

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА №25 ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«Принято»
на Педагогическом совете
ГБОУ школы № 25
Протокол № 3
от «28» декабря 2022 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школы № 25
А.Б.Петрова
Приказ № 263
от «28» декабря 2022 г.



**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ритмика»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 5 месяцев

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ: 5- 10 лет

Разработчик:
Савинова Ксения Валерьевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» - это программа физкультурно-спортивного направления, разработанная согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Распоряжение комитета по образованию от 16.01.2020 № 105-р «Об утверждении Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы “Петербургские перспективы»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей // Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016г.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196.

Понятие «ребенок с умственной отсталостью», принятое в российской коррекционной педагогике и специальной психологии, как и в большинстве других стран, охватывает разнообразную по составу группу детей, которых объединяет наличие органического повреждения коры головного мозга, имеющего диффузный, т.е. «разлитой», характер.

Поражение мозговых систем (главным образом наиболее сложных и поздно формирующихся структур), лежащее в основе недоразвития психики, возникает у этой категории детей на ранних этапах развития – во внутриутробном периоде, при рождении или в течение первых полутора лет жизни.

В структуре нарушения умственно отсталых детей, помимо интеллектуального компонента, имеются и своеобразные изменения в остальных сферах – двигательной и эмоционально-волевой.

Основным клиническим симптомом является недоразвитие высших мыслительных процессов и операций. К этому основному симптому присоединяются дополнительные симптомы, охватывающие и остальные сферы. Недостаточность сложных форм познавательной деятельности у некоторых детей протекает на фоне грубого нарушения поведения и организованных действий. Это дети с возбужденным типом нервной системы, отсутствием тормозных процессов.

Причины нарушения интеллекта многообразны. Все факторы, способные вызвать интеллектуальную недостаточность разделяются на наследственные (главным образом врожденные нарушения обмена веществ, которые вызывают изменения со стороны головного мозга) и обусловленные внешними воздействиями, которые действуют на развивающийся плод через организм матери во время беременности или повреждают мозг ребенка в возрасте до трех лет. Проявления умственной отсталости разнообразны и зависят от причин их вызвавших. Тем не менее, есть ряд признаков, характерных для всех вариантов заболевания:

- недоразвитие при умственной отсталости имеет тотальный характер и касается не только интеллектуальной деятельности, но и психики в целом;
- при общем тотальном поражении на первый план выступает недостаточность высших форм познавательной деятельности – абстрактного (отвлеченного) мышления.

На 2-3 году интеллектуальная недостаточность проявляется в особенностях поведения и игровой деятельности ребенка. Дети медленно овладевают навыками самообслуживания, не проявляют интереса к окружающим предметам, игры их отличаются простым манипулированием, непониманием требований игры.

В дошкольном возрасте продолжают обнаруживаться отсутствие побуждений к интеллектуальным играм и повышенный интерес к подвижным, нецеленаправленным играм. В эмоциональной сфере такие дети редко проявляют сочувствие и привязанность к друзьям, родственникам, домашним животным и т.д.

Детям с нарушением интеллекта, свойственны замедление и непрочность процессов запоминания, эмоциональная незрелость, нарушения развития речи.

Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному). В соответствии с МКБ-10 приняты следующие виды и условные показатели IQ:

- психическая норма: IQ 70-100;
- легкая умственная отсталость: IQ 50-69;
- умеренная умственная отсталость: IQ 35-49;
- тяжелая умственная отсталость: IQ 20-34;
- глубокая умственная отсталость: IQ 19 и ниже.

При достаточном внимании и хорошей механической памяти дети с интеллектуальными нарушениями легкой степени выраженности способны к обучению по специальной образовательной программе, овладевают определенными трудовыми умениями и навыками и могут проявлять некоторую самостоятельность. С годами умственная отсталость становится менее заметной и возможна полная социальная адаптация человека с освоением несложных профессий.

