

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеский центр гражданского, патриотического
и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя
Александра Невского» города Кирова

Утверждаю

Директор МБОУ ДО ДЮЦ
им. А. Невского г. Кирова

_____ А.А. Покручина

«02» сентября 2024 года

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Я НАДЕЮСЬ. Я СПОСОБЕН. Я МОГУ»
(адаптивная физическая культура)**

Возраст обучающихся: 6 -18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Шулакова Елена Владимировна,

педагог дополнительного образования

Киров, 2024

Мнение Педагогического совета
МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского учтено
(протокол заседания от 02.09.2024 № 1)

Содержание

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	9
Планируемые результаты программы	10
Учебно-тематический план	12
Содержание программы	15

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график	22
Условия реализации программы	22
Методическое обеспечение программы	23
Формы контроля и промежуточной аттестации	30
Способы определения результативности программы	31
Список литературы	32

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Диагностика предметных результатов.....	35
Приложение 2. Диагностика метапредметных результатов	38
Приложение 3. Диагностика личностных результатов	43
Приложение 4. Диагностика коррекционно-развивающих результатов	46

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я надеюсь. Я способен. Я могу» (адаптивная физическая культура) (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76;
- Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного

финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;

- Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1;

- Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»;

- Устава МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова, зарегистрированного постановлением администрации города Кирова от 31.07.2018 № 2053-п.

При разработке программы составитель опирался на Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОВУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2023. – 22 с.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Дети–инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) традиционно рассматриваются как одна из наиболее уязвимых категорий детей с точки зрения их социальной успешности и личностного развития. Получение детьми с ОВЗ и детьми–инвалидами дополнительного образования в сообществе сверстников и взрослых является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации. Обеспечение полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в доступных видах социальной деятельности закреплено Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Эта категория детей обладает дополнительными

образовательными правами на особые педагогические подходы и специальные образовательные условия, закреплёнными в ст. 2, 5, 16, 29, 31 ФЗ № 273.

Расширение образовательных возможностей этой категории обучающихся (далее – обучающиеся, дети) является наиболее продуктивным фактором социализации детей с ОВЗ в обществе. Программы дополнительного образования решают задачи реализации образовательных потребностей детей с ОВЗ, защиты прав, адаптации к условиям организованной общественной поддержки их творческих способностей, развития их жизненных и социальных компетенций.

Значимость программы для региона. Значимость программы с учётом особых образовательных потребностей детей с ОВЗ не вызывает сомнения. Задачи программы связаны с решением проблем:

- помощи детям с ОВЗ в оценке их личностных характеристик, формировании адекватного представления о социальных ограничениях и возможностях их преодоления;
- организации индивидуального маршрута в детско-взрослых сообществах по программам дополнительного образования, ориентированным на интересы и возможности ребёнка;
- помощи детям и родителям (законным представителям) в преодолении стереотипов мышления о непреодолимости ограничений, накладываемых инвалидностью;
- выявления творческого потенциала обучающихся, путём включения в разнообразные виды деятельности.

Программа по адаптивной физической культуре для детей с ОВЗ обеспечивает всестороннюю реабилитацию, адаптацию и социализацию детей с отклонениями в состоянии здоровья; помогает реализовать свои функциональные возможности и способствует гармоничному физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья. Содержание программы также направлено на укрепление института семьи и повышение ее статуса; содействует созданию благоприятных условий для образования и воспитания

различных категорий детей; способствует увеличению уровня вовлеченности населения в занятия физической культурой. Программа в полной мере отвечает стратегическим целям социально-экономической политики региона и муниципалитета, а именно: развитие и укрепление человеческого капитала, гармоничное становление и развитие личности и ее потенциала. Цель, задачи, содержание и планируемые результаты программы в полной мере соответствуют Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2035 № 39/1.

Отличительная особенность программы. Занятия по программе позволяют укрепить сохранные двигательные функции детей с ограниченными возможностями здоровья, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий. Задачи программы направлены на решение проблем коррекции и развития основных физических качеств и координационных способностей, саморегуляции поведения, адаптации детей с ОВЗ к учебной деятельности в группе (коллективе).

Новизна программы. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка. Ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности, в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями. Занятия по программе обеспечивает не только физическое развитие, но развитие и коррекции психических процессов, отвечающих за управление движением, пространственную корректировку, величину усилия, амплитуды, способность к поддержанию ритма и темпа и т.д. Коррекция данных нарушений может осуществляться посредством

освоения физических упражнений разной координационной сложности. Практический материал программы подобран таким образом, чтобы через постепенное усложнение двигательных действий способствовать развитию и формированию процессов управления движением, развитию основных физических качеств, совершенствованию основных и специальных видов движения.

Адресат программы. Программа может быть адресована детям с ограниченными возможностями здоровья от 6 до 18 лет, имеющим тяжелые нарушения речи, расстройства аутистического спектра (РАС), задержку психического развития, умственную отсталость. На обучение принимаются мальчики и девочки.

Противопоказаниями к занятиям являются:

- эписиндром (внезапно возникающие и повторяющиеся время от времени приступы судорог у ребёнка, внешне схожие с эпилепсией);
- тяжелые формы нарушений интеллекта;
- психиатрические заболевания;
- хронические заболевания в период обострения;
- наличие иных противопоказаний к занятиям (период восстановления после простудных, вирусных, или иных заболеваний, травм) по рекомендации врача.

Объем реализации программы. Срок освоения программы составляет один учебный год; продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель. Общий образовательный ресурс программы составляет 72 часа.

Форма обучения – очная.

Уровень программы. Программа соответствует стартовому (ознакомительному) уровню сложности.

Особенности организации образовательного процесса. На обучение по программе принимаются дети на основании рекомендаций психолого-

медико-педагогической комиссии (ПМПК) и с согласия родителей (законных представителей).

Учебные группы формируются с учетом возрастных особенностей детей: комплектуются группы обучающихся дошкольного возраста (6 – 7 лет), младшего школьного возраста (6 – 11 лет), среднего школьного возраста (12 – 15 лет), старшего школьного возраста (16 – 18 лет). При комплектовании учебных групп учитываются особенности психофизиологического развития, индивидуальные возможности, особые образовательные потребности обучающихся различных нозологических групп.

На занятиях могут присутствовать родители (законные представители) обучающихся или ассистенты (помощники, тьюторы), оказывающие обучающимся необходимую техническую помощь.

Программа может быть сетевой, то есть может быть реализована с возможностью использования ресурсов муниципальных образовательных организаций на основе договоров о сетевой форме реализации образовательных программ, а именно: спортивных залов, специализированного спортивного инвентаря, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования и других ресурсов, без которых невозможно или затруднено освоение программы обучающимися с ОВЗ. Реализация программы в рамках сетевого взаимодействия предусматривает также совместную реализацию с образовательными организациями массовых мероприятий воспитательного характера с целью развития единого образовательного пространства, формирования единой системы воспитания подрастающего поколения. Сетевая форма реализации программы обеспечивает увеличение охвата детей с ОВЗ в возрасте от 6 до 18 лет дополнительным образованием, территориальную доступность дополнительного образования заявленного профиля в пределах муниципального образования «Город Киров», создание новых мест дополнительного образования в соответствии с целевыми

установками Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

Режим организации образовательной деятельности. Образовательная деятельность с обучающимися по программе организована с учетом «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Объем содержания программы составляет 72 часа при режиме занятий – 2 раза в неделю. Одно занятие имеет продолжительность один академический час и составляет для детей дошкольного возраста – 20-25 минут, для детей младшего школьного возраста 30-40 минут, для детей среднего и старшего школьного возраста – 40-45 минут.

