****

**Целью программы** является  обогащение сенсомоторного опыта обучающихся, поддержание и развитие у них способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

**Основные задачи:**

* мотивация двигательной активности,
* поддержка и развитие имеющихся движений,
* расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
* освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации).

 Наряду с вышеуказанными задачами в коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются и **специальные задачи**, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

* развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
* развитие зрительного восприятия;
* развитие зрительного и слухового внимания;
* развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
* формирование и развитие реципрокной координации;
* развитие пространственных представлений;
* развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Общемоторное развитие, у детей с умеренной умственной отсталостью, как правило, нарушено. Имеются отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедленны, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий. Часть детей с умеренной, умственной отсталостью имеет замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с не целенаправленностью, беспорядочностью, нескоординированностью движений.

Характер развития детей зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания, а также от сроков начала, объема и качества коррекционной помощи.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти непродуктивным оказываются подходы, требующие абстрактного мышления, задействование процессов анализа и синтеза. Вследствие чего возникают серьезные трудности в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется ее неустойчивостью, часто гиперсензитивностью. В связи с неразвитостью волевых процессов дети оказываются не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в процессе деятельности, что не редко вызывает проблемы поведения. Кроме всего перечисленного, трудности в обучении вызываются недоразвитием мотивационно-потребностной сферы обучающихся с умственной отсталостью и ТМНР. Интерес к какой-либо деятельности, если возникает, то, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

**Программа построена на следующих принципах:**

1. ***Принцип единства диагностики и коррекции развития****,* который заключается в целостности процесса оказания психолого-педагогической и медико-социальной помощи в развитии ребёнка.
2. ***Деятельностный принцип коррекции.*** Основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития.
3. ***Принцип индивидуально-дифференцированного подхода*** – изменения содержания, форм, способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.
4. ***Принцип комплексности организации коррекционной работы*** заключается в особенностях использования методических средств и подходов, различных теоретических и методологических подходов, конкретных техник.
5. ***Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в реализации программы.*** Принцип определяется той ролью, которую играет ближайший круг общения в психическом развитии ребёнка. Система отношения ребёнка с близкими взрослыми, особенности их межличностных отношений и общения, формы совместной деятельности, способы её осуществления составляют важнейший компонент социальной ситуации развития ребёнка, определяют зону его ближайшего развития.
6. ***Принцип усложнения.*** Каждое занятие должно проходить ряд этапов: от минимально простого – к сложному.
7. ***Учёт эмоциональной сложности материала.*** Проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно завершается на позитивном эмоциональном фоне.

В программу включены следующие разделы:

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

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

- наглядность, коррекционные игры и упражнения, практическая работа;

- проводятся групповые занятия;

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

- Индивидуальная, фронтальная и групповая

В учебном плане коррекционные занятия по курсу «Двигательное развитие» представлены с расчетом по 2 часа в неделю, 68 часов в год, с учетом дополнительных каникул, предусмотренных для 4 класса.

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

**2. Планируемые результаты освоения программы**

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

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

**Предметные результаты**

|  |
| --- |
| 4 класс |
| Учащиеся должны знать:**-** элементарные пространственные понятия;- элементарные виды движений;- строевые команды;- правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием;- требования техники безопасности в процессе урока Учащиеся должны уметь:-выполнять исходные положения;- бросать, перекладывать, перекатывать;- управлять дыханием; -ориентироваться в пространстве зала;-участвовать в двигательной и игровой деятельности;- работать со спортивным инвентарем. |

**Достижение базовых учебных действий:**

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

2. Формирование учебного поведения:

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

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

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

**Оценка  планируемых результатов освоения программы**

В процессе обучения осуществлять мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволяет делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия используется балловая система оценки:

**0 баллов** - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

**1 балл** - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

**2 балла** - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

**3 балла** - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

**4 балла** - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

**5 баллов** - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

Контроль предусматривает выявление **индивидуальной динамики** качества усвоения предмета обучающимся **и не подразумевает его сравнение с другими детьми.**

**3. Содержание программы.**

Коррекционный курс содержит разделы:

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

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений.
Профилактика выполнения упражнений в вытяжении. Планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

2 **Формирование и укрепление мышечного корсета.**

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

3 **Коррекция и развитие сенсорной системы.**

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

4 **Развитие точности движений пространственной ориентировки.**

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; Овладения пространственными ориентировками.

