Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 7»
Камышловского городского округа

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от «27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директором МАОУ «Школа №7» КГО
Приказ № 277 от «1» сентября 2021 г.

Соколова Роза Раесовна
Подписано цифровой подписью: Соколова Роза Раесовна
Дата: 2021.11.08 08:55:54 +05'00'

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Адаптивная физическая культура»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст: 11-15 лет
Составитель: Темяковская О.Ю.

Камышлов, 2021 г.

Содержание

1.Целевой раздел…….…….3
1.1. Пояснительная записка..... 3
1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающе) программы……...4
1.3. Система оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы…… 4
2. Содержательный раздел ……..……..4
3.Организационный раздел……....5
3.1. Учебный план…… 7
3.2. Календарный учебный график ……8
3.3. Система условий реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы …….9
4.Аннотация…… 10

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Адаптивная физическая культура» разработана на основании:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12год №273 ФЗ с изменениями и дополнениями.
2. Приказ МО РФ от 10.04.2002г. №29/2065-н «Об утверждении учебных планов специальных /коррекционных/ образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 19.12.2014 No1598.
4. Программа Н.А.Цыпина «Программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ и классов VII вида» М. «Парадигма» 2012 г.
5. Примерной программы по волейболу и баскетболу. Автор-составитель А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2012.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС и направлена на создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию.

Направленность. Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы обусловлена тем, что в современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Дети с ограниченными возможностями здоровья должны быть способны к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению, т.е. должны быть готовы к безболезненному вхождению в социум.

Спортивные игры и физическое воспитание -должны выступать как фактор повышения двигательных возможностей умственно-отсталых детей в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду.

Сроки реализации: на изучение программы Адаптивная физическая культура для обучающихся с ОВЗ отводится 34 часа в год, 1 раз в неделю. В школе для проведения секции отведён 1 час, поэтому обучающиеся 5-9 классов занимаются одновременно.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-9 классов (возраст учащихся – 11-15лет).

Цели Программы:

- оказание комплексной психолого-педагогической и социальной помощи и поддержки обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и их родителям (законным представителям) в системе дополнительного образования;
- коррекция ограничений, связанных с физическим и/или психическим развитием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при освоении дополнительных общеобразовательных программ.

Задачи Программы:

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, настольного тенниса и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности обучающихся и развитие их основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры;
- формирование личностных установок обучающихся в соответствии с возвратными особенностями;
- расширение адаптивных возможностей личности, определяющих готовность к решению доступных проблем в различных сферах жизнедеятельности;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений в сфере образования.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития;
- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

Универсальными компетенциями обучающихся системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности являются:
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:
- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

1.3. Система оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

2. Содержательный раздел

Учебный материал Программы распределен по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкоатлетические упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры, гимнастика.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- дыхательную гимнастику;
- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);
- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Требования к обучающимся:

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь выполнять упражнения на дыхание.

3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Кувырки вперёд, назад. Упражнения с гимнастическими снарядами.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять строевые упражнения, построения и перестроения.
2. Уметь выполнять сочетание элементов акробатики.
3. Уметь преодолевать полосу препятствий.

Разделы «Подвижные игры» и «Элементы спортивных игр» содержат перечень рекомендуемых подвижных игр, перечень упражнений для овладения техникой игры в волейбол, баскетбол и футбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Требования к обучающимся:

1. Знать названия изученных подвижных и спортивных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

Раздел «Легкоатлетические упражнения» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять низкий старт, высокий старт.
2. Уметь выполнять прыжки через длинную качающуюся скакалку.

3. Организационный раздел

3.1. Учебный план дополнительной адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Адаптивная физическая культура»

5-9 класс

№	Темы занятий	Количество	В том числе

п/п		часов	Теория	Практика
1	«Основы знаний»	1	1	
2	«Оздоровительная и корригирующая гимнастика»	7	1	6
3	«Гимнастика»	6	1	5
4	«Подвижные игры» и «Элементы спортивных игр»	10	1	9
5	«Легкоатлетические упражнения»	10	1	9
	Итого:	**34**	**5**	**29**

3.2. Календарный учебный график «Адаптивная физическая культура»
5-9 класс

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество учебных дней
I четверть	01.09.2021	24.10.2021	7	47
II четверть	02.11.2021	26.12.2021	8	48
III четверть	11.01.2022	20.03.2022	10	60
IV четверть	29.03.2022	31.05.2022	9	55
Итого в учебном году			34	210

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, тема занятий	Количество часов	Дата проведения
«Основы знаний»			
1	Техника безопасности при проведении занятий. История развития адаптивной физической культуры (АФК) и лечебной физической культуры (ЛФК).	1	
«Оздоровительная и корригирующая гимнастика»			
2	Теоретические сведения.	1	
3	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
4	Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя.	1	
5	Дыхательная гимнастика. (Проводится на каждом занятии на протяжении всего учебного года).	1	
6	Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания.	1	
7	Упражнения для органов зрения (проводится на каждом занятии на протяжении всего учебного года).	1	
8	Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (проводится на каждом занятии на протяжении всего учебного года).	1	
«Гимнастика»			
9	Теоретические сведения.	1	
10	Гимнастика с основами акробатики.	1	
11	Прикладно-гимнастические упражнения.	1	

