

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Волгоградская школа-интернат № 5»
400051. г. Волгоград, проспект Столетова.16

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
ГКОУ «Волгоградская школа – интернат №5»
от 27.03.23г. протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ «Волгоградская
школа – интернат №5»
_____ Т.В.Калинина



Рабочая программа

Физкультурно – оздоровительных занятий

для учащихся с РАС и ТМНР

срок реализации – 1 смена

возраст 7 – 14 лет

Учитель: Е.А. Хомченко

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Оздоровительная физкультура» для обучающихся с ТМНР разработана на основании следующих нормативных документов:

- Закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20, постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28.
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012 г.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида для детей с нарушениями интеллекта. Оно направлено на решение образовательной программы физического воспитания обучающихся 5-9 классов коррекционной школы (VIII) вид, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Цель: Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ПАООП) (2 вариант) целью занятий адаптивной физической культурой определяет *повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.*

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре (2 вариант) для 1 дополнительного класса является *оптимизации физического состояния и развития ребенка.*

Задачи:

1. **Образовательные:** развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и 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 профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. *Развивающие*: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

**Содержание занятий
по физкультурному курсу «Оздоровительная физкультура»
с учащимися с РАС и ТМНР**

№ занятия	Содержание занятия
1	Праздник посвященный дню защиты детей. Правила дорожного движения «Красный, желтый, зеленый». Развлечение «В деревне у бабушки».
2	Двигательная разминка на свежем воздухе для укрепления свода стопы «Веселая тропинка». Проведение комплекса упражнений на гимнастическом бревне, на тренажерах, на массажных дорожках.
3	Конкурсы «Веселые старты»: 1. А ну-ка догони! 2. Мой веселый, звонкий мяч. 3. Лодочки. 4. Волк и козлята.
4	Подвижная игра «У медведя во бору», «Ловишки».
5	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалками. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
6	Босохождение по гимнастической массажной дорожке. Подвижная игра «Ловишки».
7	Спортивное развлечение «Мой веселый звонкий мяч»
8	Двигательная разминка под музыку с танцевальными элементами.
9	Комплекс дыхательных упражнений на свежем воздухе с использованием воздушных шариков.
10	Подвижная игра «Путешествие в страну светофора».
11	Конкурс-эстафета «Самый быстрый».
12	Спортивное развлечение «В гости к бабке Ёжке»
13	Досуг на спортивной площадке с использованием уличных тренажеров.
14	Спортивное развлечение - рисование мелками на асфальте «Я люблю физкультуру».
15	Спортивное развлечение «Угадай кто?».
16	Соревнование «Ловкие, смелые, сильные, умелые».
17	Подвижные игры «Ловишки», «Бездомный заяц».
18	Спортивное развлечение «Дорожная азбука»
19	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
20	Спортивное развлечение «Самые веселые старты».
21	Конкурсы «Веселые старты».