

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тайтурская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на заседании методического совета
протокол № 3 от 25.05.2020 г.

Утверждено
приказом по школе
№ 63 от 10.06.2020 г.



**ПРОГРАММА
Коррекционно-развивающего курса
«Двигательное развитие» для обучающихся с умеренной, тяжелой
умственной отсталостью**

Параллель: 1-9 классы

Составитель:
Котовская Т.А.
педагог дополнительного образования

**р. п. Тайтурка
2020 г.**

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (1-9 класс)

Программа курса разработана на основе требований ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями к результатам освоения АООП.

Планируемые результаты коррекционного курса «Двигательное развитие»

Планируемые предметные результаты освоения курса обучающихся, успешно освоивших программу:

- уметь воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), воспринимать различные части тела;
- уметь различать состояния: бодрость-усталость, напряжение-расслабление, больно-приятно и т.п.;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения;
- уметь дифференцировать ощущения правильных положений тела при выполнении различных упражнений;
- уметь самостоятельно контролировать собственное положение правильной позы, ходьбы в повседневной деятельности;
- уметь выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- уметь управлять произвольными движениями: статическими, динамическими;
- проявлять двигательные способности: общую выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, координационные способности, силовые способности;
- уметь играть в подвижные игры, сотрудничать со сверстниками;
- уметь регулировать свои действия, подчиняться правилам, строго следовать инструкции (волевая регуляция).

Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие» с указанием форм организации и видов деятельности

Педагог подбирает материал по объему и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития каждого обучающегося.

Раздел 1. Восприятие собственного тела

1.1. Восприятие тактильных раздражителей.

Восприятие нажимания, давления рукой.

Восприятие прикосновений рукой : плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; похлопывание, втирание крема, массажирование. Поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка.

Восприятие прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры: варежкой из микрофибры, губкой, массажной перчаткой, полотенцем и другими материалами.

Восприятие вибрации.

Восприятие прикосновения материалами, различными по:

- температуре (холодный, теплый),
- фактуре (гладкий, колющий, шероховатый и др.),
- материалу (дерево, металл, бумага и др.),
- вязкости (пена для бритья, крупа, вода, крем и др.)

«Купание» рук в песке, фасоли или горохе.

1.2. Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей.

Формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя). Формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, на подвижной поверхности и др.

Развитие кинестетических и вестибулярных ощущений во время катания на тележке, роликовой доске, крутящемся диске, на фитболе, горке, др.;

Формирование кинестетических и вестибулярных ощущений во время движения или через смену покоя и движения: вперед-назад, вверх-вниз, при объезде препятствий, движении по кругу и др.

1.3. Восприятие тела как единого целого.

Формирование ощущений от различных поз движений тела, верхних и нижних конечностей, головы. Развитие ощущений во время закапывания в песок, листву, шарики, фасоль; развитие ощущений во время заворачивания в одеяло и т.д.

Смена покоя и движения (качели, гамак, батут и т.д.).

1.4. Восприятие различных частей тела.

Восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки-тело, ноги-тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей. Ориентировка на собственном теле: дифференциация правой – левой руки/ноги, правой – левой части тела.

Развитие представлений о расположении частей тела: голова вверх, ноги внизу, рука правая, рука левая, грудь спереди, спина сзади и др.;

Ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций): «наклони голову вперед», «подними руку вверх», «поверни голову влево» и др.;

Упражнения на снятие мышечных зажимов и расслабление.

1.5. Развитие сенсомоторной координации

1. развитие акустически-моторной координации.

Повороты головы к звучащему предмету; повороты корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игры или действия со звучащими предметами и др.

2. развитие зрительно-моторной координации:

Координация глаз-рука: посмотри/возьми/дотянись/сбрось; фокусирование внимания на своих руках; нахождение спрятанного предмета (от видимого к невидимому, от близкого к дальнему).

1.6. 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, тренировки навыков саморегуляции.

Арттерапевтические методы. Коммуникативные игры.

Раздел 2. Развитие физических способностей

2.1. Развитие силовых способностей.

Упражнения с преодолением собственного веса (или веса частей тела) при исключении действия силы тяжести или при действии силы тяжести: отведение руки в положении лежа на спине, сгибание-разгибание рук, ног, лазание, преодоление препятствий и др. Упражнения с внешним сопротивлением: выполнение действия с эластичными, упругими материалами (резиновый бинт, эспандер). Развитие навыков тянуть, тащить предметы различного веса, толкать руками и ногами набивной мяч, утяжеленный предмет, переносить предметы различного веса.

2.2. Развитие выносливости.

Удержание различных поз продолжительное время (удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры). Выполнение двигательного действия в течение заданного времени; на протяжении заданного расстояния; определенное количество раз (ходьба по коридору в течение определенного времени, подъем и спуск по лестничному пролету).

