У большинства детей с **тяжёлыми и множественными нарушениями развития** **(ТМНР)**  имеются грубые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Поэтому **целью** данного коррекционного курса является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к произвольному движению и функциональному использованию двигательных навыков.

**Основные задачи**:

1. Мотивация произвольной двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.

2. Освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации.

**2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися**

Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается 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.

Характер развития детей зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания, а также от сроков начала, объема и качества коррекционной помощи.

В связи с неразвитостью волевых процессов дети оказываются не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в процессе деятельности, что не редко вызывает проблемы поведения. Кроме всего перечисленного, трудности в обучении вызываются недоразвитием мотивационно-потребностной сферы обучающихся с умственной отсталостью и ТМНР. Интерес к какой-либо деятельности, если возникает, то, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

В коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются и **специальные задачи**, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

* развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
* развитие зрительного восприятия;
* развитие зрительного и слухового внимания;
* развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
* формирование и развитие реципрокной координации;
* развитие пространственных представлений;
* развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

**Цель:**

обогащение сенсомоторного опыта, поддержанию и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

**Формы организации**:

-индивидуальные,

-групповые,

-коллективные (фронтальные).

**3. Описание места коррекционного курса в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом школы

программа «Двигательное развитие» изучается с 1 по 12 классы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Класс** | **Количество часов** | | | **В неделю** | **В год** | | 1 дополнительный класс | 2 | 66 | | 1 класс | 2 | 66 | | 2 класс | 2 | 68 | | 3 класс | 2 | 68 | | 4 класс | 2 | 68 | | 5 класс | 2 | 68 | | 6 класс | 2 | 68 | | 7 класс | 2 | 68 | | 8 класс | 2 | 68 | | 9 класс | 2 | 68 | | 10 класс | 2 | 68 | | 11 класс | 2 | 68 | | 12 класс | 2 | 68 | |

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения коррекционной работы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

**Личностные результаты:**

1. Овладение начальными навыками адаптации в классе.
2. Развитие мотивов учебной деятельности.
3. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
4. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Предметные результаты:**

**1.Восприятие и реагирование на базальные раздражители:**

* умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители; умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности),
* восприятие различных частей тела;

**2.Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:**

* контроль положения головы; контроль тела в положении лежа, сидя, стоя; освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости;
* передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств;

**3.Освоение новых двигательных навыков, координации движений. 4.Демонстрация физических качеств:**

* силовые способности, выносливость, гибкость;
* способность к статическому и динамическому равновесию;
* способность ориентироваться в пространстве;
* умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

**5.Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.**

**6.Мелкая и общая моторика:**

* умение подстраивать кисть под форму предмета;
* умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
* освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

**7.Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечнососудистая системы, подвижность в суставах и др.)**

**5. Содержание коррекционного курса.**

1-4 класс

**1.Укрепление мышц спины.**

* Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».
* .Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.
* Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.
* Комплекс ОРУ для мышц спины.
* Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.
* Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».

**2.Укрепление мышц брюшного пресса**

* Упражнения на пресс. Упражнения:«Змея», «Ящерица», «Велосипед».
* Упражнение с гимнастическим мячом.
* Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.
* Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

**3.Профилактика и коррекция стоп**

* Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».
* Комплекс ОРУ для стоп.
* Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных
* Ходьба с заданиями для стоп.

**4.Развитие и укрепление плечевого пояса**

* Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».
* Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу.
* ОРУ для укрепления плечевого пояса.
* Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

**5.Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.**

* Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка».
* ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног
* Ходьба и бег с заданием. Легкий бег, прыжковые упражнения.

**6.Развитие вестибулярного аппарата**

* Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.
* Ходьба по прямой линии, по кубикам, точкам.
* Ходьба и бег с заданием.
* Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;

**7.Оздоровительная гимнастика**

* Дыхательная гимнастика
* Упражнения на мелкую моторику.
* Упражнения на гимнастическом мяче.
* Комплекс общеразвивающих упражнений.

**5-12 класс**

Содержание программного материала занятий по двигательному

развитию состоит из базовых основ физической культуры и большого

количества подготовительных, и коррекционных упражнений, а также

подвижных игр коррекционной направленности, упражнений на развитие

мелкой и общей моторики.

Суть предложенной адаптированной программы по двигательному

развитию заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для

компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего

школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы

приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к

полноценной социокультурной жизни.

