Казённое образовательное учреждение Орловской области

«Орловская общеобразовательная школа для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья»

Приложение №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

к АООП образования обучающихся с

умственной отсталостью, вариант 2

**Рабочая программа**

**коррекционного курса**

**«Двигательное развитие»**

**1 класс**

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка ………………………………………….3 |
| 2. | Содержание программы …………………………………………4 |
| 3. | Учебно-тематическое планирование ……………... 19 |
| 4. | Планируемые результаты освоения программы ……………23 |
| 5. | Материально-техническое обеспечение реализации программы……………………………………………………… 24 |
|  |  |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «Двигательное развитие» для учащихся со сложным дефектом развития (сильной умственной отсталостью, детским церебральным параличом, другими множественными нарушениями развития) составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью, утверждённым приказом Минобрнауки России 19.12.14г №1599, вступившего в силу с 01.09.16г; и на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью, разработанной в соответствии с требованиями федерального стандарта; Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека.

Развитие двигательных умений у обучающихся с МТНР тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний.

**Общая характеристика коррекционного курса**

Целью программы является**:**коррекционно-развивающее обучение, улучшение состояния здоровья, повышениефункциональных возможностей организма; развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Коррекционный курс направлен на решение основных задач:

- 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.

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);

- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т. д.);

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

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

- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

На занятиях по двигательному развитию учитывается дифференциация учащихся:

I группа. Задачи, поставленные учителем, выполняются. Работоспособность хорошая.

II группа. Задачи, поставленные учителем, выполняются не всегда. Работоспособность средняя.

III группа. Учащиеся, имеющие слабую физическую подготовку. Темп работы низкий.

Урок «Двигательное развитие» сочетает в себе индивидуальную и групповую форму работы.

Постепенное нарастание физической нагрузки достигается путем изменения исходного положения (стоя, сидя, лежа, на четвереньках и др.), подбора упражнений, усложнения упражнений, увеличения амплитуды движений, степени силового напряжения, темпа выполнения упражнений. В классах для обучающихся со МТНР дыхательные упражнения не проводятся из-за особенностей развития учащихся.

Физические упражнения должны последовательно охватывать различные мышечные группы. Упражнения выполняются ритмично, в спокойном, среднем темпе.

Каждое упражнение выполняется по 5 – 8 раз. Количество упражнений в комплексе 5 и более.

Каждое занятие состоит из 3-х разделов: вводного, основного и заключительного.

В вводном разделе используются простые упражнения (в основном для мелких и средних мышечных групп), идёт коррекция ходьбы, бега, разучиваются дыхательные упражнения.

Вводная часть составляет 15-20% времени урока. Упражнения этой части способствуют подготовке к основной части занятия.

Основной раздел состоит из общеразвивающих и специальных упражнений. Здесь могут использоваться ходьба, игры, прикладные упражнения, упражнения с предметами, упражнения на снарядах и т.д

Заключительный раздел характеризуется снижением нагрузки за счет использования дыхательных упражнений, ходьбы, малоподвижных игр, упражнений на расслабление и релаксацию.

**Место коррекционного курса в учебном плане** Коррекционный курс реализуется в учебном плане в части, формируемой участниками образовательных отношений. Содержание курса дополняет предметную область «Физическая культура». Место коррекционного курса «Двигательное развитие» в учебном плане 1 класса составляет 1 час в неделю, 33 часа в год. Продолжительность учебного года составляет 33 недели. Продолжительность урока 35 минут.

**Содержание программы**

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 функции координации и вестибулярного аппарата;

специальные упражнения для глаз;

Все занятия проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Оценка по занятиям не выставляется.

**Упражнения для разминки.**

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях.

Ходьба одна нога на пятке, другая нога на носке.

Ходьба ноги скрещиваем.

Боковой галоп (боком приставным шагом) правым и левым боком.

Бег на месте. Перекаты с пяток на носки.

