

**Муниципальное образовательное учреждение
«Гадалейская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждена приказом
директора МОУ «Гадалейская
СОШ»
от 29.08.2018 г. №94

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

**(Адаптированная основная общеобразовательная программа
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями (Вариант 2)**

Составитель:
Миронова Альбина
Николаевна,
Педагог-психолог.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Программа определяет цель, задачи, возможные результаты, содержание и организацию образовательного процесса для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития, для которых характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в сочетании с локальными и системными нарушениями речи, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести.

Цель: обогащение сенсорного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи реализации содержания коррекционного курса «Двигательное развитие»:

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);
- формирование функциональных двигательных навыков;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
- формирование ориентировки в пространстве;
- обогащение сенсорного опыта.

2. Общая характеристика курса

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» обеспечивает удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), необходимую коррекцию недостатков в психическом и физическом развитии.

В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Направления работы:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.
2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактики осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых соматических нарушений).
5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» организуется в форме занятий. Исходя из особенностей развития обучающихся с умственной отсталостью и на основании рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии занятия проводятся для состава всего класса, для группы обучающихся, а также индивидуально.

Предусмотрены следующие **виды деятельности** на занятии:

- словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т. д.;
- физические упражнения: с помощью, частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

3. Место курса в учебном плане

Коррекционно-развивающий курс «Двигательное развитие» входит в образовательную область «Коррекционные занятия». На его изучение отведено 4 года (1-4 классы):

2 часа в неделю, 70 часов в год (35 учебных недель), 280 часов за весь курс.

4. Личностные и предметные результаты освоения курса

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Личностные результаты:

- Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- Формирование уважительного отношения к окружающим;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т. д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах общепринятых правилах;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
 - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
 - освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
 - совершенствование физических качеств: ловкости, силы.
2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
 - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, боли, ощущения и другое;
 - повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
3. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, туризм.
 - интерес к физической подготовке;
 - умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

5. Содержание учебного курса

У

большинства учащихся с нарушением интеллекта наблюдаются нарушения физического развития. Патологическая осанка возникает из-за слаборазвития мышечной системы, особенно мышц спины и живота, неправильной походки, связанной с неразвитостью стоп, плоскостопием.

Поэтому, занятия коррекционно-развивающей области «Двигательное развитие» направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, с помощью выполнения упражнений (активно, спомощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Основные виды деятельности (упражнения):

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя). Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак/разгибание. Выполнение движений плечами.

Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».

Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).

Занятия коррекционно-развивающего курса «Двигательно-развитие» содействуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

1 класс

№	Разделы	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1.	Укрепление мышц спины	9	Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «кошечка», «книжка» Игра: «кошки-мышки». Упражнение на развитие глазомера «попади в цель». Упражнения на коврик на укрепление мышц спины, стретчинг, самовытяжка. Дыхательные упражнения,

			спокойнаяходьба.
--	--	--	------------------

2.	Укрепление мышц брюшного пресса	9	Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков, лёгкий бег. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на пресс: «змея», «ящерица», «велосипед». Упражнения с мячом. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. Подвижные игры: «Удочка», «Кто ушёл?»
3.	Профилактика и коррекция стоп	9	Ходьба на носках. Лёгкий бег на носках. Прыжки. Упражнения для развития стоп: «ходьба», «лошадка». Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев руки ног. Подвижная игра «Тишина». Лазание по шведской стенке. Упражнения на тренажёрах.
4.	Развитие и укрепление плечевого пояса	9	Ходьба с различным положением рук. Лазание, подлезание, перелезание. Силовые упражнения в игровой форме у стены на полу для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения: «дощечка», «пловец», «замочек», «пчёлка».
5.	Укрепление позвоночника	9	Ходьба с различным положением рук. Упражнения на формирование осанки. Упражнения с большим гимнастическим мячом и палкой. Упражнения: «листочек», «ёжик», «месяц», «морская звезда», «муравьи». Игра «Чей голосок?»
6.	Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног	9	Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков, лёгкий бег. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов» (кубиков). Упражнения в равновесии: «ёлочка», «зайчик», «бабочка», «солдатик». Игры: «Делай, как я», «Пройди – не упади», «Воробушки», «Пустое место».
7.	Развитие вестибулярного аппарата	8	Ходьба, ходьба по прямой линии, поточкам, с изменением направления по ориентирам и сигналу. Ходьба с мешочками на голове с сохранением правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры.
8.	Оздоровительная гимнастика	8	Длительная ходьба (свободная). Игры: «Мы весёлые ребята», «Поезд», «Совушка», «Ровным шагом». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику. Релаксация.

