

«Утверждаю»

Директор ОГКОУ «Школа-интернат № 88 «Улыбка»

_____ О.Е.Душкина

«_____» _____ 2023г.

Рассмотрено и утверждено

на заседании педагогического совета

Протокол № _____ от «_____» _____ 2023г.

_____ О.Е.Душкина

на заседании Совета родителей

Протокол № _____ от «_____» _____ 2023г.

_____ Н.Н.Танюкова

на заседании Совета школы-интерната

Протокол № _____ от «_____» _____ 2023г.

_____ О.Е.Душкина

Рабочая программа

**по коррекционно-развивающему курсу «Двигательная
коррекция»**

**для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного
аппарата с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) 1(подготовительного), 1` (1), 2, 3, 4 класса**

ОГКОУ «Школа-интернат № 88 «Улыбка»

Срок реализации: 1 год

Объём программы: **168** часов

Разработчик:

Учитель АФК Андропова Ж.Е.

Пояснительная записка.

Внеурочная деятельность в рамках коррекционно-развивающего курса «Двигательная коррекция» является важной частью физического воспитания обучающихся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады — достигается развитие двигательной сферы обучающихся с НОДА и лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Данная коррекционно-развивающая работа включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность, коррекцию двигательной сферы. Рабочая программа по коррекционно-развивающему курсу «Двигательная коррекция» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Конвенции ООН о правах ребенка.
2. Конституции Российской Федерации.
3. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федерального закона от 04.09.2022г №371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
5. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598 (зарегистрирован 03.

02.2015 № 35847);

6. Приказа Министерства просвещения России от 24.11.2022 № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано 21.03.2023 № 72654);
7. Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 года № АБ-1951/06 «Об актуализации примерной рабочей программы воспитания», в соответствии с примерной программой воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23.06.2022г. № 3/22).
8. Устава ОГКОУ «Школа-интернат № 88 «Улыбка».

Цель АООП НОО обучающихся с НОДА и лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлена на достижение оптимального развития каждого ребенка на основе психолого-педагогической поддержки его индивидуальности (возраста, способностей, физиологических и психологических особенностей и развития, интересов, склонностей в условиях специально организованной учебной деятельности, формирующей компетентности обучающихся, необходимые для подготовки их к успешному обучению на следующих ступенях образования.

Целью коррекционно-развивающего курса «Двигательная коррекция» в соответствии с ФАОП НОО для обучающихся сНОДА (вариант 6.3.) является обеспечение коррекции индивидуального двигательного нарушения в зависимости от тяжести поражения опорно-двигательного аппарата. Развитие функциональных возможностей кистей и пальцев рук и коррекция её нарушений, осуществление коррекционного воздействия и стимуляция процессов компенсации осуществляются в течение всего времени образования обучающихся данной категории. Коррекционно-компенсаторная область носит строго индивидуализированный характер.

Задачами коррекционно-развивающих занятий являются:

- [-] предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающегося;
- [-] исправление нарушений психофизического развития медицинскими, психологическими, педагогическими средствами;
- [-] формирование у обучающихся средств компенсации дефицитарных психомоторных функций, не поддающихся исправлению;
- [-] формирование способов познавательной деятельности, позволяющих обучающемуся осваивать учебные предметы.

Реализацию АООП НОО обучающихся с НОДА (вариант 6.3.) обеспечивает работа по следующим направлениям:

- Владение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
- Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Владение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, радоваться продвижению развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Владение доступными двигательными действиями (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах) и их возможная коррекция.

Общая характеристика учебного предмета.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с НОДА с легкой умственной отсталостью.

По варианту 6.3 ФАОП НОО обучаются обучающиеся с двигательными нарушениями разной степени выраженности и с легкой степенью интеллектуальной недостаточности, осложненными нейросенсорными нарушениями, а также дизартрическими нарушениями и системным недоразвитием речи. У обучающихся с легкой умственной отсталостью нарушения психических функций чаще носят тотальный характер. На первый план выступает недостаточность высших форм познавательной деятельности - абстрактно-логического мышления и высших психических, прежде всего гностических, функций. При сниженном интеллекте особенности развития личности характеризуются низким познавательным интересом, недостаточной критичностью. В этих случаях менее выражено чувство неполноценности, но отмечается безразличие, слабость волевых усилий и мотивации.

В ФАОП НОО для обучающихся с ОВЗ (вариант 6.3.) обозначено, что при поражении коркового, предметного уровня организации движений, когда невозможна смысловая организация двигательного акта, овладение движениями должно происходить с опорой на более сохранные нижележащие церебральные уровни. Движение формируется в первую очередь по подражанию. На этом этапе большая роль принадлежит ритмике. В дальнейшем тренировки усложняются: используется чередование двигательных ритмов, гимнастические упражнения, упражнения с предметами. Как только движения и действия начинают автоматизироваться, в упражнение включается вербальное сопровождение. При сохранности коркового, смыслового уровня организация движений коррекционная работа ведется по развитию двигательных качеств, временных и пространственных параметров движения. Она осуществляется путем длительных тренировок, расчленения действия на простые элементы, с опорой на более сохранные нижележащие церебральные уровни.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА с легкой умственной отсталостью.

Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят свое отражение в структуре и содержании образования. Можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

- введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;

- использование специальных методов, приемов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию "обходных путей" обучения;

- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося обучающегося;

- наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

- специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;

- коррекция произносительной стороны речи; освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций (задавать вопросы, договариваться, выражать свое мнение, обсуждать мысли и

чувства);

- [SEP]обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;

[SEP]максимальное расширение образовательного пространства - выход за пределы образовательного учреждения.

Предметом обучения коррекционного курса «Двигательной коррекции» в является двигательная деятельность обучающихся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом индивидуальных двигательных возможностей человека. В процессе овладения этой деятельностью повышается функциональное состояние всех систем организма, укрепляется здоровье, осваиваются определенные двигательные действия, осуществляется их коррекция, совершенствуются физические качества, а так же активно развиваются психические функции обучающихся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). На внеурочных занятиях в рамках коррекционно-развивающего курса «Двигательная коррекция» активно используется краткое сообщение информации о правильном дыхании, схеме тела человека, осанке, самомассаже, мышечном расслаблении.

По направлению «Дыхательные упражнения» обучающиеся с НОДА и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учатся выполнять грудное, брюшное, полное дыхание, дыхательные упражнения под счет и в сочетании с ходьбой и другими движениями.

По направлению «Корректирующие игры и упражнения» обучающиеся с НОДА выполняют Различные виды ходьбы и бега по ориентирам и с дифференциацией их по скорости и направлению движения, лазанье по гимнастической лестнице, бросок и ловля мяча, передача мяча, ведение мяча ногой, упражнения с обручем. Им очень нравится играть в подвижные игры «Дойди до», «Пройди от до», «Найди по указанным ориентирам», «Как пройти», «Откуда звук», «Куда позвали», « Найди

звук», «Схема пути», «Опиши путь», «Найди одинаковые по цвету», «Подбери одинаковые по форме», «Найди самое высокое, самое низкое», «Найди одинаковое», «Пройди по бревну», «Пройди по дорожке», «Пройди по линии», «Пройди, перешагивая через предметы», «Кто быстрее», «Следи глазами», «Подбрось и поймай», «Перепрыгни через», «Сбей кеглю» и т.п.

