

**Поволжское управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города
Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области**

структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»

**Принята на заседании
педагогического совета
от «28» июля 2023г.
Протокол № 9**

**УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ»
г. Новокуйбышевска**

**_____ О.В.Кудряшова
Приказ № 64/01 - од
от «31» июля 2023г.**

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Тип программы: модифицированная

Разработчик:

Челякова Лилия Равиловна,

Педагог дополнительного образования

Содержание программы

- I. Краткая аннотация.
- II. Пояснительная записка.
- III. Новизна и отличительные особенности.
- IV. Актуальность.
- V. Педагогическая целесообразность программы.
- VI. Цель и задачи программы.
- VII. Целевая аудитория и возраст детей. Сроки реализации.
- VIII. Формы обучения. Формы организации деятельности. Режим занятий.
- IX. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.
- X. Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.
- XI. Учебно-тематический план программы дополнительного образования детей.
- XII. Ресурсное обеспечение программы.
- XIII. Список литературы.
- XIV. Приложения.

I. Краткая аннотация

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» (далее – Программа) рассчитана на 1 год обучения и включает в себя 4 тематических модуля. Программа разноуровневая – стартового и базового уровня сложности. Содержание программы первого года обучения направлено на освоение начальных знаний и умений. Программа направлена на знакомство с активной деятельностью, а именно физическими упражнениями для укрепления здоровья обучающихся, улучшения осанки, мышечного тонуса.

Данная программа отличается тем, что она рассчитана для детей с ограниченными возможностями здоровья и является важным направлением в их развитии и воспитании. Данная программа интересна для детей с ОВЗ тем, отвечает их потребностям в улучшении качества жизни, приучает от детей к двигательной активности, улучшаем самочувствие. Эта программа направлена на решение задач дополнительного образования в условиях модернизации системы образования.

Программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся дошкольного возраста, и представляет собой набор тем, необходимых детям при изучении физической культуры.

II. Пояснительная записка.

Программа «Детский фитнес» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с:

1. Всеобщая декларация прав человека.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
7. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)
12. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
15. Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».
16. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
17. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе структурного подразделения «Центр детско-юношеского творчества» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области.
18. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

19. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
20. Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании».

III. Новизна и отличительные особенности

В проекте Федерального компонента государственного Образовательного стандарта общего образования одной из целей, связанных с модернизацией содержания общего образования, является гуманистическая направленность образования. Она обуславливает личностно-ориентированную модель взаимодействия, развитие личности ребёнка, его физического потенциала. Процесс глубоких перемен, происходящих в современном образовании, выдвигает в качестве приоритетной задачи улучшение качества жизни, креативного мышления, способствующего формированию разносторонне-развитой личности, отличающейся неповторимостью, оригинальностью.

В обществе большое внимание уделяется детям-инвалидам, детям с ОВЗ, идет поиск путей решения проблемы: как сделать так, чтобы такие дети могли вести полноценную и достойную жизнь. Необходимо создать такие условия, которые обеспечат его развитие, будут способствовать приобретению уверенности в себе и успешную социализацию в обществе. В жизни детей с ограниченными возможностями именно физическая деятельность оказывают существенное влияние на формирование адаптированной к социальным условиям личности.

Особенность программы заключается в том, что для детей с ограниченными возможностями здоровья важна частая смена видов деятельности и поэтому программа предполагает комплексное изучение физической упражнений, и предусматривает совместную работу обучающихся в группе. Уникальность программы дает обучающемуся реальную возможность выбора своего индивидуального пути, получение обучающимся такой возможности означает его включение в занятия по интересам, создание условий для достижения успехов в соответствии с собственными способностями. Программа направлена на адаптацию обучающихся в коллективе, что способствует развитию их коммуникативных качеств. Она построена так, что обучающийся видит результат своей деятельности, что помогает в полной мере реализовать свои физические возможности.

Программа способствует развитию физических качеств, таких как: ловкость, координация, сила, выносливость, гибкость, способствует воспитанию таких качеств как: настойчивость, воля.. Особое внимание уделяется развитию отстающих физических качеств с помощью индивидуального подхода к каждому занимающемуся. Предлагаемая программа построена так, чтобы обучающиеся, улучшая качество жизни, смогли стать психологически подготовленными и физически развитыми людьми.

Часть программы может реализоваться с помощью современных дистанционных технологий в случае необходимости.

В современной практике дополнительного образования разноуровневое обучение дает необходимый индивидуальный, дифференцированный, разноуровневый подход, который обеспечивает всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Программа обеспечивает условия, для представления знаний по физической культуре, способствует формированию всесторонне развитой личности.

Данная программа, по форме организации образовательного процесса является модульной.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» рассчитана на 1 год обучения и разбита на модули:

1. Упражнения на развитие осанки с использованием оборудования: коврики, блоки для йоги, ремни.
2. Упражнения на развитие силовых качеств и равновесия.
3. Упражнения на развитие гибкости.
4. Упражнения на координацию с разучиванием танцевальных связок, под музыку.

Программа имеет стартовый и базовый уровень сложности. Содержание программы первого года обучения направлено на освоение начальных знаний и умений.

