

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СЭЯХЭТ» КИРОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»
Протокол № 1

от « 29 » 08 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»
М.Н.Захарова
Приказ № 78
от « 29 » 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Адаптивная физическая культура»
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бургарт Ася Геворговна
Педагог дополнительного образования

Казань, 2023 г.

Информационная карта

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	Ф.И.О., должность	Бургарт Ася Геворговна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	7-12 лет
5.3.	Характеристика программы: тип программы вид программы принцип проектирования программы форма организации содержания учебного процесса	<ul style="list-style-type: none"> - дополнительная общеобразовательная - общеразвивающая - принцип предметной направленности; - принцип возрастосообразности содержания программы и форм различных видов деятельности учащихся; - принцип ориентации на личностные метапредметные и предметные результаты образования; - деятельностный, продуктивный характер. - имеет развивающий характер, направлен развитие природных задатков обучающихся.
5.4.	Цель программы	создание условий для формирования у обучающихся теоретических знаний и практических навыков в области 3D-моделирования, развитию творческого подхода к решению технических задач, жизненного и профессионального самоопределения.
6.	Методы, виды и формы образовательной деятельности	Методы образовательной деятельности педагога: словесные, наглядные, практические Виды образовательной деятельности учащихся: учение, труд, общение Формы образовательной деятельности: групповая, индивидуальная
7.	Формы мониторинга результативности	Сдача контрольных нормативов
8.	Результативность реализации программы	Сохранность контингента: количественная - 100% качественная - 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях обучающихся
9.	Дата утверждения и последней	

	корректировки программы	
10.	Рецензенты	Хаматшина Н.В., Силуянова С.М.

Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта
3. Пояснительная записка
4. Учебно-тематический план 1-го года обучения
5. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
6. Организационно-педагогические условия реализации программы
7. Список литературы
8. Форма аттестации/контроля
9. Календарно-тематический план 1-го года обучения
10. Приложения

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа разработана и составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
5. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

9. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани;

10. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани

Актуальностью данной программы является то, что она направлена на сохранение и формирования здоровья у обучающихся, подверженных частым респираторным заболеваниям и детям с первичным и вторичным видом ожирения.

При систематических занятиях у обучающихся:

- укрепляется здоровье, активизируются защитные силы организма;
- повышается физиологическая активность органов и систем организма;
- укрепляется и развивается сердечнососудистая и дыхательная системы организма;
- происходит коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- корректируется и развивается общая и мелкая моторика;
- обеспечиваются условия для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

Отличительной особенностью программы является разностороннее развитие обучающегося, с учётом психофизиологических особенностей и возможностей ребёнка, условиями осуществления физической нагрузки по существующим медицинским рекомендациям. Под влиянием физических упражнений активизируются физиологические процессы, улучшается деятельность всех органов и систем обучающихся, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Педагогической целесообразностью является максимально возможное укрепление здоровья обучающегося, стабилизация набора веса и его корректировка посредством физических упражнений.

Одним из важных аспектов профилактики и реабилитации часто и длительно болеющих детей, являются дозированные физические нагрузки и специальные дыхательные упражнения, направленные на восстановление функции внешнего дыхания в сочетании с мероприятиями, направленными на повышение иммунной защиты организма.

В то же время ухудшение функционирования кардио и респираторной систем может способствовать развитию различных болезненных нарушений в организме, ибо недостаточное поступление кислорода влечет за собой повышенную утомляемость, падение работоспособности, снижение сопротивляемости организма и рост риска различных заболеваний.

Адаптивная физкультура – это комплекс мер физкультурно-оздоровительного характера, направленных на укрепление здоровья, обеспечения полноценной жизнедеятельности обучающихся.

Цель программы – создание условий на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой;
- обучить основам техники игры различных видов спорта;
- сформировать двигательные навыки.

Развивающие:

- развить навыки общения и сотрудничества в коллективе;
- способствовать развитию двигательных качеств у обучающихся, подверженных частым респираторным заболеваниям и с первичным и вторичным видами ожирения;
- развить интерес к занятиям адаптивной физкультурой и к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитать целеустремлённость, волю, дисциплинированность, исполнительность;
- воспитать культуру общения и поведения;
- сформировать установку на здоровый образ жизни.

Профилактические:

- профилактика возникновения патологических изменений опорно-двигательного аппарата;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма
- профилактика возникновения гиподинамии и гипокинезии.

Реализация этих задач может различаться в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, состояния его иммунитета.

К частным задачам реабилитации при частых респираторных заболеваниях можно отнести:

- 1) Ликвидацию воспалительных очагов;
- 2) Улучшение бронхиальной проходимости;
- 3) Увеличение вентиляции легких;
- 4) Улучшение дренажной функции бронхов;
- 5) Укрепление мышечного корсета;
- 6) Повышение переносимости физических нагрузок;
- 7) Повышение защитных сил организма.

Адресат программы. Данная программа предназначена для обучающихся 7-12 лет, страдающих частыми респираторными заболеваниями 1 и 2 видом ожирения, на основании справки от участкового педиатра и заявления от родителя или законного представителя.

Количество часов - 144 часа в год (72 занятия в год) на весь период реализации курса программы.

Срок реализации программы - 1 год.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- индивидуальная.

Занятия адаптивной физической культурой подразделяются на следующие типы:

- традиционный: ознакомление с новым программным материалом; обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
- смешанные: разучивание новых и совершенствование ранее изученных упражнений.
- вариативные: ранее изученные упражнения с включением усложнённых вариантов двигательных заданий.
- тренировочные: развитие двигательных и функциональных возможностей обучающихся.
- игровые: построены на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на занятиях в объединении «Адаптивная физическая культура»;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

Метапредметные:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия и назначение;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- планировать и корректировать свое физическое развитие. различать результаты и способы действий при достижении результатов.

Предметные:

- уметь использовать теоретические знания на практике;
- знать правила игры различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- правила выполнения основных видов движения;
- технику выполнения упражнений.

Проведение диагностики позволяет отслеживать и анализировать результативность образовательного процесса, в рамках реализации программы. Промежуточная диагностика проходит в конце первого полугодия, итоговая диагностика по окончании реализации программы в виде сдачи контрольных нормативов.