Место коррекционно-развивающего курса «Двигательная коррекция» в учебном плане.

В соответствии с Учебным планом ОГКОУ «Школа — интернат № 88 «Улыбка» для обучающихся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на реализацию коррекционно-развивающего курса «Двигательная коррекция» выделяется 168 часов за 5 лет обучения, по одному часу в неделю в каждом классе. Общее количество часов в год составляет в 1(подготовительном)-1`(1) классах — по 33 часа, во 2-4 классах — по 34 часа.

Описание ценностных ориентиров содержания коррекционно-развивающего курса «Двигательная коррекция».

Целевые ценностные ориентиры определены в соответствии с инвариантным содержанием воспитания обучающихся на основе российских базовых (гражданских, конституциональных) ценностей, обеспечивают единство воспитания, воспитательного пространства.

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования:

1. Гражданско-патриотическое воспитание.

Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении.

Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.

Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и

будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства.

Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.

Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.

Принимающий участие в жизни класса, образовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

2. Духовно-нравственное воспитание.

Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.

Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.

Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.

Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.

Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.

Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

3. Эстетическое воспитание.

Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.

Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре.

Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

5. Трудовое воспитание.

Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.

Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.

Проявляющий интерес к разным профессиям.

Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

6. Экологическое воспитание.

Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.

Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.

Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

7. Ценности научного познания.

Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.

Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.

Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.

Планируемые результаты 1 (подготовительный) класс:

Личностные результаты:

- 1) развитие чувства любви к матери, принятие учителя и учеников класса и взаимодействие с ними;
- 2) развитие положительных свойств и качеств личности; установка на принятие нравственно-эстетических, экологических и гигиенических потребностей и правил поведения (на примере учителя, воспитателя и под их контролем)
- 3) развитие мотивации к обучению через уважительное отношение к учителю и выполнению его требований и поручений;

Социальные и жизненные компетенции:

- 4) развитие адекватных представлений о насущно-необходимом обеспечении (пользоваться индивидуальными адаптированными средствами в разных ситуациях (ходунками, письменными приборами, привитие навыков самообслуживания и гигиены (под контролем и с помощью учителя));
- 5) овладение элементарными социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (школьной жизни, умение включаться (под контролем учителя в разнообразные повседневные

школьные дела)

б) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (приветствие, прощание, просьба о помощи в вопросах гигиены и организации учебной деятельности);

7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду, адаптация к условиям школы-интерната.

Базовые учебные действия (далее - БУД)

Регулятивные БУД:

- формирование умения запоминать цель учебных задач и работать по алгоритму (под руководством учителя);
- формирование адекватного отношения к оценке учителем учебных и поведенческих действий обучающегося с НОДА с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- ознакомление с нравственно-этическими нормами адекватного поведения в условиях класса, школы-интерната;

Познавательные БУД:

- воспринимать задания практического плана и с помощью учителя по предложенному алгоритму выполнять их;
- применять (под руководством учителя) элементарные логические действия анализа, сравнения, обобщения, классификации, установления причинно-следственных связей;
- с помощью наводящих вопросов учителя осуществлять элементарные размышления.

Коммуникативные БУД:

- использовать речевые средства для решения собственных потребностей в урочное и неурочное время;
- осознание необходимости слушать и слушаться учителя и контактировать в с одноклассниками в игровой деятельности.
- использовать вербальные и невербальные речевые средства для решения

коммуникативных задач в рамках игры и учебной деятельности;

- отвечать на вопросы, строить понятные высказывания, задавать вопросы в рамках урочной и внеурочной деятельности (приветствие, прощание, игра, диалог);

- вступать в сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая элементарные способы взаимной помощи.

Планируемые результаты 1`(1) класс:

Личностные результаты:

1) развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса и взаимодействие с ними, ;

2) развитие положительных свойств и качеств личности; осознание необходимости принятия нравственно-эстетических, экологических и гигиенических потребностей и правил поведения (под контролем взрослых)

3) развитие мотивации к обучению посредством принятия важности деятельности учителя и выполнения его требований и поручений и взаимодействия с родителями обучающегося с НОДА с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Социальные и жизненные компетенции:

4) развитие адекватных представлений о насущно-необходимом обеспечении (пользоваться индивидуальными адаптированными средствами в разных ситуациях (ходунками, столовыми приборами, письменными принадлежностями и т.д. (умение попросить помощи у взрослых);

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представление об устройстве домашней и школьной жизни, умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела в рамках урочной и внеурочной деятельности)

б) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия в рамках школы-интерната;

7) готовность к вхождению обучающегося с НОДА с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в социальную среду, в рамках участия в игровой деятельности с обучающимися других классов школы-интерната, положительное отношение к необходимости посещения школы-интерната;

Базовые учебные действия (БУД)

Регулятивные БУД

- осознание нравственно-эстетических ценностей и экологических потребностей на основе положительного примера.
- осознавать требования и принимать практическую и познавательную цели (в рамках учебного материала), под руководством учителя оценивать собственные действия и своё поведение;
- испытывать потребность в оценке своих действий учителем, исправлять ошибочные действия с помощью взрослого ее по указанию взрослого;
- постепенно увеличивать темп и ритм учебной деятельности;
- выполнять требования и поручения учителя, выслушивать оценку собственных учебных действий и поведения со стороны учителя и адекватно на это реагировать.
- использовать элементарные знаково-символические средства представления информации с учётом программных требований и умению работать с учебником;

Познавательные БУД

- применять логические действия анализа, сравнения, обобщения, классификации, установления причинно-следственных связей в рамках программного материала;
- при помощи учителя формулировать выводы и проводить элементарные рассуждения.

- использовать в речевых высказываниях программную терминологию;

Коммуникативные БУД

- использовать вербальные и невербальные средства в рамках общения во время внеурочной деятельности с одноклассниками, обучающимися других классов и взрослыми;

- сотрудничать с одноклассниками и учителем при выполнении учебной деятельности под руководством учителя;

- активно вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая элементарные способы взаимной помощи партнёрам по общению под руководством учителя.

- положительно относиться к необходимости посещать школу-интернат;

Планируемые результаты 2 класс.

Личностные результаты:

1) развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, окружающих людей, с которыми приходится общаться в рамках расширяющегося социума, взаимодействие с ними;

2) развитие положительных свойств и качеств личности на основе принятия нравственно-этических норм;

3) развитие мотивации к обучению посредством уважительному отношению к школе осознания себя учеником, осознание хороших качеств ученика, заинтересованность внеурочной деятельностью, формирование умения брать пример своего поведения и отношения к учёбе с “хороших” учеников.

