голове. Упражнения на осанку у вертикальной плоскости. Перешагивание через предметы с грузом на голове. Ходьба с грузом на голове по скамье. Ходьба с грузом на голове по предметам. Перешагивание через препятствия с грузом на голове. Поднимание предметов с пола с грузом на голове. Упражнения с грузом на голове сидя.

Развитие мышечного корсета .

Развитие мышц спины лежа. Развитие мышц спины из положения сидя.

Упражнения на развитие плечевого пояса. Упражнения на развитие мышц пресса. Упражнения для мышц живота. Развитие мышц спины.

Профилактика плоскостопия.

Профилактика плоскостопия. Различные виды ходьбы по палке, канату, обручу и т.д. Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание ногами гимнастическую палку, мяч и др. Различные виды ходьбы (ходьба по мешочкам, кубикам). Профилактика плоскостопия (ходьба по ребристой доске). Упражнения для профилактики плоскостопия сидя и лежа.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Обучение дыхательным упражнениям. Упражнения на дыхание. Грудной и брюшной тип дыхания. Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление.

Упражнения на координацию и равновесие.

Упражнения на координацию . Упражнения на равновесие. Ходьба по балансирам. Упражнения на равновесие на гимнастической скамье.

Упражнение для глаз.

Упражнения для глаз. Упражнения для глаз из положения лежа.

Ориентировка в пространстве.

Ориентировка в пространстве . Ориентировка в пространстве с закрытыми глазами..

Упражнения на тренажерах

Беговая дорожка, степер, велосипед.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.

5 класс

№	темы	часы
	1 четверть	8
1	Диагностика	1
2	Упражнения для формирования правильной осанки у вертикальной плоскости.	1
3	Ходьба по предметам с грузом на голове.	1
4	Упражнения на равновесие.	1

5	Упражнения с мячом	1
6	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
7	Упражнения с гимнастической палкой.	1
8	Упражнения для мелкой моторики рук.	1
	2 четверть	8
9/1	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Выполнение упражнений для профилактики правильной осанки	1
10/2	Профилактика плоскостопия (ходьба по ребристой доске, канату, обручу).	1
11/3	Упражнения с грузом на голове, поднимание предметов с пола	1
12/4	Общеразвивающие упражнения на полу	1
13/5	Упражнения с мячом. Развитие моторики рук.	1
14/6	Упражнения для осанки сидя и лежа	1
15/7	Упражнений мячом сидя и лежа	1
	3 четверть	11
16\1	Диагностика	1
17/2	Различные виды бросков мячей	1
18/3	Упражнения с грузом на голове.	1
19/4	Подтягивание по гимнастической скамье.	1
20/5	Ориентировка в пространстве на звуковой сигнал.	1
21/6	Упражнения для коррекции осанки	1
22/7	Лазание, подлазание.	1
23/8	Ходьба по скамейке, с переходом на гимнастическую лестницу.	1
24/9	Упражнения с гимнастической палкой.	1
25/10	Профилактика плоскостопия, упражнения сидя и лежа.	1
26/11	Ходьба по гимнастической скамье, по предметам развитие равновесия. Ходьба по скамейке на четвереньках	1
	4 четверть	9
26/1	Ходьба с грузом на голове.	1
27/2	Подтягивание по гимнастической скамье.	1
28/3	Упражнения с гимнастической палкой.	1
29/4	Упражнения для крупной и мелкой моторики рук.	1
30/5	Комплекс упражнений для коррекции осанки.	1
31/6	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
32/7	Упражнения для осанки лежа.	1
33/8	Упражнения для равновесия.	1
34/9	Диагностика	1

6 класс

№	Темы	часы
	1 четверть	8
1	Диагностика	1
2	Упражнения для формирования правильной осанки .	1
3	Упражнения с грузом на середине зала.	1
4	Упражнения на осанку лежа.	1
5	Упражнения с гимнастической палкой.	1

6	Упражнения для профилактики плоскостопия стоя, сидя	1
7	Ходьба по гимнастической скамье.	1
8	Упражнения с мячом	1
	2 четверть	8
9/1	Различные виды ходьбы по гимнастической скамье. Ходьба на четвереньках	1
10/2	Упражнения для профилактики правильной осанки сидя	1
11/3	Ходьба с грузом на голове.	1
12/4	Упражнения с гимнастической палкой.	1
13/5	Упражнения на осанку	1
14/6	Профилактика плоскостопия, хождение по предметам.	1
15/7	Упражнения на равновесие.	1
	3 четверть	11
16/1	Общеразвивающие упражнения.	
17/2	Броски мяча на разные расстояния.	1
18/3	Ходьба с грузом на голове по скамье, через препятствия.	1
19/4	Упражнения на равновесие (ходьба по балансировочной лестнице).	1
20/5	Упражнения мелкой и крупной моторики рук	1
21/6	Профилактика плоскостопия.	1
22/7	Упражнения с мячом сидя, лежа.	1
23/8	Лазание и подлазание под препятствия.	1
24/9	Упражнения для мышц живота.	1
25/10	Упражнения с гимнастической палкой.	1
26/11	Упражнения для коррекции осанки	1
	4 четверть	9
27/1	Упражнения с гимнастической палкой.	1
28/2	Упражнения на равновесие.	1
29/3	Профилактика плоскостопия.	1
30/4	Упражнения с мячом сидя и лежа.	1
31/5	Подтягивание руками по гимнастической скамье.	1
32/6	Различные виды бросков мячом.	1
33/7	Ходьба по предметам и через предметы с грузом на голове.	1
34/8	Упражнения на осанку	1
35/9	Диагностика	1

7 класс

№	темы	часы
	1 четверть	8
1	Диагностика	1
2	Упражнения для профилактики правильной осанки	1
3	Формирование осанки. Упражнения с грузом на голове.	1
4	Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове.	1
5	Упражнения с гимнастической палкой.	1
6	Профилактика плоскостопия	1
7	Броски мяча разными способами	1
8	Общеразвивающие упражнения.	1

	2 четверть	7
9\1	Лазание, подлазание.	1
10\2	Упражнения для равновесия	1
11\3	Упражнения с грузом на голове.	1
12\4	Упражнения на осанку на полу.	1
13\5	Общеразвивающие упражнения.	1
14\6	Профилактика плоскостопия, хождение по предметам.	1
15\7	Упражнения с гимнастической палкой.	1
	3 четверть	11
16\1	Различные виды ходьбы по гимнастической скамье.	1
17\2	Диагностика	1
18\3	Броски мяча на разные расстояния.	1
19\4	Ходьба с грузом на голове через препятствия.	1
20\5	Различные виды ходьбы по гимнастической скамье.	1
21\6	Упражнения на равновесие.	1
22\7	Упражнения на плоскостопие сидя.	1
23\8	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
24\9	Лазание и под лазание под препятствия.	1
25\10	Упражнения с мячом.	1
26\11	Общеразвивающие упражнения.	1
	4 четверть	9
27\1	Упражнения с гимнастической палкой.	1
28\2	Упражнения на равновесие.	1
29\3	Упражнения для профилактики плоскостопия (сидя).	1
30\4	Бросание мяча в цель.	1
31\5	Упражнения с мячом, сидя, лёжа на полу.	1
32\6	Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1
33\7	Ходьба с грузом на голове через препятствия.	1
34\8	Упражнения для осанки.	1
35\9	Диагностика	1