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

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

 **4. Учебно-тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| Коррекция и формирование правильной осанки. | 15 | 4 | 11 |
| Формирование и укрепление мышечного корсета. | 14 | 5 | 9 |
| Коррекция и развитие сенсорной системы. | 16 | 6 | 10 |
| Развитие точности движений пространственной ориентировки. | 23 | 7 | 16 |
| Итого: | 68 | 22 | 46 |

**4.1. Календарно-тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол. часов** | **Дата** | **Основные понятия** | **Основные виды деятельности** | **Коррекционная работа** |
| **1четверть -16ч** |
| 1 | Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.  | 1 |  | осанка | Выполнение дыхательных упражнений по подражанию, под хлопки, под счет.  | Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.  |
| 2 | Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях. | 1 |  | туловище | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.  | Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.  |
| 3 |  Изменение длительности дыхания.  | 1 |  | длительность | Формирование знаний о правилах техники выполнения дыхательных действий. | Коррекция произвольного внимания через развитие умения слушать и слышать свое дыхание, наблюдая при этом за ощущениями тела.  |
| 4 | Дыхание при ходьбе с имитацией.  | 1 |  | имитация | Разучивание приемов дыхания при ходьбе с имитацией.  | Коррекция произвольного внимания через развитие умения слушать и слышать свое дыхание, наблюдая при этом за ощущениями тела.  |
| 5 |  Движение руками в исходных положениях. | 1 |  | действия | Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания к другому.  | Корригировать недостатки общей мо­торики через достижение координации дыхания, движений тела. |
| 6 | Движение предплечий и кистей рук.  | 1 |  | кисти рук | Расширение диапазона движений и проведение профилактики возможных нарушений. | Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание. |
| 7 |  Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменение темпа.  | 1 |  | кулак | Формирование умений выполнять действия по образцу по подражанию. | Корригировать недостатки общей мо­торики через достижение координации дыхания, движений тела. |
| 8 |  Движение плечами.  | 1 |  | согласован-ность | Выполнение движения плечами по показу учителя. | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании. |
| 9 | Наклоны головой.  | 1 |  | правила | Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. | Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя. |
| 10 | Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии. | 1 |  | упражнения на внимание | Расширение диапазона движений и проведение профилактики возможных нарушений. | Корригировать недостатки моторики через упражнения на равновесие с предметом на голове. |
| 11 | Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Игры: «Зоопарк», «Собери шишки». | 1 |  | зоопарк | Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. | Формировать навыки выполне­ния действий по словесной инструк­ции педагога.  |
| 12 | Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника. | 1 |  | вверх, вниз | Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания к другому.  | Корригировать недостатки общей мо­торики через достижение координации дыхания, движений тела. |
| 13 | Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках. | 1 |  | исходное положение | Формирование умений выполнять действия по образцу по подражанию. | Формировать навыки выполне­ния действий по словесной инструк­ции педагога.  |
| 14 | Захват и передача предметов. | 1 |  | равновесие | Выполнять упражнения по образцу, по команде. | Корригировать недостатки слухового восприятия через активизацию произ­вольного слухового внимания, умения концентрироваться на слуховых обра­зах. |
| 15 | Ходьба по залу и линиям. | 1 |  | линия | Ходьба - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпеХодьба по линии, на носках. |  Развивать зрительное и слуховое восприятие. Разви­вать внимание, память, мыслитель­ные процессы и операции.  |
| 16 | Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках. | 1 |  | броски | Развитие точности движений пространственной ориентировки. |  Развивать зрительное и слуховое восприятие. Разви­вать внимание, память, мыслитель­ные процессы и операции.  |
| **2 четверть-16ч** |
| 1 | Комплекс дыхательных упражнений. | 1 |  | дыхание | Выполнение простейших дыхательных упражнений по инструкции. | Сформировать навык выполнения элементарных упражнений. |