В течение учебного года возможно обучение с использованием одного или нескольких модулей, а также их чередование в произвольном порядке в зависимости от возраста, подготовки обучающихся и их заинтересованности.

IV. Актуальность

Ведущей педагогической идеей и актуальностью программы является включение обучающихся в активную физическую деятельность на основе сотрудничества, как одного из условий психологической комфортности обучающегося в образовательном процессе.

Сущность программы заключается в создании оптимальных условий для творческого развития личности ученика через использование активных, традиционных и нетрадиционных методов и форм обучения. Трудоёмкость программы заключается в отборе оптимальных методов и приёмов, форм и средств организации обучения на занятиях с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.

V. Педагогическая целесообразность программы

Тематика занятий строится с учётом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков по физической культуре, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Программа позволяет индивидуализировать сложные работы: более сильным детям будет интересна сложная координационная работа, менее подготовленным можно предложить работу более простого плана. При этом обучающий и развивающий смысл работы сохраняется. Это даёт возможность предостеречь ребенка от страха перед

трудностями, приобщить без боязни изучать новые элементы. При старании и настойчивости, овладев техникой определенного движения, каждый обучающийся сможет самостоятельно соединять несколько движений сразу (координация), которые можно представить как связку элементов.

Необходимость параллельного разноуровневого подхода в программе обоснован наличием детей с особыми образовательными потребностями и различным уровнем заинтересованности и входным уровнем знаний и представлений. Для каждого уровня определена совокупность педагогических приемов, форм, средств и методов образовательной деятельности, которые позволят педагогу достичь поставленную цель программы.

Проблема нравственно-патриотического воспитания в современном мире актуальна и сложна. Суть патриотического воспитания состоит в том, чтобы посеять и вырастить в душе семена любви к родной природе, к родному дому и семье, к истории и культуре страны, созданной трудами родных и близких людей, тех, кого зовут соотечественниками. Наследование нравственных и эстетических ценностей родной культуры в самом нежном возрасте – это и есть самый естественный, а потому и верный способ патриотического воспитания, воспитания чувства любви к Отечеству.

VI. Цель программы: всестороннее интеллектуальное и художественно-эстетическое развитие и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе овладения разными видами декоративно – прикладного творчества.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать навыки и умения в различных базовых упражнениях;
- отрабатывать навыки практически;
- научить правильной технике упражнений без травматизации мышц, суставов, связочно-сухожильного аппарата;
- расширить кругозор двигательной активности;
- научить работе с оборудованием (инвентарем).

Развивающие:

- развитие двигательных навыков, внимания, чувства ритма, физических способностей, формирование привычки быть физически активным;
- развитие двигательных качеств, пространственной координации;
- развивать силу, выносливость, гибкость.

Воспитывающие

- привитие интереса к физическим упражнениям, трудолюбия, терпения, умения довести начатое дело до конца, взаимопомощи при выполнении заданий;
- воспитание целеустремленности, настойчивости в достижении результата;
- развитие коммуникативных способностей;
- привитие интереса к физическим упражнениям;
- воспитание позитивного отношения к физической культуре для усовершенствования здоровья, качества жизни, социализации в обществе;
- ориентировать на духовно-нравственное и патриотическое воспитание.

VII. Целевая аудитория и возраст детей: адаптированная программа предназначена для детей 5-7 лет с ограниченными возможностями здоровья. Дети с нарушением зрения, слабовидящие, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с различными нарушениями речи, слуха, с расстройствами аутистического спектра, с задержкой психического развития, с тяжелыми нарушениями речи. Группы формируются как по отдельным видам заболевания, так и смешанным, особое внимание уделяется детям с расстройствами аутистического спектра.

Сроки реализации:

Обучение по программе предусматривает стартовый и базовый уровень подготовки.

108 часа на весь период обучения, 36 недель, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий: 3 раза в неделю, 3 академических часа. 108 часов в год.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности. Программа предусматривает общий объем прохождения материала в течение 1 года в течение 108 академических часов.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы .

VIII. Формы обучения. Обучение осуществляется в очной форме. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа при необходимости может быть частично реализована с помощью современных дистанционных технологий.

Формы организации деятельности:

Занятия проводятся в индивидуальной и групповой форме. Группы формируются по возрастному принципу. Общее количество обучающихся в группе от 7 до 15 человек. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе.

Это может быть группа детей с ОВЗ и с инвалидностью одной категории с нарушениями зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра; это может быть группа, состоящая из детей нормативно развивающихся и детей с ОВЗ; это может быть смешанная группа, состоящая из детей с разными особенностями развития.

На занятиях производится музыкальное сопровождение.

Режим занятий. Занятия проводятся в групповой форме 3 раза в неделю. Число и продолжительность занятий в неделю: 1 день – 1 занятие по 45 минут, 2 день – 1 занятие по 45 минут, 3 день – 1 занятие по 45 минут. При дистанционной форме обучения длительность занятия сокращается до 15-25 минут (в зависимости

от формы подачи материала с учетом самостоятельной работы) (СанПиН 2.4.3648-20).