Социальные и жизненные компетенции:

4) развитие адекватных представлений о насущно-необходимом обеспечении (пользоваться индивидуальными адаптированными средствами в разных ситуациях; умение попросить о помощи, пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне, написать при

необходимости СМС сообщение и другими) ;

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представление об устройстве домашней и школьной жизни, умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела и домашние дела и другими)

6) овладение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия на уровне школы-интерната с домашним окружением, в социальной среде, в рамках которой осуществляется образовательная деятельность;

7) готовность к вхождению обучающегося с НОДА с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в социальную среду, в рамках участия в учебной и игровой деятельности, расширение рамок социального взаимодействия и принятие необходимости социального взаимодействия;

Базовые учебные действия (БУД)

Регулятивные БУД

- осознание нравственно-эстетических ценностей на основе положительного примера и характеристики положительных качеств литературных героев;
- принимать практическую и познавательную задачу (в рамках учебного материала), под руководством учителя определять и удерживать цель, оценивать собственные действия и своё поведение;
- работать по алгоритму, предложенному учителем для реализации поставленной цели под контролем учителя;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих и действия с точки зрения морально-этических норм под руководством учителя;

Познавательные БУД

- использовать знаково-символические средства представления

информации с учётом программных требований и умению работать с учебником;

- использовать в речевых высказываниях программную терминологию;
- при помощи учителя формулировать выводы и проводить элементарные рассуждения.
- применять логические действия анализа, сравнения, обобщения, классификации, установления причинно-следственных связей, построения рассуждений и выводов (с помощью учителя) в рамках программного материала;

Коммуникативные БУД

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях в условиях класса, школы-интерната и некоторых социальных объектов.
- под руководством учителя контактировать при решении учебных задач с одноклассниками и работать в паре;
- использовать вербальные и невербальные средства в рамках общения во время внеурочной деятельности с одноклассниками, обучающимися других классов и взрослыми;
- активно вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая различные способы взаимной помощи партнёрам по общению под руководством учителя.
- ставить вопросы, обращаться за помощью к учителю, формулировать свои затруднения;
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач, регулировать конфликты ненасильственным путём.

Планируемые результаты 3 класс.

Личностные результаты:

- 1) развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, окружающих людей, с которыми приходится общаться в рамках расширяющегося социума, взаимодействие с ними формирование ценностных установок социального взаимодействия;
- 2) развитие положительных свойств и качеств личности на основе выполнения нравственно-этических норм и правил поведения;
- 3) развитие мотивации к обучению посредством принятия качеств “хорошего” ученика, формирование собственного поведения и отношения к учебе на примере “хороших” учеников;

Социальные и жизненные компетенции:

- 4) развитие адекватных представлений о насущно-необходимом обеспечении (пользоваться индивидуальными адаптированными средствами в разных ситуациях; умение при необходимости просить о помощи у знакомых и незнакомых людей, самому оказывать посильную помощь одноклассникам, пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне, написать при необходимости СМС сообщение и другими);
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представление об устройстве домашней и школьной жизни, умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела и домашние дела, иметь свои домашние обязанности, совершенствование навыков самообслуживания и другими)
- 6) овладение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия на уровне школы-интерната с домашним окружением, в социальной среде, в рамках которой осуществляется образовательная деятельность и в кругу общения и социального взаимодействия семьи; овладение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

- 7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду, в рамках участия в учебной и игровой деятельности, расширение рамок социального взаимодействия и принятие необходимости социального взаимодействия и посильная деятельность в расширяющемся и изменяющемся социуме;

Регулятивные БУД

- осознание нравственно-эстетических ценностей и экологических потребностей и санитарно-гигиенических требований и норм;
- элементарная самостоятельность и ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах в рамках образовательного пространства.
- принимать практическую и познавательную задачу (в рамках учебного материала), удерживать цель, самостоятельно работать по алгоритму;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих с точки зрения морально-этических норм под руководством учителя;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность самостоятельно или с помощью учителя;
- анализировать образец и готовый продукт.
- использовать знаково-символические средства представления информации с учётом программных требований ;
- использовать в речевых высказываниях программную терминологию;

Познавательные БУД

- применять логические действия анализа, сравнения, обобщения, классификации, установления причинно-следственных связей, в рамках программного материала;
- навыками поиска необходимой информации под руководством учителя в различных источниках для выполнения учебных заданий (учебная, дополнительная литература, использование ресурсов библиотек и Интернета);
- проявлять интерес к учебной и практической деятельности.

Коммуникативные БУД

- формулировать выводы и проводить элементарные рассуждения в рамках отработанного программного материала (при необходимости с помощью учителя).
- использовать вербальные и невербальные средства в рамках общения во время внеурочной деятельности с одноклассниками, обучающимися других классов и взрослыми;
- активно вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая различные способы взаимной помощи партнёрам по общению под руководством учителя;
- ставить вопросы, обращаться за помощью к учителю, формулировать свои затруднения;
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач, регулировать конфликты ненасильственным путём;
- грамотно отвечать на поставленные вопросы, строить понятные для партнёра высказывания, задавать вопросы, адекватно использовать речевые средства для решения задач общения;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной урочной и внеурочной деятельности.

Планируемые результаты 4 класс.

Личностные результаты:

- 1) развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- 2) развитие положительных свойств и качеств личности;
- 3) развитие мотивации к обучению;

Социальные и жизненные компетенции:

- 4) развитие адекватных представлений о насущно-необходимом

обеспечении (пользоваться индивидуальными адаптированными средствами в разных ситуациях; пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне, написать при необходимости СМС сообщение и другими);

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представление об устройстве домашней и школьной жизни, умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела и другими)

6) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

Базовые учебные действия (БУД)

Регулятивные БУД

- осознание нравственно-эстетических ценностей и экологических потребностей и санитарно-гигиенических требований и норм;
- элементарная самостоятельность и ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах в рамках образовательного пространства.
- отношение к учению как к необходимости для дальнейшего выбора рабочей профессии.
- принимать практическую и познавательную задачу (в рамках учебного материала), удерживать цель, самостоятельно работать по алгоритму, контролировать в процессе работы учебную деятельность, с помощью учителя или самостоятельно исправлять допущенные ошибки, пробовать оценивать свою учебную деятельность ;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих с точки зрения морально-этических норм;
- анализировать образец и готовый продукт;

- столкнувшись с новой практической задачей пробовать самостоятельно сформулировать цель и построить действие в соответствии с ней;
- приступая к решению новой задачи пробовать самостоятельно оценить свои возможности в её решении, при необходимости просить помощи учителя.
- использовать знаково-символические средства представления информации с учётом программных требований ;
- использовать в речевых высказываниях программную терминологию;
- осознание значимости социальной оценки знаний и различных направлений деятельности;

Познавательные БУД

- формулировать выводы и проводить рассуждения в рамках отработанного программного материала;
- навыками поиска необходимой информации в различных источниках для выполнения учебных заданий (учебная, дополнительная литература, использование ресурсов библиотек и Интернета);
- проявлять интерес к учебной и практической деятельности.
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями в рамках программного материала, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений и выводов, отнесения к известным понятиям (при необходимости прибегать к помощи учителя).

