

<p>Согласовано:</p> <p>Председатель МО  Иванченко А.А. Ф.И.О.</p> <p>Протокол № 1 от 30.08.2023 г.</p>	<p>Согласовано:</p> <p>Заместитель директора по УВР  Фёдорова Л.И. Ф.И.О.</p> <p>Протокол № 1 от 30.08.2023 г.</p>	<p>Утверждаю:</p> <p>Директор школы  Лазарев Ф.И.О.</p> <p>Протокол № 115 от 01.09.2023 г.</p> 
--	---	--

Адаптированная рабочая программа
По учебному предмету
«Двигательное развитие»
(Вариант 2)
для обучающихся 1-4 классов

Составитель: Иванченко Александр Анатольевич

Учитель: Иванченко Александр Анатольевич

с. Большая Ничка 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа **коррекционного курса «Двигательное развитие»** предназначена для учащихся 1-4 класса (вариант 2), составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Приказ Минобрнауки России Об утверждении Порядка «Организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (№ 1015 от 30.08.2013.).

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), от 19 декабря 2014 года № 1599.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 от 29 декабря 2012 г.).

- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (№ 1599 от 19.12.2014.).

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2017. – 365с.

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденные главным санитарным врачом Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26, зарегистрированными в Минюсте России 14 августа 2015 г. № 38528.

- Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МКОУ Большеничкинской СОШ № 5.

При разработке рабочей программы были использованы программно-методические материалы:

1. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью/ Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. — СПб: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011. — 480 с.

2. Программно-методический материал «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией профессора И.М. Бгажноковой (Москва, 2007).
3. Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями/ Андреева И.Н., Покровская И.А. - СПб, 2014г.

Двигательное развитие является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов). У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Целью программы является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи:

- 1) мотивация двигательной активности;
- 2) поддержка и развитие имеющихся движений;
- 3) расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- 4) освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации).

Наряду с вышеуказанными задачами 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.

Общесоматическое 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.

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 выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти непродуктивным оказываются подходы, требующие абстрактного мышления, задействование процессов анализа и синтеза. Вследствие чего возникают серьезные трудности в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется ее неустойчивостью, часто гиперсензитивностью. 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.

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.

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» организуется в **форме** занятий. Исходя из особенностей развития обучающихся с умственной отсталостью и на основании рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии / консилиума и индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида, занятие проводится для состава всего класса, для группы обучающихся, а также индивидуально.

Предусмотрены следующие **виды деятельности на занятии**: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

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.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей учащихся, так как воспитанники коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Процесс обучения неразрывно связан с решением *специфической задачи* адаптивных образовательных учреждений - коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированием умений планировать свою деятельность.

Условно детей с тяжелыми множественными нарушениями развития можно разделить на три группы в соответствии с их характерными особенностями.

К первой группе относят детей, у которых нет выраженных нарушений движений и моторики, передвижение полностью самостоятельное. Дефицит моторной функции выражен в замедленном темпе, несогласованности и недостаточной координации движений.

У детей могут наблюдаться стереотипии, деструктивное поведение, нарушение коммуникации и социального взаимодействия. У этой группы детей как правило присутствует умственная отсталость умеренной степени. Дети владеют элементарной речью: понимают речь на бытовом уровне, могут выразить свои желания простыми словами, отвечают на простые вопросы вербально. Позитивной предпосылкой к обучению этой группы детей коммуникации, основам чтения, письма, счета, является интерес самого ребенка к взаимодействию с другими детьми и взрослыми.

Вторая группа детей характеризуется более выраженным нарушением интеллекта, поведения. У детей сложно вызвать ответную реакцию на действия взрослого, нет интереса к деятельности, часто они никак не реагируют на вербальную инструкцию, проявляют агрессию, демонстрируют деструктивное поведение. Для этих детей в индивидуальный учебный план включают преимущественно коррекционные занятия по различным направлениям: двигательное и моторное развитие, сенсорное развитие, предметно-практическая деятельность. Если ребенок способен овладеть способами альтернативной коммуникации, то включают и это направление обучения.