12	Строевые упражнения.	1	
13	Танцевальные упражнения.	1	
14	Упражнения с гимнастическими снарядами.	1	
«Подвижные игры» и «Элементы спортивных игр»			
15	Теоретические сведения.	1	
16	Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры. Стойка и передвижение приставным шагом баскетболиста. Броски по кольцу с места.	1	
17	Техника ведения, передачи, ловли мяча. Бросок двумя руками из-за головы. Игра. Подвижные игры.	1	
18	Броски и ловля мяча двумя руками от груди и с одной руки. Техника и тактика игры. Игра. Эстафета.	1	
19	Волейбол. Техника безопасности. Правила игры. Техника подачи мяча. Подвижные игры.	1	
20	Техника приема и передача мяча. Техника и тактика игры. Игра. Эстафеты.	1	
21	Передачи мяча через сетку. Совершенствование техники пройденных элементов. Игра.	1	
22	Футбол. Техника безопасности. Правила игры. Общеразвивающие упражнения в движении. Игра. Эстафеты.	1	
23	Передвижения. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Умение останавливать, катящийся мяч внутренней стороной стопы. Игра.	1	
24	Умение ударять по мячу. Пенальти 6 м. Техника и тактика игры. Игра. Подвижные игры.	1	
«Легкоатлетические упражнения»			
25	Теоретические сведения.	1	
26	Техника безопасности на занятиях. Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.	1	
27	Бег в спокойном темпе с изменением направления. Бег в спокойном темпе с преодолением двух-трех простейших препятствий.	1	
28	Низкий старт с последующим небольшим (3-4 шага) ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 5-7 метров медленно бегом.	1	
29	Высокий старт с последующим небольшим (2-3 шага) ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 3-5 метров шагом или медленно бегом.	1	
30	Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с	1	

	продвижением вперед, в движении правым и левым боком, с различными положениями рук.		
31	Прыжки с поворотами на 90 градусов. Прыжки с ноги на ногу.	1	
32	Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 15 сек).	1	
33	Упражнения в метании. Упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости.	1	
34	Подведение итогов за год. Задание на лето.	1	

3.3. Система условий реализации обучающимися дополнительной адаптированной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Реализация программы дополнительного образования «Адаптивная физическая культура» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Технические средства обучения.

- ноутбук;
- колонки;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, скакалки, тренажёры;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные

Список используемой литературы:

1. Балашова В.Ф., Подлубная А.А. Теория и методика спортивных дисциплин в адаптивной физической культуре (подвижные и спортивные игры): Метод.пособие. – Тольятти: ТГУ, 2004. - 152 с.
2. Бгажнокова И.М. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. - 181 с. – (Коррекционная педагогика).
3. Бгажнокова И.М. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0 – 4 классы. - 3-е издание, исправленное. - М.: «Просвещение», 2011.- 239 с.
4. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития: Учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004. – 224 с. – (Серия «Библиотека педагога-практика»).
5. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 классов. Примерная программа. – М.: Дрофа, 2005. – 102 с.
6. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Дрофа, 2003. – 112 с.
7. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2007. – 464 с.
8. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – М.: Академия, 2002. – 232 с.

9. Шапкава Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с., ил.

Электронные ресурсы:

http://v-ugnivenko.narod.ru/main9.htm Лечебная физическая культура.
http://www.sportmedicine.ru Спортивная медицина.
http://massage.clan.su/ Массаж в лечебной альтернативной медицине.
http://bars.wmsite.ru/ Упражнения для здоровья.
http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/350724 Словари и энциклопедии на Академике.
http://ru.wikipedia.org/wiki/ ЛФК.
http://glech.ru/2008/07/pokazaniya-i-protivopokazaniya-k-lfk/ Показания и противопоказания к ЛФК.

4. Аннотация
Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
(Адаптивная физическая культура)
Основное общее образование, 5 – 9 классы

Данная программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС и направлена на создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию.

Направленность. Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы обусловлена тем, что в современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Дети с ограниченными возможностями здоровья должны быть способны к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению, т.е. должны быть готовы к безболезненному вхождению в социум.

Спортивные игры и физическое воспитание -должны выступать как фактор повышения двигательных возможностей умственно-отсталых детей в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду.

Сроки реализации: на изучение программы Адаптивная физическая культура для обучающихся с ОВЗ отводится 34 часа в год, 1 раз в неделю. В МАОУ «Школа № 7» КГО для проведения секции отведён 1 час, поэтому обучающиеся 5-9 классов занимаются одновременно.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-9 классов (возраст учащихся – 11-15лет).

Цели Программы:

- оказание комплексной психолого-педагогической и социальной помощи и поддержки обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и их родителям (законным представителям) в системе дополнительного образования;
- коррекция ограничений, связанных с физическим и/или психическим развитием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при освоении дополнительных общеобразовательных программ.

Задачи Программы:

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, настольного тенниса и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности обучающихся и развитие их основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры;
- формирование личностных установок обучающихся в соответствии с возвратными особенностями;
- расширение адаптивных возможностей личности, определяющих готовность к решению доступных проблем в различных сферах жизнедеятельности;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений в сфере образования.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.