Коммуникативные БУД

- использовать вербальные и невербальные средства в рамках общения во

время внеурочной деятельности с одноклассниками, обучающимися других классов и взрослыми в рамках программных социальных контактов;

- активно вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая различные способы взаимной помощи партнёрам по общению;

- ставить вопросы, обращаться за помощью к учителю, формулировать свои затруднения при выполнении учебных задач, высказывать собственное мнение;

- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и

познавательных задач, регулировать конфликты ненасильственным путём;

- грамотно отвечать на поставленные вопросы, строить понятные для партнёра высказывания, задавать вопросы, адекватно использовать речевые средства для решения задач общения;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной урочной и внеурочной деятельности;

- использовать речевые и информационно-коммуникационные средства для решения коммуникативных и познавательных задач;

- стараться ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии, разрешать конфликтные ситуации мирно;

- строить речевое высказывание в устной и письменной форме (в рамках программных требований), стараться аргументировать собственную точку зрения.

Предметные результаты:

1 (подготовительный) класс обучающиеся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должны знать:

- о своих физических возможностях;
- о правилах некоторых корригирующих подвижных игр;

– части тела человека;

должно быть сформировано:

- правильное дыхание (в соответствии с физическими возможностями и особенностями);

- техника ходьбы.

Обучающиеся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью 1 (подготовительного) класса научатся:

– выполнять дыхательные упражнения;

– выполнять комплексы корригирующих упражнений;

– играть в изученные подвижные игры;

– выполнять глазодвигательную гимнастику;

– бросать и ловить мяч;

– выполнять ходьбу в заданном направлении.

1` (1) класс

обучающиеся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должны знать:

– о значении укрепления здоровья путем физических упражнений;

– о правилах корригирующих подвижных игр;

– о правильном дыхании,

– схему тела человека,

Обучающиеся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью 1 класса научатся:

– выполнять дыхательные упражнения;

– выполнять комплексы корригирующих упражнений;

– играть в изученные подвижные игры;

– выполнять глазодвигательную гимнастику;

- бросать и ловить мяч;
- выполнять ходьбу в заданном направлении;
- технику бега.

2 класс:

Обучающиеся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 класса будут знать:

- о значении укрепления здоровья;
- о правилах корригирующих подвижных игр;
- о правильном дыхании;
- о правильной осанке.

Обучающиеся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 класса научатся:

- выполнять ходьбу с изменением направления движения;
- выполнять бег по прямой;
- вести мяч ногой;
- катать и ловить обруч;
- выполнять комплексы корригирующих упражнений;

играть в изученные подвижные игры.

3 класс:

Обучающиеся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 3 класса будут знать:

- о значении укрепления здоровья;
- о правилах корригирующих подвижных игр;
- о правильном дыхании и осанке.

Обучающиеся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 3 класса будут уметь:

- выполнять грудное и брюшное дыхание;
- выполнять упражнения с гантелями;

- выполнять упражнения с сохранением правильной осанки;
- выполнять комплексы корригирующих упражнений;
- играть в изученные подвижные игры.

4 класс:

Обучающиеся с НОДА с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 4 класса будут знать:

- о значении укрепления здоровья;
- о самомассаже;
- о мышечном расслаблении;
- о правилах корригирующих подвижных игр;
- о правильном дыхании.

Обучающиеся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 4 класса научатся:

- выполнять дыхательные упражнения по Стрельниковой и по Бутейко;
- выполнять комплексы корригирующих упражнений;
- выполнять мышечное расслабление;
- выполнять самомассаж;
- бег с изменением скорости и направления движения;
- играть в изученные подвижные игры.

Содержание коррекционно-развивающего курса «Двигательная коррекция».

Содержание программы по коррекционно-развивающему курсу «Двигательная коррекция» задано в соответствии с процессом формирования двигательной деятельности и её технических составляющих с выделением направлений работы: «Основы знаний», «Дыхательные упражнения», «Упражнения лечебной физической культуры», «Корригирующие игры и упражнения».

По направлению «Дыхательные упражнения» осуществляется работа над обучением разным типам дыхания.

Направление «Упражнения лечебной физической культуры» включает в себя физические упражнения направленные на развитие всех мышечных групп организма, релаксацию мышц, упражнения для увеличения объема активных движений, коррекцию движений с учетом индивидуальных особенностей.

Направление «корректирующие игры и упражнения» включает в себя ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, направленные на коррекцию ходьбы, бега, прыжков, элементов спортивной деятельности, координации в пространстве, зрительного восприятия.

Направление «Основы знаний». Правильное дыхание, Схема тела человека, осанка, самомассаж, мышечное расслабление.

Работа по направлению «Дыхательные упражнения» включает в себя обучение грудному, брюшному, полному дыханию. Дыхательные упражнения под счет и в сочетании с ходьбой и другими движениями.

Работа по направлению «Упражнения лечебной физической культуры» включает упражнения лечебной направленности в исходных положениях сидя и лежа, упражнения для формирования и коррекции позы стояния (развитие мышечной силы спины, брюшного пресса и задней поверхности бедра). Упражнения для формирования силовых способностей отдельных мышечных групп, упражнения с гантелями малого веса и утяжелителями, упражнения в сопротивлении, упражнения на тренажерах. Упражнения на мышечное расслабление при помощи положения (поза «Эмбрион», поза «Плуг»), при помощи растяжения мышц в динамическом режиме, а также за счет чередования режимов напряжения и расслабления мышц. Пассивная гимнастика.

Глазодвигательная гимнастика (движение по прямой с фиксацией взгляда на неподвижный объект, движение с фиксацией взгляда на

движущийся объект, фиксация взгляда на объектах расположенных на разном расстоянии друг от друга).

Упражнения для формирования свода стопы — ходьба по носках и пятках, по гимнастической палке, захват стопой мелких предметов, упражнения для стоп и голеностопных суставов.

Работа по направлению «Корректирующие игры и упражнения» предполагает: коррекцию ходьбы и бега. Ходьба в заданном направлении, по ориентирам, с сохранением правильной осанки, с движениями рук, с изменением направления движения, с изменением скорости движения, быстрая ходьба, бег по прямой, бег с изменением скорости движения, бег с изменением направления движения.

Коррекция прыжков. Прыжки на двух ногах стоя у опоры, прыжки на одной ноге, прыжки со скакалкой.

Коррекция элементов спортивной деятельности. Лазанье по гимнастической лестнице, бросок и ловля мяча, передача мяча, ведение мяча ногой, ведение мяча ногой по ориентирам, бег за мячом, упражнения с обручем, прокатывание и ловля обруча, вращение обруча.

Формирование координационных способностей. Повороты переступанием, равновесие, равновесие на фитболе, равновесие с изменением площади опоры, упражнения с асимметричными движениями, чередование бега и ходьбы.

Игры и упражнения направленные на коррекцию нарушений ориентировки в пространстве:

- «Дойди до»;
- Пройди от до»;
- «Найди по указанным ориентирам»;
- «Как пройти»;
- «Откуда звук»;
- «Куда позвали»;

- «Найди звук»;
- «Схема пути»;
- «Опиши путь»;
- «Найди что назову».

Игры и упражнения, направленные на формирование и коррекцию зрительного восприятия.

- Найди одинаковые по цвету»;
- Подбери одинаковые по форме»;
- Найди самое высокое, самое низкое»;
- Найди одинаковое».