Количество обучающихся в учебной группе. Минимальное количество обучающихся в учебной группе – 5 человек, максимальное – 10 человек.

Цель и задачи программы

Цель программы – содействие успешной социальной адаптации, реабилитации, укреплению физического здоровья средствами адаптивной физкультуры.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать представление о физической культуре в пределах программы, основных понятиях, физических упражнениях, значении физической культуры в жизни человека;
- изучить технику физических упражнений;
- научить выстраивать тактическое решение задач в играх;
- формировать общую культуру движения.

Развивающие:

- развивать основные физические качества и основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание и метание);
- развивать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни;
- развивать качества, необходимые для успешной адаптации детей с ОВЗ в коллективе сверстников.

Воспитательные:

- развивать качества личности детей, благоприятствующие адаптации ребенка условиям детско-взрослой общности;
- развивать творческую активность детей;
- формировать ценностные базовые качества личности.

Коррекционно-развивающие:

- содействовать повышению физиологической активности систем организма;
- оптимизировать умственную физическую работоспособность в режиме учебной деятельности;
- осуществлять коррекцию недостатков физического развития;
- осуществлять коррекцию недостатков психического развития;
- содействовать расширению социального опыта обучающихся.

Планируемые результаты программы:

Предметные:

- владение основами знаний по программе, имеющих практическую направленность с учетом индивидуального интеллектуального и психофизического развития;
- освоение способов выполнения основных физических упражнений;
- усвоение алгоритма и техники выполнения комплекса физических упражнений;

- усвоение и выполнение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Метапредметные:

- усвоение основных видов движений, готовность применять изученные способы деятельности в реальных, социальных, жизненных ситуациях;

- усвоение правил здорового образа жизни, негативное отношение к пагубным привычкам; усвоение правил личной гигиены и готовность их выполнять;

- сформированность мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству в детско-взрослом коллективе.

Личностные:

- удовлетворенность ребенка своей деятельностью, эмоционально-положительное восприятие занятий;

- наличие мотивации к занятиям физической культурой, проявление инициативы, любознательности, социального интереса и т.д.;

- усвоение основ общечеловеческих норм морали и нравственности и следование им.

Коррекционно-развивающие:

- повышение резервных возможностей организма и его защитных свойств; укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение кровообращения и обмена веществ;

- повышение уровня адаптации к условиям социума, познавательной активности; наличие мотивации к обучению; развитие способности использовать знания, полученные в ходе освоения программы, для самостоятельной организации безопасной и полноценной жизни;

- коррекция основных двигательных функций (ходьба, бег, прыжки и т.д.), улучшение координационных способностей;

- улучшение психического состояния и сенсорных способностей,

положительное эмоциональное восприятие окружающей среды; овладение методами эмоционального самоконтроля и рациональное их применение; развитие социального поведения;

– накопление и присвоение позитивного социального взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, наличие мотивации участвовать с ними в совместной деятельности; развитие умения организовать успешное взаимодействие с окружающими людьми, опираясь на понимание социальных отношений.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие.	0,5	0,5	1	Беседа. Устный опрос.
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	14	54	68	Наблюдение. Самоконтроль. Диагностическое тестирование.
	2.1. Спортивный инвентарь – обруч.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.2. Спортивный инвентарь – гимнастическая палка.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.3. Формирование пространственных представлений.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.4. Строй, шеренга, колонна.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.

	2.5. Спортивный инвентарь – мяч.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.6. Точность и техника исполнения движений.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.7. Темп и ритм движения.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.8. Прыжки.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.9. Равновесие и координация.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.10. Вестибулярный аппарат.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.11. Пространственное ориентирование.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.12. Сенсомоторные способности.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.13. Двигательная память, зрительно-моторная реакция.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.14. Закрепление изученного материала.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.15. Коррекция ходьбы.	0,5	0,5	1	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.16. Координация речи с движением.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.17. Коррекция бега.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.18. Основы силовой подготовки.	0,5	1,5	2	Диагностическое тестирование. Наблюдение.

	2.19. Координация движений.	0,5	2,5	3	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.20. Коррекция прыжков.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.21. Коррекция лазания и перелазания.	0,5	2,5	3	Наблюдение. Самоконтроль. Тестирование.
	2.22. Силовая подготовка.	0,5	2,5	3	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.23. Коррекция мелкой моторики рук.	0,5	2,5	3	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.24. Коррекция общего расслабления.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.25. Правильная осанка.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.26. Силовая подготовка.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.27. Общая моторика и координация согласованного движения ног и рук.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.28. Мелкая моторика рук.	0,5	3,5	4	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.29. Дыхательные мышцы. Коррекция общего расслабления.	0,5	2,5	3	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.30. Правильная осанка. Пространственная ориентация.	0,5	2,5	3	Наблюдение. Самоконтроль.
	2.31. Упражнения для самостоятельных занятий.	0,5	1,5	2	Наблюдение. Самоконтроль.

3.	Итоговый раздел.	0,5	1,5	2	
	3.1. Обзор результатов обучения. Индивидуальные рекомендации. Тестирование.	0,5	1,5	2	Диагностическое тестирование.
ИТОГО по программе:		16,5	55,5	72	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Изучение правил техники безопасности в спортивном зале. Беседа на тему «Одежда для занятий в спортивном зале. Гигиена человека». Формирование представлений о схеме собственного тела. Мониторинг состояния здоровья. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности. Перед началом занятия проверить спортивный инвентарь. Практика: Оценка физической подготовленности детей с помощью тестирования.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 2.1. Спортивный инвентарь – обруч.

Теория: Формирование понятий спортивного инвентаря. Инструкция по выполнению упражнений с обручем.

Практика: Изучение и выполнение основных двигательных действий с обручем. Выполнение упражнений на развитие мелкой моторики.

Тема 2.2. Спортивный инвентарь – гимнастическая палка.

Теория: Формирование понятий спортивного инвентаря. Инструкция по выполнению упражнений с гимнастической палкой.

Практика: Изучение и выполнение основных двигательных действий с гимнастической палкой. Выполнение упражнений на развитие мелкой моторики.

Тема 2.3. Формирование пространственных представлений.

Теория: Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Изучение основных двигательных действий. Разучивание разных исходных положений. Выполнение упражнений на развитие мелкой моторики.

Тема 2.4. Строй, шеренга, колонна.

Теория: Разучивание понятий о строе, шеренге, колонне. Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Изучение основных двигательных действий в строе, шеренге, колонне. Выполнение команд педагога. Выполнение упражнений на развитие мелкой моторики.

Тема 2.5. Спортивный инвентарь – мяч.

Теория: Формирование понятий спортивного инвентаря. Инструкция по выполнению упражнений с гимнастической палкой.

Практика: Изучение и выполнение основных двигательных действий с гимнастической палкой. Выполнение упражнений на развитие мелкой моторики.

Тема 2.6. Точность и техника исполнения движений.

Теория: Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки, развивающих психомоторные качества четкости, формирующие точность движения. Выполнение упражнений на развитие мелкой моторики.

Тема. 2.7. Темп и ритм движения.

Теория: Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки, развивающих чувство темпа и ритма. Выполнение упражнений на развитие мелкой моторики.

Тема 2.8. Прыжки.

Теория: Основные виды прыжков. Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для совершения прыжков. Выполнение упражнений на развитие мелкой моторики.

Тема 2.9. Равновесие и координация.

Теория: Понятия равновесия и координации движений. Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки и постановки стоп. Выполнение упражнений на развитие равновесия, координационных способностей в статике. Выполнение упражнений на развитие мелкой моторики.

Тема 2.10. Вестибулярный аппарат.

