

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Обсуждена и рассмотрена на заседа-  
нии педагогического совета  
Протокол № 6 от 26.07.2023



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ЦДО  
Дергачева М.Г.  
Приказ № 38 от 26.07.23

Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности  
«Богатыри»

Срок освоения: 1 год, 72 часа  
Возраст обучающихся: 7 -10 лет

Педагог дополнительного образования:  
Фитисов Дмитрий Павлович

Сасово, 2023г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I.Комплекс основных характеристик образования**

1. Пояснительная записка
2. Цели, задачи и планируемые результаты АДООП
3. Содержание АДООП

### **II.Комплекс организационно – педагогических условий**

1. Календарный учебный график
2. Формы аттестации (контроля) по итогам освоения
3. Методические обеспечение АДООП
4. Материально-техническое обеспечение АДООП

### **Приложение 1**

Итоговая аттестация обучения детей с ЗПР по программе «Богатыри»

## Диагностический лист

**Число детей:** 9 человек.

**Возраст обучающихся:** Младший школьный 7-10 лет.

**Нозологическая категория:** Задержка психического развития/задержка психоречевого развития.

**Особенности развития:** Испытывает трудности самоконтроля поведения, нуждается в постоянном внимании со стороны взрослого, направленного на регуляцию поведения ребенка.

## **I. Комплекс основных характеристик образования**

### **1. Пояснительная записка**

#### **Роль и место данной программы в образовательной программе ОО**

Данная программа входит в перечень программ, реализуемых в образовательной организации муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования» и отвечает социальному запросу родителей для успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.

**Направленность:** физкультурно - спортивная.

**Адресат программы:** дети (девочки/мальчики) 7 - 10 лет.

**Условия набора:** в объединение принимаются дети с ОВЗ нозологии ЗПР (задержка психического развития) на основании рекомендаций заключения ПМПК и не имеющих медицинских противопоказаний.

**Условия формирования групп:** по мере поступления заявок формируются разновозрастные группы.

**Отличительная особенность:** реализация АДООП предусматривает учет особых образовательных потребностей адресной группы обучающихся, включая потребности в предупреждении дезадаптивного поведения в специальной психокоррекционной помощи, направленной на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей.

**Уровень АДООП:** базовый

**Объем и срок освоения АДООП:** программа рассчитана на 36 недель обучения (72 часа).

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 занятию в день. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

**Особенности организации образовательного процесса:** индивидуальное обучение. На занятиях создаются необходимые условия для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения.

**Форма обучения:** очная.

**Перечень видов занятий; перечень форм подведения итогов:** занятия – аудиторные, проводятся в пределах спортивного зала. Занятия проводятся индивидуально с каждым обучающимся. Задания выполняются под непосредственным руководством педагога.

**Нозологическая группа детей.** В современной России численность детей с ограниченными возможностями здоровья неизменно увеличивается. К ним относится и категория детей с задержкой психического развития (ЗПР). Целью коррекционной работы с данной категорией детей является развитие их психических и физических функций.

Огромное значение для ребенка с ЗПР школьного возраста имеет физическое развитие, так как в этом возрасте организм ребенка в наибольшей степени податлив, и индивидуальная работа с ним позволяет устранить существующие недостатки в развитии.

Задержка психического развития (ЗПР) – одна из наиболее распространенных форм психических нарушений. ЗПР – это особый тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов. Задержка психического развития может рассматриваться как полисимптоматичный тип изменения темпа и характера развития ребенка, включающий различные комбинации нарушений и их проявлений.

Для таких детей характерны нарушения познавательной сферы: недостаточно сформированное произвольное внимание, произвольная память, способность к регуляции умственных действий, а также нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, общее недоразвитие речи, ограниченный запас знаний и представлений об окружающем мире. Эти учащиеся часто демонстрируют ситуационно-личностные реакции, причина которых лежит в нарушениях познавательной сферы: сниженная активность умственных действий, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции; повышенная раздражительность и отвлекаемость внимания, полевое поведение, избегание умственных усилий. Учебная деятельность детей с ЗПР отличается ослабленностью регуляции деятельности во всех звеньях процесса учения: отсутствием достаточно стойкого интереса к предложенному заданию; необдуманностью, импульсивностью и слабой ориентировкой в заданиях, приводящими к многочисленным ошибочным действиям; недостаточной целенаправленностью деятельности; малой активностью, безынициативностью, отсутствием стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

## **2. Цели, задачи и планируемые результаты**

**Цель программы** – совершенствование общей физической подготовленности обучающихся с ОВЗ (ЗПР) посредством физических и коррекционных упражнений, улучшение и поддержка их функциональных способностей и возможностей.