Дети, относящиеся к третьей группе, имеют сложные формы ДЦП. Они практически полностью зависят от помощи взрослого. Не могут самостоятельно передвигаться, управлять коляской, обслуживать себя. Большинство детей из этой группы не могут самостоятельно удерживать тело в положении сидя. Органическое поражение речевого аппарата и невозможность овладеть речью, значительно затрудняют процесс коммуникации. В индивидуальный учебный план этой группы детей целесообразно включать те коррекционные занятия, которые соответствуют возможностям и потребностям конкретного ребенка. Как правило это двигательное и моторное развитие, сенсорное развитие, способы самообслуживания, развитие элементарной предметно-практической деятельности. [10, с.348–350].

А. Р. Маллер, Г. В. Цикото были сформулированы основные требования к методике обучения детей данной категории.

1. Использование игровой формы как доминирующей. Игра рассматривается не как развлечение и отдых, а как средство обучения и коррекции.
2. Использование эмоций, наиболее сохранной стороны психической деятельности детей, в целях пробуждения познавательных потребностей и повышения мотивации обучения.
3. Использование подражательности, свойственной тяжело умственно отсталым детям.

4. Предметно-действенное обучение. Организация постоянной активной практической деятельности детей с конкретными предметами.
5. Детальное расчленение материала на простейшие элементы при сохранении его систематичности и логики построения. Обучение ведется по каждому элементу, и лишь затем части объединяются в целое, а дети подводятся к обобщению.
6. Постепенное усложнение самостоятельных действий детей: переход от действий по подражанию к действиям по образцу, по речевой инструкции, которая должна быть четко сформулирована.
7. Частая смена видов деятельности на занятии, привлечение внимания детей к новым пособиям, новым видам деятельности в целях удерживания его на необходимое время. Комбинированное (комплексное) построение урока: на одном уроке проводятся различные виды работы по разным разделам программы, например, развитие речи — игра -музыкальные (физкультурные) упражнения; предметно-практическая деятельность - ритмические упражнения — рисование и т. д.
8. Большая повторяемость материала, применение его в новых ситуациях.
9. Индивидуальная и дифференцированная работа на уроке. Задание, как правило, должен выполнять каждый ребенок в соответствии со своими возможностями и с использованием необходимой помощи педагога. Обязательная эмоциональная положительная оценка учителем малейших достижений ребенка. [8, с.127]

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» обеспечивает удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), необходимую коррекцию недостатков в психическом и/или физическом развитии.

Программа реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений, годового учебного плана АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и направлена на формирование полноценного восприятия окружающей действительности.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий.

Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях проводятся инструкторами лечебной физкультуры и/или учителями адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Коррекционный курс содержит **разделы**:

1. Коррекция и формирование правильной осанки
2. Формирование и укрепление мышечного корсета
3. Коррекция и развитие сенсорной системы
4. Развитие точности движений пространственной ориентировки

Основное содержание данных разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

- первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

- второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

- третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

- четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

- пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при

освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме. Кроме того, занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

В первом разделе «Коррекция и формирование правильной осанки» проводится 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.

Раздел «Формирование и укрепление мышечного корсета» Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя». Дыхание через нос, через рот. Изменение длительности вдоха и выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны. Приседания.

Раздел «Коррекция и развитие сенсорной системы» включает в себя овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; развитие зрительного анализатора; овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

Раздел «Развитие точности движений пространственной ориентировки» построен с учетом профилактики нарушения осанки и плоскостопия; овладением пространственными ориентировками. Ходьбу - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе Равновесие – ходьба по линии, на носках. Броски, ловля, передача предметов – правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.

В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2, коррекционный курс представлен в части, формируемой участниками образовательного процесса рассчитана на 68 часов в год, т.е. 2 часа в неделю (34 учебных недели).

Учебно-тематический план

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	2	66
2	2	68
3	2	68
4	2	68

Количество часов по четвертям

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
8 недель – 16 ч.	8 недель – 16 ч.	10 недель – 20 ч.	8 недель – 16 ч.	68 ч.