2.3. Упражнения на ориентировку в пространстве

Формирование представлений об окружающем пространстве (например: «Покажи, где окно, дверь, потолок»; «Где находится спортивный зал, класс?»).

Формирование представлений о расположении предметов, заполняющих знакомое замкнутое пространство (например: «Покажи, где качели, зеркало?»; «Возьми мяч под стулом» и др.);

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках,

широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.

Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.

Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга, «змейкой».

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2.4. Развитие моторной ловкости.

Ползание через препятствия, вниз/вверх по наклонной плоскости, по ступенькам и т. д. Лазание по скамейке, по мягким модулям, по горке, по шведской стенке, др.

Ходьба (по ограниченной поверхности; с огибанием препятствий, приставным шагом, вверх вниз по лестнице, со сменой направления движения, остановками по сигналу, перешагивание и т.д.)

Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед на двух ногах, спрыгивание вниз с небольшой высоты;

Бег (по прямой, по диагонали, по кругу, с остановками, приставным шагом, спиной вперед, с остановками, и т.д.);

Бросание мяча взрослому, в корзину в цель.

Раздел 3. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения.

3.1. Дыхательные упражнения

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

3.2. Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и

не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс.

Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.

Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.

Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.

Упражнения, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Упражнения, направленные на формирование и укрепление мышечного корсета:

- упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса;
- упражнения, направленные на развитие мышц спины;
- боковых мышц туловища.

Упражнения на мягких модулях.

3.3. Упражнения на координацию движений.

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Движения

правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.).

3.4. 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 поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3.5. Развитие чувства ритма.

Ритмические движения по подражанию (хлопать двумя руками, одновременно или поочередно по столу, топать одной (двумя) ногами и т.д.). Движения на фоне ритмического сопровождения звучащих жестов (хлопки, притопы и т.д.)

Движения под счет; движения на фоне ритмического сопровождения музыкальных инструментов (бубен и т.д.); движения в ритме музыки и песен. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.

Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Раздел 4. Развитие функции руки

4.1. Развитие функции руки

Восприятие рукой/кистью различных материалов: прикасание к ладоням, к тыльной стороне кисти (руками взрослого, мягкой тканью, мехом, губкой и т.д.) ; прикасание рукой к различным частям тела; опускание рук в воду и в емкость с сыпучим материалом (горох, песок, желуди); вкладывание предметов в руку (игрушку, маракас, ткань, мочалку и т.д.) ; сдвигание рукой предметов (легкие, тяжелые).

Упражнения на расслабление пальцев и кистей рук, сортировка мелких предметов (по цвету, форме, величине).

4.2. Обучение функциональным действиям руками.

Развитие умения целенаправленно брать и удерживать предмет (брать предметы из руки взрослого, брать/удерживать предметы одной/двумя руками, брать предметы различным хватом (ладонным, плоским, щипцовым, пинцетным и др.).

Развитие умения целенаправленно и осознано отпускать предметы (бросать, ронять, катать, отдавать, передавать, толкать и др.);

Обучение движениям, необходимым при самообслуживании (одевание-раздевание, работа с различными застежками, шнуровками, замками, надевание варежки, захваты)

4.3. Развитие ручной умелости и мелкой моторики, графомоторных навыков.

Обучение навыкам самомассажа (поглаживание ладони ребенка на протяжении минуты, растирание ладони до тепла, легкие постукивающие движения по кистям и ладоням, сгибание и разгибание пальцев рук, массаж каждого пальчика в отдельности, массаж с помощью щётки от кончиков пальцев к запястью по наружной поверхности кисти и т.д.). Упражнения с массажером «Су-Джок».

Упражнения с массажными мячами.

Специальные упражнения для удержания письменных принадлежностей. Упражнения на развитие координации движения руки и глаза (наизывание бус, завязывание узелков, бантиков).

Графические работы (штриховка обводка контуров, лекал; воспроизведение изображения с помощью опорных точек; штриховка в разных направлениях; дорисовывание недостающих деталей у цветов, предметов, фигур; раскрашивание картинок; соединение точек, нанесенных на листе бумаги и т.д.). Графические диктанты.

Вырезание ножницами из бумаги по контуру предметных изображений.

Складывание бумаги, оригами по показу, инструкции, схеме. Аппликации.

Работа с пластилином.

Работа с дидактическими пособиями для развития мелкой моторики, пальчиковая гимнастика, пальчиковые игры.

Игровые тренажеры (работа с мозаикой, шнуровкой, шнурком). Пальчиковые тренажеры (графические или сенсорные).

Игры и упражнения , направленные на развитие тактильной чувствительности ладоней.

Раздел 5. Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера.

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.

Подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового), игры-забавы, игры с правилами.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Примерное распределение часов*
1	Восприятие собственного тела	13
2	Развитие физических способностей	13
3	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения	14
4	Развитие функций руки	13
5	Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера	15
	Итого	68

* Педагог подбирает материал по объему и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития каждого обучающегося.