# АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЛАСТИ «ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»

## Пояснительная записка

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства обучающихся 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.

Основные задачи: мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации. Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся учителем адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело обучающегося фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение обучающегося 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 обучающегося самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Техническое оснащение курса включает: технические средства реабилитации (например, кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы); средства для фиксации ног, груди, таза; мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя; ограничители; автомобильные кресла; гимнастические мячи различного диаметра, гамак, тележки, коврики, специальный велосипед, тренажеры, подъемники.

**Цель** коррекционного курса «Двигательное развитие» состоит в обогащении перечня двигательных умений и навыков, и поддержание на должном уровне, а также развитие основных физических качеств, которые необходимы учащимся в их повседневной жизнедеятельности.

Основными **направлениями** работы является:

* диагностика и коррекция степени овладения двигательных умений и двигательных навыков;
* диагностика и поддержание необходимого уровня развития физических качеств;
* увеличение количества двигательных умений и навыков учеников;
* профилактика различных нарушений опорно-двигательного аппарата (далее ОДА);
* развитие коллективизма;
* расширение представлений о возможностях собственного организма.

**Задачи** коррекционного курса «Двигательное развитие»:

* мотивация двигательной активности;
* поддержание уровня имеющихся двигательных умений и навыков;
* расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
* совершенствование и закрепление основных двигательных умений и навыков;
* обучение новым двигательным умениям и навыкам;
* обучение переходу из одного положения в другое;
* освоение новых способов передвижения;
* развитие основных физических качеств;
* развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
* формирование навыков необходимых в повседневной жизни;
* способствовать поддержанию жизненно важных функций организма (работе дыхательной, сердечно-сосудистой и других функциональных систем);
* освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации;
* профилактика различных нарушений ОДА.

Общая характеристика коррекционного курса «Двигательное развитие**»**

Категория обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития характеризуется наличием различных проблем в двигательной сфере: от общего недостатка двигательного опыта и слабой организации произвольных движений из-за нарушений развития сенсорной системы до тяжелых двигательных нарушений неврологического генеза.

Причинами нарушений двигательной сферы являются различные формы детского церебрального паралича, специфические проявления синдромальных нарушений, другие заболевания центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата. У многих учеников отмечаются такие вторичные костно-мышечные осложнения как нарушения осанки, сколиозы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей и т.д.

Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов, преобладающие в структуре нарушений при умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталости (интеллектуальных нарушениях), тяжелых множественных нарушениях развития, усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Помимо двигательных нарушений, у данной категории обучающихся наблюдаются нарушения зрения, слуха, речи, поведения, эмоционально-волевой сферы различной степени выраженности. Сочетание тех или иных нарушений может иметь различные вариации и представляет собой не сумму различных ограничений, а обособленную структуру – сложное переплетение между всеми нарушениями. Многообразие таких вариаций обуславливает неоднородность этой группы обучающихся по количеству, характеру выраженности, соотношению первичных, вторичных и третичных нарушений развития, необходимо учитывать при планировании образовательного маршрута обучающихся.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело обучающегося фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение обучающегося 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, обучающегося самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие» может выступать как в качестве подготовительного этапа для групповой формы обучения на уроках адаптивной физической культуры, так и в качестве дополнения к предмету «Адаптивная физическая культура», или заменять этот предмет для обучающихся, нуждающихся в индивидуальной форме обучения в силу тяжести имеющихся двигательных нарушений.

Коррекционный курс «Двигательное развитие» напрямую связан с другими предметами учебного плана, поскольку любая деятельность имеет двигательный аспект, будь то поддержание какого-либо положения, передвижение в пространстве, выполнение действий с предметами и материалами, участие в игровой деятельности или общение с другими людьми.