Количество часов

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Коррекция и формирование правильной осанки	26	20	18	15
Формирование и укрепление мышечного корсета	11	15	14	14
Коррекция и развитие сенсорной системы	18	17	18	17
Развитие точности движений пространственной ориентировки	11	16	18	22
Итого	66	68	68	68

Планируемые результаты освоения программы

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 образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП также заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Ожидаемые личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- слушание и понимание инструкции педагога;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

Возможные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие»:

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
 - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
 - освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы.
- 2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
 - повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, туризм.
- интерес к физической подготовке;
 - умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

Возможные результаты освоения коррекционного курса:

К концу 1 – го года обучения:

Обучающиеся должны знать:

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.

Обучающиеся должны уметь:

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.; 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 упражнения с гантелями, с обручами, без предметов. соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

К концу 2 – го года обучения:

Обучающиеся должны знать:

Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего

задания); оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой, оздоровительного плавания.

Обучающиеся должны уметь:

Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых; выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого.

Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника (висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост», «Медуза»; отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями; выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности:»Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами»; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры. Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов). Уметь правильно дышать, выполняя гимнастику Стрельниковой; играть в подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4 – 5 игр); Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения; выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого. Произвольно расслаблять мышцы. Соблюдать правила безопасности на уроке.

К концу 3 – го года обучения:

Обучающиеся должны знать:

Соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность). Значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

Обучающиеся должны уметь:

Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки; элементы Хатха – йоги («Вытяжение», «Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», и др.); длительное время удерживать статические позы («Мост», «Складной нож», «Березка», «Поза саранчи» и др.).

Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой.

Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа.

Играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

К концу 4 – го года обучения:

Обучающиеся должны знать:

Назначение и строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки; знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Обучающиеся должны уметь:

Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол.

Выполнять упражнения Хатха – йоги, мысленно пропуская ток энергии через тело («Йога мудра», «Поза кобры», «Плуг», «Березка», «Натянутый лук», «Поза лотоса», «Поза полного расслабления»).

Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы:

Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку; играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера); играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Контроль предметных **результатов** предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета обучающимся и не подразумевает его сравнение с другими детьми.

Освоение коррекционного курса «Двигательное развитие» направлено на формирование следующих **базовых учебных действий**.

Личностные учебные действия

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения;

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации;
- дифференциация и осмысление картины мира и ее временно-пространственной организации;
- осмысление своего социального окружения и освоению соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей.

Коммуникативные учебные действия

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- обращаться за помощью и принимать помощь.

Регулятивные учебные действия

- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место под руководством учителя;
- выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками:
 - выполнение задания полностью (от начала до конца);
 - выполнение задания с заданными качественными параметрами;
 - переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами.

Познавательные учебные действия

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов с помощью учителя;
- ориентироваться на листе бумаги, у доски под руководством учителя;
- уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;
- называть, характеризовать предметы по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу);
- группировать предметы на основе существенных признаков (одного-двух) с помощью учителя;
- уметь соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности;
- использовать знако-символические средства с помощью учителя;

- уметь соблюдать правила техники безопасности.

Диагностика БУДов проводится в соответствии с «Программой формирования базовых учебных действий», реализуемой в образовательной организации.

Мониторинг БУД

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия используется система реально присутствующего опыта деятельности и его уровня:

- деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
- деятельность осуществляется по подражанию;
- деятельность осуществляется по образцу;
- деятельность осуществляется по последовательной инструкции;
- деятельность осуществляется с привлечением внимания ребенка взрослым к предмету деятельности;
- самостоятельная деятельность;
- умение исправить допущенные ошибки.

Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:

- действие (операция) сформировано – «ДА»;
- действие осуществляется при сотрудничестве взрослого – «ПОМОЩЬ»;
- действие выполняется частично, даже с помощью взрослого – «ЧАСТИЧНО»;
- действие (операция) пока недоступно для выполнения – «НЕТ».

Выявление уровня сформированности и доступности тех или иных видов деятельности, позволяет судить об уровне развития психических процессов, их обеспечивающих, т.е. критерии доступности и сформированности тех или иных видов деятельности позволяют оценить зону актуального развития ребенка и выбрать содержание индивидуальной программы обучения.