Теория: Понятие вестибулярного аппарата. Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки и правильной постановки стоп, развивающих равновесие и вестибулярный аппарат. Выполнение упражнений на развитие мелкой моторики.

Тема 2.11. Пространственное ориентирование.

Теория: Понятие пространственного ориентирования. Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки и правильной постановки стоп, развивающих навыки пространственной ориентировки. Выполнение упражнений на развитие мелкой моторики.

Тема 2.12. Сенсомоторные способности.

Теория: Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки профилактики деформации стоп, развивающих сенсомоторные способности. Развитие сохранных анализаторов. Выполнение упражнений на развитие мелкой моторики.

Тема 2.13. Двигательная память, зрительно-моторная реакция.

Теория: Развитие психических процессов познавательной деятельности (двигательная память, зрительно-моторная реакция). Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки профилактики деформации стоп, развивающих сенсомоторные способности., Выполнение упражнений на развитие мелкой моторики.

Тема 2.14. Закрепление изученного материала.

Теория: Промежуточный мониторинг состояния психомоторных способностей. Оценка состояния физического развития обучающихся. Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Закрепление изученного комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактике деформации стоп. Осуществление коррекции нарушений и эмоциональной сферы. Выполнение физических упражнений в парах.

Тема 2.15. Коррекция ходьбы.

Теория: Комплекс физических упражнений для коррекции ходьбы.
Инструкция по выполнению упражнений.
Практика: Разучивание и выполнение упражнений для коррекции ходьбы.

Тема 2.16. Координация речи с движением.

Теория: Комплекс упражнений на развитие координации речи с движением.
Инструкция по выполнению упражнений.
Практика: Разучивание и выполнение упражнений на координацию речи с движением. Проведение игр на развитие творческого воображения «Стадо», «Медвежата».

Тема 2.17. Коррекция бега.

Теория: Комплекс физических упражнений для коррекции бега. Инструкция по выполнению упражнений.
Практика: Разучивание и выполнение упражнений для коррекции бега.

Тема 2.18. Основы силовой подготовки.

Теория: Основные группы мышц. Комплекс упражнений на развитие силы ног.
Инструкция по выполнению упражнений.
Практика: Разучивание и выполнение упражнений на развитие силы ног.

Тема 2.19. Координация движений.

Теория: Комплекс физических упражнений на развитие координации движений. Инструкция по выполнению упражнений.
Практика: Разучивание, закрепление, совершенствование базовых положений на фитболе при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение упражнений на коррекцию осанки.

Тема 2.20. Коррекция прыжков.

Теория: Комплекс физических упражнений для коррекции прыжков.
Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание, закрепление комплекса физических упражнений для коррекции прыжков. Выполнение упражнений на развитие концентрации внимания.

Тема 2.21. Коррекция лазания и перелазания.

Теория: Комплекс физических упражнений для коррекции лазания и перелазания. Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание, закрепление комплекса физических упражнений для коррекции лазания и перелазания. Выполнение упражнений на развитие общей моторики и координации согласованного движения ног и рук.

Тема 2.22. Силовая подготовка.

Теория: Основные группы мышц. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений на развитие силы рук.

Тема 2.23. Коррекция мелкой моторики рук.

Теория: Комплекс упражнений для коррекции мелкой моторики рук.
Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений для коррекции мелкой моторики рук. Игровые задания.

Тема 2.24. Коррекция общего расслабления.

Теория: Комплекс упражнений для коррекции общего расслабления.
Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений для коррекции общего расслабления. Выполнение упражнений на развитие дыхательных мышц.

Тема 2.25. Правильная осанка.

Теория: Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Выполнение упражнений на развитие пространственной ориентации.

Тема 2.26. Силовая подготовка.

Теория: Основные группы мышц. Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений на развитие силы рук и плечевого пояса.

Тема 2.27. Общая моторика и координация согласованного движения ног и рук.

Теория: Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Выполнение и закрепление упражнений для коррекции лазания и перелазания.

Тема 2.28. Мелкая моторика рук.

Теория: Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание, выполнение и закрепление упражнений для коррекции мелкой моторики рук. Выполнение игровых заданий.

Тема 2.29. Коррекция общего расслабления. Дыхательные мышцы.

Теория: Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание, выполнение и закрепление комплекса упражнений для развития дыхательных мышц и коррекции общего расслабления.

Тема 2.30. Правильная осанка. Пространственная ориентация.

Теория: Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание, выполнение и закрепление упражнений для формирования правильной осанки и развития пространственной ориентации.

Тема 2.31. Упражнения для самостоятельного выполнения.

Теория: Обзор комплекса физических упражнений для самостоятельного выполнения дома. Инструкция по выполнению упражнений.

Практика: Разучивание, выполнение и закрепление упражнения для самостоятельного выполнения.

Раздел 3. Итоговый раздел.

Тема 3.1. Обзор результатов обучения по программе. Индивидуальные рекомендации.

Практика: Тестирование – выполнение комплекса контрольных физических упражнений.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования накануне учебного года после того, как скомплектована учебная группа, учтены пожелания обучающихся и их родителей относительно времени проведения учебных занятий, составлено и утверждено расписание.

Календарный учебный график проверяется и визируется заместителем директора по УВР (или курирующим направление образовательной деятельности методистом) и прикладывается к программе.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Материально-техническое обеспечение в полной мере обеспечивает возможность проведения образовательного процесса с учетом профиля программы и заявленными категориям обучающихся с ограничениями возможностей здоровья.

Помещение, где реализуется программа, удовлетворяет лицензионным требованиям, соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям и требованиям пожарной безопасности, требованиям к помещениям для осуществления образовательной деятельности с заявленными категориями детей с ОВЗ. Материально-техническое обеспечение помещения для образовательной деятельности по программе включает в себя:

– Спортивный зал, оборудованный спортивным инвентарем: гимнастическими ковриками, мячиками массажными (иглобол); гимнастическим палками, балансирами, полусферами балансировочными, резинками и экспандерами для фитнеса, степами, массажными ковриками, мини-футбольными воротами, мини-баскетбольным кольцом, беговой дорожкой, тренажером велосипедным.

Кадровое обеспечение. К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», владеющий методикой организации образовательного процесса с детьми с ОВЗ, имеющий высшее профессиональное педагогическое образование, прошедший программы профессиональной переподготовки по программам коррекционной педагогики и дополнительную курсовую подготовку по профилю программы; либо имеющий высшее профессиональное педагогическое образования по программам коррекционной педагогики и дополнительную курсовую подготовку по профилю программы.

Требования к безопасности образовательной среды. Перед каждым занятием педагог проверяет учебное оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе. Каждое учебное полугодие обучающиеся проходят инструктажи по технике безопасности на занятиях; инструкции и правила выполнения физических упражнений педагог объясняет и контролирует на каждом учебном занятии.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает совокупность форм, методов и приемов организации образовательного процесса, а также использование педагогических технологий, что позволяет обучающимся с ОВЗ быть успешными в обучении.

Структура учебного занятия состоит из следующих составных частей:

1. Подготовительная часть: комплекс ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения (в основу классификации положен анатомический признак).

2. Основная часть:

2.1. подбор упражнений определяется целью занятия:

- развитие кинестетических способностей,
- развитие функции равновесия,
- развитие способности к ориентации в пространстве,
- развитие способности к реакциям.

2.2. упражнения на расслабление и формирование осанки,

2.3. игры, эстафеты.

3. Заключительная часть: упражнения, улучшающие функцию дыхания, речевые упражнения. Игры малой интенсивности.

Под **методами обучения** следует понимать упорядоченную деятельность педагога и обучающегося, направленную на достижение цели обучения. В программе широко используются следующие методы обучения:

- Практические упражнения.
- Наглядные: демонстрация, показ и т.д.
- Словесные: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж и т.д.
- Контроль: текущий, промежуточный, анализ личных достижений и результатов (наблюдение, опрос, беседа и т.д.)