| 2 | Упражнения для мышц спины путем складывания. | 1 |  | последователь-ность | Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. | Формировать навыки выполне­ния действий по словесной инструк­ции педагога.  |
| 3 | Упражнения для мышц стоп. | 1 |  | вверх, вниз | Выполнение простейших заданий по инструкции учителя. | Корригировать недостатки общей мо­торики через достижение координации дыхания, движений тела. |
| 4 | Упражнения с мячами – ёжиками. | 1 |  | круг | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. | Формировать навыки выполне­ния действий по словесной инструк­ции педагога.  |
| 5 | Упражнения с различными предметами. | 1 |  | инструкция | Слушают правила выполнения упражнений, разучивают основные действия с предметами. | Формирование произвольного самоконтроля через развитие умения соблюдать правильность выполнения приседаний. |
| 6 | Ходьба по залу с изменением направления, с обходом кеглей. | 1 |  | темп | Тренировка навыковдвижения вперед, назад, на ориентир. | Формировать навыки выполне­ния действий по словесной инструк­ции педагога.  |
| 7 | Ходьба на носках с закрытыми глазами. | 1 |  | комбинация движений | Слушают правила выполнения движений, делают их под руководством учителя.  | Корриги­ровать недостатки мышления через развитие умения сравнивать, обоб­щать, делать элементарные выводы. |
| 8 | Сгибание-разгибание стопы. Перекаты с носков на пятки. | 1 |  | сгибание | Выполнение упражнений по показу учителя. | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении. |
| 9 | Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка». | 1 |  | внимание | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.  | Совершенствование двигательно-моторной координации.  |
| 10 | Приседания с предметами и без. | 1 |  | пресс | Выполнение упражнений на приседания с различными предметами. | Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться командам учителя. |
| 11 | Упражнения для мышц спины, брюшного пресса. | 1 |  | право, лево | Выполнение команды по показу, по образцу. | Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться командам учителя. |
| 12 | Лазанье по гимнастической скамье, стенке. | 1 |  | высоко, низко | Слушают правила выполнения упражнений по гимнастической скамье, стенке, выполняют по показу учителя. | Совершенствование двигательно-моторной координации. |
| 13 | Упражнения с предметами на голове стоя у стены, в движении, под музыку. | 1 |  | кубик | Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д) | Развитие зрительной памяти, вни­мания и координации движений. |
| 14 | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  | внимание | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. | Совершенствование двигательно-моторной координации. |
| 15 | Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника. | 1 |  | направо, налево | Выполнение двигательных действий по образцу. | Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры. |
| 16 | Упражнения с малыми мячами разного диаметра. | 1 |  | диаметр  | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. | Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры. |
| **3 четверть-21ч** |
| 1 | Дыхательные упражнения в образном оформлении. | 1 |  | подражание | Выполняют дыхательные упражнения в образном оформлении; по подражанию, под хлопки, под счет. | Воспитывать вниматель­ность. Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении |
| 2 | Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.  | 1 |  | хлопок | Выполнение простейших дыхательных упражнений по инструкции. Изменение длительности дыхания. | Сформировать опыт само­стоятельного преодоления затруд­нения под руководством педагога на основе рефлексивного метода. |
| 3 | Дыхание в ходьбе, медленном беге.  | 1 |  | счет | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.  | Воспитывать вниматель­ность. Развивать па­мять, воображение. |
| 4 | Движение руками в исходных положениях. Движение предплечий и кистей рук. | 1 |  | предплечие | Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. | Формировать навыки управления своим дыханием. |
| 5 | Упражнения для укрепления мышц рук.  | 1 |  | темп | Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменение темпа. | Сформировать опыт само­стоятельного преодоления затруд­нения под руководством педагога на основе рефлексивного метода. |
| 6 | Наклоны головой. Наклоны туловищем. | 1 |  | наклоны | Выполнение общих развивающих упражнений для ног. | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение. |
| 7 | Сгибание стопы. Перекаты с носков на пятки. | 1 |  | осанка | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. | Формировать навыки управления своим дыханием при ходьбе. |