## **Задачи программы.**

### **Обучающие:**

1. освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
  2. формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
  3. обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

### **Развивающие:**

1. развитие двигательных качеств (быстроты, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качества, силы);
2. формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
3. развитие пространственно-временной дифференцировки.

### **Воспитательные:**

1. воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
3. побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

### **Коррекционные:**

1. корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоза, плоскостопие);
2. нормализовывать мышечный тонус;
3. корректировать общую и мелкую моторику.

## **Предполагаемые результаты освоения АДОП**

### **Обучающие:**

1. обучающиеся будут иметь знания, необходимые для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
2. обучающиеся сформируют необходимые в жизни двигательные умения и навыки;
3. обучающиеся обучатся технике правильного выполнения физических упражнений;

### **Развивающие:**

1. обучающиеся разовьют двигательные качества (быстрота реакции, скорость, гибкость, скоростно-силовые качества, сила);
2. обучающиеся сформируют и совершенствуют двигательные навыки прикладного характера.

3. обучающиеся разовьют пространственно-временную дифференцировку.

#### Воспитательные:

1. обучающиеся обретут чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
2. обучающиеся будут проявлять интерес к двигательной активности;
3. обучающиеся будут проявлять настойчивость при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

#### Коррекционные:

1. у обучающихся скорректируются нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоза, плоскостопие);
2. у обучающихся нормализуются мышечный тонус;
3. у обучающихся будет скорректирована общая и мелкая моторика.

### 3.Содержание АДОП

#### Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Тип нагрузки	Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	1	1	–	–	Устный контроль
2.	Развитие координации	10	4	6	Интервальная	Тестирование
3.	Развитие скоростных качеств	10	4	6	Анаэробная	Тестирование
4.	Развитие скоростно-силовых качеств	10	4	6	Аэробная	Тестирование
5.	Развитие силовых качеств	10	4	6	Аэробная	Тестирование
6.	Развития гибкости	10	4	6	Аэробная	Тестирование
7.	Профилактика коррекции осанки	10	4	6	Аэробная	Тестирование
8.	Профилактика плоскостопие	10	4	6	Аэробная	Тестирование
9.	Итоговое занятие	1	-	1	Интервальная	Тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>29</b>	<b>43</b>		

## Содержание учебного плана

### РАЗДЕЛ 1. Введение

**ТЕМА:** Требования безопасности на занятиях (АФК).

*Теория (1ч):* Ознакомление с планом обучения. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях АФК.

*Практическая часть:* –

### РАЗДЕЛ 2. Развитие двигательных качеств

**ТЕМА:** Развитие координационных способностей.

*Теория (4ч):* Общее понятие координации. Ознакомление с простыми и сложными упражнениями на развитие координации. Техника выполнения упражнений.

*Практическая часть(6ч):* Комплекс упражнений на развитие координации движений:

#### 1) Ходьба:

- ходьба обычным шагом;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- ходьба на носочках, руки за головой;
- ходьба на внутренней стороне стопы, руки за спиной;
- ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе.

#### 2) Прыжки:

- и.п. стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах на груди, производится подскок вверх-вперед с выносом одной ноги вперед и с последующим чередованием ног;

- и.п. стоя на одной ноге, руки согнуты в локтевых суставах на груди, вторая нога согнута в коленном суставе. Производится скачек вверх-вперед со сменой ног;

- и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, производится прыжок вверх с подтягиванием колена одной ноги к груди с последующим чередованием ног;

- и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, производится прыжок вверх с захлестыванием голени назад.