2 класс

№	Разделы	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1.	Укрепление мышц спины	9	<p>Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Упражнения с большим мячом по кругу. Упражнения: «кошечка», «книжка» Игра: «кошки-мышки».</p> <p>Ходьба на четвереньках, подлезание, перелезание. Вис – стоя, вис – лёжа с упором о пол. Ходьба с чётким переносом висателасодной ноги на другую, сохранение правильной осанки. Подтягивание и скольжение по гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнение на развитие глазомера «попади в цель». Упражнения на коврике на укрепление мышц спины, тренажёром, самовытяжка.</p> <p>Дыхательные упражнения, спокойная ходьба.</p>
2.	Укрепление мышц брюшного пресса	9	<p>Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков, «на цыпочках», лёгкий бег. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на пресс: «змея», «ящерица», «велосипед». Вис – стоя попеременно с подниманием колен. Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».</p> <p>Упражнения с мячом по кругу. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. Подвижные игры: «Удочка», «Кто ушёл?», «Пустое место».</p>
3.	Профилактика и коррекция стоп	9	<p>Ходьба на носках. Ходьба с заданием на стопы и руки. Лёгкий бег на носках. Прыжки. Упражнения для развития стоп: «ходьба», «лошадка». Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук и ног. Подвижная игра «Тишина». Лазание по шведской стенке. Упражнения на тренажёрах.</p>
4.	Развитие и укрепление плечевого пояса	9	<p>Ходьба с различным положением рук. Ходьба на носках, пятках, руки к плечам, на пояс, за спину, в стороны. Лазание, подлезание, перелезание. Упражнения (броски) с большим мячом у стены и в пол. Упражнения: вис – стоя, лёжа, подтягивание по гимнастической скамейке. Силовые упражнения в игровой форме у стены на полу для укрепления мышц плечевого пояса. Игровые упражнения:</p>

			«Становись», «Разойдись». Упражнения: «дощечка», «пловец», «замочек», «пчёлка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет?».
5.	Укрепление позвоночника	9	Ходьба с различным положением рук, ходьба выпадами, с поворотом туловища. Упражнения на формирование осанки. Упражнения с большим гимнастическим мячом и палкой. Вис на шведской стенке. Упражнения: «листочек», «ёжик», «месяц», «морская звезда», «муравьи». Игры: «Чей голосок?», «У медведя в борю».
6.	Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног	9	Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков и верёвочки, лёгкий бег. Игровые упражнения «Сборягод грибов» (кубики). Прыжковые мягкие упражнения в игровой форме. Упражнения в равновесии: «ёлочка», «зайчик», «бабочка», «солдатык». Игры: «Делай, как я», «Пройди – не упади», «Воробушки», «Пустое место».
7.	Развитие вестибулярного аппарата	8	Ходьба, ходьба по прямой линии, поточкам, с изменением направления по ориентирам и сигналу. Ходьба перед зеркалом с мешочками на голове с сохранением правильной осанки. Прыжки и соскоки по ориентирам. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры.
8.	Оздоровительная гимнастика	8	Длительная ходьба (свободная). Игры: «Мы веселые ребята», «Поезд», «Совушка», «Ровным шагом». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику. Релаксация. Катание на санках, игровые упражнения со снежками, посещение плавательного бассейна.
		70	

3 класс

№	Разделы	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1.	Укрепление мышц спины	9	Построение в шеренгу – проверка осанки, стоп, ходьба. Ходьба на четвереньках, подлезание, перелезание. Вис – стоя, вис – лёжа с упором о пол. Ходьба с чётким переносом виса тела с одной ноги на другую,