Восстанавливающие дыхательные упражнения.

Ходьба «Пауки».

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

**Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;

- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей: - большим и указательным, - большим и средним, - большим и безымянным, - большим и мизинцем; - хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;

- круговые движения кистями;

- руки в замок: круговое движение влево - вправо, вперед - назад;

- пальцы в замок: - попеременное разгибание и сгибание пальцев;

- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;

- держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Игровые упражнения: "Сильные пальчики", "Аплодисменты", " По ягоде", "Гармошка", "Птичка", "Скачет зайчик", " Где твой пальчик", "Колыбельная", "Балалайка".

**Упражнения для формирования правильной осанки № 1**

- принять положение - стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.

- стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.

- поднимание согнутой в колено ноги.

- сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

- лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх; сгибание и разгибание ног.

- ходьба, высоко поднимая ноги.

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1**

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)

3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

**Упражнения для развития координации**

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8 раз.)

2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8 раз.)

3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8 раз.)

4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8раз.)

5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8раз.)

6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8раз.)

**Специальные упражнения для глаз**

И. п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).

2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).

3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).

4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).

5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).

6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).

7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И. п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.

9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.

10.Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И. п. – стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

**Упражнения на развитие равновесия**

Улучшить координацию движений. Выработать и закрепить навык правильной осанки. При их выполнении тренируется ощущение положения тела в

пространстве, позволяющее принимать и удерживать правильную осанку, позу. Для усложнения этих упражнении используется уменьшение площади опоры – стойка на носках, на одной ноге, на бревне, а так же изменение положения центра тяжести тела при подъеме рук, отведении ноги, использование набивных мячей и других предметов.

И.П.: СТОЯ.

- Развести руки в стороны, плавно вытянуть прямую ногу вперед, в сторону, назад и вернуться в И.П.

- Руки вытянуть вверх или заложить за голову, а движения ног – те же.

- Поднять согнутую в колене ногу, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на 3-4 счета, вернуться в И.П.. Повторить с другой ногой

- Стоя на одной ноге, выполнять различные круговые движения руками.

- Руки на поясе, подняться на пальцы ног на 3-4 счета.

- Подняться на носки с поворотом головы, с различными движениями рук, ног, с закрытыми глазами.

- Стоя на одной ноге, захватить стопу другой ноги, обеими руками, разноименной рукой.

- «Ласточка», «Ласточка со сменой ног прыжком, с поворотом на носке.

- Встать, выпрямиться. Приподнять согнутую в колене ногу, развести руки в стороны. Вернуться в И.П., повторить упражнение для другой ноги.

И.П.: ступни одна перед другой на одной линии, на расстоянии небольшого шага:

- Повороты головы и туловища.

- Различные движения руками в этой стойке.

- Подъем на носки и различные движения головой, туловищем, руками.

ХОДЬБА:

- с остановкой на одной ноге по сигналу.

- с мешочком на голове.

- с разнообразными движениями рук и остановкой на одной ноге по сигналу.

- по линии (ноги ставить одну перед другой).

- с поворотом на 180 градусов.

- вперед спиной.

**Упражнения на гимнастической скамье**

1.Ходьба с различным положением рук, ног, с предметами в руках, на голове, с перешагиванием, с опусканием на колено, с приседанием.

2.«Ласточка».

3.Ходьба по наклонной скамье.

4.Ползание на четвереньках и животе по прямой и наклонной скамье.

Вначале упражнения на скамейке выполняют на полной ступне, с разведенными в стороны руками. По мере улучшения чувства равновесия можно уменьшать площадь опоры, вводить различные дополнительные движения.