## Описание места коррекционного курса «Двигательное развитие» в учебном плане

Курс «Двигательное развитие» входит в коррекционно-развивающую область. На курс «Двигательное развитие» отводится:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** |
| 1 дополнительный | 1 | 33 |
| 1 | 1 | 33 |
| 2 | 1 | 34 |
| 3 | 1 | 34 |
| 4 | 1 | 34 |
| 5 | 1 | 34 |
| 6 | 1 | 34 |
| 7 | 1 | 34 |
| 8 | 1 | 34 |
| 9 | 1 | 34 |
| 10 | 2 | 68 |
| 11 | 2 | 68 |
| 12 | 2 | 68 |

## **Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»** для 1 дополнительный, 1-4 классов

**Обследование.** Диагностика сформированности двигательных умений и уровня развития физических качества. Беседа с детьми на темы о технике безопасности, личной гигиене и правильной осанке. Закрепление пройденного материала.

**Восприятие собственного тела.** Восприятие тактильных раздражителей. Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей. Восприятие тела как единого целого. Восприятие различных частей тела. Развитие сенсомоторной координации.

**Обучение двигательным действиям.** Удержание головы в положении лежа на спине (на животе), на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости. Обучение двигательным переходам в вертикальной плоскости. Передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств. Передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств. Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стойка в исходном положении - на коленях. Ходьба на коленях. Подъем из положения «стоя на коленях». Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках, на пятках (высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Передача мяча. Броски и ловля мяча. Ползание на животе по прямой линии. Ползание на животе и на четвереньках до определенной цели. проползание на четвереньках под препятствием.

**Развитие физических качеств.** Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Развитиевыносливости. Развитие гибкости. Развитие скоростных способностей.

**Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.** Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Гимнастические построения и перестроения. Повороты по ориентирам. Шаги вперед, назад, в сторону.

**Упражнения для коррекции нарушений осанки.** Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения сидя и лежа на полу. Упражнения стоя и стоя на четвереньках. Упражнения на гимнастических матах. Упражнения с гимнастической палкой.

**Упражнения для коррекции плоскостопия.** Катание ступнями массажных мячей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?». Ходьба на носках, на пятках. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба с имитацией походки птиц и животных.

**Упражнения для развития мелкой моторики.** Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев». Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч». Подбрасывание мяча на разную высоту. Метание мяча в цель. Самомассаж рук, головы, ног, живота. Упражнения с массажными мячами. Игра «Передай мяч». Упражнения для пальцев. Игра «Сложи картинку». Упражнения для развития мышц рук и пальцев.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ).** ОРУ для всех групп мышц. Дыхательные упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. 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.

**Упражнения для коррекции нарушений зрения.** Ознакомление с упражнениями для внутренних мышц глаза («метка на стекле»). Обучение комплекса упражнений с малым мячом для профилактики миопии. Ознакомление с упражнениями для прямых и косых мышц глаза. Ознакомление со специальными упражнениями для глаз и самомассажем.

## Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие» для 5-9 классов

**Обследование.** Диагностика сформированности двигательных умений и уровня развития физических качества. Беседа с детьми на темы о технике безопасности, личной гигиене и правильной осанке. Закрепление пройденного материала.

**Формирование навыков саморегуляции и контроля действий.** Релаксация (произвольное расслабление мышц). Упражнения дыхательной гимнастики (удлиненный вдох, удлиненный выдох, брюшное дыхание среднее дыхание, верхнее дыхание, полное дыхание). Игровые приёмы и упражнения на развитие умения контролировать импульсивные действия, снятия эмоционального напряжения, преодоления импульсивности, тренировка навыков саморегуляции. Коммуникативные игры.

**Развитие физических качеств.** Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Развитиевыносливости. Развитие гибкости. Развитие скоростных способностей.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) и дыхательные упражнения.** ОРУ для всех групп мышц. Дыхательные упражнения. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. 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. Согласование дыхания с различными движениями.

**Обучение двигательным действиям.** Ходьба по лестнице вверх и вниз попеременным шагом. Ходьба с остановками. Ходьба в заданном направлении с различными предметами. Ходьба по заданной траектории. Ходьба с перешагиванием через препятствия. Ходьба по ограниченной поверхности. Ходьба с чередованием ритма. Ходьба приставным шагом. Ходьба со сменой направления. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с соблюдением ритма под счет, музыку. Бег в заданном направлении. Чередование ходьбы и бега. Чередование ходьбы и бега с прыжками и подлезаниями. Бег с изменением темпа. Медленный бег змейкой. Прыжки на месте на двух ногах, держась за руки взрослого и самостоятельно. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге. Прокатывание мяча двумя руками в парах. Ловля и передача мяча двумя руками с разного расстояния. Подбрасывание мяча вверх. Передача мяча в паре. Броски мяча в цель. Игровые упражнения с набором «Кольцеброс».