IX. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Ожидаемые результаты.

| | <i>Стартовый уровень</i> | <i>Базовый уровень</i> |
|---|--|--|
| Предметные результаты | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - знать, как выполняются элементарные физические упражнения; - иметь представление о фитнесе, физической культуре - понимать пользу от физических упражнений. | <ul style="list-style-type: none"> - уметь выражать свои чувства, мысли, идеи и мнения средствами физической культуры; - применять технику выполнения упражнений при выполнении комбинаций и связок из движений; - соблюдать технику безопасности на занятиях; - уметь оценивать свои навыки. |
| Метапредметные результаты | | |
| Регулятивные универсальные учебные действия | <ul style="list-style-type: none"> - выбирать и использовать инвентарь для выполнения поставленных задач; - адекватно воспринимать оценку своих навыков окружающими; - научиться выполнять поставленные задачи посредством различного инвентаря и технологий. | <ul style="list-style-type: none"> - учитывать свое самочувствие на занятиях и использовать материалы в соответствии с состоянием здоровья; - осуществлять итоговый и пошаговый контроль в своей двигательной деятельности; - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок. |
| Познавательные универсальные учебные действия | <ul style="list-style-type: none"> - разделять изученные виды движений (по группам и по сложности элементов в данной группе); - уметь комбинировать движения из различных групп; - изучать элементы по этапам. | <ul style="list-style-type: none"> - развивать координационные, силовые, гимнастические навыки; - учиться самостоятельно готовить программы для самостоятельной работы; - делать элементы под музыку. |
| Коммуникативные универсальные учебные действия | <ul style="list-style-type: none"> - первоначальному опыту осуществления совместной продуктивной деятельности; - адекватно использовать средства общения для решения поставленных задач. | <ul style="list-style-type: none"> - сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми; - формировать собственное мнение и позицию. |
| Личностные результаты | | |

| | | |
|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - мотивация к учебно-тренировочному процессу; - интерес к физкультурно-спортивной деятельности; - чувств; - ориентация на понимание причин успеха в физкультурно-спортивной деятельности; - осознавать потребность и готовность к саморазвитию в выбранном направлении физической активности; - умение находить пути усовершенствования своих двигательных успехов. | <ul style="list-style-type: none"> - установка на привычку в двигательной деятельности , выработка таких личностных качеств как: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда. - способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности; - активная позиция возможности реализовывать физический потенциал в собственной физкультурно-спортивной деятельности, осуществлять самореализацию и самоопределение личности выбранной деятельности; - развитие чувства ответственности и гордости за достижения соотечественников; - формирование толерантного отношения к представителям других национальностей. |
|--|--|--|

В результате тренировочной деятельности у обучающихся должны быть развиты такие качества личности, как целеустремленность, трудолюбие, умение ставить цели и умение ее достигать.

Результативность:

- получение положительных отзывов других людей;
- участие по желанию в фестивалях, показательных выступлениях.

Критерии оценки выполненных работ:

- четкость выполнения элементов;
- попадание в ритм музыки;
- мышечная память и координация.

Критерии и способы определения результативности.

| Стартовый уровень | Базовый уровень |
|--|--|
| Усвоение специальной терминологии и умение ориентироваться в элементах. Педагогическое наблюдение, активность обучающихся в процессе тренировок. | Усвоение специальной терминологии и техник в большем объёме и уровне сложности, сформированность поисковых навыков. Участие в мероприятиях (фестивалях, показательных выступлениях). |

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме подведения итогов к концу освоения программы, тестирование в течение учебно-тренировочного процесса, фестивали, показательные выступления).

Х. Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того, чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных тестовых заданий, участие в выступлениях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством выполнения дифференцированных практических заданий различных уровней сложности, педагогического наблюдения, участия в мероприятиях, активности обучающихся на занятиях.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее, чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с инвентарем; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по модулям курса.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания, требующие проявить творчество, реализовать собственный

замысел; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет применять полученную информацию на практике.

XI. Учебный план ДОП «Детский фитнес».

| № п/п | Наименование модуля | Количество часов | | |
|----------------|--|------------------|----------|------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 год обучения | | | | |
| 1. | Формирование осанки с использование оборудования: коврики, блоки для йоги, ремни. | 27 | 2 | 25 |
| 2. | Развитие силовых качеств и равновесия. | 27 | 2 | 25 |
| 3. | Развитие гибкости. | 27 | 2 | 25 |
| 4. | Развитие координации с разучиванием танцевальных связок, (танцевальная аэробика) под музыку. | 27 | 2 | 25 |
| ИТОГО | | 108 | 8 | 100 |

1 год обучения

1 Модуль. Формирование осанки с использование оборудования: коврики, блоки для йоги, ремни.

Реализация этого модуля направлена на развитие гибкости в плечевом поясе, грудном отделе позвоночника, укреплению мышц спины, а также правильной работе ног (работа над постановкой стопы, укрепление мышц ног) с использованием блоков и ремней.

Цель: формирование подвижности и силы в поясе верхних, нижних конечностей, спины.

