****

**1.Пояснительная записка.**

 Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» для обучающихся 4 класса составлена на основе:

-ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью: приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 №1599.

- Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

 нарушениями) вариант 2.

 Рабочая программа по дисциплине двигательное развитие составлена с учётом интеллектуальных и психологических особенностей обучающихся данной категории детей.

 Целью программы является:

-коррекционно-развивающее обучение,

-улучшение состояния здоровья,

-повышение функциональных возможностей организма.

 Коррекционный курс направлен на решение основных задач:

-коррекция и компенсация нарушений физического развития;

-мотивация двигательной активности;

-формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

-расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.

 Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся заключается в следующем:

- коррекция наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища,

 конечностей);

- развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно,

 с помощью, пассивно);

- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела,

 дисплазии и т. д.);

- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т. д.);

- устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести и т. д.);

- формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

**2.Общая характеристика коррекционного курса.**

 Программа по коррекционным занятиям на развитие физических качеств и возможностей «Двигательное развитие» учитывает особенности психических, физических и двигательных данных обучающихся, способствует физическому развитию, формирует основы изучаемых двигательных умений и навыков, определяет оптимальный объем знаний и умений по коррекционным занятиям, который доступен большинству обучающихся.

 Обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов. Программа учитывает особенности физического и психического развития и деятельности учащихся, способствует их физическому и умственному развитию.

 Коррекционные занятия помогают учителю обучать учащихся таким жизненно важным двигательным навыкам, как ходьба, бег, прыжки и метания и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, силы, выносливости, а также использования в занятиях специальных подводящих упражнений.

 Целенаправленное двигательное развитие в рамках курса происходит на специально организованных занятиях. При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся. Формы организации деятельности учащихся: индивидуальные, групповые.

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

 Реализация рабочей программы коррекционного курса «Двигательное развитие» рассчитана на 34 часа (34 учебные недели, по 1 ч.

в неделю.)

**Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **часов в неделю** | **1 ч** | **2 ч** | **3 ч** | **4 ч** | **год** |
| Двигательное развитие | 1 | 8 | 8 | 10 | 8 | 34 |

**4.Планируемые результаты освоения коррекционного курса.**

Личностные результаты:

* 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.

Предметные результаты:

* 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.
* 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);
* самостоятельно выполнять комплекс ОРУ и оздоровительные упражнения по выбору детей.

**5.Содержание коррекционного курса.**

 В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

 Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

* упражнения для развития мелкой моторики рук;
* упражнения для формирования правильной осанки;
* комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
* комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
* упражнения для развития координации;
* упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

 В разделы включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

**6.Материально – техническое обеспечение.**

1.Гимнастическая стенка.

2.Мячи: малые, большие резиновые, массажные, волейбольные.

3.Обручи, скакалки, гимнастические палки, кегли, ленточки разных цветов.

4.Секундомер.

5.Массажные коврики.

6.Гимнастические скамейки.

7.Гимнастические маты.