#### 3) Бег с заданиями:

-бег с подниманием прямых ног. Основной задачей упражнения максимально высоко поднимать прямые ноги перед собой;

- бег боком скрестным шагом. Ноги чередуются, правая вперед, левая назад, корпус повернут боком. Далее происходит смена ног, левая вперед, правая назад, корпус поворачивается в противоположную сторону;

- бег с круговыми движениями рук в плечевом суставе вперед;

- бег с выносом голени вперед. Задача: максимальный вынос голени вперед перед собой с последующим чередованием ног.



#### 4) Упражнения с использованием мяча.

- передача мяча друг другу из-за головы. Передача мяча осуществляется двумя руками;

- передача мяча друг другу с отскоком от пола. Игроки становятся друг напротив друга. Первый игрок двумя руками бросает мяч от пола навстречу второму. Тот, поймав мяч, поднимает его над головой, потом бросает мяч с отскоком от пола в направлении первого игрока;

- броски мяча в стену. Поочередно, правой и левой рукой осуществляется бросок мяча от плеча в стену и ловля его двумя руками.

**ТЕМА:** Развития скорости.

*Теория(4ч):* Общее понятие скорости. Единицы измерения скорости.

Средства методы развития скорости. Техника выполнения упражнений.

*Практическая часть(6ч):* Комплекс упражнений на развитие скорости:

- быстрая ходьба. Время ходьбы определяется в соответствии с уровнем подготовленности ребенка;

- преодоление коротких беговых дистанций. Важным требованием является соблюдение техники безопасности при выполнении забегов;

- быстрые прыжки с продвижением вперед. Амплитуда прыжков - не высокая, упор делается на их скорость.

- ускорения с высокого и низкого старта. Особое внимание уделяется технике выполнения.

- выполнение различных упражнений в быстром темпе. Наиболее подходящими являются упражнения с мелко-амплитудными движениями (вращения кистями, полуприседания и пр.).

**ТЕМА:** Развития скоростно-силовых качеств.

*Теория(4ч):* Понятие скоростно-силовых качеств. Определения быстрой и взрывной силы. Техника выполнения упражнений.

*Практическая часть(6ч):* Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств:

- метание мяча (мешочков с песком). Важным методическим требованием является результативность движения;

- различные варианты прыжков. Здесь используются прыжки вверх, в длину. Важным методическим требованием является выполнение упражнения в быстром темпе;

- выполнение упражнений силового характера в быстром темпе. Здесь используются такие варианты движений как приседания, выпады, спрыгивания и запрыгивания на степ-платформу.

**ТЕМА:** Развития силовых качеств.

*Теория(4ч):* Понятие силы. Величина измерения силы. Силовая выносливость. Техника выполнения упражнений.

*Практическая часть(6ч):* Комплекс упражнений на развитие силы:

1) Для мышц рук:

- подтягивание руками на скамье в положении лежа. Данное упражнения позволяет детям прочувствовать силу мышц рук. При выполнении упражнения важно следить и за положением тела, оно должно быть вытянуто. Длина скамейки зависит от возраста детей;

- ловля и передача набивного мяча. Это упражнение позволяет тренировать силовую выносливость. Важным здесь является техника выполнения, передача должна выполняться обеими руками от груди;

- сжатие кистью теннисного мяча, эспандера. Это упражнение развивает силу мышц кисти. Оно быстро вызывает утомление этих мышечных групп, и дети с ЗПР прекращают его выполнение. Для достижения максимального эффекта очень эффективны игровые методы («Кто сильнее?»);

2) Для мышц ног:

- приседания. Упражнение доступно и эффективно. Его выполнение возможно в разных вариациях;

- выпрыгивания вверх. Это упражнение можно выполнять как из полного приседа, так и с полуприседа. Оно является энергетически емким и дозировка выполнения должна строго контролироваться;

- приседания с отягощением. Это упражнение направлено на развитие силы мышц ног, силовой выносливости. В качестве отягощения могут служить гантели, набивные мячи.

3) Для мышц спины:

- «лодочка». Это упражнение отлично развивает силу и выносливость мышц спины. Его выполнение направлено на развитие силы прямой мышцы спины, а статическое удержание позы также формирует выносливость. Начальное выполнение упражнения у детей с ЗПР вызывает затруднения, но при повторении они быстро его осваивают;

- наклоны корпуса вперед-назад, вправо-влево. Данное упражнение также можно выполнять с дополнительными движениями рук, ног.