Задачи:

| Стартовый уровень | Базовый уровень |
|--|---|
| <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить работе с блоками, ремнями; - отрабатывать полученные навыки; <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - стимулировать развитие мышечной памяти и координации; <p><u>Воспитывающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать терпение, целеустремленность, реализацию до полного результата. | <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать устойчивый опыт выполнения упражнений; - отрабатывать навыки использования оборудования, а также уметь делать упражнения без оборудования. <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие мышечной памяти и координации, внимания, фантазии, творческих способностей, формирование представления между работой пояса верхних и нижних конечностей и вытяжением позвоночника. <p><u>Воспитывающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - привитие интереса к физическим упражнениям, воспитание трудолюбия, терпения, умения довести начатое дело до конца, взаимопомощи при выполнении работы, бережное отношение к инвентарю. |

Учебно – тематический план модуля «Формирование осанки с использованием оборудования»

»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля | |
|-------|------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | Стартовый уровень | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------|--|-----------|----------|-----------|-------------------|--------------------|
| | | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | 0 | Беседа, опрос. | |
| 2 | Упражнения с блоками между запястьями | 4 | 0,1 | 3,9 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение. |
| 3 | Упражнения с ремнями на запястьях | 4 | 0,1 | 3,9 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение |
| 4 | Упражнения с блоками между локтями | 4 | 0,1 | 3,9 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение. |
| 5 | Упражнения с ремнями на локтях | 4 | 0,1 | 3,9 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение. |
| 6 | Упражнения лежа с блоками под лопатками, головой с разными положениями ног | 5 | 0,1 | 4,9 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение. |
| 7 | Упражнения с блоками между ногами, с ремнями на руках | 5 | 0,5 | 4,5 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение. |
| ИТОГО: | | 27 | 2 | 25 | | |

2 Модуль «Развитие силовых качеств и равновесия»

Реализация этого модуля направлена на развитие мышечного тонуса мышц спины, рук, ног, пресса, шеи. Завершающим итогом этого модуля являются упражнения на равновесие.

Цель: дать представление о силовых упражнениях, объяснить их важность в жизни человека.

Задачи:

| Стартовый уровень | Базовый уровень |
|--|--|
| <u>Обучающие:</u> - обучить упражнениям для рук, ног, спины с правильной техникой. <u>Воспитывающие:</u> - привитие интереса к силовым упражнениям, терпения. | <u>Обучающие:</u> - научить правильно выполнять упражнения, без травм для суставов и связочного аппарата, мышц. <u>Развивающие:</u> -развитие силы мышц. <u>Воспитывающие:</u> -воспитание целеустремленности, настойчивости в достижении результата. |

равновесия»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля | |
|---------------|---|------------------|----------|-----------|----------------------------|-----------------|
| | | Всего | Теория | Практика | Стартовый уровень | Базовый уровень |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | 0 | Беседа, опрос. | |
| 2 | Упражнения для мышц рук. | 4,5 | 0,2 | 4,3 | Показ, наблюдение | |
| 3 | Упражнения для мышц ног | 4,5 | 0,2 | 4,3 | Показ, наблюдение | |
| 4 | Упражнения для мышц спины | 4 | 0,2 | 3,8 | Показ, наблюдение | |
| 5 | Упражнения для мышц живота | 4 | 0,1 | 3,9 | Показ, наблюдение | |
| 6 | Укрепляющие и массажные упражнения для мышц шеи | 5 | 0,2 | 4,8 | Показ, наблюдение | |
| 7 | Упражнения на равновесие | 4 | 0,1 | 3,9 | Показ, наблюдение | |
| ИТОГО: | | 27 | 2 | 25 | | |

Оценка результативности реализации второго модуля

| Стартовый уровень | Базовый уровень |
|---|---|
| Наблюдение педагогом за техникой выполнения упражнений. | Обучающиеся будут уметь выполнять упражнения с правильной техникой самостоятельно и под наблюдением педагога. |

3 Модуль «Развитие гибкости»

Реализация этого модуля направлена на изучение упражнений на растяжку, подвижность суставов, мышц и связок.

Цель: вытяжение мышц, развитие гибкости, выполнение гимнастических упражнений.

Задачи:

| Стартовый уровень | Базовый уровень |
|-------------------|-----------------|
| | |

| | |
|--|---|
| <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - улучшить физические способности при помощи растяжки с целью меньшей травматизации на занятиях, улучшения самочувствия; <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать гибкость позвоночника и мышц, суставов и связок; <p><u>Воспитывающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать терпение и настойчивость. | <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - научить делать упражнения без травматизации мышц и связок; - научить делать прогибы (мостик, «коробочка» и др.) <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать гибкость позвоночника и мышц, суставов и связок, с каждым разом добиваясь большей амплитуды; <p><u>Воспитывающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание дисциплинированности, терпения, настойчивости, взаимопомощи друг другу. |
|--|---|

Учебно – тематический план модуля «Развитие гибкости»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля | |
|-------|--|------------------|--------|----------|----------------------------|-------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | Стартовый уровень | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | 0 | Беседа, опрос. | Беседа, опрос. |
| 2. | Упражнения лежа на животе с подъемом туловища | 4,5 | 0,2 | 4,3 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение |
| 3. | Упражнения лежа на животе с подъемом ног | 4,5 | 0,2 | 4,3 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение |
| 4. | Упражнения с лежа на животе с подъемом ног и рук | 4 | 0,2 | 3,8 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение |

| | | | | | | |
|---------------|---|-----------|----------|-----------|-------------------|-------------------|
| 5. | Упражнения на спине со сцепленными руками за спиной, с захватом голеней с поднятым вверх тазом (опора на плечи и стопы) | 4 | 0,1 | 3,9 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение |
| 6. | Изучение упражнения «мостик» | 5 | 0,2 | 4,8 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение |
| 7. | Изучение упражнения «коробочка» | 4 | 0,1 | 3,9 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение |
| ИТОГО: | | 27 | 2 | 25 | | |