**Упражнения у шведской стенки** 1.Простое повисание на перекладине можно усложнить поднятыми и согнутыми в коленях ногами.  
2. Поднимание прямых ног.   
3. Поднятие прямых ног с одновременным поворачиванием их то в одну, то в другую сторону.  
4. Подтягивание на перекладине.   
5. Стать лицом к стенке на нижнюю перекладину, а рукам взяться за перекладину на уровне груди и присесть.  
6.Взяться за перекладину повыше и, отпустив ноги, полностью повиснуть.  
7. Ноги на нижней перекладине, сначала поочередно отводить прямые ноги назад, а затем одновременно обе ноги.  
8. Упражнение «маятник». Для его выполнения необходимо повиснуть на перекладине и раскачивать ноги влево-вправо.  
9. Встать спиной к шведской стенке, ноги на нижней перекладине, руками обхватить перекладину чуть выше головы и выгнуться вперед. Это упражнение называется "дуга".  
10.Упражнение на растяжку. Стать боком к шведской стенке и закинуть одну ногу на перекладину на удобной ему высоте; наклониться к перекладине, не сгибая ноги. Затем это же упражнение выполняется с другой ноги.  
11.Те же наклоны можно выполнять, стоя лицом к шведской стенке.  
Теперь попросите малыша положить одну прямую ногу на перекладину и слегка присесть на опорной ноге. Это же упражнение выполняем с другой ноги.  
12.Знакомство с канатом можно начать с простого катания на нем. Обхватить руками канат и повиснуть на нем; перебирать канат руками вверх и вниз.  
13. Залезание. Обхватить руками канат, подпрыгнуть и, подогнув ноги, захватить ими канат между коленями и подъемами стоп. Затем, выпрямив ноги, переставить руки вверх и подтянуть ноги выше.  
14. Гимнастические кольца. Простые провисания на них, раскачивания, скручивания-раскручивания, сгибания рук и ног.

15. В висе на кольцах - поднимание согнутых в коленях ног.  
16. Упражнение "уголок" поднятие в висе прямых ног.

**Упражнения на укрепление мышечного корсета**

В зависимости от характера нарушений осанки следует обратить особое внимание на тренировки ослабленных мышц, а не «накачивать» без того сильные и перенапряженные группы мышц.

1.Упражнения для мышц верхней части спины и плечевого пояса.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ.

- перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, свести лопатки. Дыхание не задерживать, живот не поднимать (нижние ребра не отрывать от пола). Удерживать принятое положение до небольшого утомления мышц.

- то же упражнение, но кисти сложить на затылке, плечи отвести назад.

- то же упражнение, держа руки «крылышками».

- поднять голову и плечи, развести руки в стороны, сжимать и разжимать кисти.

- имитировать движения при плавании брасом.

- то же, но руки двигаются в обратном направлении.

2.Упражнения для мышц поясницы.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ.

- поочередно отводить назад (отрывать от пола) и опускать прямые ноги. Темп медленный, таз не отрывать от пола.

- отвести назад прямую ногу (таз не подвижен), удерживать в этом положении 3-5 счетов.

Повторить для другой ноги.

- отводить назад (поочередно) и удерживать обе ноги.

3.Упражнения для брюшного пресса.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, ПОЯСНИЦА ПРИЖАТА К ПОЛУ.

- наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в И.П. (вдох)

- согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох), выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.

- согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).

- «Велосипед»

- согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед (вверх) под углом 45 градусов, развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в И.П. (выдох).

- завести прямые руки за голову, с махом рук перейти в положение сидя, вернуться в И.П.

- поочередно поднимать (угол 45 градусов) и опускать прямые ноги.

- поднять обе ноги (угол 45 градусов) и опустить.

- удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперед, до угла в 45 градусов, опустить.

- «Ножницы»

- ноги зафиксировать партнером. Сесть и вернуться в И.П.

4.Упражнения для боковых мышц туловища.

И.П.: ЛЕЖА НА БОКУ.

- приподнимать и опускать выпрямленную «верхнюю» ногу.

- приподнимать обе ноги, удержать их на 3-5 счетов, опустить

- через скамейку (кушетку) удерживать туловище на весу 3-5 счетов. Рука опускается на пол, стопы держать партнеру. Вернуться в И.П.

