1. **Пояснительная записка**

Программа «Двигательное развитие» содержит в себе систему простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной умственной отсталостью.

Основной целью обучения двигательной активности является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Исходя из основной цели, задачами обучения являются:

1. мотивация двигательной активности
2. поддержка и развитие имеющихся движений
3. расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.

2. Общая характеристика коррекционного курса

Программа составлена с учетом уровня обученности учащихся, максимального развития познавательных интересов, индивидуально-дифференцированного к ним подхода. Поэтому в целях максимального коррекционного воздействия в содержание программы включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня обучающихся.

На каждом году обучения курса «Двигательная активность» включает в себя основные подразделы, содержание которых постепенно расширяется и усложняется. Выделяю подразделы: *Коррекция и формирование правильной осанки, «Формирование и укрепление мышечного корсета», «Коррекция и развитие сенсорной системы», «Развитие точности движений пространственной ориентировки».*

Двигательное развитие - это поэтапный процесс: от накопления двигательных ощущений к их дифференциации с учетом пространственной ориентировки и доступных способов передвижения. Важным мотивом, повышающим уровень двигательной активности, является потребность к взаимодействию с окружающей действительностью доступным обучающемуся способом. Коррекционный курс реализуется в игровых ситуациях и в упражнениях с предметами. Учитывая профилактическую направленность коррекционного курса целесообразно использовать доступные обучающимся с нарушением интеллекта методы и приемы, а также способы обучения: совместно воспроизводимые движения и действия, движения по подражанию, показу и словесной инструкции. Придерживаясь уровневого принципа построения движений необходимо соблюдать оптимальное соотношение уровня двигательных возможностей

обучающихся и доступных им способов обучения, объемов обучающей нагрузки. Систематическая коррекционная работа по двигательному развитию способствует физическому и психическому совершенствованию личности обучающегося, профилактике нарушений и укреплению физического здоровья.

Общемоторное развитие, у детей с умеренной умственной отсталостью, как правило, нарушено. Имеются отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедленны, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий. Часть детей с умеренной, умственной отсталостью имеет замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с не целенаправленностью, беспорядочностью, нескоординированностью движений.

Программа построена на следующих **принципах**:

1. Принцип единства диагностики и коррекции развития, который заключается в целостности процесса оказания психолого-педагогической и медико-социальной помощи в развитии ребёнка.

2. Деятельностный принцип коррекции. Основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития.

3. Принцип индивидуально-дифференцированного подхода - изменения содержания, форм, способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

4. Принцип комплексности организации коррекционной работы заключается в особенностях использования методических средств и подходов, различных теоретических и методологических подходов, конкретных техник.

5. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в реализации программы. Принцип определяется той ролью, которую играет ближайший круг общения в психическом развитии ребёнка. Система отношения ребёнка с близкими взрослыми, особенности их межличностных отношений и общения, формы совместной деятельности, способы её осуществления составляют важнейший компонент социальной ситуации развития ребёнка, определяют зону его ближайшего развития.

6. Принцип усложнения. Каждое занятие должно проходить ряд этапов: от минимально простого - к сложному.

7. Учёт эмоциональной сложности материала. Проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно завершается на позитивном эмоциональном фоне.

Средства, формы и методы коррекционной работы:

- наглядность, коррекционные игры и упражнения, практическая работа;
- проводятся групповые занятия;

- психогимнастика, конструирование, наглядный и практический метод, связь с окружающей средой, опора на жизненный опыт и собственные ощущения.

- Индивидуальная, фронтальная и групповая

3. Описание места коррекционного курса в плане внеурочной деятельности.

Сроки реализации программы – 4 года.

Объем часов, отпущенных на занятия:

1 класс - 66 часов (по 2 часа в неделю при 33 учебных неделях);

2 класс - 68 часов (по 2 часа в неделю при 34 учебных неделях);

3 класс - 68 часов (по 2 часа в неделю при 34 учебных неделях);

4 класс - 68 часов (по 2 часа в неделю при 34 учебных неделях).

4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Освоение обучающимися с тяжелой умственной отсталостью (вариант 2) курса «Двигательное развитие» предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных. К личностным результатам освоения учебного курса «Двигательное развитие» относятся:

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты 1 год обучения

Минимальный уровень:

- Способность целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога.
- Способность согласовывать свои действия и движения.

Достаточный уровень:

- соблюдать правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами и тренажёрами
- выполнять повороты по ориентирам
- Уметь бросать, перекладывать, перекатывать.

Предметные результаты 2 год обучения:

Минимальный уровень:

- Способность целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога.
- Способность согласовывать свои действия и движения
- уметь выполнять действия по образцу и по подражанию:

Достаточный уровень:

- соблюдать правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами и тренажёрами

- выполнять повороты по ориентирам
- Уметь бросать, перекладывать, перекатывать
- выполнять повороты по ориентирам
- уметь выполнять действия по образцу и по подражанию:

Предметные результаты 3 год обучения

Минимальный уровень:

- Способность целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога.
- Способность согласовывать свои действия и движения
- уметь выполнять действия по образцу и по подражанию
- Уметь ориентироваться в элементарных пространственных понятиях

Достаточный уровень:

- соблюдать правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами и тренажёрами
- выполнять повороты по ориентирам
- Уметь бросать, перекладывать, перекатывать
- выполнять повороты по ориентирам
- уметь выполнять действия по образцу и по подражанию
- Уметь выполнять исходные положения действия
- Умение управлять дыханием
- Способность опосредовать свою деятельность речью.
- **Предметные результаты 4 год обучения**

Минимальный уровень:

- Способность целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога.