Тематическое планирование 1 класс

№	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Основные виды учебной деятельности
<i>1 четверть (18 ч)</i>				
1 2	Построение в колонну по одному с помощью учителя	2		Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке. Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки. Выполнять правильно имитационные упражнения. Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев. Выполнять простейшие упражнения в вытяжении. Знать названия и правила изучаемых игр. Уметь играть, соблюдая правила.
3 4	Выполнение движений по командам с учителем «Встать!», «Пошли!», «Остановились!»	2		
5	Ходьба группой (без построения в колонну)	1		
6	Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы	1		
7	Упражнения у гимнастической стенки (движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы	1		
8	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных	1		
9	Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п.	1		
10	Упражнения для укрепления мышц бёдер, ног и рук	1		
11 12	Упражнения с предметами и без них	2		Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев. Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.
13	Игра: «Дунем раз...»	1		Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев. Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.
14 15	Упражнение для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики	2		
16 17 18	Разучивание игр на совершенствование сенсорного развития	3		

II четверть (14 ч)				
19 20	Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам)	2		<p>Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке.</p> <p>Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки.</p> <p>Выполнять правильно имитационные упражнения.</p> <p>Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.</p> <p>Выполнять простейшие упражнения в вытяжении.</p> <p>Знать названия и правила изучаемых игр. Уметь играть, соблюдая правила.</p> <p>Принимать правильно положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе.</p> <p>Следить за правильным дыханием, вдох – через нос, выдох – через рот.</p> <p>Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц глаза</p> <p>Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;</p> <p>Уметь свободно ориентироваться в частях тела.</p> <p>Выполнять повороты на месте (направо, налево).</p>
21 22	Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т.д.) стоя у стены, в движении, под музыку	2		
23 24	Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении	2		
25 26	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка - Сова»	2		
27 28	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей	2		
29	Комплекс упражнений с малым мячом для профилактики миопии	1		
30	Ходьба по различным предметам, передвижение боком	1		
31	Игры: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки».	1		
32	Впереди, сзади, рядом.	1		
III четверть (18 ч)				
33 34	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	2		<p>Принимать правильно положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе.</p> <p>Следить за правильным дыханием, вдох – через нос, выдох – через рот.</p> <p>Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц глаза</p> <p>Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке. Выполнять правильное</p>
35 36	Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.	2		
37 38	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем)	2		

39 40	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим)	2		положение осанки у гимнастической стенки. Выполнять правильно имитационные упражнения.
41 42	Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка»	2		
43	Ходьба по залу.	1		Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.
44	Ходьбой по залу и линиям.	1		
45	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	1		
46	Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д.	1		
47	Ходьба приставным шагом.	1		
48	Ходьба с подниманием бедра.	1		Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять повороты на месте (направо, налево).
49	Ходьба на носках с закрытыми глазами.	1		
50	Упражнение «Аист»	1		
<i>IV четверть (16 ч)</i>				
51	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем)	1		Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке. Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки.
52 53	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим)	2		
54	Упражнение «Птичка», «Веточка»	1		Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев. Выполнять простейшие упражнения в вытяжении. Знать названия и правила изучаемых игр. Уметь играть, соблюдая правила.
55 56	Упражнения с мячами – ёжиками.	2		Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев; Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.
57 58	Упражнения с малыми мячами	2		
59 60	Упражнения с гимнастической палкой.	2		

61	Упражнения с ленточками.	2	
62			
63		Упражнение с кольцами.	2
64			
65	Упражнениям с верёвочкой (узелок одной рукой, бантик и узелок, плетёнка).	2	
66			