- подъем и опускание корпуса в положении лежа на животе. При выполнении упражнения руки располагаются вдоль туловища ладоням вниз, высота подъема туловища должна быть не более 45 °. Это упражнение доступно для детей с задержкой психического развития, его дозировка может варьироваться в пределах 10-20 повторений;

4) Для мышц живота:

- подъем и опускание ног, в положении сидя, руки в упоре сзади. Ноги в этом упражнении можно поднимать как прямые, так и слегка согнутые в коленях;

- «велосипед» - в положении лежа на спине выполнять ногами имитацию езды на велосипеде. Темп выполнения - медленный, угол подъема ног – не высокий.

- подъем и опускание корпуса в положении лежа на спине (партнер удерживает ноги). Руки за головой.

**ТЕМА:** Развитие гибкости.

*Теория(4ч):* Понятие гибкости. Виды гибкости (статическая, динамическая). Техника выполнения упражнений.

*Практическая часть(6ч):* Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости:

- наклоны вперед из положения сидя. Упражнение позволяет развивать гибкость мышц позвоночника и мышц ног. Оно выполняется как в динамическом, так и в статическом режиме;

- амплитудные махи руками и ногами. Упражнения позволяют развивать активную гибкость в плечевом и тазобедренном суставах. Для повышения эффективности воздействия необходимо устанавливать ориентиры (махни рукой до красного квадрата и пр.);

- «рыбка». Это упражнение позволяет развивать гибкость позвоночника. Оно является доступным для детей с задержкой психического развития, его выполнение не вызывает у них затруднений;

- удержание различных поз растяжки. Здесь используются различные позы стретчинга, позволяющие в статическом режиме формировать гибкость основных мышечных групп. Вариантами таких упражнений могут быть: упражнения сед ноги вперед, стопа правой ноги прижата к колену левой – наклоны вперед пока кисти не коснутся стопы левой ноги, то же самое другой; лежа на спине коснуться пола стопой;

- «кошечка-собачка». Выполнение этого упражнения в медленном темпе позволяет детям контролировать положение своего тела, и чувствовать его гибкость;

### **РАЗДЕЛ 3. Комплекс корригирующих упражнений**

**ТЕМА:** Профилактика коррекции осанки

*Теория(4ч):* Определение осанки. Основные требования к упражнениям по формированию правильной осанки. Правильная и неправильная осанка (плоская, круглая, кругло-вогнутая, сколиотическая). Причины формирования неправильной осанки: неумение правильно стоять, сидеть, двигаться, ношение тяжести в одной руке, недостаточное развитие мышечного корсета, а так же физических качеств. Условия формирования правильной осанки. Влияние физических упражнений на

укрепление здоровья, развитие физических качеств, осанку. Требования к упражнениям по формированию правильной осанки, профилактике и коррекции нарушений осанки и плоскостопие обучающегося, правила их выполнения.

*Практическая часть(бч):* Подбор специальных корригирующих упражнений, их выполнение:

1. Инвентарь: гимнастический коврик.

Исходное положение: лёжа на спине.

Упражнение: Попеременно сгибать и разгибать ноги на весу (велосипед). Выполнять упражнение 30 секунд в среднем темпе, дыхание произвольное.

2. Инвентарь: гимнастический коврик.

Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Упражнение: Поднять таз, опираясь на ладони, плечи, стопы (вдох), вернуться в исходное положение (выдох). Выполнять в медленном темпе 2-3 подхода, по 6-8 раз.

3. Инвентарь: гимнастический коврик.

Исходное положение: лёжа на животе.

Упражнение: Для выполнения упражнения нужно поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги, чтобы весь упор приходился на живот. Затем нужно имитировать плавание: одновременно разводить в стороны руки и ноги, соединяя их вместе. Движения выполнять строго подконтрольно, без лишней резкости. Выполнять 2-3 подхода по 15 повторений.

4. Инвентарь: гимнастический коврик.

Исходное положение: на четвереньках.