Содержание программы учитывает особенности детей, поэтому предусматривает использование следующих **форм организации обучения**:

– По продолжительности: продолжительность академического часа для детей с ОВЗ дошкольного возраста составляет 20-25 минут, для детей младшего школьного возраста - 30-40 минут, для детей среднего и старшего школьного возраста – 40-45 минут. Максимальная учебная нагрузка по программе составляет два занятия в неделю продолжительностью один академический час. Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные занятия, теоретические занятия; практические занятия, работа по индивидуальным планам; участие в спортивных мероприятиях; тестирование и контроль, промежуточная аттестация. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов. Практическое занятие по данной программе включает в себя занятие в зале. Формы занятий определяются педагогом самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся и др.

– По количеству обучающихся: коллективные (массовые), групповые, парные, индивидуальные.

В образовательном процессе широко используются **педагогические технологии**, направленные на создание педагогических ситуаций общения на занятии, что позволяет каждому обучающемуся проявить творческую инициативу и самостоятельность; создание атмосферы заинтересованности каждого ребенка в работе группы, создание ситуации успеха, повышение мотивации к занятиям; обеспечение деятельностного характера учения; стимулирование обучающихся к использованию ими различных способов выполнения творческого задания без боязни ошибиться:

– игротерапия: занятия могут быть организованы незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Игра – это наиболее естественная форма жизнедеятельности ребенка. В процессе игры формируется активное взаимодействие ребенка с окружающим миром, развиваются его интеллектуальные, эмоционально-волевые, нравственные качества, формируется его личность в целом. Сюжетно-ролевые

игры способствуют коррекции самооценки ребенка, формированию у него позитивных отношений со сверстниками и взрослыми. Основной задачей игр также является коррекция эмоциональной сферы ребенка.

- релаксация: в зависимости от состояния ребенка может использоваться сухой бассейн.

- психогимнастика: включает игры на снятие напряжения, развитие эмоционально-личностной сферы.

Важную роль в успешном освоении детьми с ОВЗ учебного материала играют родители (законные представители) обучающихся, которым предоставлена возможность по их желанию присутствовать на учебных занятиях, оказывать обучающимся техническую помощь в выполнении упражнений. Формы и методы работы с родителями (законными представителями) обучающихся с ОВЗ:

- работа с родителями по организации совместного досуга;
- индивидуальные консультации для родителей по возникающим вопросам;
- дни открытых дверей.

В случае чрезвычайных мер (ограничительных, карантинных и т.д.) в учреждении созданы условия для перевода обучения с согласия родителей (законных представителей) обучающихся в режим электронного /дистанционного обучения (технология дистанционного обучения).

Доступность программы. В целях обеспечения доступности учебного материала учитываются особые образовательные потребности обучающихся различных нозологических групп – адресатов программы.

Для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи характерна неустойчивость внимания, нарушения восприятия, снижение вербальной памяти и продуктивности запоминания, низкий уровень развития воображения, нарушение моторики (мелкой, общей, мимической, артикуляционной), отставание в развитии словесно-логического мышления и

нарушение речи, низкая познавательная активность и эмоционально-волевая незрелость, трудности в общении. При организации образовательного процесса соблюдаются следующие правила:

- содержание теоретического материала адаптируется в соответствии с речевыми возможностями обучающихся;
- на занятиях преимущественно используются методы и приемы демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;
- стимулируется речевая активность обучающихся: предлагается проговаривать информацию о выполненных действиях, формулировать вопросы, поддерживать беседу, информировать о проблемах, возникающих в ходе освоения учебного материала;
- предъявляются требования к устной речи педагога: четкая, внятная, грамотная речь, короткая и ясная по смысловой нагрузке;
- пассивный и активный словарь обучающихся расширяется за счет освоения специальной терминологии, связанной с видом деятельности обучающихся по программе (название физических упражнений, движений, используемого спортивного инвентаря и т.д.).

Для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) характерна задержка развития сотрудничества со сверстниками и взрослыми, задержка развития социального взаимодействия, трудности коммуникации, крайне низкая стрессоустойчивость, трудности восприятия и адекватной оценки окружающего мира. Приемы адаптации учебного материала применяются с учетом следующих принципов:

- использование большого количества наглядности;
- упрощение инструкции к заданию (разбивка сложной инструкции на несколько простых, переформулирование инструкции, использование визуальных подсказок и пиктограмм);

- индивидуализация стимульных материалов (опора на интересы ребенка, использование значимых для ребенка тем и персонажей);
- дополнительная визуализация (визуальный показ упражнений);
- минимизация двойных требований и правило «одной трудности» (не требовать от ребенка одновременной переработки разнородной информации);
- упрощение упражнений, сокращение количества разных по сложности упражнений.

Для обучающихся с задержкой психического развития характерен низкий уровень развития восприятия, имеют проблемы с успеваемостью в школе, отклонения в поведении, отставание в словесно-логическом мышлении, недостаточный уровень внимания. Тем не менее, у детей с ЗПР ближе к уровню нормального находится наглядно-действенное мышление, они могут осуществлять процесс переноса знаний в новые условия. Это означает, что для данной категории детей необходимы специально-созданные условия:

- использование дополнительной визуальной поддержки в виде алгоритмов выполнения физических упражнений (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);

обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения;

- использование специальных приемов и методов обучения: преобладание специальных физических упражнений (на развитие статической выносливости, равновесия, способности удерживать позу после сбивающего воздействия), музыкальное сопровождение занятий, организация игровой деятельности (игры на развитие внимания, сообразительности, находчивости, запоминание), тренировки навыка речедвигательной координации

(упражнения-считалки, упражнения – стишки и т.д.), направленность обучения на повышение результативности уже имеющегося баланса движений;

- дифференциация требований к процессу и результатам учебных занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся: физическая нагрузка, показания и противопоказания, охранительный режим, игры и упражнения для развития двигательной сферы;

- учет мотивационного компонента: нужно создать у ребенка положительное эмоциональное состояние, заинтересовать в выполнении движения, вызвать желание качественно выполнить его; важное место имеет оценка педагога.

Для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) подбор методических средств осуществляется с учетом особенностей психомоторного недоразвития детей, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала:

- при организации образовательного процесса соблюдается ориентирование на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности детей;

- активно используются игровые технологии, потому в непринужденно и эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

- осуществляется многократное повторение упражнений и их названий, что стимулирует их запоминание детьми, развивает ассоциативную память;

- осуществляется сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения;

- обучение детей с выраженными сложными дефектами осуществляется с помощью родителей (законных представителей), ассистентов, тьюторов;
- в учебных помещениях предусматривается «зоны отдыха» для снятия сенсорной и эмоциональной перегрузки детей.

Формы контроля и промежуточной аттестации

Для оценки достигнутых результатов применяется вводный, текущий контроль и промежуточная аттестация по итогам освоения программы. Динамика и успешность обучающихся в освоении программы отслеживается по следующим критериям:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ физической культуры и спорта, навыков гигиены и самоконтроля, навыков бытового самообслуживания;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебно-тематическим планом программ для каждой отдельной категории детей;
- конструктивное взаимодействие родителей (законных представителей) обучающихся, как субъектов образовательной деятельности, с педагогом в процессе реализации программы.

Вводное тестирование, текущий контроль и промежуточная аттестация предполагают выполнение обучающимися в начале образовательного процесса, в конце первого учебного полугодия и в конце учебного года самостоятельное выполнение комплекса физических упражнений

(тестирование) и анализ динамики физического развития обучающихся. Результаты фиксируются в картах контроля.