Игры и упражнения, направленные на коррекцию двигательной сферы:

- «Пройди по бревну»;
- Пройди по дорожке»;
- «Пройди по линии»;
- «Пройди, перешагивая через предметы»;
- «Кто быстрее»;
- «Следи глазами»;
- «Подбрось и поймай»;
- «Перепрыгни через»;
- «Сбей кеглю»

В разделе «Упражнения лечебной физической культуры» обучающиеся с НОДА выполняют упражнения лечебной направленности в исходных положениях сидя и лежа, упражнения для формирования и коррекции позы стояния, упражнения для формирования силовых способностей отдельных мышечных групп, упражнения на тренажерах, на мышечное расслабление, глагодвигательную гимнастику, упражнения для формирования свода стопы.

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности
коррекционно-развивающего курса «Двигательная коррекция» для
обучающихся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) в 1 (подготовительном) классе.**

№	Тема	Основной вид деятельности	Количество часов
1-2	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки	Выполнять задания на тренажёре Гросса, ходьба, бег, положения рук, упражнения для шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника.	2
3-4	Упражнения для развития гибкости и растяжения связок позвоночника	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Наклоны вперед, в стороны, прогибы, перекручивания.	2
5	Обучение правильному дыханию	Индивидуальная работа. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
6	Брюшное дыхание	Индивидуальная работа. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
7	Грудное дыхание	Индивидуальная работа. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
8 -9	Полное дыхание	Индивидуальная работа. Умение	2

		обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	
10-12	Упражнения для тренировки дыхательных мышц	Индивидуальная работа. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	2
13	Ходьба в заданном направлении.	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Умение ориентироваться в пространстве.	1
14	Ходьба по ориентирам.	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Умение ориентироваться в пространстве. Игры	1
15	Повороты переступанием.	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Умение ориентироваться в пространстве. Развитие вестибулярного аппарата.	1
16	Прыжки на двух ногах стоя у опоры.	Отработка умения правильно стоять и прыгать у опоры. Умение правильно прыгать на двух ногах. Развитие координации.	1
17	Упражнения для мышц стопы и голеностопных суставов.	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Ходьба на носочках, на пятках, вытягивание стопы, развития ахиллесовой пяты.	1
18 19	Упражнения для формирования	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Развитие координации	2

	улучшения позы движений. Упражнения на одной стояния.		
20	Лазанье по	Отработка умения выполнять	2
21	гимнастической лестнице.	упражнения на гимнастической лестнице. Упражнение для развития мышц рук, кистей, ног.	
22	Упражнения для формирования скорости реакции.	Отработка умения выполнять упражнения в быстром темпе. Преодоление различных препятствий, упражнения и игры с мячом, обручем.	1
23	Упражнения для увеличения объема активных движений.	Использование тренажеров «Степер», «Беговая дорожка». Выполнение различных небольших этюдов, игра «Крокодил».	1
24	Подвижные игры с ходьбой и лазаньем.	Отработка умения взаимодействовать при игре. Игры «Догонялки», «Птички на дереве, собачки на земле» и тд.	1
25	Упражнения для формирования предметно-манипулятивной функции кисти.	Работа в парах. Просмотр видео. Пальчиковая гимнастика, упражнение «замок», позиции рук.	1
26	Глазодвигательная гимнастика.	Просмотр видео. Различные упражнения глазами: смотреть вверх, вниз, вправо, влево, зажмуриться, широко открыть глаза и тд.	1

27	Упражнения для	Упражнение: смотреть далеко-близко,	2
28	улучшения зрительного восприятия.	гимнастика для глаз, упражнения с мячом. Игровые задания	
29-30	Ловля мяча.	Отработка умения выполнять упражнения с предметом. Умение поймать мяч, передача мяча друг другу, игра «съедобное-несъедобное».	2
31	Бросок и ловля мяча.	Отработка умения выполнять бросок и ловлю мяча. Игры.	1
32-33	Передача мяча. Подвижные игры с мячом.	Отработка умения выполнять передачу мяча. Игры «горячая картошка», «съедобное-несъедобное», «футбол», «вышибалы», «боулинг».	1
	Итого по программе		33 часа

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности
коррекционно-развивающего курса «Двигательная коррекция» для
обучающихся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) в 1` (1) классе.**

№	Тема	Основной вид деятельности	Количество часов
1	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки	Выполнять задания на тренажёре Гросса, ходьба, бег, положения рук, упражнения для шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника.	1
2	Упражнения для	Выполнять задания на тренажёре	2

3	развития гибкости и растяжения связок позвоночника	Гросса, наклоны вперед, в стороны, прогибы, перекручивания.	
4	Обучение правильному дыханию	Работа индивидуальная. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
5	Брюшное дыхание	Работа индивидуальная. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
6	Грудное дыхание	Работа индивидуальная. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
7	Полное дыхание	Работа в парах. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
8	Упражнения для тренировки дыхательных мышц	Работа в парах Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
9	Схема тела человека.	Просмотр видеоматериалов. Знание частей тела, его функций.	1
10	Ходьба в заданном направлении.	Выполнять задания на тренажёре Гросса, умение ориентироваться в	1

		пространстве.	
11	Ходьба по ориентирам.	Выполнять задания на тренажёре Гросса, умение ориентироваться в пространстве.	1
12	Повороты переступанием.	Выполнять задания на тренажёре Гросса, умение ориентироваться в пространстве. Развитие вестибулярного аппарата.	1
13	Игра «Лабиринт».	Отработка движений в пространстве. Умение ориентироваться в пространстве, находить правильное решение.	1
14	Прыжки на двух ногах стоя у опоры.	Отработка техники прыжков на двух ногах. Умение правильно прыгать на двух ногах. Развитие координации.	1
15	Быстрая ходьба.	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Умение быстро ходить. Развитие координации.	1
16	Упражнения для мышц стопы и голеностопных суставов.	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Ходьба на носочках, на пятках, вытягивание стопы, развития ахиллесовой пяты.	1
17 18	Упражнения для формирования и улучшения позы стояния.	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Развитие координации движений. Упражнения на одной ноге, «цапля», «ласточка».	2

19 20	Лазанье по гимнастической лестнице.	Отработка техники лазания по гимнастической лестнице. Упражнение для развития мышц рук, кистей, ног.	2
21	Упражнения для формирования скорости реакции.	Использование тренажёров «Степер», «Наездник». Преодоление различных препятствий, упражнения и игры с мячом, обручем.	1
22	Упражнения для увеличения объема активных движений.	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Выполнение различных небольших этюдов, игра «Крокодил».	1
23 24	Подвижные игры с ходьбой и лазаньем.	Игры «Догонялки», «Птички на дереве, собачки на земле» и т. д.	2
25 26	Упражнения для формирования предметно-манипулятивной функции кисти.	Просмотр видеоматериалов. Пальчиковая гимнастика, упражнение «замок», позиции рук. Работа в парах.	2
27	Глазодвигательная гимнастика.	Индивидуальная работа. Различные упражнения глазами: смотреть вверх, вниз, вправо, влево, зажмуриться, широко открыть глаза и тд.	1
28 29	Упражнения для улучшения зрительного восприятия.	Индивидуальная работа. Упражнение: смотреть далеко-близко, гимнастика для глаз, упражнения с мячом.	2
30	Ловля мяча.	Отработка навыка ловли мяча. Упражнения с предметом. Умение	1