Упражнение: сесть, не разгибаясь ягодицами на пятки, упереться ладонями в пол, передвигать корпус с помощью рук сначала влево, потом вправо, движения осуществляются медленно. Выполнить 5 повторений в каждую сторону.

5. Инвентарь: гимнастический коврик.

Исходное положение: на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища.

Упражнение: одновременно поднять обе руки вверх, касаясь пола и максимально вытягивая позвоночник. Обе лопатки прижаты к полу. Хорошо потянувшись, опустить руки обратно. Выполнять 2-3 подхода, по 6-8 повторений.

6. Инвентарь: гимнастический коврик.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки прижаты к полу.

Упражнение: Поднять грудную клетку вверх, стараясь прогнуть позвоночник как можно сильнее. Задержавшись в таком положении 1-2 секунды, вернуться в исходное положение. Выполнять 2-3 подхода, по 6-8 повторений.

**ТЕМА:** Профилактика плоскостопие

*Теория(4ч):* Определение плоскостопие. Как предупредить плоскостопие. Гигиенические правила и рациональный режим статической нагрузки на нижние конечности. Значение упражнений для профилактики плоскостопие. Основные физические упражнения. Правила выполнения упражнений «Гимнастика для стоп».

*Практическая часть(6ч):* Подбор специальных упражнений, их выполнение:

1. Инвентарь: теннисный мяч или скакалка.

Исходное положение: сидя на стуле.

Упражнение: Катать скалку или мячик поочередно двумя ногами по 1-2 минуты каждой ногой;

2. Инвентарь: полотенце или салфетка, небольшой предмет (примерно 5х5см).

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты, пятки плотно прижаты к полу.

Упражнение: Положить на полу полотенце или салфетку и размесить на неё любой предмет не крупного размера. Сесть на пол, согнув ноги, при этом пятки должны быть плотно прижаты к полу и, в течение всего упражнения, не отрываться от него. Движениями пальцев пытаться подтащить под пятку полотенце или салфетку с предметом. Выполнять каждой ногой по очереди 2-3 раза;

3. Инвентарь: не требуется.

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты, колени прямые.

Упражнение: Большим пальцем ноги провести по подъему другой ноги в направлении от большого пальца к колену. Затем то же самое выполнить другой ногой. Выполнять упражнение 3-4 раза каждой ногой;

4. Инвентарь: мелкие предметы 8-10 шт.

Исходное положение: сидя на полу, колени согнуты.

Упражнение: Разложить по полу мелкие предметы. Затем пальцами ног постараться собрать с пола эти предметы, сложить их в кучки, потом точно также переложить из одной кучки в другую, при этом стараться не уронить.

Выполнять каждой ногой по очереди 1-2 раза;

5. Инвентарь: карандаш, лист бумаги.

Исходное положение: сидя.

Упражнение: Обхватить пальцами ноги карандаш и рисовать разные фигуры на листе бумаги, разложенной на полу. Другой ногой придерживать лист. Затем поменять ногу. Выполнять 1-2 минуты каждой ногой.

6. Инвентарь: не требуется.

Исходное положение: сидя на полу, колени согнуты, стопы прижаты к полу.

Упражнение: Согнуть пальцы ног и одновременно подтянуть пятку вперед к носкам, затем пальцы снова распрямить и так далее (имитировать движения

гусеницы). Выполнять данное упражнение двумя ногами одновременно, до тех пор, пока пальцы еще могут касаться пола. Повторить 5-6 раз.

#### **РАЗДЕЛ 4. Итоговая аттестация**

**ТЕМА:** Контрольное занятие.

*Теория:* Разъяснение техники выполнения упражнения. Подведение итогов учебной деятельности по программе «Богатыри».

*Практическая часть(1ч):* Выполнение по одному упражнению на развитие двигательных качеств. Упражнения подбираются индивидуально для каждого обучающегося на усмотрение специалиста АФК.