Способы определения результативности программы

Результаты программы	Способы оценки результатов	Форма регистрации результатов
Предметные	Вводная диагностика «Комплекс физических упражнений для тестирования» (начало года) Диагностика предметных результатов по итогам обучения по программе (середина года, конец учебного года)	Диагностическая карта динамики физического развития обучающихся
Метапредметные	Оценка качеств, необходимых для успешной социальной адаптации детей с ОВЗ в коллективе сверстников	Индивидуальная карта обучающегося
Личностные	Диагностика личностных качеств, содействующих успешной адаптации детей с ОВЗ к условиям детско-взрослой общности	Индивидуальная карта обучающегося
Коррекционно-развивающие	Уровень адаптации обучающихся с ОВЗ к условиям социума	Индивидуальная карта обучающегося
	Тестовая диагностика развития координационных способностей обучающихся с ОВЗ	Индивидуальная карта обучающегося

Список литературы

Литература для педагога:

1. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебник / Л.Н. Ростомашвили. М.: Советский спорт, 2009.
2. Баева Н.А. Анатомия и физиология детей младшего и дошкольного возраста: учебное пособие /Н.А. Баева, О. В. Погадаева. Омск: СибГУФК. 2003.
3. Белякова Л.И. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи /Л.И. Белякова, Н.Н. Гончарова, Т.Г. Шишкова. М., 2004.
4. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.: Наука, 1990.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Буланова О.Е. Инновационный подход к адаптации и реабилитации детей с задержкой психического развития // Этиопатология детского возраста. М., 1995.
7. Буланова О.Е. Новый способ коррекции нарушений речи у детей с логоневрозом // Институт педагогических инноваций. М., 1998.
8. Губа В.К. Индивидуальные и групповые особенности моторики детей: учебное пособие для студентов ин-тов физической культуры. Смоленск, 1989.
9. Кожевникова В.Т. Вестибулярная тренировка и упражнения на растяжение в физической реабилитации больных спастической диплегией // Проблемы реабилитации детей с невролого-ортопедической патологией: городская юбилейная научно-практическая конференция. М., 2003.
10. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие. М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2001.
11. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2001.
12. Сермеев Б.В. Пути повышения эффективности физического воспитания детей с отклонениями в развитии // Дефектология. М., 1990. № 3.

13. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. М.: ВЛАДОС, 2002.

14. Спирин К. В. Мышечная активность и здоровье детей. Великие Луки, 2001.

15. Фришман И. И. Требования к адаптации программ дополнительного образования с учётом особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья. М., 2013.

17. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник/под общ. ред. проф Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2007.

18. Шпитальная О.А. Основные методические требования к проведению игровых рекреационных занятий с детьми младшего школьного возраста с нарушением интеллекта//Вестник аспирантуры. Вып. 5. СПб., 1998.

19. Яковлева Л. Работаем по программе «Старт». Дошкольное воспитание. 1997. № 1-11.

Электронные ресурсы:

Информационно-методический портал по инклюзивному и специальному образованию «Образование без границ», edu-open.ru (дата обращения: 15.03.2023)

Литература для обучающихся и их родителей (законных представителей):

1. Архипов Б.А., Максимова Е.В., Семенова Н.Е. Нарушения восприятия «себя» как основная причина формирования искаженного психического развития особых детей. М.: Диалог-МИФИ, 2012.

2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. М.: Феникс, 2010. 349 с.

3. Лёве А. Развитие слуха у неслышащих детей: История. Методы. Возможности. М.: Академия, 2003. 224 с.

4. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок. Пути помощи. М.: Теревинф, 2000. 336 с.

5. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М., Костин И.А., Веденина М.Ю., Аршатский А.В., Аршатская О.С. Дети и подростки с аутизмом. Психологическое сопровождение. М.: Теревинф, 2008. 224 с.
6. Озеров В.Д. Беседы с родителями незрячих детей: практическое пособие. М.: Аркти, 2007. 192 с.
7. Романчук О.И. Дорога любви. Путеводитель для родителей детей с особыми потребностями и тех, кто идет рядом. М.: Генезис, 2010.
8. Романчук О.И. Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей. М.: Генезис, 2010.
9. Специальная семейная педагогика. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии. М.: Владос, 2009. 358 с.
10. Тимофеева Т.Б., Мухаев М.П., Трубачев Ю.В. Ориентировка в пространстве: практическое пособие по обучению лиц с нарушениями зрения. М.: Феникс, 2010. 92 с.
11. Шипицына Л.М. Необучаемый ребенок в семье и обществе. М.: Речь, 2005. 477 с.
12. Шипицына Л.М. Ребенок с нарушенным слухом в семье и обществе. М.: Речь, 2009. 203 с.
13. Шипицына Л.М., Защирина О.В. Невербальное общение у детей при нормальном и нарушенном интеллекте. М.: Речь, 2009. 128 с.

Диагностика предметных результатов

Вводная диагностика

Комплекс физических упражнений для тестирования

1. Прыжок в длину с места (характеризуется как универсальный показатель двигательной подготовленности детей, выявляет скоростно-силовые качества). Фиксируется лучший результат из 3-х попыток.
2. Челночный бег 3х10 метров (выявляет координационные, скоростные способности), выполняется данный тест: на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш!» пробежать 10 м, коснуться пола за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 м.
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (выявляют силовые способности). Выполняют максимальное количество раз.
4. Время удержания равновесия на одной ноге в секундах (выявляет координационные способности). Испытуемый принимает исходное положение: стойка на одной ноге, другая нога согнута в колене, руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов!» испытуемый стремится как можно дольше удержать равновесие.
5. Тренировка смены положения сидя-стоя с опорой на стол. Можно взрослому стоять сбоку и помогать. Можно закрепить мягкий абдуктор между коленями.
6. Повороты, дотягивание, перенос веса с ноги на ногу. Попеременно в положении стоя, интенсивно в положении сидя и лежа.
7. Перелезание через скамейку.
8. Залезание на скамейку, сплезание со скамейки.

9. Упражнения в положении сидя (7 подходов по 30 сек), бросать тяжелый мяч.

10. Боковой шаг.

11. Тренировка пересаживания со стула на стул и обратно.

Для определения предметных результатов по итогам освоения программы можно ориентироваться на нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, выполнение которых обеспечивает оценку шести физических качеств обучающихся: скоростных возможностей, выносливости, силу, гибкости, скоростно-силовых возможностей, координационных способностей.

Мальчики/юноши

№ п/п	Виды испытаний	Уровень физической подготовки	Возрастные группы					
			I ступень	II ступень	III ступень	IV ступень	V ступень	VI ступень
			6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет	18 лет
1.	Бег на 30 м (сек.)	Превосходно	6,7	6,2	5,7	5,2	4,9	4,8
		Отлично	7,0	6,6	6,3	5,3	5,1	5,1
		Хорошо	7,4	6,8	6,4	5,5	5,2	5,2
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Превосходно	3	4	5	8	10	12
		Отлично	2	3	4	6	8	10
		Хорошо	1	2	3	4	6	8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Превосходно	9	12	18	22	25	30
		Отлично	7	8	11	16	20	25

