

Управление образования администрации
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края.

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
09.09.2022 г.

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
Керн Керн И.Ю.
Приказ № 80 от 12.09.2022 г. МП



**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная программа
«ШАГ» (оздоровительная гимнастика)
физкультурно-спортивная направленность
Возраст детей 7-17 лет
Срок реализации 1 год**

Автор - составитель: Зырянова Мария Викторовна,
педагог дополнительного образования

п. Чегдомын
2022 г.

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «ШАГ» (оздоровительная гимнастика) разработана для детей с ОВЗ и инвалидностью, направлена на восполнение дефицита двигательной активности и общения, способствует их адаптации и социализации в обществе. Название «ШАГ» - «Школа активного гражданина» подразумевает, что педагоги кроме непосредственных занятий с детьми оздоровительной гимнастикой, оказывают им помощь в подготовке к полноценной жизни.

Данная программа является универсальной, подходит для детей с различными видами ОВЗ, не содержит сложных и травмоопасных заданий, которые могут привести к ухудшению состояния здоровья. Занятия могут посещать дети с расстройством аутистического спектра (РАС), нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА), тяжелыми нарушениями речи (ТНР), Синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), задержкой психического развития (ЗПР) и умственной отсталостью (УО), слабослышащие и слабослышащие дети. При организации занятий педагог учитывает уровень физической подготовленности и уровень психофизического развития каждого ребенка. Противопоказаниями к занятиям по данной программе, является наличие тяжелых случаев, препятствующих обучению.

Данная программа спроектирована с учетом образовательных потребностей детей с ОВЗ и инвалидов.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)
7. Устав ЦРТДиЮ на основе методических рекомендаций СанПиН 2.4.2.3286-15 для обучающихся с ОВЗ (с изменениями на 27 октября 2020 года).

Данная программа разработана на основе авторской программы «Оздоровительная гимнастика», разработанной Зыряновой М. В. в 2017 году.

Практически все дети с инвалидностью и имеющие статус ОВЗ, вне зависимости от вида, имеют недостаточное развитие костно-мышечной системы и нарушение осанки, поэтому в основе программы – укрепление мышц туловища и конечностей и повышение уровня физической подготовленности. Для достижения положительной результативности освоения программы учитываются особенности текущего психического и физического

состояния каждого ребенка. В процессе предъявления заданий используются все доступные ребенку средства альтернативной коммуникации (предметы, жесты, рисунки, фотографии, видеоматериалы) и речевые средства.

Обучение по программе «ШАГ» (оздоровительная гимнастика) решает проблему восполнения недостатка общения: на занятиях педагог организует работу детей таким образом, чтобы у них появилась возможность ближе познакомиться друг с другом. Процесс социализации детей осуществляется на мероприятиях, во время которых дети имеют возможность наблюдать за действиями и поведением других детей. Это способствует усвоению общепринятых норм и ценностей, осмыслению больным ребенком своих поступков, желаний, последствий своих действий. В процессе коллективной учебной работы у детей формируются ответственность, самоконтроль, требовательность не только к окружающим, но и к себе. Все это помогает ребенку сменить потребительскую позицию на активную, самостоятельную.

Программа «ШАГ» (оздоровительная гимнастика) способствует интеграции детей с ОВЗ и инвалидов в общество. В ходе реализации программы ребенок становится более активным, проявляет самостоятельность и инициативу. В итоге ребенок научится обходиться без посторонней помощи в ситуациях, где можно справиться своими силами и получать помощь тогда, когда она действительно необходима.

Актуальность программы заключается в том, что ребенок, имеющий статус ОВЗ или инвалидность приобретет необходимые двигательные умения и навыки, которые не сформированы у него в должной степени. Многие «особые» дети лишены общения, поэтому обучение по данной программе будет способствовать восполнению этого недостатка. Кроме этого, дети приобретут навыки здорового образа жизни. Участие в мероприятиях будет содействовать социализации ребенка, поможет ему найти друзей.

Отличительными особенностями программы «ШАГ» (оздоровительная гимнастика) является сочетание физкультурно-оздоровительной деятельности детей и решение вопросов адаптации в обществе. Ведущей идеей программы выступает социализация и формирование личности, это дает возможность детям данного контингента гармонично развиваться, приобретать положительные личностные качества.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что ее содержание направлено на улучшение состояния здоровья и привитие привычек здорового образа жизни. Программа направлена, восполнение дефицита движений, воспитание силы воли и коммуникативных качеств.

