

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Нидымская основная школа - детский сад»
Эвенкийского муниципального района
Красноярского края**

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МКОУ НОШ-ДС ЭМР
С.В. Андриенко
Приказ №218.1-од от 31.08.2020 г.

**АДАптированная дополнительная
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФСК «Тыманчи»
для детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
2 вариант**

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 13 -18 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: ознакомительный

Составитель: Слепчугова Е.Н.,
заместитель директора по УВР

Нидым, 2020 г.

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня в мире важнейшими в системе мер социальной защиты инвалидов становятся ее активные формы. Наиболее эффективными из них являются физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями. Ведь физический недуг в большей или меньшей степени приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений, затрудняет возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства. С другой стороны, активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Тыманчи» разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196).
3. Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
4. Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).
5. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации».
6. Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».

7. Примерной основной образовательной программой обучения учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. - СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011 г.

Направленность адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тыманчи» - физкультурно - спортивная.

По функциональному предназначению: досуговая.

По форме организации: кружковая.

По времени реализации: годичная.

Новизна программы: программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Тыманчи» способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Тыманчи» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Актуальность.

По оценкам экспертов ООН, инвалидность уже захватила 10 % населения планеты.

В России в настоящее время 4,5 процента детей относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В связи с этим в современной политике нашего государства одной из первоочередных задач является решение проблемы интеграции людей с ОВЗ в общество и создание предпосылок к их полноценной и независимой жизни.

В решении поставленной задачи, относительно детей с ОВЗ, особую значимость приобретает проблема социальной адаптации не только ребенка, страдающего той или иной патологией, но и семьи, в которой он воспитывается.

На решение обозначенных проблем и направлена данная программа спортивного оздоровления посредством упражнений на суше.

Педагогическая целесообразность.

Осваивать данную программу могут обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 вариант.

Основной **целью** данной программы является оказание комплексной физкультурно-спортивной, психолого-педагогической и социальной поддержки детям с ограниченными возможностями здоровья для последующей интеграции в общество, раскрытие и реализация человеческого потенциала; развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей; достижение уровня успехов сообразно способностям и возможностям в формировании здорового образа жизни.

Задачи деятельности:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей с ограниченными возможностями к спортивно-оздоровительным занятиям, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и к здоровому образу жизни;
- приобретение занимающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Отличительная особенность: программа «Тыманчи» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, тенниса и развитию физических способностей.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 13 до 18 лет.

Форма занятий: очная.

Особенности организации образовательного процесса: при реализации программы предусмотрены разные формы организации занятий: индивидуальные, групповые, фронтальные, работа в парах.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия.

Режим занятий -4 раза в неделю по 1 часу, с 10-минутным перерывом.

Состав группы: минимальный – 3 человека, максимальный – 10 человек.

Особенности формирования групп: группу посещают дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 вариант.

Общее количество часов в год: 132 часа (4 часа в неделю, 33 учебные недели для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 вариант).

Количество занятий в неделю: 4 часа в неделю.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- осознание значимости занятий спортом для личного развития.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

Познавательные УУД:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы во время совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД:

- умение работать в команде, проявлять инициативу и активность
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Обучающийся будет *знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила соревнований изученных видов спорта.

Обучающийся будет *уметь*:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

В ходе реализации программы обучающиеся смогут получить **знания**:

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

Обучающиеся могут научиться:

- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях.

Способы проверки результатов освоения программы.

Диагностика образовательного процесса осуществляется по следующим уровням:

Предварительный (стартовый) уровень – в начале обучения (сентябрь) в форме опроса определяется уровень мотивации обучающихся в предмете, уровень первоначальных знаний и умений в данной области;

Текущий (рубежный) уровень – по итогам изучения каждого модуля составляется аналитическая справка;

Итоговый уровень – по окончании обучения (май), по результатам итоговой диагностики составляется аналитическая справка.

Данная система определения результативности обучающихся дает возможность определить степень освоения как каждого модуля в отдельности, так и программы в целом, а также проследить развитие личностных качеств обучающихся, оказать им своевременную помощь и поддержку. Отслеживание развития ребенка и результативности его деятельности осуществляется методами: наблюдения, опроса.