			<p>сохранение правильной осанки. Подтягивание и скольжение по гимнастической скамейке. Упражнения с большим мячом по кругу. Упражнения: «кошечка», «книжка», «страус». Игра: «пятнашки». Тренировка зрительно-моторной координации. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины, тренажёром, самовытяжка. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба.</p>
2.	Укрепление мышц брюшного пресса	9	<p>Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков, «нацыпочках», с захлёстыванием ног назад, лёгкий бег. Упражнения на пресс: «змея», «ящерица», «велосипед». Вис – стоя с переменным подниманием колен. Комплекс упражнений: «качели», «колечко», «рыбка». Упражнения с мячом по кругу. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. Ритмичные движения под музыку.</p>
3.	Профилактика и коррекция стоп	9	<p>Ходьба на носках. Ходьба с заданием на стопы и руки. Лёгкий бег на носках. Прыжки. Упражнения для развития стоп: «ходьба», «лошадка». Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук и ног. Подвижная игра «Тишина», «Удочка». Лазание по шведской стенке. Упражнения на тренажёрах. Массаж пальцев стоп.</p>
4.	Развитие и укрепление плечевого пояса	9	<p>Ходьба с различным положением рук. Ходьба на носках, пятках, руки к плечам, на пояс, за спину, в стороны. Лазание, подлезание, перелезание, перегибание верхних частей тела. Упражнения (броски) с большим мячом у стены в пол. Упражнения: вис – стоя, лёжа, подтягивание по гимнастической скамейке. Силовые упражнения в игровой форме у стены на полу для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения: «дощечка», «пловец», «замочек», «пчёлка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет?».</p>
5.	Укрепление позвоночника	9	<p>Ходьба с различным положением рук, ходьба с выпадами, с поворотом туловища. Ходьба с соблюдением ритма и дистанции (подбубен). Упражнения на формирование осанки. Упражнения с большим гимнастическим мячом и палкой. Передача большого мяча с поворотом. Вис на шведской стенке.</p>

			Лазания по наклонной лесенке и скамейке. Ползание по-пластунски. Упражнения: «лисичка», «ёжик», «месяц», «морская звезда», «муравьи», «мятник». Игры: «Чей голосок?», «У медведя в борю».
6.	Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног	9	Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков и верёвочки, лёгкий бег. Бег с захлестыванием ног назад, выпады. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов» (кубиков). Прыжковые мягкие упражнения в игровой форме. Упражнения в равновесии: «ёлочка», «зайчик», «бабочка», «павлин», «солдатик». Игры: «Пройди – не упади», «Воробушки», «Пустое место», «Футбол».
7.	Развитие вестибулярного аппарата	8	Ходьба, ходьба по прямой линии, поточкам, с изменением направления по ориентирам и сигналу, по скамейке. Ходьба перед зеркалом смешочками на голове с сохранением правильной осанки. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки и соскоки по ориентирам. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры. Упражнения на глазомер: метание и броски маленьким мячом в цель.
8.	Оздоровительная гимнастика	8	Длительная ходьба (свободная). Игры: «Мы веселые ребята», «Поезд», «Совушка», «Ровным шагом». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Прыжки через скалку. Ходьба с дыхательными упражнениями. Упражнения на мелкую моторику. Ритмичные движения по музыке. Релаксация. Катание на санках, игровые упражнения со снежками, посещение плавательного бассейна.
		70	

4 класс

№	Разделы	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1.	Укрепление мышц спины	9	Построение в шеренгу – проверка осанки, стоп, ходьба. Ходьба на четвереньках, подлезание, перелезание. Вис – стоя, вис – лёжа с упором на пол, на нижней перекладине из положения лёжа. Ходьба с чётким переносом вися тела с одной ноги на другую, сохранение правильной осанки. Подтягивание и

			<p>скольжение по гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения с большим мячом по кругу. Упражнения: «кошечка», «книжка», «страус». Игра: «пятнашки».</p> <p>Тренировка зрительно-моторной координации.</p> <p>Упражнения на коврик на укрепление мышц спины, тренажёром, самовытяжка.</p> <p>Дыхательные упражнения, спокойная ходьба.</p>
2.	Укрепление мышц брюшного пресса	9	<p>Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков, «нацыпочках», с захлёстыванием ног назад, лёгкий бег. Упражнения на пресс: «змея», «ящерица», «велосипед». Вис – стоя попеременно с подниманием колен. Комплекс упражнений: «качели», «колечко», «рыбка».</p> <p>Упражнения с мячом по кругу. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. Ритмичные движения под музыку.</p>
3.	Профилактика и коррекция стоп	9	<p>Ходьба на носках. Ходьба с заданием на стопы и руки. Лёгкий бег на носках. Прыжки. Упражнения для развития стоп: «ходьба», «лошадка». Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук и ног. Подвижная игра «Тишина», «Удочка». Лазание по шведской стенке. Упражнения на тренажёрах. Массаж пальцев стоп.</p>
4.	Развитие и укрепление плечевого пояса	9	<p>Ходьба с различным положением рук. Ходьба на носках, пятках, руки к плечам, на пояс, за спину, в стороны. Лазание, подлезание, перелезание, перегибание верхних частей тела. Упражнения (броски) с большим мячом у стены и в пол. Упражнения: вис – стоя, лёжа, подтягивание по гимнастической скамейке. Упражнения гимнастической палкой перед зеркалом. Силовые упражнения в игровой форме у стены и на полу для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения: «дощечка», «пловец», «замочек», «пчёлка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет?».</p>
5.	Укрепление позвоночника	9	<p>Ходьба с различным положением рук, ходьба с выпадами, с поворотом туловища. Ходьба с соблюдением ритма и дистанции (подбубен). Упражнения на формирование осанки. Упражнения с большим гимнастическим мячом и палкой. Передача</p>