Объем программы и режим работы

| Период | Продолжительность занятия | Кол-во занятий в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во недель | Кол-во часов в год |
|----------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------|--------------------|
| 1 год обучения | 1 час | 2 | 2 ч | 36 | 72ч |
| Итого | | | | | 72 ч |

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия продолжительностью 45 минут проводятся по расписанию 2 раза в неделю. На занятиях дети, в зависимости от особенностей психофизического развития, занимаются индивидуально или малыми группами по 2-3 человека.

Адресат программы: дети 7-17 лет, имеющие статус ОВЗ или инвалидность.

Цель программы: развитие личности детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, общее укрепление здоровья средствами оздоровительной гимнастики.

Задачи:

- содействовать восполнению дефицита движений и привитию навыков здорового образа жизни
- способствовать развитию мотивации к регулярной двигательной активности;
- воспитывать дисциплинированность и силу воли.

Условия набора и формирования групп

Группы формируются с учетом возраста и состояния физического здоровья. На занятия допускаются дети при наличии медицинских справок от участкового педиатра с допуском к занятиям и отметкой о прохождении ЭКГ. Кроме этого родители ребенка предоставляют заключение ПМПК, в котором описаны рекомендации по обучению. На занятиях оздоровительной гимнастикой дети занимаются в спортивной форме.

Для того, чтобы обеспечить комфортную психологическую атмосферу для каждого ребенка, при организации деятельности в малых группах следует учитывать возраст, вид ОВЗ или диагноз, вследствие которого присвоен статус «инвалидность», а также темперамент каждого ребенка.

Учебно-тематический план

| № п/п | Название разделов | Общее кол-во часов | теория | практика |
|-----------|---|--------------------|----------|-----------|
| 1. | Правила техники безопасности | 2 | 2 | |
| 2. | Основы теоретических знаний | 3 | 3 | |
| 2.1. | Влияние физических упражнений на здоровье человека | 1 | 1 | |
| 2.2. | Правильное питание-залог здоровья | 1 | 1 | |
| 2.3. | Гигиена тела, одежды и обуви | 1 | 1 | |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 10 | 3 | 7 |
| 3.1. | Комплекс утренней гимнастики | 4 | 1 | 3 |
| 3.2. | Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук | 3 | 1 | 2 |
| 3.3. | Упражнения для мышц туловища и ног | 3 | 1 | 2 |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 28 | 6 | 22 |
| 4.1. | Комплексы специальных упражнений на укрепление мышц | 10 | 2 | 8 |
| 4.2. | Корректирующие двигательные задания и игры | 10 | 2 | 8 |
| 4.3. | Комплекс «Тренируюсь дома» | 8 | 2 | 6 |
| 5. | Дыхательные упражнения | 10 | 2 | 8 |
| 5.1. | Упражнения дыхательной гимнастики | 5 | 1 | 4 |
| 5.2. | Элементы звуковой гимнастики | 5 | 1 | 4 |
| 6. | Подвижные игры | 8 | 2 | 6 |
| 6.1. | Игры малой степени интенсивности | 5 | 1 | 3 |
| 6.2. | Игры средней степени интенсивности | 5 | 1 | 3 |
| 7. | Элементы спортивных игр | 7 | 2 | 5 |

| | | | | |
|-----------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| 7.1. | Дартс | 3 | 1 | 2 |
| 7.2. | Бадминтон | 4 | 1 | 3 |
| 8. | Воспитательные мероприятия | 2 | | 2 |
| 9. | Диагностика | 2 | | 2 |
| | Итого часов | 72 ч. | 20 ч. | 52 ч. |

Содержание деятельности

Раздел 1. Правила техники безопасности (2 часа)

Обучение технике безопасности на занятиях, правилам пожарной безопасности. Правила раздачи, сбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Основы теоретических знаний (3 часа)

2.1. Влияние физических упражнений на здоровье человека. Физическая культура - одна из составляющих системы здорового образа жизни человека. Роль физических упражнений в укреплении здоровья. Воздействие физических упражнений на осанку. Контроль и самоконтроль за выполнением упражнений.

2.3. Правильное питание – залог здоровья. Полезные и вредные продукты. Режим питания. Культура питания.

