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

Программа коррекционного курса коррекционно-развивающей области «Двигательное развитие»:

* пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели образования с учетом специфики учебного предмета;
* общую характеристику учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями);
* описание места учебного предмета в учебном плане;
* критерии эффективности коррекционного курса;
* личностные результаты освоения учебного предмета;
* предметные результаты освоения учебного предмета;
* содержание учебного предмета;
* тематическое планирование по учебному предмету (обобщенное);
* учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета.

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

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.

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.

Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие» **для 11, 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.

## 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** |
| 11  | 3 | 99 |
| 1  | 3 | 99 |
| 2  | 3 | 102 |
| 3  | 3 | 102 |
| 4  | 3 | 102 |
| 5 | 3 | 102 |
| 6 | 2 | 68 |
| 7 | 2 | 68 |
| 8 | 2 | 68 |
| 9 | 2 | 68 |
| 10 | 2 | 68 |
| 11 | 2 | 68 |
| 12 | 2 | 68 |