		поймать мяч, передача мяча друг другу, игра «съедобное-несъедобное».	
31	Бросок мяча.	Отработка навыка броска и ловли мяча. Упражнения с предметом. Бросок мяча в заданном положении, передача мяча друг другу.	1
32	Бросок и ловля мяча.	Отработка навыка броска и ловли мяча. Упражнения с предметом. Умение поймать мяч, передача мяча друг другу, игра «съедобное-несъедобное». Упражнения с предметом. Бросок мяча в заданном положении, передача мяча друг другу.	1
33	Передача мяча.	Отработка навыка броска, ловли и передачи мяча. Игры «горячая картошка», «съедобное-несъедобное», «футбол», «вышибалы», «боулинг».	1
	Итого по программе		33 часа

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности
коррекционно-развивающего курса «Двигательная коррекция» для
обучающихся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) во 2 классе.**

№	Тема	Основной вид деятельности	Количество часов
----------	-------------	----------------------------------	-------------------------

1	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Ходьба, бег, положения рук, упражнения для шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника.	1
2 3	Упражнения для развития гибкости и растяжения связок позвоночника	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Наклоны вперед, в стороны, прогибы, перекручивания.	2
4	Обучение правильному дыханию	Работа в парах. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
5	Брюшное дыхание	Работа в парах. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
6	Грудное дыхание	Работа в парах. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
7	Полное дыхание	Работа в парах. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
8	Упражнения для тренировки дыхательных мышц	Работа в парах. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с	1

		другими движениями.	
9	Осанка. Ходьба с сохранением правильной осанки.	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Умение ходить с прямой спиной, вытягиваться вверх, держать голову ровно.	1
10 11	Ходьба с движениями рук.	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Развитие координации движений. Движения рук вверх, в стороны, вперед, попеременно.	2
12 13	Ходьба с изменением направления движения.	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве.	2
14 15	Упражнения для укрепления свода стопы и голеностопного сустава.	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Ходьба на носках, на пятках, упражнения в положении сидя, растяжение ахиллесовой пяты.	2
16	Бег за мячом.	Отработка умений движения за мячом. Упражнение с предметом.	1
17	Ведение мяча ногой.	Отработка умений ведения мяча. Упражнение с предметом, развитие координации, мышц ног.	1
18	Ведение мяча ногой по ориентирам.	Отработка умений ведения мяча ногой. Упражнение с предметом, развитие координации, умение ориентироваться в пространстве.	1

19 20	Упражнения для формирования точности движений.	Отработка умений выполнять упражнения на точность движений, индивидуально. Упражнения с мячом, катание, бросок, ловля мячом. Различные игры с мячом.	2
21 22	Упражнения для увеличения объема активных движений.	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Выполнение различных небольших этюдов, игра «Крокодил».	2
23	Упражнения с обручем.	Упражнения с предметом.	1
24	Прокатывание и ловля обруча.	Отработка умений прокатывания обруча. Развитие мелкой и общей моторики	1
25	Вращение обруча.	Отработка умений вращать обруч в игровых заданиях. Развитие мелкой и общей моторики.	1
26 27	Глазодвигательная гимнастика.	Просмотр видеоматериалов. Различные упражнения глазами: смотреть вверх, вниз, вправо, влево, зажмуриться, широко открыть глаза и т.д.	2
28 29	Подвижные игры для улучшения зрительного восприятия.	Отработка умений работать в группе, паре. Упражнение: смотреть далеко-близко, гимнастика для глаз, упражнения с мячом.	2
30 31	Ритм работы рук и ног при беге.	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Медленный и быстрый бег. Бег под музыку. Игры.	2

32	Бег по прямой.	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Умение ориентироваться в пространстве, точно выполнять движение.	1
33 34	Подвижные игры с бегом и ходьбой.	Отработка техники бега и ходьбы при игровой деятельности. Игры «Догонялки», «Светофор» и тд.	2
	Итого по программе		34 часа

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности
коррекционно-развивающего курса «Двигательная коррекция» для
обучающихся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) в 3 классе.**

№	Тема	Основной вид деятельности	Количество часов
1	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Ходьба, бег, положения рук, упражнения для шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника.	1
2 3	Упражнения для развития гибкости и растяжения связок позвоночника	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Наклоны вперед, в стороны, прогибы, перекручивания.	2
4	Обучение правильному дыханию	Работа в парах и индивидуально. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1

5	Брюшное дыхание	Работа в парах и индивидуально. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
6	Грудное дыхание	Работа в парах и индивидуально. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
7	Полное дыхание	Работа в парах и индивидуально. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
8	Упражнения для тренировки дыхательных мышц	Работа в парах и индивидуально. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
9	Аутогенная тренировка	Просмотр видеоматериалов. Восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса. 6 упражнений: «тяжесть», «тепло», «сердце», «дыхание», «солнечное сплетение», «лоб».	1
10	Дыхательные упражнения по Стрельниковой	Работа в парах и индивидуально. Различные дыхательные упражнения (резкий	1

		вздох носом): «ладошки», «погончики», «насос», «кошка», «обними плечи» «большой маятник».	
11	Дыхательные упражнения по Бутейко	Работа в парах и индивидуально. Различные дыхательные упражнения (дыхание носом).	1
12	Развитие выносливости	Выполнение упражнений на тренажёрах. Многократные повторения одного и того же движения, статические упражнения.	1
13	Развитие силы мышц	Выполнение упражнений на тренажёрах. Многократные повторения одного и того же движения, статические и динамические упражнения.	1
14 15	Развитие координации движений	Выполнение упражнений на тренажёрах. Статические упражнения: стойка на одной ноге, «цапля, «ласточка»; прыжки, вращения.	2
16	Профилактика плоскостопия	Выполнение упражнений на тренажёрах. Поднятие на носочки, опускание на пяточки, развитие ахиллесовой пяты, упражнения со специальными «колючими» мячами.	1
17	Упражнения для расслабления мышц и	Просмотр видеоматериалов. Растяжение мышц ног и спины:	1

	укрепления нервной системы	«складочка», «бабочка», «уголок», «тросточка».	
18	Корректирующие подвижные игры	Отработка умений быстрого движения по залу. Специальные физические упражнения, применяемые с целью исправления деформаций позвоночника и пр.	1
19 20	Подвижные игры, направленные на коррекцию зрительного восприятия	Отработка умений быстрого движения по залу. Бросок и ловля мяча, передача мяча, ведение мяча ногой, упражнения с обручем, игры «Следи глазами», «Подбрось и поймай», «Перепрыгни через», «Сбей кеглю».	2
21 22	Подвижные игры, направленные на коррекцию слухового восприятия	Отработка умений быстрого и правильного движения по залу. Игры «Откуда звук», «Куда позвали», «Найди звук».	2
23 24	Подвижные игры, направленные на коррекцию ходьбы	Отработка умений быстрого и правильного движения по залу. Выполняют различные виды ходьбы и бега по ориентирам и с дифференциацией их по скорости и направлению движения, лазанье по гимнастической лестнице.	2
25 26	Подвижные игры, направленные на	Отработка умений быстрого и правильного движения по залу. Игры	2