2.4. Гигиена тела и одежды. Правила ухода за телом. Какими должны быть спортивная, школьная и домашняя одежда. Эстетический вид. Как выглядеть опрятным и аккуратным.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (10 часа)

3.1. Комплекс ежедневной оздоровительной гимнастики. Изучение упражнений на все группы мышц.

3.2. Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук. Упражнения проводятся с предметами (гантели, скакалки, гимнастические палки, гантели) и без предметов. Исходные положения: стоя, сидя на коленях, лежа на спине и животе.

3.3. Упражнения для мышц туловища и ног. Упражнения проводятся с предметами (эспандеры, скакалки, фитболы) и без предметов. Выполняются в разных исходных положениях: Сидя, стоя на коленях, лежа на спине, на животе. Используются приседания, махи, прыжки. Включаются упражнения для профилактики плоскостопия.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (28 часов)

4.1. Комплексы упражнений укрепление на укрепление мышц. Изучаются комплексы из положений стоя, лежа на животе и на спине, на боку, в колено-локтевом и колено- кистевом положениях. Используются упражнения с предметами и без них.

4.2. Корректирующие двигательные задания и игры. Задания и игры, направленные на закрепление навыка правильной осанки: встать к стене, пройти, наклониться, встать снова к стене, проверить себя. Используются игры, в которых изображаются фигуры, имитируются движения различных животных: кошки, лисы и т.д.

4.3. Комплекс «Тренируюсь дома». Изучение специальных упражнений, индивидуальных для каждого ребенка в соответствии с особенностями развития, которые ребенок выполняет с родителями дома.

Раздел 5. Дыхательные упражнения (10 часов)

5.1. Упражнения дыхательной гимнастики. Проводятся в разных исходных положениях (сидя, лежа на спине, стоя на коленях). Используют разные типы дыхания: грудное (реберное),

брюшное (диафрагмальное). Упражнения, тренирующие фазу вдоха: «*понюхать цветок*». Для тренировки фазу выдоха: «*задуть свечу*», «*остудить воду*», «*согреть ладошки*».

5.2. *Элементы звуковой гимнастики*. Произнесение на выдохе звуков «а о, у, з, ш, ж, з, с». «*как звенит звонок*», «*шумит ветер*», «*гудит гудок*», «*шипит змея*».

Раздел 6. Подвижные игры (8 часов)

6.1. *Игры малой степени интенсивности*. Проводятся в конце занятия, способствуют снятию мышечного напряжения, приведения в норму работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. («*Тише едешь, дальше будешь*», «*Колечко*» и т.д.).

6.2. *Игры средней степени интенсивности*. Происходит чередование различных движений (бег, прыжки, лазание, преодоление препятствий) и пауз для отдыха («*Заяц без дома*», «*Гуси-лебеди*», «*Совушка*», «*Птица без гнезда*» и т.д.).

Раздел 7. Элементы спортивных игр (7 часов)

6.1. *Игра «Дартс»*. Правила игры, способы метания дротиков.

6.2. *Игра «Бадминтон»*. Правила игры, способы подачи, приема, передачи волана; способы держания ракетки. Правила игры в бадминтон.

Раздел 8. Воспитательные мероприятия (2 часа)

Физкультурно-оздоровительные мероприятия: «*День здоровья*», «*Здоровым быть здорово*». Участие в массовых воспитательных мероприятиях ЦРТДиЮ.

Раздел 9. Диагностика (2 часа)

Диагностика проводится в начале и конце учебного года, на основании ее проводится сравнительный анализ данных и оценивается эффективность образовательного процесса.

Планируемые результаты реализации программы

В результате обучения по программе ребенок будет:

- знать, понимать и соблюдать технику безопасности на занятиях;
- уметь выполнять физические упражнения, играть в подвижные игры;
- знать и соблюдать основные составляющие ЗОЖ;
- соблюдать дисциплину во время занятий.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы является наличие кадрового, материально-технического и методического обеспечения программы:

| | |
|--|---|
| Кадровое обеспечение | Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку. |
| Материально-техническая база | 1. <u>Помещение</u> : кабинет ЛФК 2. <u>Спортивный инвентарь и оборудование</u> : скакалки, обручи, мячи различной величины и массы), гимнастические палки, фитболы; гимнастическая скамейка. 3. <u>ТСО</u> : мультимедийное оборудование, музыкальный центр. |
| Методические и дидактические материалы | <u>Методические разработки</u> : 1. Комплексы общеразвивающих упражнений. 2. Комплексы специальных упражнений на формирование правильной осанки. |

3. Корректирующие игры.