		Хорошо	5	4	6	10	15	20
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	Превосходно	+2	+6	+7	+10	+12	+10
		Отлично	+1	+3	+4	+5	+8	+8
		Хорошо	-1	+1	+3	+4	+6	+6
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Превосходно	120	128	142	170	182	192
		Отлично	110	118	130	142	166	184
		Хорошо	100	108	118	132	158	172
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Превосходно	24	30	34	40	40	42
		Отлично	21	24	28	32	30	32
		Хорошо	17	20	22	28	20	24
7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 5 бросков)	Превосходно	4	4	8	8	9	16
		Отлично	3	3	6	7	7	15
		Хорошо	2	2	4	5	6	12
8.	Прыжок в длину с разбега (см)	Превосходно	-	232	264	312	352	344
		Отлично	-	184	224	280	312	304
		Хорошо	-	168	216	272	296	296
9.	Метание мяча весом 150 г (м)	Превосходно	-	18	26	30	36	40
		Отлично	-	14	22	26	29	32

		Хорошо	-	10	18	20	24	28
--	--	--------	---	----	----	----	----	----

Девочки/девушки

№ п/п	Виды испытаний	Уровень физической подготовки	Возрастные группы					
			I ступень	II ступень	III ступень	IV ступень	V ступень	VI ступень
			6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет	18 лет
1.	Бег на 30 м (сек.)	Превосходно	6,8	6,4	6,0	5,7	5,4	5,6
		Отлично	7,1	6,8	6,4	6,0	5,8	6,0
		Хорошо	7,5	7,0	6,8	6,4	6,1	6,2
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Превосходно	-	-	-	-	-	-
		Отлично	-	-	-	-	-	-
		Хорошо	-	-	-	-	-	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Превосходно	6	7	10	12	13	14
		Отлично	4	5	7	8	10	11
		Хорошо	2	3	5	6	7	8
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	Превосходно	+4	+8	+10	+12	+14	+14
		Отлично	+3	+4	+6	+8	+10	+10
		Хорошо	+1	+2	+4	+5	+6	+8
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Превосходно	100	118	128	152	162	180
		Отлично	92	108	118	126	144	162

		Хорошо	88	98	108	112	126	148
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Превосходно	21	24	30	34	30	32
		Отлично	18	20	26	28	20	22
		Хорошо	15	18	20	22	15	18
7.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 5 бросков)	Превосходно	3	4	8	8	9	16
		Отлично	2	3	6	7	7	14
		Хорошо	1	2	4	5	6	12
8.	Прыжок в длину с разбега (см)	Превосходно	-	202	238	262	302	280
		Отлично	-	168	202	228	242	260
		Хорошо	-	142	198	208	222	235
9.	Метание мяча весом 150 г (м)	Превосходно	-	16	20	22	28	32
		Отлично	-	10	12	19	22	26
		Хорошо	-	8	12	14	18	20

Динамика показателей фиксируется в начале, в середине и в конце учебного года в диагностической карте.

Диагностика метапредметных результатов

Оценка качеств, необходимых

для успешной адаптации детей с ОВЗ в коллективе сверстников

Критерий	Показатели сформированности качеств и навыков	Степень сформированности (высокая, средняя, низкая)
Организационные навыки и деятельность	Следит за происходящим в учебной группе, участвует в ходе занятия	
	Выполняет индивидуальные инструкции педагога	
	Выполняет фронтальные инструкции педагога	
	Отвечает на вопросы педагога на занятии	
	Может задать другому обучающемуся вопрос, связанный с текущей ситуацией	
	Самостоятельно выполняет задание, упражнение по инструкции педагога	
	Слушает инструкцию полностью, прежде чем приступить к выполнению задания, упражнения	
	Выполняет задание, упражнение, опираясь на образец	
	Выполняет задание, упражнение по речевой инструкции без показа	
	Закончив задание, упражнение, прекращает деятельность, сообщает педагогу о завершении задания	
	Соотносит результаты выполнения задания, упражнения и образец	
	Находит ошибки самостоятельно или с помощью педагога	

	Стремится качественно выполнить задание, упражнение	
	Деятельность регулируется комментариями педагога (хорошо, доделай, пожалуйста)	
	Работает самостоятельно (без помощи педагога), ориентируясь на цель и результат	
	Нуждается в дополнительной мотивации педагога	
	При истощении не проявляет дезадаптивного поведения	
	Поднимает руку, если хочет что-то сказать	
	Умеет ждать своей очереди (в игре, в деятельности, в диалоге)	
Сформированность навыков социального поведения	Наличие аффективных срывов	
	Дезорганизация поведения при истощении	
	Протест при нарушении привычного стереотипа	
	Физическая агрессия в отношении других детей	
	Физическая агрессия в отношении взрослых	
	Вербальная агрессия в отношении других детей	
	Вербальная агрессия в отношении взрослых	
	Аутистимуляции и стереотипии	
	Повышенная тревожность, избегание определённых ситуаций, наличие стойких страхов	
	Импульсивность в поведении	
	Гиперактивность, неусидчивость, двигательная расторможенность	
	Знает имя и отчество педагога	

Сформированность навыков социального взаимодействия в группе		
	Знает имена сверстников в группе	
	Обращается к другому человеку по имени, смотрит в лицо	
	Просит о помощи	
	Делится впечатлениями	
	Задает вопросы	
	Выполняет просьбы	
	Сверяет правильность выполнения своего задания с работами других обучающихся	
	Включается в совместную игру, деятельность	
	Иницирует общую игру, деятельность	
	Способ решения конфликтов	
	Соблюдение договоренностей в игре	
	Предпочитаемый вид деятельности в свободной ситуации	
	Учитывает интересы других людей	
	Соблюдает правила поведения в группе, даже если ему это неприятно	

Результаты фиксируются в индивидуальной диагностической карте обучающегося

Диагностика личностных результатов

Диагностика личностных качеств,
содействующих успешной адаптации детей с ОВЗ к условиям детско-взрослой общности

Наличие интереса, ценностей, мотивации к овладению физической культурой в сотворчестве и содружестве			
Критериальный показатель социальной адаптации	Уровни сформированности социальной успешности у детей с ОВЗ		
	Высокий	Средний	Низкий
Осознание ценности совместной деятельности	Осознает ценность совместной деятельности, проявляет стремление к саморазвитию, самореализации потенциальных возможностей и потребность самосовершенствоваться, демонстрирует желание выполнить задания, упражнения	Принимает ценности совместной деятельности, эпизодически стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, выполняет задания, упражнения	Не понимает важности совместной творческой деятельности, не проявляет стремление к саморазвитию, самореализации потенциальных возможностей и самосовершенствованию, не демонстрирует желание выполнять задания
Личностная мотивация к труду и ее проявление через творчество	Проявляет заинтересованность к труду и демонстрирует намерения к изучению	Проявляет заинтересованность к труду, но демонстрирует намерения к изучению	Не проявляет заинтересованность к труду и изучению собственного опыта,

	собственного опыта, активно участвует в творческой, культурной, общественной деятельности	собственного опыта неохотно, участвует в творческой, культурной, общественной деятельности	редко участвует в творческой, культурной, общественной деятельности
Понимание важности образования в сотрудничестве и сотворчестве, наличие интереса к обучению, умение ставить цели-ценности	Понимает важность занятий в сотрудничестве и сотворчестве, стремится добиваться положительных результатов, посещает занятия с желанием, умеет ставить цели-ценности	Принимает важность занятий в сотрудничестве и сотворчестве, стремится к результату, посещает занятия с желанием, осознает цели-ценности	Посещает занятия по наставлению, не всегда понимает важность занятий, к сотрудничеству и сотворчеству относится боязливо, результатами деятельности интересуется слабо
Оценка деятельности своей и окружающих, оценка межличностных отношений, осознание себя сильной личностью	Испытывает радость от выполненной деятельности, видит важность своего результата и окружающих, проявляет уверенность в своих действиях, адекватно реагирует на критику окружающих	Испытывает радость от выполненной деятельности, но к результату относится равно, проявляет уверенность в своих действиях, спокойно реагирует на критику	Не испытывает радости от выполненной деятельности, оценить результат не может, не проявляет уверенность в своих действиях, реагирует на критику неадекватно
Сформированность теоретических знаний в области физической культуры, представлений о возможностях развития средствами физической культуры, понимание задач, способов выражения в практической деятельности			
Критериальный показатель социальной адаптации	Уровни сформированности социальной успешности у детей с ОВЗ		
	Высокий	Средний	Низкий