### **II. Комплекс организационно–педагогических условий ДОП**

**Язык реализации программы:** русский

**Форма обучения:** очная

#### **1. Календарный учебный график программы «Богатыри»**

Количество учебных недель/дней	36 недель
Дата начала реализации программы	сентябрь
Дата окончания реализации программы	май
Продолжительность учебной недели	2 дня по 40 минут
Сроки контрольных процедур	
-промежуточный контроль	-декабрь
-итоговый контроль	-май

#### **2. Форма аттестации (контроля) по итогам освоения АДОП «Богатыри»**

**Промежуточная аттестация** - спортивное мероприятие приуроченное ко Дню инвалидов, направленное на определение динамики развития двигательных функций базового уровня.

**Итоговая аттестация** - контрольное занятие, открытый урок, с целью выявления изменения динамики по заданным критериям.

#### **Оценочные материалы (приложение 1)**

Основным предметом оценки выступает индивидуальная динамика обучающихся в достижении планируемых образовательных результатов освоения АДОП. Используются следующие подходы к оценке индивидуальной динамики:

- личностно-ориентированный подход;
- индивидуально-дифференцированный подход;
- здоровьесберегающий подход;

Предусматривается использование следующих оценочных средств:

– Личностно-ориентированный подход обеспечивает благоприятное эмоциональное состояние ребенка, формирование мотивации к занятиям деятельностью, предусмотренной АДОП.

– Индивидуально-дифференцированный подход обеспечивает продвижение ребенка в овладении предусмотренной деятельностью, познавательном и речевом развитии.

– Здоровьесберегающий подход обеспечивает оптимальную работоспособность ребенка, повышение устойчивости к нагрузкам, психопрофилактику (психокоррекцию) эмоционально-поведенческих расстройств.

**Аттестация, анализ и интерпретация оценочных процедур** предполагает изменение динамики по заданным критериям (умение сосредотачиваться на задании, понимать и выполнять инструкцию, действовать по образцу и показу, не отвлекаясь). Проводится простая балльная оценка (от 0 до 3 баллов), где:

– 0 баллов - отсутствие позитивной динамики, сохранение или даже нарастание трудностей поведения;

– 1 балл - незначительная положительная динамика, отдельные эпизодические проявления контроля за собственным поведением, обращения за помощью ко взрослому при усталости, раздражении и т.п., желание следовать правилам, инструкции взрослого;

– 2 балла - наличие устойчивых положительных изменений, ребенок в знакомых отработанных ситуациях воспроизводит сформированные навыки самоконтроля и саморегуляции (по возрасту и с учетом особенностей здоровья, индивидуальных особенностей), демонстрирует скачок (относительно самого себя, стартовых возможностей) в развитии навыков регуляции поведения;

– 3 балла - значительный прирост в развитии навыков самоконтроля и саморегуляции (относительно самого себя, стартовых возможностей).

### **3. Методическое обеспечение ДОП**

Недостаток движения, обусловленный образом жизни, а также особыми возможностями здоровья обучающихся, успешно восполняется занятиями по физической подготовке, призванной развивать пластику движений и оздоравливать организм, делая его сильнее и выносливее.

Общая физическая подготовка для детей с ОВЗ — это эффективный метод воспитания и совершенствования не только физических, но и волевых качеств. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастом обучающихся.

Физическая подготовка направлена на гармоничное развитие всех качеств. Большое значение придаётся воспитанию правильной осанки, исключая излишний поясничный прогиб, сутуловатость, косолапость.

У детей данной группы наглядность в обучении имеет важное значение, из-за ограниченных возможностей второй сигнальной системы. Показ должен быть чётким.

Во время занятия нужно разумно сочетать показ с объяснением, особенно при освоении новых связей и движений. Показ должен быть технически грамотным и чётким с определённой выразительной окраской. Необходимо помнить, что показ не может заменить собой все те указания и замечания, которые руководитель может сделать устно.

При возникновении грубых ошибок в исполнении лучше остановить всю группу и вновь объяснить задание. Замечания могут носить “профилактический” характер, то есть до выполнения задания руководитель предупреждает всю группу или отдельных воспитанников о возможных ошибках. Руководитель должен не только найти ошибку, но и добиться от занимающихся выполнения своих указаний, проявляя строгость, но сохраняя при этом доброжелательность.