			большого мяча с поворотом. Вис на шведской стенке. Лазания по наклонной лесенке и скамейке. Ползание по-пластунски. Упражнения: «лисичка», «ёжик», «месяц», «морская звезда», «муравьи», «мятник». Игры: «Чей голосок?», «У медведя во бору».
6.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	9	Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков в верёвочки, лёгкий бег. Бег с захлестыванием ног назад, выпады. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов» (кубиков). Прыжковые мягкие упражнения в игровой форме. Силовые упражнения на укрепление мышц позвоночника, бедер, ног. Упражнения в равновесии: «ёлочка», «зайчик», «бабочка», «павлин», «солдатики». Игры: «Пройди – не упади», «Воробушки», «Пустое место», «Футбол».
7.	Развитие вестибулярного аппарата	8	Ходьба, ходьба по прямой линии, поточкам, с изменением направления по ориентирам и сигналу, по скамейке. Ходьба перед зеркалом смешочками на голове с сохранением правильной осанки. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки и соскоки по ориентирам. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры. Упражнения на глазомер: метание и броски маленьким мячом в цель.
8.	Оздоровительная гимнастика	8	Длительная ходьба (свободная). Игры: «Мы веселые ребята», «Поезд», «Совушка», «Ровным шагом». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Прыжки через скакалку. Ходьба с дыхательными упражнениями. Упражнения на мелкую моторику. Ритмичные движения по музыку. Релаксация. Ходьба и бег босиком. Массаж ступней и пальцев рук и ног. Обтирание рук и ног холодной водой. Катание на санках, игровые упражнения с снежками, посещение плавательного бассейна.
		70	

7. Описание учебно-методического и материально-техническое обеспечения образовательной деятельности

Учебно-методическое обеспечение.

- Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижными играми и упражнениями для детей с нарушениями в развитии.
- Периодические издания:
 - Адаптивная физическая культура,
 - Дефектология,
 - Теория и практика физической культуры,
 - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.
- Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видеоматериалы и т. д.).

Список литературы:

1. Баряева Л.Б., Бойко Д.И., Липакова В.И. и др. Программа обучения учащихся умеренной и тяжелой умственной отсталостью: СПб: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой. – 2001.
2. Здоровьеберегающие технологии в образовательном процессе / авт. - сост. С.А. Цабыбин. – Волгоград: Учитель. 2009.
3. Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников: Кн. Для учителя – М.: Просвещение, 1990.
4. Программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, под ред. Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой 2011 г.
5. Программа образования обучающихся умеренной и тяжелой умственной отсталостью, коллектив авторов: Л.Б. Баряева, И.М. Бгажнокова, Д.И. Бойков, Е.Т. Логинова. 2013.
6. Шипицина Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. – 2-е изд., переработано и дополнено. – СПб.: Речь, 2005.

Материально-техническое оснащение.

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные, пионерские мячи, бадминтон, рюкзак,

туристические коврики палатки, наборы походной посуды, кольца, санки, лыжи, спортивные тренажеры;

- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

Техническое оснащение курса также может включать:

- технические средства реабилитации (кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы);
- средства для фиксации ног, груди, таза;
- мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя;
- ограничители;
- автомобильные кресла;
- гимнастические мячи различного диаметра, гамак, тележки, коврики, специальный велосипед, тренажеры («Пони», «Мотомед» и др.), подъемники и др.