

**I.** **Пояснительная записка**

* Федерального закона №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»
* Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом №1599 от 19.12.2014 г. Министерством образования и науки Российской Федерации.
* Адаптированной основной общеобразовательной программ (далее ― АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант I или II
* Положения опорядкеразработки рабочей программы по учебному предмету, курсов, в ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 5»
* Учебный план ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 5»
* 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"(с изменениями на 27 октября 2020 года)

**Рабочая программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:**

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)»,
3. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 г № 986, зарегистрирован в Минюсте России 03.02.2011 г., регистрационный номер 19682).
4. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 г № 2106, зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2011 г., регистрационный номер 19679).
5. Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» N 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. с изменениями от 22.12.2008г.;
6. Конвенции о правах ребенка. Принята 20 ноября 1989 года;
7. Конституция Российской Федерации. 12 декабря 1993 года;

Двигательная активность 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  обогащение сенсомоторного опыта обучающихся, поддержание и развитие у них способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

**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).

 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.

Общемоторное 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.

В программу включены следующие разделы:

1. Основы знаний.
2. Развитие координации и ловкости движений.
3. Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Коррекция и развитие внимания.
5. Развитие навыка расслабления мышц.
6. Коррекция и развитие мелкой моторики.
7. Коррекция и развитие правильного дыхания.
8. Коррекция и профилактика правильной осанки.
9. Профилактика и коррекция плоскостопия.

***Средства, формы и методы коррекционной работы:***

- наглядность, коррекционные игры и упражнения, практическая работа;

- проводятся групповые занятия;

- психогимнастика, конструирование, наглядный и практический метод, связь с окружающей средой, опора на жизненный опыт и собственные ощущения.

- Индивидуальная, фронтальная и групповая

В учебном плане коррекционные занятия по курсу «Двигательное развитие» представлены с расчетом 1 час в неделю, 34 часов в год.

Коррекционные занятия проводятся во второй половине дня. Основной формой организации является комплексное занятие. Продолжительность занятия составляет 40 минут.

**2. Планируемые результаты освоения программы**

***Личностными результатами*** изучения курса «Двигательное развитие» является формирование следующих умений и навыков (при направляющей помощи):

* Определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе.
* В предложенных педагогом ситуациях делать выбор как поступить, опираясь на общепринятые нравственные правила, в первую очередь в отношениях со сверстниками в практике совместной деятельности.
* Оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности исполнения роли «хорошего ученика».
* Выражать свое эмоциональное состояние, настроение.

**Предметные результаты**

Учащиеся должны знать:

-правила поведения на занятиях;

-что такое двигательное развитие;

 -что такое правильная осанка;

-правила приема воздушных и солнечных ванн;

-значение занятий на открытом воздухе;

-знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Учащиеся должны уметь:

-выполнять упражнения, направленные на двигательное развитие;

-играть в подвижные игры.

 **Достижение базовых учебных действий:**

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- организовывать рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

2. Формирование учебного поведения:
- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:
1) в течение определенного периода времени:
- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.
2) от начала до конца:
- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца.
3) с заданными качественными параметрами:
- ориентируется в качественных параметрах задания

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.
- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;
- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога.

**3. Содержание программы.**

Коррекционный курс содержит разделы:

1. **Коррекция и формирование правильной осанки.**

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.

2 **Формирование и укрепление мышечного корсета.**

Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах.

3 **Коррекция и развитие сенсорной системы.**

Овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; Развитие зрительного анализатора;
Овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

4 **Развитие точности движений пространственной ориентировки.**

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; Овладения пространственными ориентировками.

Содержание каждого раздела представлено по принципу от простого к сложному. Сначала проводится работа, направленная на расширение диапазона воспринимаемых ощущений ребенка, стимуляцию активности.

Под активностью подразумеваются психические, физические, речевые реакции ребенка, например: эмоционально-двигательная отзывчивость, концентрация внимания, вокализация. В дальнейшем в ходе обучения формируются сенсорно-перцептивные действия. Ребенок учится не только распознавать свои  ощущения, но и перерабатывать получаемую информацию, что в будущем поможет ему лучше ориентироваться в окружающем мире.