Карточки с двигательными заданиями.

3. Литература и Интернет-источники для педагога и обучающихся.

Методические рекомендации

У большинства учащихся с ОВЗ отмечается низкий уровень познавательной активности, недостаточная мотивация к занятиям, сниженный уровень работоспособности, поэтому поиск и использование активных форм, методов и приемов является необходимым условием повышения эффективности процесса обучения «особых» детей. Для поддержания интереса к занятиям используется яркий и разнообразный спортивный инвентарь, проводить подвижные игры с мячами, скакалками и обручами. Это помогает удерживать внимание ребенка в течение занятия, сохраняет интерес к двигательной активности.

Педагог учитывает психологические особенности детей с ограниченными возможностями, которыми являются повышенная психологическая «истощаемость», низкая работоспособность, эмоциональная неустойчивость, низкий уровень мотивации во всех видах. Педагог использует гуманные методики и технологии, направленные на создание атмосферы доверительного общения, на снятие барьеров в общении и создании комфортных психологических условий в время занятий. Педагог в процессе обучения направляет свои усилия на: создание условий для эффективной физической, психологической и социальной самореализации "особого" ребенка, а также обеспечение благоприятной атмосферы в ходе занятий.

Эффективность усвоения программы достигается доступным изложением программного материала, правильной подборкой заданий. Следует использовать поиск опорных мотивов, т.е. волнующих обучающихся вопросов и проблем; продумывать различные варианты развития сюжетных линий диалога; точки удивления: игры, загадки, сюрпризные моменты; привлекать бытовой опыт ребенка для установления связей с окружающим миром; создавать ситуации успеха, радости от достижения результата. Следует обеспечить в процессе обучения «гибкость» программного материала, педагог должен уметь «выйти» с ребенком, при необходимости, из программы и «войти» без ущерба для данного ребенка и других детей.

В основе обучения является совместная творческая деятельность детей и взрослых. Педагоги выполняют роль старших товарищей, они должны вместе с детьми играть, заниматься гимнастикой и при этом постоянно контролировать ситуацию. Родители также вовлекаются в образовательный процесс: они контролируют выполнение комплексов специальных упражнений и двигательных заданий дома; обеспечивают условия для соблюдения правил ЗОЖ в семье.

Способы выявления умений и представлений детей с ОВЗ могут носить как традиционный характер, так и быть представлены в виде некоторых практических заданий. В процессе предъявления и выполнения задания ребенку оказывается необходимая помощь, которая может носить разнообразный характер (дополнительные словесные и жестовые инструкции, уточнения; выполнение ребенком задания по образцу, по подражанию, после частичного выполнения взрослым, совместно с взрослым). При оценке результативности достижений необходимо учитывать уровень выполнения и степень самостоятельности ребенка (вместе со взрослым, с небольшой или значительной технической помощью, самостоятельно по образцу, по инструкции, самостоятельно). Переход от одного уровня результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, сроки могут варьироваться в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребенка.

Для предупреждения переутомления на занятиях следует чередовать физические нагрузки и паузы, во время которых можно провести с ребенком беседу о здоровье, правильном питании, гигиене и т.д. Для того, чтобы предупредить появление переутомления физические упражнения чередовать с дыхательными, чаще менять исходные положения: стоя, лежа на животе, лежа на спине, колено-кистевое положение.

Не следует в начале обучения использовать сложные для ребенка упражнения, состоящие из нескольких элементов. Для того чтобы ребенку легче было запоминать упражнения, следует дробить их на отдельные элементы, затем постепенно соединять в целое упражнение. Правила подвижных игр объяснять кратко, сочетая речевую инструкцию с показом движений. Музыкальное сопровождение на занятиях также способствует появлению положительных эмоций, вызывает интерес к занятиям.

В процессе обучения детей с ОВЗ и инвалидов осуществляется постоянный контроль за состоянием каждого ребенка. В занятиях педагог обращает внимание на внешние признаки утомления: усиленное и учащенное дыхание, покраснение лица, повышенное потоотделение, повышенная возбудимость, раздражительность, либо наоборот: подавленность, вялость. Следует помнить, что не все дети могут оценить свое самочувствие и сообщить о появившихся признаках дискомфорта или боли, поэтому постоянное наблюдение за ребенком поможет педагогу предупредить ухудшение состояния здоровья.