| 8 | Подвижная игра «Запомни порядок» | 1 |  | порядок | Формирование умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в игровой деятельности. | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение. |
| 9 | Приседания. Упражнения для мышц ног. | 1 |  | движение | Выполнять катание ногами мячей. Музыкально-ритмические упражнения. | Совершенствование двигательно-моторной координации. Коррекция гибкости, моторики.  |
| 10 | Отстукивание и отхлопывание разного темпа. | 1 |  | темп | Слушают правила выполнения упражнений, выполняют по команде. | Формировать навыки управления своими пальцами. |
| 11 | Упражнения для развития координации движений. | 1 |  | хлопок | Упражнения на развитие точности движений, на развитие памяти. | Совершенствование двигательно-моторной координации. Коррекция зрительного и слухового внимания через разучиваемый комплекс упражнений. |
| 12 | Ходьба по залу с изменением направления. | 1 |  | наклоны | Ходьба по залу с изменением направления, с обходом кеглей и т.д. | Совершенствование двигательно-моторной координации. Коррекция зрительного и слухового внимания через разучиваемый комплекс упражнений. |
| 13 | Ходьба ровным шагом, ходьба на носках. Ходьба по кругу, взявшись за руки. | 1 |  | на носках | Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия.  | Совершенствование двигательно-моторной координации. Коррекция зрительного и слухового внимания через разучиваемый комплекс упражнений. |
| 14 | Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба по линии и с изменением направления по команде учителя. | 1 |  | команда | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. | Корригировать недостатки внимания и восприятия: слухового, зрительного и сенсорного. |
| 15 | Строевые упражнения. | 1 |  | поворот | Строевые упражнения (право, лево, направо, налево, впереди, сзади, рядом). | Корригировать недостатки слухо­вой памяти через развитие умения запоминать словесную инструкцию, припоминать ранее услышанную слуховую информацию.  |
| 16 | Подвижная игра «Волшебный мешочек». | 1 |  | правила игры | Упражнения на развитие двигательно-моторной координации.  | Коррекция недостатков произвольности через развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.  |
| 17 | Захват предметов. Передача предметов.  | 1 |  | подъем | Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия.  | Совершенствование двигательно-моторной координации. Коррекция зрительного и слухового внимания через разучиваемый комплекс упражнений. |
| 18 | Лазанье по гимнастической скамье, стенке. | 1 |  | скамья | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. | Совершенствование двигательно-моторной координации. Коррекция гибкости, моторики.  |
| 19 | Подвижная игра «Вот так позы». | 1 |  | поза | Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия.  | Совершенствование двигательно-моторной координации. Коррекция зрительного и слухового внимания через разучиваемый комплекс упражнений. |
| 20 | Подвижная игра «Кошка и мышки»  | 1 |  | взаимопомощь | Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. | Формировать навыки    взаимоконтроля; корригировать недостатки личностной сферы. |
| 21 | Броски мячей. Перекатывание мячей. | 1 |  | ветер | Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. | Формировать навыки    взаимоконтроля; корригировать недостатки личностной сферы. |
| **4 четверть-18ч** |
| 1 | Подвижная игра «Аист ходит по болоту» |  1 |  | болото | Формирование умение радоваться своим успехам и успехам других. | Коррекция недостатков моторного развития через совершенствование координации движений. |
| 2 | Упражнения с предметами на голове стоя у стены, в движении, под музыку. | 1 |  | под музыку | Выполнение упражнений с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д) стоя у стены, в движении, под музыку. | Развитие сомато-пространственных действий; развитие восприятия про­странства. |
| 3 | Повторение основных положений рук, ног, туловища, головы. | 1 |  | ритм | Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения. | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении. |
| 4 | Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. | 1 |  | ловкость | Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам). |  Развитие умения соотносить названия действий с собственными движениями. |
| 5 | Упражнения с предметами и без них. Подвижная игра «Кошка и мышки». | 1 |  | разминка | Слушают учителя, выполняют задание с помощью и по инструкции. | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений. |