Оценка результативности реализации третьего модуля

| Стартовый уровень | Базовый уровень |
|--|---|
| Наблюдение педагогом за выполнением упражнений, правильностью техники, оценкой выполнения, рекомендации. Обучающиеся научатся работать с технологической картой и по предложенному алгоритму изготовить в технике изонить сердечко, полярная звезда, бабочка, кораблик, рыбка, цыпленок. | Обучающиеся научатся правильной технике выполнения упражнений, смогут объяснить для каких целей важна правильная техника, смогут оценить свою работу. |

4 модуль «Развитие координации с разучиванием танцевальных связок, (танцевальная аэробика) под музыку».

Реализация этого модуля направлена на знакомство с танцевальной аэробикой. Занимающиеся обучатся техникой выполнения базовых шагов аэробики, чувству ритма, безопасной тренировке.

Цель: Развитие координации движений, соединение движений рук и ног под музыкальное сопровождение.

Задачи:

| Стартовый уровень | Базовый уровень |
|-------------------|-----------------|
|-------------------|-----------------|

| | |
|--|---|
| <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - разучить базовые шаги аэробики; - научить соединять базовые шаги аэробики; -разучить различные положения рук; <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие координационной деятельности; - более четкие положения корпуса и осанки в движении; - развитие внимания. <p><u>Воспитывающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - приобщить к фитнес-аэробике; - привить любовь к движению, к танцу. | <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - разучить базовые шаги аэробики; - научить соединять базовые шаги аэробики; -разучить различные положения рук; - научиться соединять различные положения рук с базовыми шагами; <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие скоординированных, четких движений; - развитие мышечной памяти и быстрой координации; - разучивание усложненных форм соединенных упражнений. <p><u>Воспитывающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - привить привычку к тренировкам; - развить стойкий интерес к упражнениям, танцевальным видам деятельности. |
|--|---|

Учебно – тематический план модуля «Развитие координации с разучиванием танцевальных связок, (танцевальная аэробика) под музыку»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля | |
|-------|---|------------------|--------|----------|----------------------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | Стартовый уровень | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | 0 | Беседа, опрос. | |

| | | | | | | |
|---------------|--|-----------|----------|-----------|-------------------|-------------------|
| 2 | Базовые шаги 1 уровня сложности | 4,5 | 0,2 | 4,3 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение |
| 3 | Базовые шаги 2 уровня сложности | 4,5 | 0,2 | 4,3 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение |
| 4 | Базовые шаги 3 уровня сложности | 4 | 0,2 | 3,8 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение |
| 5 | Базовые положения рук | 4 | 0,1 | 3,9 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение |
| 6 | Усложненные положения рук | 5 | 0,2 | 4,8 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение |
| 7 | Соединение различных положений рук и ног | 4 | 0,1 | 3,9 | Показ, наблюдение | Показ, наблюдение |
| ИТОГО: | | 27 | 2 | 25 | | |

ХII. Ресурсное обеспечение программы:

Материально-техническая база, необходимая для реализации программы:

- спортивный зал;
- коврики для партера;
- блоки для йоги;
- методическая литература;
- видео материалы.

Информационно-методическое обеспечение.

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип безопасности для детей;
- создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, обучающиеся могут применять их на практике.

Методы работы:

- *словесные методы*: рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- *наглядные методы*: презентации, видеоролики, демонстрация. Наглядные методы дают возможность увидеть возможности, к которым нужно стремиться;
- *практические методы*: Изучение теоретического материала на практике.

Сочетание словесного и наглядного методов учебно-воспитательной деятельности, воплощённых в форме рассказа, беседы, задания, позволяют психологически адаптировать ребёнка к восприятию материала, расширению кругозора.

Занятие состоит из следующих *структурных компонентов*:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Постановка цели занятия перед учащимися;
3. Изложение нового материала;
4. Практическая работа;
5. Заучивание связок из движений;

Организационно-методическое обеспечение.

Методические разработки: конспекты уроков, фото, мастер-классы.

Методические рекомендации: «Информационная карта актуального педагогического опыта педагога дополнительного образования детей», «Моделирование учебных ситуаций направленных на формирование регулятивных УУД учащихся в физкультурной деятельности»

Дидактические материалы:

-литература для обучающихся по классической аэробике Л.В. Сиднева, Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова «Классическая аэробика».

-мультимедийные материалы.

Формы подведения итогов: коллективная рефлексия, участие в показательных выступлениях.

Педагогу дополнительного образования необходимо познакомиться с характеристикой обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, определить их возможности в освоении программы, познакомиться с рекомендациями ПМПК и с индивидуальной программой реабилитации и абилитации (ИПРА у обучающегося с инвалидностью), получить консультацию у специалистов ПМПк. Педагогу дополнительного образования следует опираться на сильные стороны

обучающихся, создавать возможность продвижения по индивидуальной траектории, которая соответствует зоне их ближайшего развития.