Ребенок с интеллектуальными нарушениями испытывает трудности при взаимодействии со сверстниками, вследствие чего овладение средствами межличностного взаимодействия и кооперативными умениями происходит крайне медленно и вызывает значительные затруднения.

Структура психики умственно отсталого ребенка чрезвычайно сложна. Первичный дефект приводит к возникновению многих других вторичных и третичных отклонений. Нарушения познавательной деятельности и личности ребенка отчетливо обнаруживаются в самых различных его проявлениях. Нарушения речи при интеллектуальной недостаточности имеют системный характер и распространяются на все её функции: коммуникативную, познавательную, регулирующую. Недоразвитие коммуникативной функции речи рассматривается как часть в структуре нарушения коммуникативной деятельности в целом. До конца дошкольного возраста у этих детей не формируется в достаточной степени словесная регуляция деятельности. Речь практически не интегрируется в процесс деятельности, а соответственно не оказывает на нее должного влияния. В связи с этим дети с нарушением интеллекта часто оказываются не способны вступать в игровые взаимодействия, создавать сюжетные рисунки и что-либо в соответствии с заранее сформулированным замыслом. Связь между действием, образами и словом возникает лишь в условиях специально организованного коррекционного обучения.

В подавляющем большинстве случаев нарушение интеллекта у детей сочетается с нарушенным развитием двигательной сферы. Основной причиной, затрудняющей формирование у лиц данной нозологической группы двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, что, в свою очередь, является следствием недостаточного уровня развития координационных способностей и особенностей функционирования центральной нервной системы.

Умственно отсталые дети характеризуются существенными отклонениями в развитии моторики. Они гораздо позднее своих сверстников начинают тянуться к висящей перед ними игрушке, пытаясь достать ее, а также позднее начинают сидеть, стоять, передвигаться в пространстве ползком, ходить. Замедленное развитие двигательной сферы существенно снижает возможности ребенка знакомиться с окружающим его предметным миром, ориентироваться в пространстве.

Неловкость движений умственно отсталых детей обнаруживается в ходьбе, беге, прыжках, во всех видах практической деятельности.

В развитии физических способностей дети с нарушением интеллекта существенно отстают от своих здоровых сверстников. Последствия раннего органического поражения ЦНС отражаются более всего на моторно-двигательном развитии детей. Недоразвитие касается как общей, так и тонкой и артикуляционной моторики. Это выражается в моторной неловкости, недостаточной координации движений, плохой переключаемости с одного движения на другое. У детей долго и с большим трудом формируются серии движений, что необходимо для образования двигательных навыков. Существенно страдает координация движений обеих рук и зрительный контроль (зрительно-двигательная координация). Снижена двигательная память. С трудом происходит овладение выразительными движениями, действиями с воображаемыми объектами (что является неотъемлемым условием ролевых, театрализованных игр). Термин «моторная неловкость» наиболее точно характеризует уровень развития двигательной сферы ребёнка с интеллектуальными нарушениями.

Органическое поражение чаще всего затрагивает различные уровни мозговых структур, это выражается в:

- рассогласования между регулирующими и исполняющими органами;
- слабой сенсорной афферентации.

«Координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушением интеллекта имеет дефектную основу (чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации)».

Современные отечественные и зарубежные исследования демонстрируют статически достоверную взаимосвязь, между уровнем развития психических функций и уровнем развития физических способностей.

Однако двигательный анализатор коры головного мозга интенсивно развивается и совершенствуется, особенно в детский период. Умственно отсталые дети способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в сравнительно несложных движениях. А при рационально - выстроенном педагогическом процессе и достаточном объёме двигательной активности эта способность совершенствуется.

Развитие двигательной сферы ребенка с нарушением интеллекта протекает в особых условиях. В раннем детстве это связано с инертностью нервных процессов и дефицитом взаимодействия сенсомоторных функций. В период среднего детства основным фактором своеобразия развития становится недостаточная функциональность механизма символического управления двигательными действиями. Поэтому она требует постоянного внимания со стороны педагога. Педагогическое целеполагание физического воспитания детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должно быть ориентировано на создание педагогических условий развития редуцированной формы двигательно-символической преднамеренности – двигательно-символической интенциональности.