На занятиях выполняются элементы звуковой гимнастики, они оказывают положительное воздействие на дыхательную систему ребенка, способствуют профилактике заболеваний органов дыхания.

Вибрация слогов со звуком «р» расслабляют бронхи-*брррох – брррах – брррух;- грррох-грррах – грррух.*

Для улучшения дренажной функции бронхов используется произнесение звука «м» с закрытым ртом (мычание), с последующим выдохом, произнесением сочетания звуков «пфф». К этой же группе относятся упражнения «дровосек» с произнесением на выдохе «ух» и т.д.

Упражнения с элементами звуковой гимнастики в ходьбе:

- имитация движения паровоза («чу-чу-чу»), вагонов («ш-ш-ш»), полета самолета («у-у-у»), жука («ж-ж-ж»), комара («з-з-з»). *Звуки произносятся на выдохе.*

Для формирования умения управлять дыханием применяются упражнения с изменением глубины и ритма:

- медленный вдох с коротким резким выдохом;
- медленный вдох и 2-3 резких, толчкообразных выдоха;
- резкий вдох, медленный выдох.

На каждом занятии проводится подвижная игра, это обязательный элемент каждого занятия. Используются игры малой и средней степени интенсивности. Перед началом игры объясняются правила и цель. Игра начинается после того, как педагог убедится, что игра понятна всем.

Формы аттестации

- итоговая диагностика в начале и в конце учебного года (уровень физической подготовки, теоретическая подготовка, определение уровня личностных качеств)
- участие в мероприятиях;
- педагогическое наблюдение.

Контрольно-измерительные материалы

Контрольно-измерительные материалы необходимые для оценки усвоения образовательной программы представлены в приложении. При проведении диагностики учитываются: данные физической подготовленности, которые определяются при выполнении предложенных ребенку двигательных заданий; усвоение теоретического материала определяется во время бесед, опросов, во время проведения познавательных игр; личностные качества проверяются методом педагогического наблюдения за детьми на занятиях во время игр, эстафет, коллективных двигательных заданий.

**Календарный учебный график
«Оздоровительная гимнастика»**

| месяц | сентябрь | | | | | октябрь | | | | | | | | | ноябрь | | | |
|--|----------|---|---|---|---|---------|---|---|---|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|
| Номер занятия | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Название разделов | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Знакомство с детьми. ТБ на занятиях | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Диагностика | | + | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основы теоретических знаний | | | + | | | | | | | | | + | | | | | | |
| Комплекс утренней гимнастики | | | | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| Комплекс общеразвивающих упражнений | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| <i>Упражнения на развитие быстроты</i> | | + | | | | | | | | | + | | + | | | | | |
| <i>Упражнения на развитие равновесия</i> | + | | | | + | | | | | + | | | + | | | | | + |
| <i>Упражнения на развитие ловкости</i> | | + | | | | | | | | | + | | + | | | | | |
| <i>Упражнения на развитие гибкости</i> | | | | + | | + | | + | | | + | | + | | | | | |
| <i>Упражнения на развитие координации</i> | + | | | | + | | | | | + | | | + | | | | | + |
| <i>Лазание и перелазание</i> | | | | + | | + | | + | + | | | | | + | | | | |
| Комплексы специальных упражнений (СФП) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Комплекс упражнений с фитболами</i> | | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | |
| <i>Комплекс упражнений со скакалками</i> | | | | | | | | | + | + | + | + | + | | | | | |
| <i>Комплекс упражнений с гимнастическими палками</i> | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | |
| Комплекс упражнений «Тренируюсь дома» | | + | | | | + | | | | + | | | | + | | | | + |
| Дыхательные упражнения | + | | | | + | | | | | | + | | | | + | | | |
| Подвижные игры | | | + | | + | | | | | + | | | | | | | + | |
| Корректирующие двигательные задания и игры с предметами | + | + | | + | + | | | | + | + | | + | | + | + | | | + |
| Элементы спортивных игр * Дартс * Бадминтон | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | | + | |

| месяц | февраль | | | | | | | | март | | | | | | | | | |
|--|---------|----|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Номер занятия | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 |
| Название разделов | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТБ на занятиях | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Основы теоретических знаний | | | | + | | | | | | | | | | | + | | | |
| Комплекс утренней гимнастики | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс общеразвивающих упражнений | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| <i>Упражнения на развитие быстроты</i> | | + | | | | | | | | | + | | | + | | | | |
| <i>Упражнения на развитие равновесия</i> | + | | | | + | | | | | + | | | + | | | | + | |
| <i>Упражнения на развитие ловкости</i> | | + | | | | | | | | | + | | | + | | | | |
| <i>Упражнения на развитие гибкости</i> | | | | + | | + | | + | | | + | | | + | | | | |
| <i>Упражнения на развитие координации</i> | + | | | | + | | | | | + | | | + | | | | + | |
| <i>Лазание и перелазание</i> | | | | + | | + | | + | + | | | | | + | | | | |
| Комплексы специальных упражнений (СФП) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Комплекс упражнений с фитболами</i> | | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | |
| <i>Комплекс упражнений со скакалками</i> | | | | | | | | + | + | + | + | + | | | | | | |
| <i>Комплекс упражнений с гимнастическими палками</i> | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | |
| Комплекс упражнений «Тренируюсь дома» | | + | | | | | | | | + | | | | | | | + | |
| Подвижные игры | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дыхательные упражнения | + | | | | | + | | | | + | | | + | | | + | | |
| Корректирующие двигательные задания и игры с предметами | + | + | | + | + | | | + | + | | + | + | | + | + | | + | |
| Элементы спортивных игр * Дартс * Бадминтон | | | + | | | + | | | | + | | | + | | | + | | |

Список литературы и интернет-источников:

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Справочник под ред. - М. Медицина, 2001 – 592 с.
2. Милюкова И. В., Евдокимова Т. А. Лечебная физкультура. Новейший справочник. Под ред. проф. Евдокимовой Т. А. СПб: Сова; Изд-во Эксмо, 2004 – 862 с.
3. Методический конструктор «Дополнительная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья». Ресурсный центр дополнительного образования Санкт-Петербурга, тема: «Реализация дополнительных общеразвивающих программ для детей с ограниченными возможностями здоровья» 2019 г.
4. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом профессиональных потребностей. КГОУ ВПО г. Москва «Московский городской психолого-педагогический университет», 2015 г.
5. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 – 240 с.
6. Попова С.Н. Физическая реабилитация. Ростов на-Дону. Феникс, 2010.
7. Фонарев М. И. «Справочник по лечебной физической культуре» Л.: Медицина, 1983. 360 с., ил.
8. Халемский Г. А. «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки». М.: Изд-во НЦ ЭНАС, т 2001.-80 стр.
9. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебное пособие. Под ред. –М.: Советский спорт, 2011.
10. http://svetlanalog.ucoz.ru/doklad_ovz.doc «Формирование универсальных учебных действий у учащихся с ОВЗ, в том числе детей – инвалидов».
11. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Минобрнауки России от 26.03.2016 № ВК-641/09).

Список используемой литературы и интернет –источников для родителей

1. <http://www.za-partoi.ru/article.58.html> «Как сохранить осанку школьнику?» М. Евсеева
2. Красикова И. С. «Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки» Издательство Корона- Принт, 2013 г. ISBN 176 с.
3. <http://nsportal.ru/shkola/rabota> «Нарушение осанки - лекция для родителей» И. В. Степаненко.
4. <http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-sohranit-horoshuu-osanku> «Как сохранить хорошую осанку» Марина Хамурзова.

Положение

об итоговой диагностике обучающихся по адаптированной дополнительной общеобразовательной программе физкультурно- спортивной направленности «ШАГ» (оздоровительная гимнастика)

Итоговая диагностика учащихся объединения «ШАГ» (оздоровительная гимнастика) является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить эффективность усвоения детьми программного материала.

I. Цель и задачи итоговой диагностики

В процессе реализации программы "ШАГ" (оздоровительная гимнастика) проводится вводная и итоговая диагностика, которая позволяет в конце учебного года определить динамику результатов за период обучения.

Цель диагностики у детей ОВЗ и инвалидов: определение индивидуальной траектории достижений, позволяющей определить эффективность обучения каждого ребенка.

Динамика достижений физических показателей, теоретических знаний и личностных качеств позволяет отслеживать формирование социальных и жизненных компетенций относительно самого себя, а не сравнивать результаты относительно возрастной нормы здоровых сверстников.

Задачи итоговой диагностики:

- выявить уровень развития физических качеств;
- выявить степень усвоения теоретического материала;
- определить уровень развития личностных качеств.