Для самоконтроля за движениями рекомендуется проводить занятия перед зеркалом. Их следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы дети учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечных ощущений. Самостоятельная форма обучения применяется при выполнении домашних заданий. Для данного этапа подготовки характерен обучающий тип занятия с нагрузками небольшого объёма и малой интенсивности. Дети в этом возрасте быстро устают от монотонной, однообразной работы. Поэтому необходимо поддерживать интерес у детей, постоянно внося в задание занимательные элементы, будить воображение, возбуждать творческую фантазию.

Восстановление успешнее протекает в условиях переключения, смены упражнений, сочетания нагрузок на различные группы мышц. Нагрузки носят “дробный” характер с частыми чередованиями упражнений и отдыха. В заключительной части занятия выполняются разновидности ходьбы, упражнения на расслабление, музыкальные игры, этюды на выразительность движений.

### **Этапы обучения**

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа:

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й – его углубленное разучивание и, наконец;

3-й этап – его совершенствование.



Создание предварительного представления опирается на ряд характерных методов и приемов. Основными из них являются:

1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.

2. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения.

3. Объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы.

4. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное, исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, педагог добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

### **Разучивание упражнения**

Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что ребенок перешел к процессу совершенствования. Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться длительное время.

### **Методы и приемы обучения**

Методы обучения можно подразделить на следующие группы:

-методы устного изложения знаний: рассказ, объяснение, лекция, беседа;

-метод иллюстрации и демонстрации при устном изложении изучаемого материала;

-методы закрепления изучаемого материала: повторение пройденного материала, создания ситуации успеха для каждого ребенка, стимулирования;

-методы самостоятельной работы обучающихся по осмыслению и усвоению нового материала;

-методы проверки и оценки знаний, умений и навыков обучающихся: повседневное наблюдение за воспитанниками, устный опрос (индивидуальный,

фронтальный), контрольные занятия и нормативы, соревнования, программированный контроль. Принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

Целостный метод. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки обучающегося, может быть освоено целостно. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения.

Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в акробатике может быть разделен на несколько стадий действий.

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы:

1. Оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого ребенок может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда чутко реагирует на характер движения обучающегося и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. Приемы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия обучающегося. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате ребенок получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога обучающийся может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда его собственные действия непосредственно физически управляются руководителем. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

3. В процессе обучения движениям важен самоконтроль действий со стороны обучающихся. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив,

выполняя отдельные фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

### **Алгоритм учебного занятия**

Занятие в объединении строится по определенному плану и состоит из 3-х частей: вводной, основной, заключительной. В вводной части (5-7 мин) занятия ставится задача - организовать обучающихся, ориентировать их внимание, подготовить организм обучающегося к выполнению последующих упражнений и сохранению правильной осанки. Применяются различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения и упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний. В основной части (25-30 мин) - добиться воздействия намеченных по плану. Заключительная часть (5-7 мин) занятия направлена на восстановление дыхания, обеспечение постепенного перехода к предстоящей деятельности в течение дня, запоминания положения правильной осанки.

### **Архитектурная среда.**

Доступность. Необходимо обеспечить общие требования в соответствии с нормами САНПиН, специальные требования отсутствуют (за исключением особых случаев, отраженных в рекомендации ПМПК, ИПРА)

Безопасность. Необходимо обеспечить наличие световой и звуковой индикации тревожных кнопок (пожарной, эвакуационной, указателя на запасной выход); размещенные наглядные правила безопасного поведения на стендах; символы, предупреждающие об опасности, свето-звуковой сигнал для быстрого привлечения внимания обучающегося в чрезвычайных ситуациях.

### **Технические средства.**

Получение информации. Применение технических средств обучения (смарт оборудования и др.), специального программного обеспечения.

Организация деятельности. Деятельность организуется в соответствии с направленностью АДОП, необходимы специальные приспособления для их использования (джойстики, мышки, специальная клавиатура и др.); специальное ПО.

### **Учебники / пособия / дидактические материалы.**

Алгоритмизация деятельности. Необходимо адаптировать материалы в соответствии с возможностями ребенка; использование наглядных пошаговых планов занятия с обязательной предварительной консультацией.

Реализация деятельности. В работе необходимо использовать наглядные и практические методы. Использовать простые пошаговые схемы, алгоритмические предписания, таблицы, памятки.