Практическая полезность курса обусловлена тем, что предполагает

формирование умений пользоваться полученными знаниями для решения

соответствующих возрасту житейских задач. У детей с тяжелой

интеллектуальной недостаточностью не развита познавательная

деятельность, все мыслительные операции (анализ, синтез, сравнения,

обобщения), имеются значительные пробелы в элементарных знаниях. Они

затрудняются самостоятельно использовать имеющиеся у них знания.

Перенос полученных знаний и умений, их применение в несколько

изменившихся условиях, самостоятельный анализ ситуации, выбор решения даже простых жизненных задач - все это составляет трудность для детей данной категории. Поэтому важно не только дать этим детям определенную сумму знаний, но и выработать у них умение действовать в конкретных жизненных ситуациях, придать знаниям бытовую, ситуационную приспособленность.

При обучении используются следующие принципы: принцип коррекционноречевой направленности, воспитывающий и развивающий

принципы, принцип доступности обучения, принцип систематичности и

последовательности, принцип наглядности в обучении, принцип

индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и т.д.

Программа построена на основе концентрического принципа

размещения материала. Концентризм создаёт условия для постоянного

повторения ранее усвоенного материала и разъединения сложных

грамматических понятий и умений на составляющие элементы, где каждый

отрабатывается отдельно. В результате постепенно увеличивается число

связей, лежащих в основе понятия, расширяется языковая и речевая база для

обработки умений и навыков.

Содержание курса состоит из следующих разделов:

«Общеразвивающие упражнения»

- движения руками, ногами, туловищем и головой, упражнения для укрепления мышц живота

«Коррекционные упражнения»

- коррекция и профилактика: плоскостопия, нарушений осанки, сколиозов.

«Развитие мелкой моторики»

- развивающие упражнения, работа с дидактическими пособиями для развития мелкой моторики.

«Ориентировка в пространстве»

- шаги, построения, перестроения.

**6.Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета**

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Оценка по курсу «Двигательное развитие» определяется в зависимости от степени овладения учащимися умениями и результатом, строго индивидуально.

**Учащиеся должны уметь:**

-подобрать форму одежды для занятий по двигательной активности;

-строится в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперёд;

-в проверять осанку у стены,

-соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений,

-ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;

-отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);

-выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении

-лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;

-выполнять повороты по ориентирам

-дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;

-ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;

-медленно бегать,

-расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;

-играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»);

-ходить в различных И.П.,

-бегать в медленном темпе,

-выполнять упражнении с гантелями, с обручами, без предметов.

-соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

**Учащиеся должны знать:**

-правила поведения и передвижения по спортивному залу;

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

-правила личной гигиены

-Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым

углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не

чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно

выразить одним словом: «Выпрямись!»).

-Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания;

-правила техники безопасности, личной гигиены на уроке,

-Правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

**7.Тематическое планирование.**

**1доп. класс, 1-4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». | 2  (в 1 кл. – 1 час) |
| 2 | Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки». | 2 |
| 3 | Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». | 2 |
| 4 | Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика. | 2 |
| 5 | Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». | 2 |
| 6 | Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». | 2 |
| 7 | Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», | 2 |
| 8 | Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины. | 2 |
| 9 | Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. | 2 |
| 10 | Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику. | 2 |
| 11 | Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины. | 2 |
| 12 | Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом. | 2 |
| 13 | Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. | 2 |
| 14 | Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче. | 2 |
| 15 | Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп. | 2 |
| 16 | Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу | 2 |
| 17 | Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером). | 2 |
| 18 | Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. | 2 |
| 19 | Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом. | 2 |
| 20 | Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений. | 2 |
| 21 | Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных | 2 |
| 22 | Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса. | 2 |
| 23 | Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног | 2 |
| 24 | Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием. | 2 |
| 25 | Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками. | 2 |
| 26 | Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». | 2 |
| 27 | Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины. | 2 |
| 28 | Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. | 2 |
| 29 | Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом. | 2 |
| 30 | Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы | 2 |
| 31 | Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. | 2 |
| 32 | Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения. | 3  (в 1 кл. – 2 часа) |
| 33 | Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенки. | 3 |

**5-12 класс**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы | Часы |
| 1 | Коррекционные упражнения | 25 |
| 2 | Ориентировка в пространстве | 28 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | 7 |
| 4 | Развитие мелкой моторики | 8 |
|  | Всего | 68 |

**8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Материально-техническое оснащение коррекционного курса предусматривает:

* инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
* дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, инвентаря;
* спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, тренажёры, велосипеды и т.д.