Развитие скоростных способностей зависит от:

- состояния центральной и периферической нервной системы;
- психических функций (ощущение восприятия, внимания);
- уровня координационных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве и др.);
- особенностей характера и поведения.

Л.Н. Ростомашвили в своих исследованиях приходит к выводу, что на детей с особенностями интеллектуального развития влияет один или несколько из перечисленных факторов, что ограничивает их скоростные способности.

Лимитирующим фактором в развитии выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но главное - сниженная способность к волевым усилиям (Вишнякова Ю.Ю., 2016).

В развитии гибкости дети с лёгкой степенью умственной отсталости уступают нормально развивающимся сверстникам на 10 – 20%. Основными причинами являются нарушения нервной регуляции мышечного тонуса, слабое развитие межмышечной координации, функциональное состояние суставов: суставной поверхности, суставных капсул и внесуставных связок

Ритмика для детей данной категории является составной частью системы коррекционной работы. Ритмика оказывает положительное влияние на психофизиологические процессы, познавательную, эмоционально-волевою сферы ребенка, обеспечивает коррекцию психомоторики детей данной категории. Организация работы средствами коррекционной ритмики строится, прежде всего, на принципе единства диагностики и коррекции. Комплексное обследование ребенка и определение имеющихся нарушений является необходимым условием для начала коррекционной работы средствами ритмики. Наряду с обследованием познавательной и эмоционально-волевой сфер умственно отсталых детей перед использованием ритмики в коррекционной работы осуществляется обследование моторики детей с нарушениями в развитии.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Структура занятий может складываться из таких частей, как ритмическая разминка, ритмическая гимнастика, ритмический калейдоскоп, ритмическое прощание. Основным принципом построения коррекционной ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс. Коррекция, сглаживание нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от ребенка (и педагога

на занятии) собранности, внимания, конкретности представлений, активности мысли, развития памяти эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с сознательным самостоятельным выполнением упражнений).

Несмотря на достаточно разнообразные формы адаптивной физической культуры в режиме работы специальной (коррекционной) общеобразовательной организации объем и содержание действующих программ по физическому воспитанию не удовлетворяет современным требованиям к двигательной активности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Перспективным направлением в решении данной проблемы стала возможность заниматься в по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе «Ритмика», построенной на принципах:

- адекватности педагогических нагрузок. Подбор средств, методов должно соответствовать функциональным возможностям и интересам обучающегося;
- оптимальности педагогических воздействий. Физическая нагрузка должна соответствовать оптимальным реакциям организма;
- вариативности педагогических воздействий. Все упражнения, виды двигательной деятельности должны быть разнообразны, эмоциональны, воздействовать на различные сенсорные ощущения.
- включенности в микросоциум. Необходимость единства работы с ребенком и его окружением, т.е. с семьей, родителями как залог мотивации к занятиям двигательной деятельностью, его успешности, социальной адаптации.

Актуальность программы

Несмотря на достаточно разнообразные формы адаптивной физической культуры в режиме работы специальной (коррекционной) общеобразовательной организации объем и содержание действующих программ по физическому воспитанию не удовлетворяет современным требованиям к двигательной активности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Перспективным направлением в решении данной проблемы стала возможность заниматься по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе «Ритмика», построенной на принципах:

- адекватности педагогических нагрузок. Подбор средств, методов должно соответствовать функциональным возможностям и интересам обучающегося;
- оптимальности педагогических воздействий. Физическая нагрузка должна соответствовать оптимальным реакциям организма;
- вариативности педагогических воздействий. Все упражнения, виды двигательной деятельности должны быть разнообразны, эмоциональны, воздействовать на различные сенсорные ощущения.
- включенности в микросоциум. Необходимость единства работы с ребенком и его окружением, т.е. с семьей, родителями как залог мотивации к занятиям двигательной деятельностью, его успешности, социальной адаптации.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Отличительной особенностью программы «Ритмика» является интеграция разных видов спортивной, танцевальной, игровой, театральной деятельности для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Особенность программы заключается в том, что в ней предусматривается ознакомление и овладение детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начальными навыками двигательной активности в сочетании с театральным искусством и музыкальным воспитанием.

