**1.Пояснительная записка.**

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» для обучающихся 3 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 часу

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.