### **АДООП Пролонгация.**

Результат в соответствии с направленностью АД ОП; -в соответствии с интегративными социально- значимыми качествами личности (социализация и инициативность).

Специальные методы. Рекомендуется использовать наглядные и практические методы, использовать простые пошаговые схемы, алгоритмические предписания, таблицы, памятки.

### **Информационные источники**

#### **Для педагога:**

1. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Под ред. Романовой И.Д.: «Просвещение». – М., 1979.
2. Сохранить осанку – сберечь здоровье/ Под ред. Хамзин Х. М.: «Знание». – М., 1980.
3. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие/Под ред. Литош Н.Л., «СпортАкадемПресс», – 2002.
4. Методика работы педагога дополнительного образования/ Под ред. Фришман И.И. - М., 2001.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Шапковой Л.В.: «Советский спорт». – М., 2002.
6. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы/Под ред. Степанова О.А. «Игровые технологии» – М., 2003.

#### **Список литературы для детей и родителей** по тематике занятий

1. Воспитание здорового ребёнка/ Под ред. Маханёва М.Д.: «АРКТИ» М., 2000.
2. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей/Под ред. Рунова М.А. «ЛИНКА – ПРЕСС» – М., 2007.

#### **4. Материально-техническое обеспечение ДОП**

##### **Место проведения:**

- Спортивный зал.
- Стол– 1 шт
- Стулья –10 шт

##### **Спортивный инвентарь:**

- Игровой мяч– 5 шт
- Скакалки–10 шт
- Ленточный эспандер–5 шт
- Трубчатый эспандер– 5 шт
- Гимнастическая скамья– 2 шт
- Мяч для пилатес– 5 шт
- Медбол– 4 шт
- Гимнастическая палка– 10 шт
- Обруч– 10шт
- Балансир– 4 шт
- Тоннель– 2 шт
- Батут– 2 шт
- Мат– 4 шт
- Гимнастический коврик– 10 шт
- Степ-платформа –12 шт
- Суджок мяч– 10 шт
- Куб игровой (мягкий) –8 шт

##### **Мультимедийные устройства**

- Компьютер (ноутбук)– 1 шт
- Портативная аудиоколонка– 1 шт

**Итоговая аттестация обучения детей с ЗПР  
по программе «Богатыри»**

Критерии	Степень выраженности оцениваемого двигательного качества	Кол-во баллов
<b>Теоретические знания</b>	✓ <i>Высокий уровень:</i> учащийся знает порядок и содержание разделов занятия а также воспринимает термины на слух и понимает их смысл;	11-15
	✓ <i>Средний уровень:</i> достаточно хорошо знает разделы занятия, но содержание каждого знает не в полной мере или знает предназначение, а также с трудом воспринимает термины на слух, иногда может путать;	6-10
	✓ <i>Низкий уровень:</i> знает порядок разделов, затрудняется назвать или путается в названиях элементов каждого раздела, не может объяснить предназначение каждого элемента, а также путается в терминологии.	1-5
<b>Практические знания</b>	✓ <i>Высокий уровень:</i> учащийся овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными результатами программы (чёткость и последовательность действий, точная техника выполнения упражнений);	11-15
	✓ <i>Средний уровень:</i> учащийся знаком с двигательными навыками, но выполняет с небольшими погрешностями в технике.	6-10
	✓ <i>Низкий уровень:</i> движения небрежны, техника упражнения на низком уровне, пассивность в выполнении и отсутствие волевых качеств учащегося.	1-5

<b>Учебно-коммуникативные умения</b>	✓ <i>Высокий уровень:</i> адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, оперативно и четко выполняет задания, не обижается на замечания, радуется и благодарен за похвалу).	11-15
	✓ <i>Средний уровень:</i> адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает о чем его просят, с небольшими трудностями выполняет задания, равнодушен к замечаниям, спокойно реагирует на похвалу).	6-10
	✓ <i>Низкий уровень:</i> учащийся не адекватно воспринимает информацию педагога (не понимает о чем его просят, выполняет задания с затруднениями, обижается на замечания, не реагирует на похвалу).	1-5