- согнуть в колене «верхнюю» ногу, вернуться в И.П.

5.Упражнения для мышц задней поверхности бедер.

- в упоре на колени и ладони выпрямленных рук, выпрямить одну ногу параллельно полу и потянуться ею назад и немного вверх (к потолку). Таз неподвижен.

- лежа на гимнастической скамейке, одну ногу свесить вниз. Затем поднять прямую ногу (можно с грузом), опустить.

- И.П. – вис на гимнастической стенке лицом к ней. Отвести назад прямую ногу, удерживать на 3-5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги.

- «Маятник».

6.Упражнения для мышц передней поверхности бедер.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ.

- поочередно поднимать и опускать прямые ноги.

- поднять и опустить обе ноги одновременно.

**Упражнения с элементами самомассажа для укрепления организма**

Это система дозированных механических воздействий на тело при помощи рук или специальных устройств. Массаж может выполнять сам учитель ( поглаживание, растирание, разминание, вибрация) или ученик.

Разучивание учениками «Гимнастики маленьких волшебников».

Постепенное изучение каждого упражнения. Только после полного усвоения одного упражнения добавляется другое. Упражнения можно менять местами. Не обязательно выполнять сразу все упражнения. Гимнастика должна приносить радость*.*

2.«Замешиваем глину».

И.п.- лёжа на спине.

Поглаживаем живот по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком. С левой стороны пальцами нажимаем глубже, проверяем «готовность глины».

3.«Похвала».

И.п.- сидя, ноги согнуты по-турецки.

Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я хороший».

4. «Заводим машину».

И.п.- как в 3.

Ставим пальцы на середину грудины, от вилочковой железы вниз 8 точек, и вращательными движениями по часовой стрелке «заводим машину»: ж-ж. Затем против часовой стрелки воздействуем на точку между грудными отделами со звуком: пи.

5. «Лебединая шея».

И.п.- как в 3.

Поглаживаем шею от груди к подбородку. Вытягиваем шею, похлопываем по подбородку.

6. «Чебурашка».

И.п.- как в 3. Поглаживаем, разминаем, растираем уши.

7. «Головушка».

И.п.- сидим в удобной позе.

Прорабатываем «активные» точки на голове сильным нажатием («моем голову»), затем руками расчёсываем голову снизу-вверх и спиральным движениями «вытираем голову».

8. «Красивое лицо».

И.п.- как в 7. Поглаживаем лоб, щёки …Рисуем брови. Похлопываем по закрытым глазам.

9. «Буратино».

И.п.- как в 7. Подёргиваем, вытягиваем нос. Рисуем носом фигуры.

10. Упражнения для ног.

И.п.- сидя на стуле, без обуви.

Максимально свести пятки (пальцы ног) вместе.

Сжать, расслабить пальцы ног.

Поаплодировать ногами.

Катать, поднимать карандаш каждой ступнёй.

Смять и разгладить газету на полу пальцами ног.

Поднять ноги от пола и удержать их до 10…

Поставить ноги максимально на пятки и носки.

Пальцами одной ступни пощекотать другую.

**Упражнения на фитболах** Фитболы применяются для выполнения гимнастических упражнений в различных исходных положениях. Они способствуют развитию двигательного навыка учащегося и улучшают эмоциональный настрой урока.

В процессе занятий учитель решает задачи: знакомство с видами фитболов; обучение правильной посадке, покачиванию, подпрыгиванию на фитболе; обучение выполнять упражнения из различных и.п.: сидя на фитболе, лежа на груди на фитболе, лежа на спине, на полу, ноги на фитболе и т.д.; формирование и закрепление навыка правильной осанки; тренировка способности удерживать равновесие; развитие мелкой моторики.