**Упражнения на расслабление мышц.** Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

**Подвижные игры.** Подвижные игры с бегом. Подвижные игры с прыжками. Подвижные игры с подлезанием, лазаньем, ползанием. Подвижные игры с бросанием и ловлей. Подвижные игры, направленные на развитие пространственной ориентировки. Подвижные игры, направленные на развитие слуховой и мышечной памяти, тактильного восприятия и мышления, развития мелкой моторики. Подвижные игры, направленные на развитие навыка метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, удержания равновесия, глазомера.

## Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие» для 10-12 классов

**Обследование.** Диагностика сформированности двигательных умений и уровня развития физических качества. Беседа с детьми на темы о технике безопасности, личной гигиене и правильной осанке. Закрепление пройденного материала.

**Формирование навыков саморегуляции и контроля действий.** Релаксация (произвольное расслабление мышц). Упражнения дыхательной гимнастики (удлиненный вдох, удлиненный выдох, брюшное дыхание среднее дыхание, верхнее дыхание, полное дыхание). Игровые приёмы и упражнения на развитие умения контролировать импульсивные действия, снятия эмоционального напряжения, преодоления импульсивности, тренировка навыков саморегуляции. Коммуникативные игры.

**Развитие физических качеств.** Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Развитиевыносливости. Развитие гибкости. Развитие скоростных способностей.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) и дыхательные упражнения.** ОРУ для всех групп мышц. Дыхательные упражнения. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. 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. Согласование дыхания с различными движениями.

**Обучение двигательным действиям.** Ходьба по лестнице вверх и вниз попеременным шагом. Ходьба с остановками. Ходьба в заданном направлении с различными предметами. Ходьба по заданной траектории. Ходьба с перешагиванием через препятствия. Ходьба по ограниченной поверхности. Ходьба с чередованием ритма. Ходьба приставным шагом. Ходьба со сменой направления. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с соблюдением ритма под счет, музыку. Выполнение простых движений во время ходьбы. Перестроение в круг из шеренги. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (с предметами и без). Приседание с опорой и без опоры. Приседание с предметами. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговые движения стопой, отведение стопы наружу, приведение стопы вовнутрь. Выставление ноги на носок вперед и в стороны. Смена позиций рук отдельно каждой. Провожать движение руки головой. Бег в заданном направлении. Чередование ходьбы и бега. Чередование ходьбы и бега с прыжками и подлезаниями. Бег с изменением темпа. Медленный бег змейкой. Прыжки на месте на двух ногах, держась за руки взрослого и самостоятельно. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге. Прокатывание мяча двумя руками в парах. Ловля и передача мяча двумя руками с разного расстояния. Подбрасывание мяча вверх. Передача мяча в паре. Броски мяча двумя руками (от груди). Броски мяча двумя руками (от уровня колен). Броски мяча двумя руками (из-за головы). Броски мяча одной рукой (от груди). Броски мяча одной рукой (от уровня колен). Ловля мяча на уровне груди. Ловля мяча на уровне колен. Ловля мяча над головой. Броски мяча в цель. Катание мяча вперёд и назад двумя руками. Катание мяча вперёд и назад одной рукой. Игровые упражнения с набором «Кольцеброс».

**Упражнения на расслабление мышц.** Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

**Подвижные игры.** Подвижные игры с бегом. Подвижные игры с прыжками. Подвижные игры с подлезанием, лазаньем, ползанием. Подвижные игры с бросанием и ловлей. Подвижные игры, направленные на развитие пространственной ориентировки. Подвижные игры, направленные на развитие слуховой и мышечной памяти, тактильного восприятия и мышления, развития мелкой моторики. Подвижные игры, направленные на развитие навыка метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, удержания равновесия, глазомера.

## **Планируемые результаты освоения коррекционного курса** «Двигательное развитие» для 1 дополнительного, 1-4 классов

Планируемые результаты – это личностные и предметные результаты освоения обучающимися с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями, коррекционного курса «Двигательное развитие».