Адаптация программ для детей с ограниченными возможностями здоровья требует часто больше времени для освоения учебного материала. Поэтому сложность и объем учебного материала должен быть уменьшен и облегчен. Дети от достаточно простых задач постепенно переходят к более сложным, систематически повторяя и закрепляя учебный материал, приобретенные навыки и умения. Степень освоения предложенной ребенку с ОВЗ образовательной программы зависит от его индивидуальных особенностей и требует решения таких коррекционных задач как диагностика проблемы, разработка плана решения проблемы, решение проблемы.

Адаптация дополнительной общеобразовательной программы включает:

1. Своевременное выявление трудностей у детей с ОВЗ.
2. Определение особенностей организации образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка, структурой нарушения развития и степенью его выраженности.
3. Создание условий, способствующих освоению детьми с ОВЗ дополнительной общеобразовательной программы:
 - обеспечение дифференцированных условий (оптимальный режим учебных нагрузок, вариативные формы получения образования и специализированной помощи) в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии и/или психологопедагогического консилиума;
 - составление педагогами индивидуальных планов занятий с учетом особенностей каждого ребенка;
 - обеспечение психолого-педагогических условий (учёт индивидуальных особенностей ребёнка; коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательной деятельности, повышения его эффективности, доступности);
 - обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм);
 - разработка и реализация индивидуальных и групповых занятий для детей с ОВЗ.
4. Реализация системы мероприятий по социальной адаптации детей с ОВЗ (обеспечение участия всех детей с ОВЗ, независимо от степени выраженности нарушений развития, вместе с нормально развивающимися детьми в воспитательных, культурно-развлекательных мероприятиях, конкурсах, выступлениях, концертах, фестивалях и т.п.);

5. Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ОВЗ по вопросам развития и обучения ребенка, вопросам правового обеспечения и иным.

Образовательная деятельность учащихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам должна осуществляться на основе дополнительных общеобразовательных программ, при необходимости адаптированных для обучения указанных учащихся, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогическими работниками, прошедшими соответствующую переподготовку.

Ниже представлен обзор специальных условий для реализации данных образовательных программ.

Условия получения образования и адаптации программ дополнительного образования для слепых и слабовидящих детей

Нарушения зрения подразумевают развитие ребёнка в условиях отсутствия или недостаточности функций зрения.

У детей с глубокими нарушениями зрения:

- сокращаются или полностью отсутствуют зрительные ощущения и восприятия, что приводит к уменьшению количества представлений, снижает возможности развития мышления, речи, воображения;
- наблюдается снижение психической активности, возникают изменения в эмоционально-волевой сфере и ориентировочной деятельности;
- происходит перестройка работы других анализаторных систем: у слепых утраченные зрительные функции замещаются деятельностью тактильного и кинестетического анализаторов, у слабовидящих доминирующим видом восприятия остается зрение;
- психические процессы приобретают своеобразие в формировании и реализации:
 - восприятие: снижение избирательности восприятия и апперцепции, недостаточность осмысленности и обобщенности воспринимаемых объектов, нарушение их константности и целостности;
 - память: снижение скорости запоминания, страдает продуктивность сохранения и качество воспроизведения. Отмечаются недостаточная осмысленность запоминаемого материала, низкий уровень развития логической памяти, затруднения в припоминании. В то же время память выполняет компенсаторную функцию, поэтому важна коррекция дефектов и развитие слуховой и тактильной памяти;
 - мышление: затруднены операции анализа и синтеза, отмечается недостаточная полнота сравнения, наблюдаются нарушения классификации, обобщения, абстрагирования и конкретизации;

-речь: сниженная динамика накопления языковых средств, своеобразие содержания лексики и соотношения слова и образа, некоторое отставание формирования речевых навыков и языкового чутья. В то же время речь, как и память, выполняет компенсаторную функцию, так как получить представление о многих предметах и явлениях дети с нарушениями зрения могут только при помощи речи;

- личностные особенности: изменения в динамике потребностей, связанные с затруднением их удовлетворения, сужение круга интересов, обусловленное ограничениями в сфере чувственного опыта, отсутствие или нарушение внешнего проявления внутренних состояний и, как следствие -

недостаточность эмоциональной сферы. При определенном типе воспитания могут возникнуть эгоистические черты характера, равнодушие к окружающим, установка на постоянную помощь. Ограниченность социальных контактов может привести к замкнутости, некоммуникабельности, стремлению уйти в свой внутренний мир.

Адаптация программ дополнительного образования позволяет расширить возможности детей с нарушениями зрения, создать условия для вхождения в те или иные социальные сообщества, позволяющие им осваивать социальные роли, расширять рамки свободы выбора при определении своего жизненного и профессионального пути.