Адресат программы: данная образовательная программа рассчитана на учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте от 5 лет до 10 лет. Ограничениями при приёме детей могут быть только медицинские показатели.

Уровень, объем и срок освоения программы

Стартовый уровень программы «Ритмика» реализуется на ознакомительном уровне, создает условия для социальной адаптации детей и направлены на повышение психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность, на диагностику уровня его физических способностей, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании, что помогает родителям в становлении конструктивной позиции воспитания и развития ребёнка с учетом его интересов и способностей.

Форма обучения – очная

Режим занятий – программа рассчитана на 5 месяцев обучения по 2 часа в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных на 5 месяцев обучения, составляет 40 часа.

Особенности организации образовательного процесса - является коррекционно-развивающей направленностью педагогических воздействий, которые должны не только выравнивать, сглаживать ослабленные физические и психические недостатки обучающихся, но и активно развивать их познавательную деятельность, психические процессы, воспитывать физические способности и нравственные качества.

Новизна Программы в сочетании воздействием на обучающегося, связанным с обучением двигательными умениями и навыками, развитием физических качеств, отличается большой динамичностью и коррекционно-развивающей характерно деятельности.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные *формы и методы* проведения этих занятий.

Словесные методы:

создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: *объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.*

Наглядные методы:

применяются главным образом в виде показа *упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.* Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

метод *упражнений; игровой; соревновательный; метод круговой* тренировки. Главным из них является метод *упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Соревновательный метод применяется после того, как учащихся овладели определенными знаниями и умениями.

Метод *круговой* тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. *Форма организации детей на занятии:* индивидуальная, групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Программа построена с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с двигательными, возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей, решает программные образовательные задачи физического развития в совместной деятельности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), а также самостоятельной двигательной деятельности детей.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для физического развития и личностного роста обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), привлечение количества учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к систематическим занятиям ритмикой, их самореализация посредством игровой деятельности повышение качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

Достижение поставленной цели программы раскрывается через следующие группы **задач:**

обучающие:

- сформировать базовые знания о физической культуре;
- сформировать систему двигательных умений и навыков;
- сформировать базовые знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить базовым техническим элементам;
- обучать методике самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

коррекционно-развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- расширять функциональные возможности организма;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;

воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Цель воспитания – личностное развитие учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющееся:

- 1) в освоении учащимися социальных знаний, приобретении опыта социального взаимодействия;
- 2) в формировании опыта самоопределения;
- 3) в овладении учащимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих актуальным вызовам будущего.

Воспитательный компонент АДОП реализуется через учебное занятие, которое является частью всего образовательного процесса в учреждении. Составители программы рассматривают занятие как лабораторию, где происходит развитие личности ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), его социализация, где ребенок и педагог выступают равноправными субъектами образовательного процесса.

Воспитательный потенциал занятия предполагает создание условий для развития познавательной активности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их творческой самореализации. С этой целью на занятиях в рамках данной программы предполагается следующее:

- демонстрация детям с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;
- применение интерактивных форм работы, которые дают учащимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми;
- включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

Воспитательные эффекты АДОП достигаются через:

- актуализацию воспитательных практик (мероприятий, дел, игр и пр.) в процессе реализации АДОП;
- организацию игровых учебных пространств;
- обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и учащихся,
- разработку современного образовательного и воспитательного контента;
- содействие в становлении детско-взрослых научных сообществ;
- проектирование игровых образовательных пространств;
- организацию и педагогическую поддержку социально-значимой деятельности и социальных проб учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- организацию и педагогическую поддержку просветительской, исследовательской, поисковой, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.