 **4. Учебно-тематический план:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Название раздела** | Количество часов |
| 1 | Коррекция и формирование правильной осанки. | 10 |
| 2 | Формирование и укрепление мышечного корсета. | 7 |
| 3 | Коррекция и развитие сенсорной системы. | 7 |
| 4 | Развитие точности движений пространственной ориентировки. | 10 |
| Итого: |  | 34 |

**Календарно-тематическое планирование**

**1-4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество часов | Дата |
| 1 | Дыхательные упражнения в образном оформлении. | 1 |  |
| 2 | Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. | 1 |  |
| 3 | Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях | 1 |  |
| 4 | Изменение длительности дыхания. | 1 |  |
| 5 | Дыхание при ходьбе с имитацией. | 1 |  |
| 6 | Движение руками в исходных положениях | 1 |  |
| 7 | Движение предплечий и кистей рук. | 1 |  |
| 8 | Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменение темпа. | 1 |  |
| 9 | Движение плечами. | 1 |  |
| 10 | Наклоны головой. | 1 |  |
| 11 | Прыжок в длину с места в ориентир. | 1 |  |
| 12 | Повороты на месте. | 1 |  |
| 13 | Построение в круг по ориентиру. | 1 |  |
| 14 | Игра «Птички» с обручем. | 1 |  |
| 15 | Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами. | 1 |  |
| 16 | Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир. | 1 |  |
| 17 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |
| 18 | Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет» | 1 |  |
| 19 | Ходьба по дорожке. (змейка) | 1 |  |
| 20 | Ходьба на носках, на пятках. | 1 |  |
| 21 | Игра «Передай мяч» | 1 |  |
| 22 | Катание гимнастических палок. | 1 |  |
| 23 | Общие развивающие упражнения для ног. | 1 |  |
| 24 | Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки. | 1 |  |
| 25 | Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч». | 1 |  |
| 26 | Подъем предметов различной величины. | 1 |  |
| 27 | Катание мяча руками от себя. | 1 |  |
| 28 | Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры» | 1 |  |
| 29 | Катание мяча руками к себе. | 1 |  |
| 30 | Эстафеты с применением скакалок, гимнастических палок. | 1 |  |
| 31 | Перелазания через препятствия. | 1 |  |
| 32 | Игра «Балалайка». | 1 |  |
| 33 | Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д. | 2 |  |

**5.** **Материально-техническое оснащение и учебно-методический комплекс**

Список учебно-методической литературы:

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Подготовительный,1 – 4 классы под редакцией В.В. Воронковой. - Москва, «Просвещение», 2013 год.

Литература для учителя:

1. С. С. Зиянгиярова «Программно- методическое обеспечение 3-го урока физической культуры (ЛФК) для учащихся 1 – 5 классов «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы – интерната 8 вида». – П,:КЦФКиЗ, 2010 – 66с.
2. Журналы «Здоровье детей»
3. Шмаков С. А. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. – М.:ЦГЛ, 2004
4. Ковалько В. И. «Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО, 2004.
5. Аудио записи «Музыка для массажа», «Музыка для души»
6. Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. Составитель-НИИ дефектологии АПН СССР, 1983г.
7. Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитие интеллекта» Под редакцией кандидата психологический наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012г

Материально-техническое оснащение:

1. технические и электронные средства обучения:

- мультимедийная доска

1. демонстрационный и раздаточный дидактический материал:

- мячи, обручи, скакалки,

- коврики для упражнений,

- секундомер,

- гимнастические стенки

3. спортивный зал.

1. *Информационное обеспечение образовательного процесса*
* Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>
* Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
* Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/site/all/sites>
* Учительский портал <http://www.uchportal.ru>
* Федеральный портал «Российское образование» http://[www.edu.ru](http://www.edu.ru)
* Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://[fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru)
* Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september>
* Электронная библиотека учебников и методических материалов<http://window.edu.ru>