Специфика требований к организации пространства слабовидящих и слепых обучающихся включает:

- наличие тактильно-осязательных, зрительных, звуковых ориентиров, обозначающих маршруты следования в образовательном пространстве, предупреждающих о препятствиях на пути следования (лестничный пролёт, дверь, порог и др.), облегчающих самостоятельную и безопасную пространственную ориентировку в пространстве образовательной организации и на, повышающих мобильность обучающихся слабовидящих и слепых детей;

- обеспечение стабильности предметно-пространственной среды образовательной организации, создание безопасной среды для свободного самостоятельного передвижения слабовидящих и слепых детей в образовательной организации;

- обеспечение соответствия образовательной среды офтальмо гигиеническим требованиям, разработанным для слепых детей с остаточным зрением (возможность пользоваться индивидуальным источником света; в организации учебного пространства должны использоваться матовые поверхности; на окнах должны быть жалюзи, позволяющие регулировать световой поток, информация должна быть доступна детям с нарушенным зрением и др.);

- в помещениях для организации программ дополнительного образования должно быть продуманное расположение мебели, широкие проходы, отсутствие нагромождений, незащищённых выступающих углов и стеклянных поверхностей,

удобные подходы к партам, столу учителя, входным дверям; необходимо предусмотреть специальные места для хранения брайлевских книг, пособий.

Адаптация программ дополнительного образования для слепых и слабовидящих детей подразумевает следующее:

- постановка специальных задач обучения, ориентированных на особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями зрения, реализация которых доступна в рамках образовательной среды:
 - социально-психологическая адаптация (социальная интеграция, расширение сферы деятельности);
 - использование интерактивных ресурсов, где ребёнок с нарушениями зрения имеет возможность прожить реальные ситуации в игровой форме и усвоить успешные формы поведения;
 - развитие и коррекция познавательной сферы с использованием виртуальных ресурсов;
 - развитие и коррекция эмоциональной сферы, осуществляемая в рамках группового взаимодействия;
- дифференцированное и индивидуализированное обучение с учётом специфики развития и сохранных функций ребёнка с нарушением зрения:
 - учёт компенсаторной функции речи, слуховой и тактильной памяти (для тотально слепых);
 - подбор зрительного материала с учётом рекомендуемой врачом нагрузки на зрение и с учётом степени нарушения зрения (для слабовидящих);
 - подбор слухового материала с учётом недостаточности чувственного опыта;
 - подбор материала с учётом особенностей восприятия ребёнка;
 - учет особенностей личностной сферы и малого опыта социального взаимодействия у детей с нарушениями зрения;
- комплексное воздействие на детей, осуществляемое на индивидуальных и групповых занятиях;
- оптимальный режим образовательной нагрузки с учетом темпа деятельности, истощаемости ребенка с нарушениями зрения. Дистанционное образование позволяет минимизировать степень истощения ребёнка своей легкодоступностью.

использование специального оборудования и специального программного обеспечения:

- программы для коммуникации, позволяющие взаимодействовать с другими членами группы и учителем (например, программа SKYPE);
- использование специальных возможностей операционной системы: увеличенные шрифты и курсор, экранная лупа, экранная клавиатура с увеличенными буквами, звуковое описание (для слабовидящих);

- использование специального оборудования (брайлевский дисплей, брайлевская клавиатура (для слепых), клавиатура с увеличенными буквами);
- использование музыкальных инструментов, в том числе подключаемых к компьютеру, в курсах музыкального дополнительного образования;
- использование специальных деталей, блоков в курсах, связанных с конструкторской деятельностью.

Условия получения образования и адаптации программ дополнительного образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата представлены следующими категориями:

- дети с церебральным параличом (ДЦП);
- с последствиями полиомиелита в восстановительной или резидуальной стадии
- с миопатией;
- с врожденными и приобретенными недоразвитиями и деформациями опорно-двигательного аппарата.

По степени тяжести нарушений двигательных функций и по сформированности двигательных навыков дети разделяются на три группы.

В первую группу входят дети с тяжелыми нарушениями. У некоторых из них не сформированы ходьба, захват и удержание предметов, навыки самообслуживания; другие с трудом передвигаются с помощью ортопедических приспособлений, навыки самообслуживания у них сформированы частично.

Во вторую группу входят дети, имеющие среднюю степень выраженности двигательных нарушений. Большая часть этих детей может самостоятельно передвигаться, хотя и на ограниченное расстояние. Они владеют навыками самообслуживания, которые недостаточно автоматизированы.

Третью группу составляют дети, имеющие легкие двигательные нарушения, — они передвигаются самостоятельно, владеют навыками самообслуживания, однако некоторые движения выполняют неправильно. Помимо двигательных расстройств, у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата могут отмечаться недостатки интеллектуального развития - задержка психического развития; или умственная отсталость разной степени выраженности. Самую многочисленную группу среди детей с нарушениями опорно - двигательного аппарата составляют дети с детским церебральным параличом (ДЦП).

При ДЦП, как правило, сочетаются двигательные расстройства, речевые нарушения и задержка формирования отдельных психических функций.

Двигательные нарушения при ДЦП выражаются в поражении верхних и нижних конечностей (нарушение мышечного тонуса, патологические рефлексy, наличие насильственных движений, нарушение равновесия и координации, недостатки мелкой моторики). Из-за трудностей передвижения у детей нарушается

формирование пространственных представлений, проявляющиеся в трудностях при рисовании, письме, в понимании и использовании предлогов над, под, из-под, приставок подъехал, въехал, выехал, наречий ближе, дальше; формирования схемы тела. У детей с ДЦП часто выявляется:

- задержка формирования школьных навыков;
- сочетание интеллектуальной недостаточности с личностной и эмоциональной незрелостью;
- задержанное формирование понятийного, обобщенного мышления из-за речевой недостаточности и бедности практического опыта.
- малый объем знаний и представлений об окружающем мире.