Рекомендуемые упражнения:

Прокатывание фитбола по полу, по скамейке, «змейкой»; отбивание фитбола двумя, одной руками на месте и в сочетании с ходьбой; передача, броски фитбола. Упражнения для головы, рук, стоп, сидя на фитболе. Упражнения с различным положением рук, ног, лежа на фитболе. Упражнения с покачиваниями и подпрыгиваниям на фитболе.

Структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, общеукрепляющие упражнения, 5-6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

**Упражнения для расслабления мышц**

Расслабление снимает напряжение мышц, ускоряет восстановление работоспособности после тренировки. Это прекрасный способ тренировки тормозных реакций для возбудимых детей.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ.

1.Поднять согнутую в колене ногу, покачать ею в воздухе, расслабить мышцы (т.е. «висит свободно, как тряпочка»), свободно уронить ногу на пол. То же проделать другой ногой.

2.Поднять согнутые в локтях руки, потрясти кистями, расслабить и уронить руки на пол.

3.Одной рукой взять за кисть, встряхнуть ее и опустить. Расслабленная рука свободно падает вдоль туловища. То же проделать другой рукой.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, КИСТИ ПОД ПОДБОРОДКОМ.

1.Согнуть ногу в колене, попытаться достать пяткой до ягодицы. Расслабить и уронить ногу. То же другой ногой.

И.П.: СИДЯ.

1.Руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, откинув туловище и запрокинув голову назад. Расслабить мышцы, опустить голову, уронить туловище на колени, а руки на пол.

2.Приподнять плечи («удивиться»), расслабить и уронить их.

И.П.: СТОЯ.

1.Поднять руки вверх, потянуться. Расслабить кисти и руки в локтях, уронить кисти к плечам. Расслабив руки полностью, уронить их вдоль туловища.

2.Продолжить предыдущее упражнение: расслабив руки, наклониться вперед,

расслабить мышцы плечевого пояса, покачать расслабленными руками.

**Упражнения на растягивание мышц**

Эти упражнения применяют в виде различных сгибаний в суставах с последующей фиксацией сустава в согнутом положении (2-4 сек.). Используют для снятия утомления, при повышенном мышечном тонусе. Проводят после легких динамических упражнений и упражнений на расслабление.

Чаще всего в растягивании нуждаются: мышцы поясницы и передней поверхности бедер; мышцы задней поверхности бедер, грудные мышцы.

1.Упражнения для поясницы.

Грудь при наклонах следует выпячивать вперед, голову немного отводить назад, вытягивать вперед подбородок. Чтобы сделать акцент на пояснице, следует держать ноги чуть-чуть сомкнутыми в коленях.

И.П.: СТОЯ.

- наклониться вперед, руками обхватить голени сзади, потянуться грудью к коленям.

- наклониться вперед, потянуться руками к носкам, сделать несколько пружинящих движений (выдох), вернуться в И.П. (вдох).

- наклониться, захватить руками носки ног. Пройти несколько шагов.

И.П.: СТОЯ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ.

- «Дровосек»

-наклониться вперед, пружинящими движениями дотянуться пальцами рук до носков, до пяток.

И.П.: СИДЯ НА ПОЛУ, НОГИ ВЫТЯНУТЫ ВПЕРЕД.

- развести руки в стороны, наклониться вперед к носкам.

- наклониться вперед, обхватить руками голени, коснуться подбородком коленей.

И.П.: СИДЯ НА ПОЛУ, НОГИ СОГНУТЫ, КОЛЕНИ РАЗВЕДЕНЫ В СТОРОНЫ, ПЯТКИ ПРИЖАТЫ ДРУГ К ДРУГУ.

- взяться руками за стопы или за голени. Наклониться вперед, пружинистыми наклонами прижимать грудь к ногам.

- наклониться вперед и в сторону, коснуться подбородком колена. Руки свободны. Повторить в другую сторону.

- те же упражнения можно выполнять, сидя «по-турецки», но стопы не поджимать под себя, а располагать на некотором расстоянии от туловища.

