

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТВОРЧЕСТВА» МЕНДЕЛЕЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «5» 09 2019г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ЦДТ»
Муталибова А.А. 
Приказ № 46 от «5» 09 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АДАптиРОВАННАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Направленность: «Спортивно-оздоровительная»

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Григорян Алвард Арменаковна,
Педагог дополнительного образования

МЕНДЕЛЕЕВСК, 2019

Оглавление

Оглавление.....	2
Пояснительная записка.....	7
Учебный план.....	9
Учебно тематический план.....	17
Содержание программы.....	20
Организационно – методические условия реализации программы.....	20
Формы аттестации/контроля.....	21
Список информационных ресурсов.....	24

Пояснительная записка

Настоящая программа составлена на основе Базисного учебного плана, основе программы по физической культуре для 5-9 классов, специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида,, под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой. «Просвещение» Москва, 2010 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. 3-е издание, исправленное.

Особенностью учебного плана является то, что этот предмет решает в основном общеразвивающие, социокультурные и практические задачи.

Программа раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета.

Актуальность. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Направленность (профиль) данной программы – «Спортивно-оздоровительная»

Программа разработана на основании:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ,

- Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы,

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660),

- Концепции развития дополнительного образования детей на 2014-2020 гг. (Утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р 4 сентября 2014 г.),

- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»,

- Приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,

- Устава МБУ ДО «Центр детского творчества» Менделеевского муниципального района Республики Татарстан.

- Положения об организации деятельности в МБУ ДО «Центр детского творчества» по составлению, согласованию и утверждению дополнительных общеобразовательных программ и иные ЛНА.

Преподавание предмета «Физическая культура» имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки

4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Срок освоения программы: 3 года. 1 год - 36 недель (144 часа) второй и третий год - 36 недель (216) обучения. Занятия проводятся два раза в неделю. После 45 минут занятий организовывается перерыв длительностью не менее 10 мин. В итоге объём максимальной аудиторной нагрузки для учащихся по программе составляет для 1 года - 4 часа в неделю, для 2 и 3 года – 6 часов в неделю. Продолжительность академического часа составляет 40 минут.

1 год обучения оптимальное количество учащихся в группе – 15 человек, 2 год – 12 человек, 3 год – 10 человек.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Лыжная подготовка;
- Подвижные игры.
- Спортивные игры

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОР и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие и опорные прыжки.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности.

Раздел «Спортивные игры» включает Футбол, пионербол, настольный теннис. Спортивные игры проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Оценка результатов освоения учебного предмета обучающимися с ОВЗ

При определении подходов к осуществлению оценки результатов освоения учебного предмета обучающимися с ОВЗ целесообразно опираться на следующие принципы:

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей;
- 2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП ООО, что сможет обеспечить объективность оценки.

Основным объектом оценки достижений планируемых результатов освоения учебного предмета обучающимися с ОВЗ выступает наличие положительной динамики обучающихся в интегративных показателях, отражающих успешность достижения образовательных достижений и преодоления отклонений развития.