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Основные виды учебной деятельности
<i>1 четверть (18 ч)</i>				
1 2	Построения, перестроения	2		Научится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Ориентироваться в пространстве зала
3	Движение руками в различных исходных положениях	1		
4	Профилактика и коррекция навыка правильной ходьбы	1		Правильно выполнять упражнения по примеру учителя
5 6	ОРУ с массажными мячами. Эстафеты с ходьбой	2		Ориентация в схеме тела
7 8	Захват предметов	2		Взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений
9 10	ОРУ с ленточками. Упражнения для мышц брюшного пресса.	2		Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками
11	Формирование навыка правильной осанки.	1		Уметь различать цвета. Ориентация в схеме тела.
12 13	Метание мешочков в горизонтальную цель	2		Уметь сохранять правильную осанку
14	Профилактика и развитие внимания	1		Бережно относиться к инвентарю и оборудованию
15 16	Броски и ловля большого мяча	2		Умение регулировать своё поведение. Уметь двигаться по заданному направлению (вперед, назад, в сторону)
17	Упражнения в равновесии	2		Взаимодействовать со сверстниками при выполнении

18				упражнений
II четверть (14 ч)				
19 20	Перекачивание мячей	2		Взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений
21	Дыхательные упражнения по подражанию	1		Выполнять упражнения по показу и подражанию
22	ОРУ для укрепления мышц спины	1		Выполнять инструкции учителя
23	Прыжки на двух ногах	1		
24 25	Подражательные упражнения (движения животных)	2		Выполнять движения по показу и инструкции учителя
26	ОРУ с малыми мячами.	1		Правильный захват мяча
27 28	Профилактика и коррекция плоскостопия	2		Ориентация в схеме тела, представление о собственном теле
29	Коррекция мелкой моторики рук	1		Уметь совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.
30	Переноска предметов	1		Бережно относится к инвентарю и оборудованию
31 32	Пролезание и подлезание под препятствием	2		Обращаться за помощью и принимать помощь
III четверть (20 ч)				
33	Коррекция правильного дыхания	1		Выполнять инструкции учителя
34 35	Укрепление мышечного корсета	2		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения
36	ОРУ со скакалкой	1		Уметь правильно и бережно обращаться со спортивным инвентарем
37	ОРУ с флажками	1		Правильно удерживать предметы во время выполнения упражнений
38 39	Упражнения с обручем	2		Уметь выполнять движения правой и левой рукой, дифференцировать усилия
40	Профилактика и коррекция плоскостопия	1		Выполнять инструкции учителя
41 42	ОРУ с фитболами	2		Уметь правильно и бережно обращаться со спортивным инвентарем

43	Формирование навыка правильной осанки	1		Уметь выполнять правильную осанку при выполнении упражнений
44 45	Прыжки	2		Умения выполнять задание в течение определенного периода времени
46	Передача предметов	1		Уметь взаимодействовать со сверстниками
47 48	Броски и ловля мяча на разную высоту	2		Уметь работать со спортивным инвентарем
49 50	Самомассаж рук, головы, ног, живота	2		Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию
51 52	Упражнения для мышц ног	2		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения для мышц ног
<i>IV четверть (16 ч)</i>				
53 54	Упражнения у гимнастической стенки	2		Уметь выполнять упражнения под контролем учителя
55 56	Броски и ловля мяча в парах	2		Взаимодействовать с партнером
57	Подражательные упражнения (движения животных)	1		Выполнять упражнения по показу учителя
58 59	Упражнения в равновесии	2		Умения выполнять задание в течение определенного периода времени
60 61	Метание малого мяча в вертикальную цель	2		Ориентироваться в пространстве спортивного зала
62 63	Упражнения с кеглями. Лазания по г/стенке	2		Умение выполнять инструкции учителя
64	ОРУ с теннисными мячами	1		Использовать спортивный инвентарь по назначению
65	Профилактика и коррекция плоскостопия	1		Уметь самостоятельно выполнять упражнения по инструкции учителя
66 67	Коррекция мелкой моторики рук	2		Уметь выполнять координационные упражнения. Уметь принимать помощь учителя
68	Тестирование	1		