2.Упражнения для задней поверхности бедер.

Чтобы сместить акцент с поясницы на заднюю поверхность бедер, носки необходимо держать максимально разогнутыми.

И.П.: СТОЯ.

- встать боком к гимнастической стенке, взяться за нее рукой. Выполнять маховые движения вперед и назад одноименной ногой. Мах назад делать меньше, вперед – больше, постепенно увеличивая амплитуду.

- наклониться, захватить руками носки ног. Стараться прижать грудь и подбородок к ногам.

- присесть, коснуться пальцами пола. Выпрямить ноги, руки от пола не отрывать.

3.Упражнения для передней поверхности бедер.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ.

- согнуть ногу в колене, захватить руками голеностопный сустав и потянуть пятку к ягодице. Вторая нога лежит на полу, плечи и голова приподняты. Повторить для другой ноги.

- повторить, захватив обе ноги одновременно.

И.П.: СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ.

- согнуть другую ногу в колене, за спиной захватить ногу руками и прижать пятку к ягодице.

- повторить для другой ноги.

- другой ногой сделать мах назад и, согнув ее в колене, постараться ударить пяткой по ягодице. Можно держаться за опору.

И.П.: СТОЯ НА КОЛЕНЯХ.

- «Стойкий солдатик»

- сесть на пятки или на пол между пятками и наклониться назад, опираясь на руки. Лечь спиной на пол или на голени, вытянуть руки вдоль туловища, расслабить мышцы.

4.Упражнения для большой грудной мышцы.

И.П.: СТОЯ С НАКЛОНОМ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД И РАССЛАБИВ РУКИ.

- выполнять маховые движения руками вверх-вниз.

- маховыми движениями разводить руки в стороны и скрещивать их перед грудью.

- совершать круговые движения руками навстречу друг другу по часовой стрелке и против нее. Можно выполнять с гантелями.

И.П.: СТОЯ. Руки разведены в стороны, согнуты в локтях. Кисти перед грудью (горизонтально). Рывками несколько раз отвести локти назад, стараясь как можно ближе свести лопатки (прерывистый выдох). Вернуться в И.П. (вдох).

- рывком развести руки назад, разгибая их в локтях (выдох), вернуться в И.П. (вдох).

**Учебно- тематическое планирование 34 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Упражнения на формирование правильной осанки №1(упражнения выполняются стоя). | 1 |
| 2 | Упражнения на формирование правильной осанки №1(упражнения выполняются стоя). Повторение. | 1 |
| 3 | Упражнения для развития мелкой моторики рук. Упражнения дыхательные. | 1 |
| 4 | Упражнения для развития мелкой моторики рук.  Упражнения дыхательные. Повторение. | 1 |
| 5 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1. | 1 |
| 6 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1. Повторение. | 1 |
| 7 | Упражнения для развития координации. | 1 |
| 8 | Упражнения для развития координации. Повторение. | 1 |
| 9 | Упражнения на развитие равновесия. Упражнения для глаз. | 1 |
| 10 | Упражнения на развитие равновесия. Упражнения для глаз. Повторение | 1 |
| 11 | Упражнения у шведской стенки. | 1 |
| 12 | Упражнения у шведской стенки.  Повторение. | 1 |
| 13 | Упражнения для тренировки мышечного корсета. | 1 |
| 14 | Упражнения для тренировки мышечного корсета.  Повторение. | 1 |
| 15 | Упражнения на гимнастической скамейке, сидя. | 1 |
| 16 | Упражнения на гимнастической скамейке, стоя.  Повторение. | 1 |
| 17 | Упражнения на развитие координации движения, стоя. | 1 |
| 18 | Упражнения на развитие координации движения, стоя.  Повторение. |  |
| 19 | Упражнения на развитие координации движения, лёжа. | 1 |
| 20 | Упражнения на развитие координации движения, лёжа.  Повторение. |  |
| 21 | Упражнения на расслабление мышц. | 1 |
| 22 | Упражнения на расслабление мышц.  Повторение. | 1 |
| 23 | Упражнения с элементами самомассажа для укрепления организма. | 1 |
| 24 | Упражнения с элементами самомассажа для укрепления организма. Повторение. | 1 |
| 25 | Упражнения на формирование правильной осанки.  Упражнения для глаз. | 1 |
| 26 | Упражнения на формирование правильной осанки.  Упражнения для глаз. Повторение | 1 |
| 27 | Упражнения с использованием фитболов, стоя. | 1 |
| 28 | Упражнения с использованием фитболов, сидя. | 1 |
| 29 | Упражнения на растягивание. | 1 |
| 30 | Упражнения на растягивание. Повторение. | 1 |
| 31 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |
| 32 | Упражнения для профилактики плоскостопия. Закрепление | 1 |
| 33 | Упражнения для координации движений. Закрепление. | 1 |

**Планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС общего образования у обучающихся с ОВЗ будут достигнуты личностные и предметные результаты.

Личностныерезультаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ОВЗ в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты:

- знание правил поведения на уроках двигательного развития;

- знание техники безопасности при пользовании спортивными снарядами и

тренажерами, для чего они применяются;

- умение приготовить форму одежды для занятий;

- знание, что такое правильное дыхание, как сочетать дыхание и движение;

- знание, что такое правильная осанка, ее влияние на здоровье;

- знание основных требований к режиму дня;

- знание, что такое плоскостопие, его профилактика;

- применение правил личной гигиены.

- умение строиться в колонну, равняться в затылок;

- умение строиться в шеренгу, равняться по носкам в шеренге,

- умение размыкаться на вытянутые руки, выполнять повороты по ориентирам;

- умение ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней

стороне стопы, ходить с мешочком на голове;

-умение технически верно выполнять за учителем упражнения для определенной группы мышц;

- умение выполнять упражнения по самовоздействию на организм по примеру

учителя;

- умение правильно пользоваться тренажерами под наблюдением учителя.

Личностные результаты:

- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «настоящий друг»;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Материально- техническое обеспечение является одним из важнейших условий реализации программы по предмету «Двигательное развитие». Оно должно соответствовать особым образовательным потребностям обучающихся.

В ходе изучения данной учебной дисциплины необходимо применять:

- спортивный инвентарь (гимнастические коврики, скамейки, палки, канаты, маты; мячи разного размера; шведские стенки; фитболы; тренажёры: «Беговая дорожка», «Велосипед»; роликовая дорожка).

- пособия для развития мелкой моторики (болты разного диаметра, шнуровка, массажные мячики, …)

- наглядный материал (плакаты, карточки).

- электронные образовательные ресурсы (презентации, видео комплексов упражнений, …).

**Литература:**

1. В.И. Дубровский «Лечебная физкультура» Москва «Валдос», 2001 г.

2. Е.С. Черник «Физическая культура во вспомогательной школе» Москва «Учебная литература», 1997 г.

3. И.В. Милюкова «Гимнастика для детей» Москва «Эксмо», 2004 г.

4. В.М. Баршай «Физкультура в школе и дома» Ростов - на -Дону «Феникс», 2000г.

5. Г.А. Халемский «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2004 г.

6. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж» Москва 2006 г.

7. О.Ф. Горбатенко и др. «Физкультурно – оздоровительная работа для старших дошкольников» Волгоград «Учитель», 2008 г.

8.Л.Н. Кесаревская «Комплексы оздоровительных упражнений для школьников» Москва «Чистые пруды», 2006 г.

9. К.Р. Мамедов «Физкультура для учащихся специальных медицинских групп» Волгоград «Учитель» 2007 г.

10.А.А.Дмитриев «Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания»

Красноярск, 1987 г.

11. Х.К. Хамзин «Сохранить осанку – сберечь здоровье» Москва «Знание», 1980г.