Данной программой предусмотрена организация и проведение мероприятий в рамках реализации Плана воспитательной работы с учащимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проходящими обучение по данной программе, и участие в мероприятиях учреждения.

Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса	3	16	19	
1.1	Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Понятие о физической культуре.	1	-	1	опрос
1.2	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена	1	-	1	опрос

	обуви и одежды.				
1.4	Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	1	-	1	опрос
1.5	Танцы народов мира	0	5	5	опрос
1.6	Ритмико-гимнастические упражнения	0	7	7	игра-испытание
1.7	Прыжки-подскоки	0	4	4	эстафета
2	Пение и вокал		11	11	
2.1	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	0	7	7	соревнование
2.2	Игры под музыку	0	4	4	соревнование
3	Пальчиковые игры	0	9	9	
3.1	Упражнения на ориентировку в пространстве	0	3	3	соревнование
3.2	Пальчиковая гимнастика		3	3	соревнование
3.3	Пальчиковый театр	0	3	3	соревнование
Итого				39	

Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса

Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Понятие о физической культуре. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Танцы народов мира. Ритмико-гимнастические упражнения. Прыжки-подскоки.

Пение и вокал

Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Игры под музыку

Пальчиковые игры

Упражнения на ориентировку в пространстве. Пальчиковая гимнастика. Пальчиковый театр

Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения по АДОП «Футбол» учащиеся овладеют следующими результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определить цель занятия;
- умение составлять самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих упражнений;
- *Предметные результаты:*
- формирование знаний о укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Коррекционно-развивающие результаты:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

Коррекционные результаты:

- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей,
- формирование и коррекция осанки;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- профилактика и коррекция плоскостопия;

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения
- социальная адаптация детей,
- приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Календарный учебный график программы

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	09.01.2023	31.05.2023	20	39	2 раза в неделю по 1 часу

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Основным учебным местом для проведения занятий футболом, являются спортивный зал школы и спортивная площадка СПб ГБУ центр содействия семейному воспитанию № 12 для проведение кроссовой подготовки, соревнований и контрольных испытаний.

Спортивный инвентарь:

- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;
- стартовые флажки;
- гантели (0,5 кг; 1кг; 5кг);
- набивные мячи (1кг; 2кг; 5кг).

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладины для подтягивания.

Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, и двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе анкетирования (Приложение 2). Формой контроля является мониторинг по общей физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом категории обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Мониторинги (входной и итоговый) проводятся в середине января и мае соответственно. Результаты мониторинга заносятся в протокол (Приложение 1).

Критерии определения уровня теоретических знаний, обучающихся АДОП «Футбол» (Приложение 3).

Критерии определения уровня физических качеств, мониторинга физических качеств, обучающихся АДОП «Футбол» (Приложение 4).

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Понятие о физической культуре.	1	11.01.2023	
2.	Динамические упражнения на регуляцию	1	13.01.2023	

	мышечного тонуса. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.			
3.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	1	18.01.2023	
4.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Танцы народов мира	1	20.01.2023	
5.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Танцы народов мира	1	25.01.2023	
6.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Танцы народов мира	1	27.01.2023	
7.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Танцы народов мира	1	01.02.2023	
8.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Танцы народов мира	1	03.02.2023	
9.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Ритмико-гимнастические упражнения	1	08.02.2023	
10.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Ритмико-гимнастические упражнения	1	10.02.2023	
11.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Ритмико-гимнастические упражнения	1	15.02.2023	
12.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Ритмико-гимнастические упражнения	1	17.02.2023	
13.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Ритмико-гимнастические упражнения	1	22.02.2023	
14.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Ритмико-гимнастические упражнения	1	01.03.2023	
15.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Ритмико-гимнастические упражнения	1	03.03.2023	
16.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Прыжки-подскоки	1	10.03.2023	
17.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Прыжки-подскоки	1	15.03.2023	
18.	Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса. Прыжки-подскоки	1	17.03.2023	
19.	Динамические упражнения на регуляцию	1	22.03.2023	