Качество (устойчивость) теоретических знаний, базовых понятий, терминов	Демонстрирует устойчивые знания в области физической культуры, использует терминологию в процессе обучения и понимает ее значение	Владеет знаниями в области физической культуры, периодически использует терминологию в процессе обучения, понимает ее значение	Не владеет знаниями в области физической культуры, не использует терминологию в процессе обучения, не понимает ее значение
Успешность в овладении базовыми умениями и навыками по профилю деятельности	Владеет и активно использует приобретенные навыки и умения в процессе обучения и самостоятельного выполнения заданий	Имеет сформированные навыки и умения, применяет их в процессе обучения и самостоятельного выполнения заданий	Имеет слабые сформированные умения, навыки, но применяет неохотно
Наличие практического опыта самостоятельного выполнения физических упражнений	Умело использует полученный в процессе обучения опыт для организации самостоятельной деятельности, старается прогнозировать результат	Понимает необходимость в использовании имеющихся опыта для организации самостоятельного выполнения упражнений, не всегда прогнозирует результат	Не использует полученный опыт в процессе деятельности, не учитывает при прогнозировании результата
Сформированность коммуникативных умений и навыков, навыков самопрезентации и самосовершенствования в процессе учебной деятельности, саморазвитие внутренней позиции творца			
Усвоение базовых коммуникативных умений и навыков в рамках учебной группы	Старается активно проявлять коммуникативные умения и навыки, активно применяет их в рамках учебной группы, вступает	Эпизодически использует коммуникативные умения и навыки в совместной деятельности, не всегда готов	Слабо владеет коммуникативными умениями и навыками, пассивно применяет их в совместной деятельности,

	в диалог, проявляет интерес к общению.	вступить в диалог, не всегда имеет интерес к общению со сверстниками в группе и педагогом	не готов вступить в диалог, не проявляет интерес к общению
Личная и социальная продуктивность, самосовершенствование и саморазвитие в процессе освоения программы	Легко включается в учебную деятельность, владеет большим количеством приемов, проявляет самостоятельность при решении задач в практической деятельности	В учебную деятельность включается с интересом, владеет приемами, но редко проявляет самостоятельность при решении задач в практической деятельности	В учебную деятельность включается с трудом, не проявляет самостоятельности при решении задач в практической деятельности

Результаты фиксируются в индивидуальной диагностической карте обучающегося

Диагностика коррекционно-развивающих результатов

Уровень адаптации обучающихся с ОВЗ к условиям социума

Критерии	Уровень адаптации	Описание
1. Уровень развития эмоциональной сферы	Высокий	Дети ориентированы на продуктивное взаимодействие с педагогом и сверстниками. Понимают и принимают помощь педагога. Способны переключаться с одного вида деятельности на другой. Их эмоциональный фон спокойный, преимущественно положительно окрашен. Эмоциональное состояние адекватно ситуации. Уровень познавательных процессов преимущественно соответствует возрастной норме. Кругозор достаточно широк, сформированы представления о нормах и правилах социального поведения. Дети изменяют свое поведение в соответствии с социальными требованиями и инструкциями полученными от взрослого.
2. Наличие (отсутствие) негативных эмоциональных состояний		
3. Уровень развития познавательных интересов		
4. Принятие помощи взрослого	Средний	Дети не всегда ориентированы на продуктивное взаимодействие. Отмечается «застывание» на отдельных темах или видах деятельности. Их эмоциональный фон лабилен: отмечаются выраженные колебания настроения от состояния легкой эйфории, до уныния. Эмоциональное состояние не всегда адекватно степени внешних воздействий: могут быть резкие проявления негативизма или элементов агрессии при неудачах в выполнении задания.

		Уровень развития познавательных процессов неравномерен. Кругозор может быть ограничен преобладающей темой. С трудом принимают помощь взрослого, предпочитая отказаться от трудного задания. Испытывают затруднения в изменении поведения в связи с изменением требований или внешних условий.
	Низкий	Дети не ориентированы на продуктивное взаимодействие. Могут эпизодически вступать в контакт. Крайне избирательны в выборе партнера. «Застревают» на одной-двух темах или видах деятельности, которые реализуют по четко заданному плану. Мыслительные процессы тугоподвижны. Уровень развития познавательных процессов ниже возрастной нормы. Эмоциональный фон неустойчивый. Отмечаются перепады настроения от безразличия до яркой эмоциональной реакции (как позитивной – бурный восторг, так и негативной – ярость). Часты проявления аутоагрессии и внешней агрессии, как на вербальном, так и на физическом уровне. Не изменяют свое поведение в соответствии с изменяющимися требованиями
	Критический	В общение не вступают. Эмоциональный фон крайне неустойчив. Поведение полевое. Инструкции не понимают и не принимают. Тотальное снижение уровня развития познавательных процессов

Результаты диагностики фиксируются в индивидуальной диагностической карте обучающегося

Тестовая диагностика развития координационных способностей обучающихся с ОВЗ

Виды координационных способностей	Методы тестирования	Результат теста
Согласование движений тела и его частей в составе двигательного действия (соединение (или соподчинение) отдельных движений в целостные двигательные комбинации)	Тест «Перекладывание мячей». Процедура тестирования. Перед испытуемым расположены две коробки (18 x 30 см), в каждой из которых находится по 5 мячей контрастного цвета. По команде «МАРШ!» участник выполняет положение «руки скрестно», берет в этом положении по мячу из каждой коробки, меняет их местами, и так до смены всех мячей	Результат – среднее время (сек.), затраченное на выполнение трех попыток
	Тест «Перешагивание через гимнастическую палку». Процедура тестирования. Испытуемый находится в исходном положении «стойка», гимнастическая палка внизу, по команде «МАРШ!» он должен выполнить десять поочередных перешагиваний через гимнастическую палку правой и левой ногой. Выполняется три попытки.	Результат – средний результат (с) трех попыток.
Дифференцирование усилий, времени, пространства (высокую точность и экономичность пространственных (позиций, углов в суставах), силовых (состояние напряжения в рабочих мышцах) и	«Воспроизведение мышечного усилия (кистевая динамометрия) 50 % от максимального результата» Процедура тестирования. Кистевой динамометр в руке, вытянутой в сторону. Сжимая динамометр, испытуемый выполняет две попытки, определяется максимальный результат. В следующих трех попытках необходимо	Результат – разность между средним результатом в трех попытках и результатом в 50 % от мах (кг).

временных (высокое чувство микроинтервалов времени) параметров движений)	показать результат равный 50 % от максимального. Без зрительного контроля.	
Ориентирование в пространстве (возможность точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении)	Тест «Бросок мяча без зрительного контроля на расстояние 50 % от максимального результата» Бросок мяча без зрительного контроля на расстояние 50 % от максимального результата. Процедура тестирования. Испытуемый выполняет 3 броска набивного мяча, стараясь показать максимальный результат. В следующих трех попытках, он должен показать результат равный 50 % от мах. Задание выполняется без зрительного контроля.	Результат средняя величина трех отклонений (см).
	«Воспроизведение длины отрезка правой и левой рукой» На специальном планшете вертикально отмечен контрольный отрезок. Испытуемый должен по возможности точно воспроизвести длину предъявляемого отрезка правой и левой рукой одновременно, соответственно вправо и влево от нижнего края контрольного отрезка. Выполняется три попытки, в каждой из которых меняется длина контрольного отрезка.	Результат – разность между длиной контрольного отрезка и воспроизведенного (см). Выполняется три попытки, длина контрольного отрезка каждый раз меняется.
	«Прыжки к цели» Испытуемому предъявляется ориентир, расположенный на расстоянии 6-9 метров. Закрыв глаза, испытуемый	Результат – средняя величина отклонения в трех попытках (см).