	коррекцию пространственной ориентировки	«Как пройти», », «Найди одинаковые по цвету», «Подбери одинаковые по форме», «Найди самое высокое, самое низкое», «Найди одинаковое», «Пройди по бревну», «Пройди по дорожке», «Пройди по линии», «Пройди, перешагивая через предметы», «Кто быстрее».	
27	Подвижные игры со звуковыми сигналами	Отработка умений быстрого и правильного движения по залу. Игры «Откуда звук», «Куда позвали», «Найди звук».	1
28	Подвижные игры с использованием схем	Отработка умений быстрого и правильного движения по залу. Игры «Дойди до», «Пройди от до», «Найди по указанным ориентирам», «Как пройти».	1
29	Развитие выносливости	Выполнение заданий на тренажёрах. Многократные повторения одного и того же движения, статические упражнения.	1
30	Развитие общей выносливости	Выполнение заданий на тренажёрах «Степер», «Велотренажёр». Многократные повторения одного и того же движения, статические упражнения.	1
31	Развитие специальной	Выполнение заданий на	1

	выносливости	тренажёрах «Степер», «Велотренажёр». Многократные повторения одного и того же движения, статические упражнения.	
32 33	Развитие динамической силы	Выполнение заданий на тренажёрах. Различные приседания, отжимания, прыжки и тд.	2
34	Развитие статической силы	Выполнение заданий на тренажёрах «Степер», «Велотренажёр». Статические упражнения для рук (различные положения рук), ног, упражнения на равновесия.	1
	Итого по программе		34 часа

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности
коррекционно-развивающего курса «Двигательная коррекция» для
обучающихся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) в 4 классе.**

№	Тема	Основной вид деятельности	Количество часов
1	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Ходьба, бег, положения рук, упражнения для шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника.	1
2	Упражнения для развития гибкости и растяжения связок	Выполнять задания на тренажёре Гросса. Наклоны вперед, в стороны, прогибы, перекручивания.	1

	позвоночника		
3	Обучение правильному дыханию	Работа в парах и индивидуально. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
4	Брюшное дыхание	Работа в парах и индивидуально. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
5	Грудное дыхание	Работа в парах и индивидуально. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
6	Полное дыхание	Работа в парах и индивидуально. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
7	Упражнения для тренировки дыхательных мышц	Работа в парах и индивидуально. Умение обращать внимание на свое дыхание, контролировать его, выполнять с другими движениями.	1
8	Аутогенная тренировка	Просмотр видеоматериалов. Восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса. 6 упражнений: «тяжесть», «тепло»,	1

			«сердце», «дыхание», «солнечное сплетение», «лоб».	
9	Дыхательные упражнения Стрельниковой	по	Работа в парах и индивидуально. Различные дыхательные упражнения (резкий вздох носом): «ладошки», «погончики», «насос», «кошка», «обними плечи» «большой маятник».	1
10	Дыхательные упражнения по Бутейко		Работа в парах и индивидуально. Различные дыхательные упражнения (дыхание носом).	1
11	Равновесие.		Выполнять задания «Лабиринты». Упражнения стоя на одной ноге, «цапля», «ласточка», стоя с закрытыми глазами, Стояние на носочках и тд.	1
12	Равновесие на фитболе.		Выполнять игровые задания гна фитболах. Умение сидеть на фитболе, лежать на животе, на спине, на боку, обхват мяча ногами, упор лежа, выпады.	1
13	Равновесие изменением опоры.	с площади	Выполнение заданий на тренажёре «Наездник». Ходьба на носочках, вращения.	1
14 15	Упражнения ассиметричными движениями рук.	с	Выполнять задание на координацию движений. Упражнения с различным темпом и в разном направлении. Горизонтальные, вертикальные,	2

		круговые движения рук.	
16	Упражнения для увеличения объема активных движений.	Выполнение заданий на тренажерах «Степер», «Беговая дорожка» и т.п. Выполнение различных небольших этюдов, игра «Крокодил».	1
17 18	Переноска предметов разными способами.	Отработка умения переносить предметы, Умение двигаться с предметами. Игры с предметами.	2
19	Техника упражнений со скакалкой.	Отработка техники ходьбы по скакалке, растяжка рук, плечевого пояса и спины с помощью скакалки, наклоны, различные прыжки. Игры.	1
20	Прыжки в чередовании с ходьбой.	Развитие координации, сочетание различных движений. Выполнение заданий на тренажерах «Степер», «Беговая дорожка» и т.п. Игры.	1
21	Самомассаж, приемы самомассажа.	Работа в парах и индивидуально. Видеоматериалы. Умение разогревать и расслаблять мышцы, поглаживание, потряхивание, похлопывание мышц.	1
22 23	Мышечное расслабление.	Просмотр видеоматериалов. Умение сознательно расслабляться, контролировать свое дыхание, растяжка мышц.	2
24 25	Подвижные игры для улучшения слухового восприятия.	Отработка умений быстрого и правильного движения по залу, школьной площадке. Игры «Откуда	2

		звук», «Куда позвали», « Найди звук».	
26	Подвижные игры для улучшения зрительного восприятия.	Отработка умений быстрого и правильного движения по залу, школьной площадке. Бросок и ловля мяча, передача мяча, ведение мяча ногой, упражнения с обручем, игры «Следи глазами», «Подбрось и поймай», «Перепрыгни через», «Сбей кеглю».	1
27	Подвижные игры для улучшения зрительного восприятия.	Отработка умений быстрого и правильного движения по залу, школьной площадке. Бросок и ловля мяча, передача мяча, ведение мяча ногой, упражнения с обручем, игры «Следи глазами», «Подбрось и поймай», «Перепрыгни через», «Сбей кеглю».	1
28	Подвижные игры с использованием схем.	Отработка умений быстрого и правильного движения по залу, школьной площадке. Игры «Дойди до», «Пройди от до», «Найди по указанным ориентирам», «Как пройти».	1
29	Развитие скоростных способностей.	Отработка умений быстрого и правильного движения по залу, школьной площадке. Бег. Умение выполнять различные упражнения на	1

		время. Игры.	
30 31	Бег с изменением скорости движения.	Отработка умений быстрого и правильного движения по залу, школьной площадке. Бег, игра «Рыбки». Игры.	2
32 33	Бег с изменением направления движения.	Отработка умений быстрого и правильного движения по залу, школьной площадке. Бег, бег спиной вперед, умение ориентироваться в пространстве, быстро повернуть вправо, влево, назад, вперед, игра «Рыбки». Игры.	2
34	Ходьба в чередовании с бегом и метанием.	Отработка умений техники движения по залу, школьной площадке. Развитие координации, сочетание различных движений. Игры.	1
	Итого по программе		34 часа

Учебно-методическое обеспечение:

- В.Н. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой программа по физическому воспитанию для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида».
- Н. Валеев, Л. Захарова, Н. Ганзина. "Поиск новых форм физкультурно-рекреативной деятельности в процессе реабилитации инвалидов с последствиями детского церебрального паралича".
- Дубровский В.И. Детские церебральные параличи. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е

изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, с. 425-426.