II. Организация итоговой диагностики

Итоговая диагностика обучающихся проводится в 2 этапа: в начале и конце учебного года для того, чтобы сравнить показатели и оценить эффективность процесса обучения.

Проводится по трем направлениям, оценивается физическая подготовленность; 2) теоретическая подготовка; 3) развитие личностных качеств.

III. Оценка результатов итоговой диагностики:

1. Выявление степени развития физических качеств

1. Определение уровня физической подготовленности. Определение уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется на основании результатов выполнения физических упражнений, двигательных заданий. Для каждого ребенка педагог, учитывая диагноз, возраст и физические возможности ребенка, выбирает 3-5 упражнений или двигательных заданий, выполнение которых допустимо конкретному ребенку (например: выполнить приседания за 30 секунд, наклоны туловища вперед из положения сидя на полу за 30 секунд, прыжки на скакалке за 30 секунд, челночный бег 3X10 м, прыжок в длину с места). При определении у детей уровня физической подготовленности следует соблюдать определённые правила. Исследования проводить в хорошо проветренном физкультурном зале, одежда детей, облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать особенности

психофизического развития. Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Результаты тестирования каждого ребенка заносятся в отдельную таблицу.

Таблица для фиксации результатов тестирования физической подготовленности

(ФИО ребенка)

| Название тестов * | | | | | | | |
|-------------------------------|------------|--|----------------|--------------------------------------|----------------|---|----------------|
| Прыжок в длину с места (в см) | | Кол-во наклонов туловища вперед из положения сидя на полу за 30 секунд | | Челночный бег 3X10 м (кол-во секунд) | | Кол-во прыжков на скакалке за 30 секунд | |
| Начало года | Конец года | Начало года | Конец учебного | Начало года | Конец учебного | Начало года | Конец учебного |
| | | | | | | | |

*В таблицу внесены примерные тестовые задания, для диагностики каждого ребенка педагог подбирает задания индивидуально.

2. Определение усвоения теоретического материала. Теоретическая подготовка определяется на основании опроса, используются вопросы из методики Авдеевой. Педагог индивидуально для каждого ребенка выбирает вопросы, соответствующие возрасту ребенка, его словарному запасу и интеллектуальным способностям.

Методика «Мое здоровье» (автор: Авдеева Н. В.)

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ.

Организация: учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов выбрать один или несколько, которые для них наиболее верны.

1. Кто может позаботиться о твоём здоровье лучше?

а) я сам; б) родители; в) врачи;

2. Как часто ты заботаешься о своём здоровье?

а) ежедневно; б) только, когда напомнят родители; в) никогда;

3. Часто ли ты гуляешь на улице?

а) каждый день; б) иногда; в) не гуляю (гуляю редко);

4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?

а) чищу зубы; б) мою руки (ноги и т.д.); в) принимаю душ (ванну);

5. Выполняешь ли ты режим дня?

а) всегда; б) изредка; в) не выполняю;

6. Как ты ведешь себя во время болезни кого – ни будь из членов семьи?

а) забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому;

б) сострадаю, но ничем помочь не могу

в) веду себя так же, как всегда.

Обработка данных: проводится качественный анализ результатов. Об усвоении умений и навыков ЗОЖ судят по характеру выборов учащихся. Наиболее предпочтительными являются те из них, которые свидетельствуют о высокой здравосозидательной активности ребенка.

Таблица для определения усвоения теоретического материала

| Номер вопроса | Начало учебного года | Конец учебного года |
|---------------|----------------------|---------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

3. Определение личностных качеств детей осуществляется методом педагогического наблюдения за детьми на занятиях во время игр, эстафет, коллективных двигательных заданий, во время которых педагог учитывает умение ребенка правильно взаимодействовать с другими детьми, умение проявлять силу воли, соблюдать дисциплину.

Лист наблюдений за развитием личностных качеств детей

| Соблюдение дисциплины | | Проявление силы воли | | Соблюдение правил игр | | Наличие коммуникативных навыков | |
|-----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|
| Начало года | Конец учебного года | Начало года | Конец учебного года | Начало года | Конец учебного года | Начало года | Конец учебного года |
| | | | | | | | |

В конце года проводится сравнительный анализ показателей, на основании которых определяется эффективность учебно-воспитательного процесса каждого ребенка.