- Способность согласовывать свои действия и движения
- уметь выполнять действия по образцу и по подражанию
- Уметь ориентироваться в элементарных пространственных понятиях
- уметь показывать части тела человека

Достаточный уровень:

- соблюдать правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами и тренажёрами
- выполнять повороты по ориентирам
- Уметь бросать, перекладывать, перекатывать
- выполнять повороты по ориентирам
- уметь выполнять действия по образцу и по подражанию
- Уметь выполнять исходные положения действия
- Умение управлять дыханием
- Способность опосредовать свою деятельность речью
- строится в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперёд
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях
- технически правильно осуществлять двигательные
- самостоятельно выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

5. Содержание коррекционного курса

Разделы:

- Коррекция и формирование правильной осанки
- Формирование и укрепление мышечного корсета
- Коррекция и развитие сенсорной системы

- Развитие точности движений пространственной ориентировки

1 год обучения

1 Коррекция и формирование правильной осанки. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений. Планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

2.Формирование и укрепление мышечного корсета. Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений.

3.Коррекция и развитие сенсорной системы. Овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия.

4.Развитие точности движений пространственной ориентировки. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

2 год обучения

1 Коррекция и формирование правильной осанки. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений. Планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

2.Формирование и укрепление мышечного корсета. Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений.

3.Коррекция и развитие сенсорной системы. Овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия.

4.Развитие точности движений пространственной ориентировки.

3 год обучения

1 Коррекция и формирование правильной осанки. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений. Профилактика выполнения упражнений в вытяжении. Планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

2.Формирование и укрепление мышечного корсета. Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах.

3.Коррекция и развитие сенсорной системы. Овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; Развитие зрительного анализатора; Овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

4.Развитие точности движений пространственной ориентировки. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; Овладения пространственными ориентировками.

4 год обучения

1 Коррекция и формирование правильной осанки. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений. Профилактика выполнения упражнений в вытяжении. Планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

2.Формирование и укрепление мышечного корсета. Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах.

3.Коррекция и развитие сенсорной системы. Овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; Развитие зрительного анализатора; Овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

4.Развитие точности движений пространственной ориентировки. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; Овладения пространственными ориентировками.

6. Тематическое планирование с определением основных видов коррекционной деятельности

1 год обучения

Название раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Коррекция и формирование правильной осанки	16 часов	Беседа, рассматривание иллюстраций

		Практическая работа Подвижная игра
Формирование и укрепление мышечного корсета	17 часов	Беседа, рассматривание иллюстраций Практическая работа Подвижная игра
Коррекция и развитие сенсорной системы	19 часов	Беседа, рассматривание иллюстраций Практическая работа Подвижная игра
Развитие точности движений пространственной ориентировки.	14 часов	Беседа, рассматривание иллюстраций Практическая работа Подвижная игра

2 год обучения

Название раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Коррекция и формирование правильной осанки	18 часов	Беседа, рассматривание иллюстраций Практическая работа Подвижная игра
Формирование и укрепление мышечного корсета	18 часов	Беседа, рассматривание иллюстраций Практическая работа Подвижная игра
Коррекция и развитие сенсорной системы	18 час	Беседа, рассматривание иллюстраций

		Практическая работа Подвижная игра
Развитие точности движений пространственной ориентировки.	14 часов	Беседа, рассматривание иллюстраций Практическая работа Подвижная игра

3 год обучения

Название раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Коррекция и формирование правильной осанки	16 часов	Беседа, рассматривание иллюстраций Практическая работа Подвижная игра
Формирование и укрепление мышечного корсета	15 часов	Беседа, рассматривание иллюстраций Практическая работа Подвижная игра
Коррекция и развитие сенсорной системы	21 час	Беседа, рассматривание иллюстраций Практическая работа Подвижная игра
Развитие точности движений пространственной ориентировки.	16 часов	Беседа, рассматривание иллюстраций Практическая работа Подвижная игра

Название раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Коррекция и формирование правильной осанки	13 часов	Беседа, рассматривание иллюстраций Практическая работа Подвижная игра
Формирование и укрепление мышечного корсета	15 часов	Беседа, рассматривание иллюстраций Практическая работа Подвижная игра
Коррекция и развитие сенсорной системы	21 час	Беседа, рассматривание иллюстраций Практическая работа Подвижная игра
Развитие точности движений пространственной ориентировки.	20 часов	Беседа, рассматривание иллюстраций Практическая работа Подвижная игра

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
2. дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
3. спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки
4. гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи;
5. мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол.
6. не глубокий бассейн (глубина составляет 50-70 см.);