Результаты достижений условно подразделяются на высокий, средний и низкий по уровню освоения образовательных модулей, овладению обучающимися теоретическими знаниями, правильному и систематическому их применению при выполнении работ, знанию и соблюдению правил техники безопасности при работе, качеству выполнения практических работ, самостоятельности.

Диагностика происходит вне напряжения, свойственного зачетным работам, а в дружелюбной и располагающей к открытости атмосфере.

Мониторинг образовательных результатов.

Уровень развития умений и навыков:

1. В теоретической подготовке:

В – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

С – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

Н – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

2. В практической подготовке:

В – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

С – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

Н – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

Результат контроля фиксируется в диагностической карте.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов):

- педагогические наблюдения.
- проведение комплексов упражнений обучающимися.
- итоговые занятия.
- участия в спортивных мероприятиях.

Формы проведения аттестации.

Для текущего контроля уровня достижений обучающихся использованы такие способы, как:

- педагогические наблюдения.
- проведение комплексов упражнений обучающимися.
- итоговые занятия.
- участия в спортивных мероприятиях.

Для проведения промежуточной аттестации: сдача нормативов.

Для проведения итоговой аттестации: сдача нормативов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Формы аттестации /контроля
1	Теоретическая подготовка	17	7	10	
1.1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	2	1	1	Опрос, практическое занятие, наблюдение
1.2	Построение и перестроение	2	1	1	Опрос, практическое занятие, наблюдение
1.3	Ходьба и упражнения в равновесии	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
1.4	Бег	2	1	1	Опрос, практическое занятие, наблюдение
1.5	Прыжки	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
1.6	Катание, бросание, ловля округлых предметов	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
1.7	Ползание и лазание	2	1	1	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	44	7	37	
2.1	Ознакомительно-ориентировочные действия в	6	1	5	Опрос, практическое

	предметно-развивающей среде				занятие, наблюдение
2.2	Построение и перестроение	6	1	5	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.3	Ходьба и упражнения в равновесии	6	1	5	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.4	Бег	6	1	5	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.5	Прыжки	6	1	5	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.6	Ползания и лазанья	7	1	6	Опрос, практическое занятие, наблюдение
2.7	Катание, бросание, ловля округлых предметов	7	1	6	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	44	13	31	
3.1	Построение и перестроение	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.2	Ходьба и упражнения в равновесии	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.3	Игры на улице	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение

3.4	Бег	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.5	Подготовка к спортивным играм	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.6	Прыжки	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.7	Ходьба и упражнения в равновесии	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.8	Ползание и лазание	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.9	Построение и перестроение	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.10	Прыжки	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.11	Построение и перестроение	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.12	Ходьба и упражнения в равновесии	5	1	4	Опрос, практическое занятие, наблюдение
3.13	Ползание и лазание	4	1	3	Опрос, практическое занятие, наблюдение

4	Техническая подготовка	23	9	14	
4.1	Построение и перестроение	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.2	Ходьба и упражнения в равновесии	2	1	1	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.3	Прыжки	2	1	1	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.4	Бег	2	1	1	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.5	Ползание и лазание	2	1	1	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.6	Подготовка к спортивным играм	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.7	Игры на улице	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.8	Ползание и лазание	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
4.9	Построение и перестроение	3	1	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
5	Контрольные испытания	4	-	4	
5.1	Сдача нормативов	2	-	2	Опрос, практическое

					занятие, наблюдение
5.2	Товарищеская игра в футбол	2	-	2	Опрос, практическое занятие, наблюдение
	Итого:	132	38	94	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Теоретическая подготовка (17 часов).

Тема занятия: Теоретическая подготовка.

Теория (1 ч.): Игры, соревнования.

Практика (1 ч.): Игры.

Тема занятия: Построение и перестроение.

Теория (1 ч.): Построение и перестроение.

Практика (1 ч.): Игры.

Тема занятия: Ходьба и упражнения в равновесии.

Теория (1 ч.): Ходьба и упражнения в равновесии.

Практика (1 ч.): Ходьба.

Тема занятия: Бег.