	мышечного тонуса. Прыжки-подскоки			
20.	Пение и вокал. Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1	24.03.2023	
21.	Пение и вокал. Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1	29.03.2023	
22.	Пение и вокал. Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1	31.03.2023	
23.	Пение и вокал. Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1	05.04.2023	
24.	Пение и вокал. Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1	07.04.2023	
25.	Пение и вокал. Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1	12.04.2023	
26.	Пение и вокал. Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1	14.04.2023	
27.	Пение и вокал. Игры под музыку	1	19.04.2023	
28.	Пение и вокал. Игры под музыку	1	21.04.2023	
29.	Пение и вокал. Игры под музыку	1	26.04.2023	
30.	Пение и вокал. Игры под музыку	1	28.04.2023	
31.	Пальчиковые игры. Упражнения на ориентировку в пространстве	1	03.05.2023	
32.	Пальчиковые игры. Упражнения на ориентировку в пространстве	1	05.05.2023	
33.	Пальчиковые игры. Упражнения на ориентировку в пространстве	1	10.05.2023	
34.	Пальчиковые игры. Пальчиковая гимнастика	1	12.05.2023	
35.	Пальчиковые игры. Пальчиковая гимнастика	1	17.05.2023	
36.	Пальчиковые игры. Пальчиковая гимнастика	1	19.05.2023	
37.	Пальчиковые игры. Пальчиковый театр	1	24.05.2023	
38.	Пальчиковые игры. Пальчиковый театр	1	26.05.2023	
39.	Пальчиковые игры. Пальчиковый театр	1	31.05.2023	

Список литературы.

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000 - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967 – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. – М.: Аркти, 2005 – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрипторий, 2003, 2006 – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007 - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006 -240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006 – 112 с.

**Протокол входного/итогового мониторинга физических качеств, обучающихся
АДООП «Ритмика»**

Дата проведения _____

№ п/п	Фамилия, Имя	Полных лет	Анкетирование		Быстрота		Скоростно-силовые качества	
					Бег 30 м. (сек.)		Прыжок в длину с места	
			Результат	Уровень	Результат	Уровень	Результат	Уровень

Педагог дополнительного образования _____

**Входное/итоговое анкетирование, обучающихся
АДООП «Ритмика»**

Дата проведения _____.

Фамилия Имя _____.

Выберите правильный вариант ответа на приложенный вопрос.

1. Что такое ритм?

- а) это изменяющаяся скорость выполнения движений
- б) это смена громкости звучания музыки
- в) это упорядоченное чередование звуков, чаще всего разной длительности.

2. Что такое темп?

- а) громкость музыки
- б) степень исполнения быстроты чего-либо
- в) интенсивность выполнения движений

3. Как называется "фруктовый" танец матросов?

- а) яблочко
- б) апельсинчик
- в) манго

4. Как называется танцевальный спектакль?

- а) опера
- б) балет
- в) пьеса

5. Сколько позиций рук в классическом танце?

- а) 2
- б) 4
- в) 3

Результат	
-----------	--

Педагог дополнительного образования _____

**Критерии определения уровня теоретических знаний обучающихся
АДООП «Ритмика»**

Количество правильных ответов	Уровень
0-1	Низкий
2-3	Средний
4-5	Высокий

**Критерии определения уровня физических качеств, мониторинга физических
качеств, обучающихся АДООП «Ритмика»**

Быстрота		Скоростно-силовые качества	
Бег 30 м. (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)	
6-8 лет			
Результат (с.)	Уровень	Результат (см.)	Уровень
7,6 и более	Низкий	109 см и менее	Низкий
7,0-7,5	Средний	110-119 см	Средний
6,9 и менее	Высокий	115 см и более	Высокий
9-12 лет			
Результат (с.)	Уровень	Результат (см.)	Уровень
7,4 и менее	Низкий	118 и менее	Низкий
6,6-7,3	Средний	119-127 см	Средний
6,5 и менее	Высокий	128 см и более	Высокий