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Основные виды учебной деятельности
<i>1 четверть (18 ч)</i>				
1	Построения, перестроения	1		Научится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Ориентироваться в пространстве зала
2	Тестирование	1		Проверить сохранность полученных умений и навыков
3	ОРУ без предмета	1		Правильно выполнять упражнения по примеру учителя
4	Основные положения и движения	1		Уметь самостоятельно выполнять основные двигательные действия
5	Захват предметов	1		Уметь выполнять захват предметов и удерживать их некоторое время
6 7	Броски и ловля большого мяча	2		Взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений
8	Упражнения с массажными мячами	1		Уметь выполнять упражнения по показу и словесной инструкции учителя
9	Имитационные упражнения	1		Уметь выполнять упражнения по подражанию. Уметь принимать помощь учителя
10	ОРУ с кубиками	1		Уметь различать цвета; понимать порядок действий при выполнении задания
11	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		Уметь сохранять равновесие при передвижении по гимнастической скамейке. Уметь выполнять упражнения по словесной инструкции учителя
12	Коррекция и развитие мелкой моторики	1		Уметь различать цвета. Согласованные движения рук.
13	Равновесие	1		Выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя
14	Перекатывание мяча	1		Уметь взаимодействовать с партнером
15	Формирование навыка правильной осанки	1		Принятие исходного положения для правильной осанки у гимнастической стенки

16	Эстафеты с ходьбой	1		Уметь взаимодействовать в группе. Уметь двигаться по заданному направлению (вперед, назад, в сторону)
17 18	Передача мяча в парах	2		Уметь взаимодействовать с партнером. Уметь удерживать мяч двумя руками перед грудью.
<i>II четверть (14 ч)</i>				
19 20	Метание в горизонтальную цель	2		Уметь метать теннисный мяч в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.
21 22	Лазанье и перелезание	2		Уметь принимать помощь учителя. Уметь выполнять упражнения по словесной инструкции учителя
23	Упражнения с гимнастической палкой	1		Уметь удерживать предметы одной и двумя руками при выполнении упражнений
24	Дыхательные упражнения	1		Выполнять упражнения по показу и подражанию
25	Упражнения с кеглями	1		Уметь удерживать предмет при выполнении упражнений
26 27	Прыжки на месте на двух ногах, поочередно на одной ноге.	2		Уметь удерживать равновесие при приземлении
28	ОРУ с теннисными мячами	1		Выполнять упражнения по показу и инструкции учителя
29	Переноска предметов	1		Бережно относится к инвентарю и оборудованию
30	Преодоление простейших препятствий	1		Уметь преодолевать препятствия удобным способом
31 32	Метание мяча в вертикальную цель	2		Уметь правильно удерживать мяч при метании
<i>III четверть (20 ч)</i>				
33 34	ОРУ с фитболами	2		Уметь правильно и бережно обращаться со спортивным инвентарем
35	Пролезание сквозь предметы	1		Обращаться за помощью и принимать помощь
36	ОРУ со скакалкой	1		Уметь правильно и бережно обращаться со спортивным инвентарем
37 38	Передача и перекаты мяча	2		Уметь взаимодействовать в паре с партнером; в группе

39	ОРУ с ленточками	1		Уметь выполнять упражнения с предметами по показу учителя
40	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук	1		Уметь самостоятельно принимать исходные положения рук; выполнять задание до конца
41 42	Броски и ловля мяча	2		Уметь удерживать мяч двумя руками при ловле.
43	Упражнения на развитие равновесия	1		Выполнять инструкции учителя; не задевать предметы при ходьбе
44	Формирование и укрепление мышечного корсета	1		Уметь выполнять упражнения по инструкции и с помощью учителя
45	Прыжки	1		Уметь выполнять толчок двумя ногами
46	Профилактика и коррекция плоскостопия	1		Уметь самостоятельно выполнять упражнения по инструкции учителя
47	Упражнения на гимнастической стенке	1		Уметь выполнять упражнения под контролем и с помощью учителя
48	Упражнения с обручами	1		Уметь удерживать обруч в вертикальном положении
49	Имитационно-подражательные движения	1		Выполнять упражнения по показу учителя и самостоятельно
50	Спрыгивание с высоты до 50 см	1		Уметь мягко приземляться; преодолевать страх.
51	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур	1		Уметь отталкиваться и сохранять равновесие при перепрыгивании через предметы
52	Бег с различной скоростью	1		Уметь выполнять упражнения по словесной инструкции и под контролем учителя
<i>IV четверть (16 ч)</i>				
53 54	Броски и ловля мяча в парах	2		Уметь бросать и ловить мяч; взаимодействовать с партнером
55	Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами	1		Выполнять упражнения по показу учителя и самостоятельно
56 57	Равновесие	2		Умения выполнять задание в течение определенного периода времени
58 59	Метание малого мяча в вертикальную цель	2		Ориентироваться в пространстве спортивного зала. Уметь видеть цель.