| 6 | Повторение основных видов движений, выполнение их в различном темпе, сочетание движений туловища, рук и ног. | 1 |  | направление | Слушают учителя, выполняют задание с помощью и по инструкции. | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений. |
| 7 | Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег в медленном темпе с соблюдением строя. | 1 |  | темп | Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. | Коррекция недостатков мышления, памяти, внимания через определе­ние уровня владения основными пространственными категориями. |
| 8 | Прыжки на одной ноге с продвижением ноги. Прыжок в длину. | 1 |  | прыжки  | Формирование знаний о правилах техники выполнения двигательных действий. | Формировать навыки    взаимоконтроля; корригировать недостатки личностной сферы. |
| 9 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку.  | 1 |  | правила | Прыжки в глубину с высоты 30-50 см. | Формировать навыки    взаимоконтроля; корригировать недостатки личностной сферы. |
| 10 | Перекладывание мячей из одной руки в другую. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. | 1 |  | плоскость | Упражнения на развитие общей моторики, координации движений. | Формировать мотивацию деятельности и активные личностные установки.  |
| 11 | Подвижные игры «Так можно, так нельзя», «Фигуры» | 1 |  | фигура | Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. | Корригировать недостатки слухо­вой памяти через развитие умения запоминать словесную инструкцию.  |
| 12 | Размыкания, смыкания. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Становись!». | 1 |  | сотрудничество | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений. |
| 13 | Упражнения на формирование правильной осанки | 1 |  | наклон | Выполнение простейших упражнений для развития и формирования правильной осанки. | Развитие пространственных действий; развитие восприятия про­странства. |
| 14 | Элементы движений с музыкальным сопровождением в различном темпе. | 1 |  | мелодия | Выполнение двигательных действий с музыкальным сопровождением в различном темпе. | Формировать мотивацию деятельности и активные личностные установки.  |
| 15 | Метание мяча из-за головы с места и на дальность. | 1 |  | дальность | Формирование правильного выполнения имитационных упражнений.  | Коррекция слухового восприятия через упражнения по сигналу учителя. |
| 16 | Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамье. | 1 |  | наклонная | Расширение диапазона движений и проведение профилактики возможных нарушений. | Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. |
| 17 | Подвижные игры «Слушай сигнал», «Светофор». | 1 |  | светофор | Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. | Коррекция пространственной ориентировки, моторики. |
| 18 | Подвижные игры «Ручеек», «Точно в цель», «Так можно, так нельзя». | 1 |  | запрет | Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания к другому.  | Коррекция точности движений, быстроты реакций. |

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

Список учебно-методической литературы:

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

Литература для учителя:

1. С. С. Зиянгиярова «Программно- методическое обеспечение 3-го урока физической культуры (ЛФК) для учащихся 1 – 5 классов «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы – интерната 8 вида». – П,:КЦФКиЗ, 2010 – 66с.
2. Ковалько В. И. «Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО, 2004.
3. Аудио записи «Музыка для массажа», «Музыка для души»
4. Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитие интеллекта» Под редакцией кандидата психологический наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012г

Материально-техническое оснащение:

1. технические и электронные средства обучения:
* телевизор, CD/DVD –проигрыватели,
* аудиомагнитофон,
* мультимедиапроектор; экран,
* аудиозаписи,
1. демонстрационный и раздаточный дидактический материал:

- мячи, обручи, скакалки,

- коврики для упражнений,

- секундомер,

- гимнастические стенки

3. спортивный зал

1. *Информационное обеспечение образовательного процесса*
* Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>
* Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
* Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/site/all/sites>
* Учительский портал <http://www.uchportal.ru>
* Федеральный портал «Российское образование» http://[www.edu.ru](http://www.edu.ru)
* Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://[fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru)

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september>