Теория (1 ч.): Бег.

Практика (1 ч.): Бег.

Тема занятия: Прыжки.

Теория (1 ч.): Прыжки.

Практика (1 ч.): Прыжки.

Тема занятия: Катание, бросание, ловля округлых предметов.

Теория (1 ч.): Катание, бросание, ловля округлых предметов.

Практика (1 ч.): Катание, бросание, ловля округлых предметов.

Тема занятия: Ползание и лазание.

Теория (1 ч.): Ползание и лазание.

Практика (1 ч.): Ползание и лазание.

2. Общая физическая подготовка (44 часа).

Тема занятия: Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.

Теория (1 ч.): Общая физическая подготовка.

Практика (5 ч.): Игры, соревнования.

Тема занятия: Построение и перестроение.

Теория (1 ч.): Построение и перестроение.

Практика (5 ч.): Построение и перестроение.
Тема занятия: Ходьба и упражнения в равновесии.
Теория (1 ч.): Ходьба.
Практика (5 ч.): Ходьба и упражнения в равновесии.
Тема занятия: Бег.
Теория (1 ч.): Бег.
Практика (5 ч.): Бег.
Тема занятия: Прыжки.
Теория (1 ч.): Прыжки.
Практика (5 ч.): Прыжки.
Тема занятия: Ползания и лазанья.
Теория (1 ч.): Ползания и лазанья.
Практика (6 ч.): Ползания и лазанья.
Тема занятия: Катание, бросание, ловля округлых предметов.
Теория (1 ч.): Катание, бросание, ловля.
Практика (6 ч.): Катание, бросание, ловля.

3. Специальная физическая подготовка (44 часа).
Тема занятия: Построение и перестроение.
Теория (1 ч.): Построение и перестроение.
Практика (2 ч.): Построение и перестроение.
Тема занятия: Ходьба и упражнения в равновесии.
Теория (1 ч.): Ходьба.
Практика (2 ч.): Ходьба и упражнения в равновесии.
Тема занятия: Игры на улице.
Теория (1 ч.): Игры на улице.
Практика (2 ч.): Игры.
Тема занятия: Бег.
Теория (1 ч.): Бег.
Практика (2 ч.): Бег.
Тема занятия: Подготовка к спортивным играм.
Теория (1 ч.): Спортивные игры.
Практика (2 ч.): Игры.
Тема занятия: Прыжки.
Теория (1 ч.): Прыжки.
Практика (2 ч.): Прыжки.
Тема занятия: Ходьба и упражнения в равновесии.
Теория (1 ч.): Ходьба.
Практика (2 ч.): Ходьба и упражнения в равновесии.
Тема занятия: Ползание и лазание.

Теория (1 ч.): Ползания и лазанья.

Практика (2 ч.): Ползания и лазанья.

Тема занятия: Построение и перестроение.

Теория (1 ч.): Построение и перестроение.

Практика (2 ч.): Построение и перестроение.

Тема занятия: Прыжки.

Теория (1 ч.): Прыжки.

Практика (2 ч.): Прыжки.

Тема занятия: Построение и перестроение.

Теория (1 ч.): Построение и перестроение.

Практика (2 ч.): Построение и перестроение.

Тема занятия: Ходьба и упражнения в равновесии.

Теория (1 ч.): Ходьба.

Практика (2 ч.): Ходьба и упражнения в равновесии.

Тема занятия: Ползание и лазание.

Теория (1 ч.): Ползание и лазание.

Практика (2 ч.): Ползание и лазание.

4. Техническая подготовка (23 часа).

Тема занятия: Построение и перестроение.

Теория (1 ч.): Построение и перестроение.

Практика (2 ч.): Построение и перестроение.

Тема занятия: Ходьба и упражнения в равновесии.

Теория (1 ч.): Ходьба.

Практика (1 ч.): Ходьба и упражнения в равновесии.

Тема занятия: Прыжки.

Теория (1 ч.): Прыжки.

Практика (1 ч.): Прыжки.

Тема занятия: Бег

Теория (1 ч.): Бег.

Практика (1 ч.): Бег.

Тема занятия: Ползание и лазание.

Теория (1 ч.): Ползание и лазание.