**Личностные результаты:** формирование представления о себе; формирование представлений о собственных возможностях; овладение начальными навыками адаптации в новом социальном пространстве; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка; формирование социально значимых мотивов учебной деятельности; формирование навыков сотрудничества с взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях; формирование эстетических потребностей, чувств; формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе, оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности исполнения роли «хорошего ученика», выражать свое эмоциональное состояние, настроение.

**Предметные результаты:**

Минимальный уровень (обязательный): иметь элементарные пространственные понятия, уметь выполнять элементарные виды движений, уметь выполнять строевые команды, знать правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием, знать требования техники безопасности в процессе урока.

Достаточный уровень: уметь выполнять исходные положения, уметь бросать, перекладывать, перекатывать, уметь управлять дыханием, уметь ориентироваться в пространстве, участвовать в двигательной и игровой деятельности, уметь работать со спортивным инвентарем.

## Планируемые результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие» для 5-9 классов

**Личностные результаты:** формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире; овладение элементарными социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни; формирование начальных навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; принятие своих физических возможностей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах; присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств; осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; присутствие ориентира  на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к используемому инвентарю на занятиях.

**Предметные результаты:**

Минимальный уровень (обязательный): мотивация двигательной активности; поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; уметь выполнять исходные положения, уметь бросать, перекладывать, перекатывать, уметь управлять дыханием, уметь ориентироваться в пространстве, участвовать в двигательной и игровой деятельности, уметь работать со спортивным инвентарем.

Достаточный уровень: уметь повторять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки с помощью гимнастической палки, мячей под руководством учителя; уметь удерживать равновесие; уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой, малым мячом, которые направлены на профилактику и лечение плоскостопия под руководством учителя; выполнять дыхательную гимнастику, повторяя упражнения за учителем; уметь выполнять упражнения в парах с предметами и без них; выполнять упоры из положения лёжа на спине, лёжа на животе, стоя на четвереньках, удерживать положение стоя на коленях, а также с опорой на одну руку (трехопорное положение); выполнять упражнения с мячом в парах; выполнять перевороты и повороты; уметь выполнять лёжа на животе упор на правую и левую руку поочерёдно; уметь выполнять седы; уметь выполнять ползание; уметь выполнять наклоны вперёд из положения стоя; уметь выполнять с помощью учителя лазание по гимнастической стенке, попеременно переставляя руки по перекладинам вверх-вниз.

## Планируемые результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие» для 10-12 классов

**Личностные результаты:** формирование представления о себе как гражданине России; формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире; овладение элементарными социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни; формирование элементарных навыков готовности к самостоятельной жизни; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; включаться в общение и взаимодействие на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных  ситуациях и условиях; находить с окружающими  общий язык и общие интересы.

**Предметные результаты:**

Минимальный уровень (обязательный): соблюдать требования  безопасного поведения во время выполнения физических упражнений; развитие двигательных навыков; обогащение сенсомоторного опыта; уметь осознавать тело как единое целое, уметь воспринимать различные части тела; уметь передвигаться в пространстве без использования технических средств; частичное освоение двигательных действий; уметь выполнять заданное двигательное действие; уметь удерживать различные позы (лежа, сидя, стоя) на неподвижной поверхности; уметь ориентироваться в схеме своего тела; уметь ориентироваться в знакомой обстановке; уметь демонстрировать двигательные действия в незнакомой обстановке; уметь подстраивать кисть под форму предмета; уметь контролировать собственное тело.

Достаточный уровень: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; представлять двигательное развитие  как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; уметь дифференцировать ощущения и демонстрировать ответы на тактильные, вестибулярные и кинестетические раздражители; уметь контролировать положение головы в различных положениях и при смене положений; уметь контролировать положение тела в различных положениях; уметь совершать двигательные переходы; полное освоение двигательных действий; уметь выполнять двигательное действие заданной интенсивности; уметь удерживать различные позы (лежа, сидя, стоя) на подвижной поверхности или во время движения; уметь демонстрировать знакомые двигательные действия в меняющихся внешних условиях; уметь выполнять функциональные действия одной рукой; сохранение имеющихся двигательных умений и навыков; сохранение актуального состояния систем организма.