60	Подбрасывание мяча вверх и ловля его	1		Уметь ловить мяч двумя руками
61	Броски малого мяча в стену	2		Уметь бросать мяч в стену на разной высоте по показу и инструкции учителя
62				
63	Передача мяча в колонне	1		Уметь выполнять координационные упражнения. Уметь принимать помощь учителя
64	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, лежа на животе.	1		Уметь взаимодействовать с партнером. Уметь выполнять упражнения самостоятельно и с помощью учителя
65	Коррекция ходьбы	1		Уметь сохранять правильную осанку. Уметь выполнять передвижения по прямой и с изменением направления.
66	Коррекция бега	1		Уметь выполнять задания свободно, без раскачиваний из стороны в сторону.
67	Эстафеты с ходьбой	1		Понимать простые правила при проведении эстафет. Уметь принимать эстафету
68	Тестирование	1		Уметь выполнять упражнения по инструкции учителя

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Основные виды учебной деятельности
<i>I четверть (18 ч)</i>				
1	Дыхательные упражнения в образном оформлении.	1		Правильное выполнение дыхательных действий.
2	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.	1		Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.
3	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях	1		Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.
4	Изменение длительности дыхания.	1		Соблюдают правила выполнения упражнения.
5	Дыхание при ходьбе с имитацией.	1		Правильное выполнение дыхательных действий.

6	Движение руками в исходных положениях	1		Упражнения на развитие двигательно-моторной координации.
7	Движение предплечий и кистей рук.	1		Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления.
8	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	1		Выполнение движений пальцами рук: сгибание (разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак) разгибание.
9	Движение плечами.	1		
10	Наклоны головой.	1		Выполнение движений головой: наклоны вправо, влево, вперед в положении лежа на спине, на животе, стоя, сидя.
11	Наклоны туловищем.	1		Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
12	Сгибание стопы.	1		Тренировка навыков сгибания стопы.
13 14	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	1		Уметь построиться в обозначенном месте по команде.
15 16	Упражнения на равновесие.	1		Выполнять упражнения по образцу, по команде.
17	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
18	Корректирующие упражнения. Игра с мячом.	1		Соблюдать правила игры, последовательность передачи мяча.
II четверть (14 ч)				
19	Прыжок в длину с места в ориентир.	1		Освоение доступных способов контроля над функциями собственного.
20	Повороты на месте.	1		Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
21	Построение в круг по ориентиру.	1		Тренировка навыков построения в круг по ориентиру.
22	Игра «Птички» с обручем.	1		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
23	Шаг вперед, назад, в сторону и	1		Слушают правила выполнения упражнений, разучивают

	воспроизведение его закрытыми глазами.			основные положения рук при приседании.
24	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	1		Тренировка навыков движения вперед, назад, на ориентир.
25	Упражнения на равновесие.	1		Слушают правила выполнения движений, делают их под руководством учителя.
26	Упражнения для укрепления мышц живота.	1		Выполнение упражнений по показу учителя.
27	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».	1		Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.
28	Планка (упражнения на пресс).	1		Выполнение упражнений на пресс с разным положением ног.
29	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1		Выполнение команды по показу, по образцу.
30	Упражнения на ковриках.	1		Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.
31	Упражнения в висе спиной к стене.	1		Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.
32	Упражнения с мячом.	1		Разучивание комплекса упражнений с мячом.
III четверть (20 ч)				
33	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет»	1		Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.
34	Ходьба по дорожке. (змейка)	1		Правильное выполнение ходьбы по дорожке.
35	Ходьба на носках, на пятках.	1		Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.
36	Игра «Передай мяч»	1		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
37	Катание гимнастических палок.	1		Правильное выполнение упражнения с гимнастическими палками.
38	Общие развивающие упражнения для ног.	1		Выполнение общих развивающих упражнений для ног.
39	Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки.	1		Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.
40	Упражнения на гимнастических ковриках.	1		Правила выполнения упражнения на гимнастических