Практика (1 ч.): Ползание и лазание.

Тема занятия: Подготовка к спортивным играм.

Тема занятия: Подготовка к спортивным играм.

Теория (1 ч.): Спортивные игры.

Практика (2 ч.): Игры.

Тема занятия: Игры на улице.

Теория (1 ч.): Игры на улице.

Практика (2 ч.): Игры.

Тема занятия: Ползание и лазание.

Теория (1 ч.): Ползание и лазание.

Практика (2 ч.): Ползание и лазание.

Тема занятия: Построение и перестроение.

Теория (1 ч.): Построение и перестроение.

Практика (2 ч.): Построение и перестроение.

5. Контрольные испытания (4 часа).

Тема занятия: Сдача нормативов.

Практика (2 ч.): Сдача нормативов.

Тема занятия: Товарищеская игра в футбол.

Практика (2 ч.): Игра в футбол.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Материально – технические условия:

Спортзал площадью - 44,83 м²;

Необходимое количество часов;

Спортивный инвентарь:

- маты- 6 шт.;
- скакалки – 7шт.;
- мячи (футбольные) – 3 шт.;
- мячи (баскетбольные) – 5 шт.;
- мячи (фитбол) – 3 шт.;
- маленькие мячи – 6 шт.;
- канат – 1 шт.;
- обручи – 6 шт.;
- мячи (волейбольные) – 2 шт.;
- спортивный «Козел» - 1 шт.;
- скамейки – 3 шт.;
- гири - 3 шт.;
- шведская стенка - 4 шт.;
- гимнастическая доска – 1 шт.

2. Методическое обеспечение:

- Должиков И.И. «Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в детском лагере: Методическое пособие». – М.: «Айрис-пресс», 2005. – 176 с.
- Зимин Н. Методическое пособие по курсу «Легкая атлетика». Кострома, 1991. – 205 с.

• Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 203 с.

2. Используемая литература:

Литература для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: 2006. – 83 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.:1988. – 106 с.

3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.:1980. – 61 с.

4. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.: 1982. – 94 с.

5. Лях В.И.,Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.: 2012. – 316 с.

6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков - М.: Физкультура и спорт, 2010. – 92 с.

Литература для обучающихся:

1. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.: 2010. – 108 с.

2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.: 2005. – 67 с.

Литература для и родителей:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.: 2009. – 73 с.

2. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.: 1990. – 59 с.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Вариант 2

на 2020 - 2021 учебный год

Календарные периоды учебного года:

- 1.1. Дата начала учебного года: 1 сентября 2020 года;
- 1.2. Продолжительность учебного года (учебных занятий) 33 учебные недели.
- 1.3. Продолжительность учебной недели: 5 дней.

Общеобразовательное учреждение работает по графику пятидневной односменной рабочей недели с двумя выходными днями. Продолжительность учебного года составляет 33 недели – для 5 - 9 классов с 01.09.2020 г. по 25.05.2021 г. (с дополнительными каникулами – с 08.02.2021 г. по 14.02.2021 г.).

2. Периоды образовательной деятельности:

Продолжительность учебных периодов:

Четверть	Сроки и продолжительность учебной четверти	Сроки и продолжительность каникул
Первая	01.09.2020 – 30.10.2020 (8 недель 4 дня)	31.10.2020 - 08.11.2020 (9 дней)
Вторая	09.11.2020 - 30.12.2020 (7 недель 3 дня)	31.12.2020 - 10.01.2021 (11 дней)
Третья	11.01.2021 - 19.03.2021 (9 недель 3 дня)	20.03.2021 - 28.03.2021 (9 дней)
Дополнительные каникулы		08.02.2021 - 14.02.2021 (7 дней)
Четвертая	29.03.2021 - 25.05.2021 (8 недель)	29.05.2021 - 31.08.2021 (95 дней)

3. Организация промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация учащихся проводится на основании Положение об аттестации обучающихся по итогам реализации дополнительных общеразвивающих программ (Приказ № 126.1-од от 01.09.2018 г.).

Дата промежуточной аттестации: 23.12.20 г.

Сроки итоговой аттестации: 11.05.21 г.