- Евсеев С.П., Евсеева О.Э., Ладыгина Е.Б. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. Советский спорт, Москва, 2014г, 298 с.
- Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. – М.: Советский спорт, 1991.– 56 с
- Левченко И.Ю. Технология обучения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. - М.: Академия, 2001.
- Ли Ю Сан. "Практические рекомендации по физическому воспитанию при детском церебральном параличе".
- Коррекционная работа в специальных школах для детей с последствиями полиомиелита и церебральными параличами/ Под ред. Е.М. Мастрюковой. - М., 1975.
- М.А. Корхин, И.М. Рабинович. "ЛФК в домашних условиях".
- Рябова Е.В. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: формы атонически-астатическая и гиперкинетическая. Изд. Владос, 2020г, 292 с.
- Рябова Е.В. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: формы спастические диплегии и тетраплегии. Владос, 2020г, 273 с.

Материально — техническое обеспечение:

- тренажеры беговая дорожка, степ - тренажер, велосипед, батут;
- брусья для ходьбы;
- скамейки гимнастические;
- лестница гимнастическая;
- маты гимнастические;

- зеркало;
- гимнастические палки;
- обручи;
- гантели малых весов;
- флажки;
- малые мячи;
- набивные мячи;
- фитболы;
- скакалки детские;
- кегли;
- мягкое «Бревно»;
- ковер;
- музыкальный центр;
- мягкая дуга;
- набор игровых мягких модулей;
- секундомер;
- свисток;
- аппарат «Гросс».

Адреса порталов и сайтов:

<http://doorinworld.ru>

<http://медлаб.рф>

<http://www.masiki.net>

Контрольно — измерительные материалы.

Контрольно — измерительные материалы 1 класс.

1 четверть:

1. Назови части тела человека?
2. Расскажи о правилах сидения на стуле, спортивной скамье.
3. Расскажи о правилах правильного дыхания.
4. Расскажи о значимости занятий физической культурой и адаптивным спортом.

2 четверть.

1. Расскажи о технике ходьбы .
2. Расскажи о правилах подвижной игры с использованием упражнений на дыхание.
3. Выполни ходьбу вперёд, назад.

4. Расскажи о твоём двигательном режиме в школе и дома.

3 четверть.

1. Расскажи о своей любимой подвижной игре, какое упражнение на дыхание можно в ней использовать?
2. Нужно ли выполнять физические упражнения чтобы лучше стоять и ходить?
3. Какое действие нужно выполнить в твоей любимой подвижной игре .
4. Покажи упражнение на дыхание.

4 четверть.

1. Нужно ли на уроках выполнять упражнения для снятия зрительного напряжения?
2. Нужно ли на уроках выполнять упражнения, необходимые для правильной осанки. Какие?
3. Покажи технику броска мяча.
4. Расскажи о правилах подвижной игры с мячом.

Контрольно — измерительные материалы 1` класс.

1 четверть:

1. Нужна ли человеку правильная осанка?
2. Покажи положение правильной осанки.
3. Покажи правильное дыхание при ходьбе и физических упражнениях.
4. Покажи одно упражнение для тренировки дыхательных мышц.

2 четверть.

1. Назови и покажи основные части тела человека.
2. Выполни ходьбу вперед, назад.
3. Выполни ходьбу между фишками.
4. Выполни прыжки на двух ногах стоя у опоры.

3 четверть.

1. Нужно ли выполнять физические упражнения чтобы лучше стоять и ходить?

2. Выполни лазание по гимнастической лестнице (с помощью учителя).
3. Какое действие нужно выполнить в подвижной игре «Буря».
4. Покажи упражнение «Замок».

4 четверть.

1. Полезно ли выполнять глазодвигательную гимнастику?
2. Выполни ловлю мяча.
3. Выполни бросок мяча.
4. Выполни передачу мяча.

Контрольно — измерительные материалы 2 класс.

1 четверть:

1. Нижно ли человеку дышать
2. Покажи упражнение «плуг».
3. Покажи брюшное дыхание.
4. Покажи технику правильного дыхания.

2 четверть.

1. Покажи ходьбу с сохранением правильной осанки.
2. Выполни ходьбу с движениями рук: руки на пояс, руки к плечам, руки за спину.
3. Покажи одно упражнение для укрепления свода стопы.
4. Покажи технику медленной ходьбы.

3 четверть.

1. Повтори одно упражнение с обручем для мышц рук.
2. Повтори одно упражнение с обручем для мышц ног.
3. Выполни прокатывание обруча.
4. Выполни вращение обруча вертикально к полу.

4 четверть.

1. Покажи технику работы рук при беге.
2. Нужно ли работать руками при беге?
3. Покажи одно упражнения глазодвигательной гимнастики.

4. Как называется игра, в которой нужно искать одинаковые предметы?

Контрольно — измерительные материалы 3 класс.

1 четверть.

1. Полезно ли развивать правильную осанку?
2. Покажи упражнение «кошка добрая — кошка злая»..
3. Покажи грудное дыхание.
4. Покажи полное дыхание.

2 четверть.

1. Покажи одно упражнения для развития силы мышц.
2. Выполни упражнение: 1- вдох,
2 — шаг вперед,
3 — выдох;
4 — шаг вперед
3. Нужно ли человеку развивать выносливость?
4. Длительная ходьба помогает развивать выносливость?

3 четверть.

1. Покажи одно упражнения для расслабления мышц.
2. В какой игре нужно отгадывать человека по голосу?
3. Определи зрительно расстояние до учителя в шагах.
4. Покажи технику бега.

4 четверть.

1. Нужно ли тебе развивать выносливость в ходьбе?
2. Покажи одно упражнения для развития динамической силы.
3. Покажи одно упражнения для развития статической силы.
4. Расскажи о правилах подвижной игры, развивающую выносливость и быстроту реакции.

Контрольно — измерительные материалы 4 класс.

1 четверть.

1. Покажи одно упражнения для формирования правильной осанки.

2. Покажи одно упражнения для развития гибкости позвоночника.
3. Можно ли сразу после бега садиться?
4. Покажи два упражнения для тренировки дыхательных мышц.

2 четверть.

1. Умеешь ли ты сохранять равновесие?
2. Человеку в жизни нужно развивать равновесие, для чего?
3. Покажи одно упражнения для развития равновесия.
4. Покажи одно упражнения с ассиметричным движением рук.

3 четверть.

1. Покажи самомассаж рук при помощи массажного шарика.
2. Что такое самомассаж?
3. Покажи и назови одно упражнения направленное на мышечное расслабление.
4. Покажи переноску спортивного инвентаря: гимнастический мат, обручи, два мяча.

4 четверть.

1. Нужно ли тебе развивать быстроту?.
2. Как ты развиваешь быстроту?
3. Выполни бег 5 метров, затем метание мяча в цель.
4. Выполни ходьбу 10 метров, затем метание мяча на дальность и бег 5 метров.