	прыжками на двух ногах пытается его достичь. Задание выполняется три раза, каждый раз расстояние до ориентира меняется.	
	«Прыжок с вращением без зрительного контроля на указанное место» Участнику, стоящему в круге, на нулевой отметке градуированной шкалы, указывается ориентир, на который он должен приземлиться после прыжка с вращением, прыжок выполняется без зрительного контроля. Ориентир устанавливается в диапазоне от 180 до 270 градусов.	Результат – отклонение от указанного ориентира (градусы).
	«Оценка расстояния после броска мяча без зрительного контроля» Участник, без контроля зрением, выполняет бросок мяча, одной рукой, по правильной траектории. Затем идет на предполагаемое место падения мяча. Выполняется три попытки.	Результат – расстояние между местом падения мяча и местом, указанным участником (см).
Способность к усвоению двигательного ритма (способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями)	«Воспроизведение заданного ритма, ударов мяча о пол» Испытуемый выполняет отбив мяча от пола, в такт ударов метронома в течение 15 секунд. В следующих попытках испытуемый должен воспроизвести этот ритм, сохраняя его в течение 15 секунд. Выполняется три попытки, в каждой из которых задаваемый ритм ударов мяча о пол меняется.	Результат – разность между временем заданного и воспроизведенного ритма ударов мячом о пол. Сумма трех попыток (сек).

Способность к сохранению и поддержанию равновесия (возможность сохранения устойчивого положения тела в статических положениях, или по ходу выполнения движений)	«Поза «Ромберга»» Испытуемый принимает И. п. – стойка на одной, другая согнута вперед, пяткой касаясь подколенной чашечки опорной ноги, руки вверх. По команде испытуемый закрывает глаза и включается секундомер. Секундомер выключается в момент потери равновесия. Данный тест выполнялся с различным положением рук, а также на низком и высоком бревне.	Результат – средний показатель времени удержания равновесия в трех попытках (сек.).
	«Балансирование мячом на наружной стороне предплечья» Рука испытуемого вытянута вперед. Другой рукой мяч устанавливается на внешнюю сторону предплечья. По команде «Марш» испытуемый отпускает мяч и пытается его удержать на предплечье. Тест выполнялся представителями художественной гимнастики на этапе углубленной специализации и спортивного совершенствования.	Результат – среднее время (с) трех попыток, балансирования мячом.
	«Ходьба по прямой после вращения на платформе» Тестирование направлено на выявление равновесия – способности к сохранению устойчивой позы в статических и динамических упражнениях, на ограниченной, подвижной опоре, при действии ускорений.	Результат – среднее время (сек.) принятия устойчивого положения в равновесии в трех попытках.

	«Повороты на гимнастической скамейке или низком бревне» Процедура тестирования. Стоя продольно, по команде «Марш», испытуемый выполняет пять поворотов на 360 градусов	Результат – среднее время (сек) выполнения пяти поворотов в трех попытках
	«Прыжок с двух ног на одну в равновесие» Из положения О. с., толчком двумя, прыжок на одну, в вертикальное равновесие. Как и предыдущий тест, задание выполнялось на этапах углубленной специализированной подготовки и спортивного совершенствования спортсменками всех специализаций.	Результат – среднее время (сек.) принятия устойчивого положения в равновесии в трех попытках
Быстрота реагирования (быстрое и точное выполнение целого, кратковременного движения на известный или неизвестный заранее сигнал всем телом или его частью (рукой, ногой, туловищем))	«Тест «Челночный бег 3 x 10 м (с)» Тестирование применяется для оценки развития быстроты реакции. Этот вид бега характеризуется многократным прохождением человеком одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Длина дистанции может значительно варьироваться. Количество повторов также может отличаться.	Результат – среднее время (сек.) прохождения дистанции
	«Зрительно-двигательный тест «Падающая линейка, см»» Тестирование позволяет также оценить быстроту реакции. Падающая линейка. Процедура тестирования. Преподаватель держит линейку вертикально, так, чтобы ее	Результат – среднее расстояние в трех попытках. Расстояние регистрируется от нижнего края

	нижний конец находился на уровне открытой кисти испытуемого. Через 1-2 секунды, после принятия И.п., преподаватель отпускает линейку, а испытуемый должен как можно быстрее поймать ее (сжать кисть).	линейки до места хвата испытуемым со стороны мизинца (см).
	«Упражнение реакция – мяч» Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 1 футбольный мяч (резиновый, диаметром 20 см), измерительная лента, гимнастическая стенка. Описание теста. На верхних концах двух наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый учителем. Ученик стоит за линией старта спиной по направлению бега (не смотрит на мяч), пятки за линией. По сигналу учитель отпускает мяч. Ученик должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке и остановить ногой катящийся мяч.	Результат - оценивается расстояние, пройденное мячом по гимнастическим скамейкам (см). Из двух зачетных попыток учитывается лучшая
Точность мелкой моторики (способность нервной, мышечной и костной систем обеспечивать выполнение мелких и точных движений кистями, пальцами рук в соответствии с поставленной задачей (точность мелкой моторики))	«Пробе Н.И. Озерецкого» Ребенку предлагается (после демонстрации) одновременно ударять по столу двумя руками: правой, сжатой в кулак, и левой – раскрытой ладонью. Затем наоборот: левой, сжатой в кулак, а правой – раскрытой ладонью. Так повторить 3-4 раза.	Оценивается ритмичность движений и способность синхронно сменять положение обеих рук одновременно. Задание может быть адекватным для детей 12 лет и старше. При резидуальных поражениях двигательных систем мозга

		выполнение данной пробы обычно затруднено: отмечаются синкинезии, переключение на следующее движение обеими руками происходит одновременно. Данное задание оценивается качественно по степени выраженности затруднений. Количественная оценка успешности выполнения этой пробы возможна с помощью подсчета правильно выполненных движений в серии из 6 или 12 повторов
	«Одновременное изменение положений обеих кистей рук» Одна рука сжата в кулак, другая с распрямленными пальцами.	Выполнение данных тестов оценивается по пятибалльной шкале: 5 баллов – правильное выполнение задания; 4 балла – движения координированные, плавные, но замедленные; 3 балла – дезавтоматизация движений на истощении, нарушение координации ближе к концу

		выполнения задания; 2 балла – стойкое нарушение координации, изолированность движений; выполнение движения только совместно с экспериментатором; 1 балл – выраженная персевераторность.
	«Кулак – ребро – ладонь» Выполняется ряд движений. Меняются лишь позы, сама рука не меняет местоположения. Задание выполняется сначала правой рукой (для правой), затем левой. Для левой – наоборот. Демонстрируется испытуемому три раза подряд, при наличии затруднений ошибок демонстрация повторяется (не более трех раз).	Выполнение данных тестов оценивается по пятибалльной шкале: 5 баллов – правильное выполнение задания; 4 балла – движения координированные, плавные, но замедленные; 3 балла – дезавтоматизация движений на истощении, нарушение координации ближе к концу выполнения задания; 2 балла – стойкое нарушение координации, изолированность движений; выполнение движения только совместно с экспериментатором; 1

		балл — выраженная персевераторность.
--	--	---

Результаты тестирования регистрируются в индивидуальной диагностической карте обучающегося