				ковриках.
41	Катание ногами мячей.	1		Выполнять катание ногами мячей. Музыкально-ритмические упражнения.
42	Упражнения с «парашутом».	1		Слушают правила выполнения упражнений, выполняют по команде.
43	Ловля мяча после хлопка над головой.	1		Упражнения на развитие точности движений, на развитие памяти.
44	Упражнения с большим мячом.	1		Упражнения на развитие и совершенствование передачи мяча.
45	Игра под музыку «Птички»	1		Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия.
46	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	1		Координация точности мелких движений кистью и пальцев.
47	Упражнения с обручем в паре.	1		Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью.
48	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	1		Упражнения на развитие двигательно-моторной координации.
49	Игра «По кочкам»	1		Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия.
50	Упражнения с обручем и без него. Игра «Проскачи через круг».	1		Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия.
51	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1		Выполнение двигательных действий по образцу.
52	Ловля мяча с поворотом на месте.	1		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
<i>IV четверть (16 ч)</i>				
53	Упражнения с гантелями.	1		Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
54	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	1		Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
55	Ходьба с мешочками песка на голове.	1		Умение радоваться своим успехам и успехам других.
56	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	1		Правильное выполнение упражнений по отбиванию мяча.

57	Подъем предметов различной величины.	1		Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
58	Катание мяча руками от себя.	1		Правила катания мяча, делают выполнение упражнения под руководством учителя.
59	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»	1		Слушают учителя, выполняют задание с помощью и по инструкции.
60	Катание мяча руками к себе.	1		Слушают учителя, выполняют задание с помощью и по инструкции.
61	Эстафеты с применением скакалок, гимнастических палок.	1		Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
62	Перелазания через препятствия.	1		Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
63	Игра «Балалайка».	1		Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
64	Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д.	1		Упражнения на развитие общей моторики, координации движений.
65	Ходьба по различным предметам, передвижение боком.	1		Выполнение ходьбы боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.
66	Игры: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки».	1		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
67	Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка»	1		Правильное выполнение имитационных упражнений. Выполнение простейших упражнений для развития пальцев и кистей рук.
68	Эстафеты с мячом.	1		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**Материально-техническое обеспечение коррекционного занятия
«Двигательное развитие» предполагает использование:**

1. шведская стенка;
2. ковровое покрытие;
3. настольный теннис;
4. скамейки гимнастические длиной 2,5 м;
5. мячи резиновые разных диаметров;
6. мячи мягкие набивные;
7. кегли;
8. обручи;
9. скакалки разной длины;
10. флажки, ленты;
11. мешочки с песком;
12. музыкальное сопровождение.

Технологии обучения

В условиях реализации программы актуальными становятся технологии:

- 1) Информационно-коммуникационная технология. Применение ИКТ способствует достижению основной цели модернизации образования – улучшению качества обучения, обеспечению гармоничного развития личности, ориентирующей в информационном пространстве, приобщенной к информационно-коммуникационным возможностям современных технологий и обладающей информационной культурой, а также представить имеющийся опыт и выявить его результативность.
- 2) Игровые технологии – направленные на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением
- 3) Технология развивающего обучения – взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в исследовательской и поисковой деятельности обучающихся.

4) Здоровьесберегающие технологии. Обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.

Учебно-методический комплекс:

- Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта, 1 – 4 классы» - г. С.-Петербург, «Образование»
- Физическая культура в специальном образовании. А.А. Дмитриев, Москва. Академия.
- Физическая культура в специальном образовании. Е.С. Черник, Москва. Просвещение.
- Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. Составитель-НИИ дефектологии АПН СССР, 1983.
- Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» Под редакцией кандидата психологической наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012.
- Программы специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательная школа). Составитель-Госкомитет СССР по народному образованию, 1990.
- Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс. Н.А. Потапова, Л.М. Кротова, Р.Р. Гатиатулин. - Москва, Издательство НЦ ЭНАС, 2006.
- Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.