Их внимание характеризуется неустойчивостью, повышенной отвлекаемостью, недостаточной концентрированностью на объекте. Недостатки памяти ведут к медленному накоплению знаний и умений по учебным дисциплинам. У большинства учащихся отмечаются нарушения умственной работоспособности. Нарушение умственной работоспособности является главным препятствием продуктивного обучения. Отмеченные нарушения психической деятельности затрудняют усвоение этими детьми программного материала, овладение трудовыми умениями и навыками.

Особенности учебной деятельности учащихся с двигательными нарушениями в значительной степени также определяются различными нарушениями речи.

Характерными проявлениями речевых расстройств являются разнообразные нарушения звукопроизносительной стороны речи. Другой особенностью устной речи таких детей является своеобразие развития лексико-грамматической стороны речи. Их словарный запас ограничен в устной речи дети пользуются в основном короткими, шаблонными, стереотипными фразами, а иногда предпочитают общаться отдельными словами.

Все вышеназванные особенности развития и трудности обучения необходимо учитывать при материально-техническом обеспечении образовательной деятельности.

Все помещения образовательной деятельности, включая санузлы, должны обеспечивать ребенку с нарушениями ОДА беспрепятственное передвижение (наличие пандусов, лифтов, подъемников, поручней, широких дверных проемов). Ребенок с НОДА (особенно с ДЦП) требует от специалиста системы дополнительного образования больше внимания, в случае выраженных двигательных нарушений, чем нормально развивающийся, поэтому наполняемость класса (группы), должна быть меньше. В случае необходимости (выраженные двигательные расстройства, тяжелое поражение рук, препятствующее формированию графо - моторных навыков) рабочее место обучающегося с, НО ДА должно быть специально организовано. Необходимо предусмотреть наличие персональных компьютеров, технических приспособлений (специальная клавиатура, различного вида контакторы,

заменяющие мышь (джойстики, трекболы, сенсорные планшеты)). В этом случае сопровождать работу ребенка во время урока должен специалист, педагог.

При реализации программ дополнительного образования используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное взаимодействие. Программы дополнительного образования для данной категории реализуются образовательной организацией как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

Такие организации совместно разрабатывают и утверждают программы дополнительного образования, а также определяют вид, уровень и (или) направленность программы дополнительного образования (часть образовательной программы определенного уровня, вида и направленности).

Для организации учебного процесса, реализующего дополнительное образование детей с НОДА, создаются специальные условия:

- индивидуализация обучения (реализуется по рекомендациям ПМПК и внутри школьного консилиума, который проводит психолого-медикопедагогическое обследование детей с целью выявления их особых образовательных потребностей и прописывает специальные условия, в которых нуждается ученик);
- занятия в малых группах, включение в социальную активность с другими детьми на массовых мероприятиях; - использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации занятий, повышение их эффективности и доступности;
- предоставление необходимых технических средств с учетом индивидуальных особенностей ученика с НОДА – специальные компьютерные программы и оборудование, например при тяжелых нарушениях манипулятивной функции рук, речи: мыши-роллеры и джойстики, выносные кнопки, клавиатуры с увеличенным размером клавиш и шрифта, специальной накладкой, предотвращающей случайное нажатие на соседние клавиши; увеличение изображения экрана компьютера в любой момент работы; включение функции управления компьютером только при помощи мыши или клавиатуры; озвучивание всех основных элементов интерфейса операционной системы и программ, а также любых текстов, отображаемых на экране компьютера; изменения режима ввода символов с клавиатуры, такие как задержка действия нажатия клавиш, последовательный ввод сочетаний клавиш вместо одновременного их нажатия, сопровождения визуально и звуком нажатия клавиш модификаторов; увеличение размера указателя мыши, снижение скорости его движения и включение функции более наглядного прослеживания за ним; залипание кнопки мыши для перетаскивания объекта и др.;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- предоставление различных видов дозированной помощи;

- наглядно-действенный характер содержания обучения и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;
- адаптация предлагаемого ребенку текстового материала (увеличение шрифта, обозначение цветом и т.п.)
- возможность перерывов во время занятий для проведения необходимых медико-профилактических процедур;
- соблюдение максимально допустимого уровня нагрузок;
- соблюдение комфортного режима образования, в том числе ортопедического режима;
- создание благоприятной ситуации для развития возможностей ребенка справляться с тревогой, усталостью, пресыщением и перевозбуждением;
- обеспечение обстановки сенсорного и эмоционального комфорта (внимательное отношение, ровный и теплый тон голоса учителя).

Условия получения образования и адаптации программ дополнительного образования обучающихся с нарушением слуха

К категории детей с нарушением слуха относятся дети, у которых наблюдается стойкая потеря слуха, при которой невозможно или затруднено самостоятельное овладение речью. Глухие обучающиеся — это неоднородная группа школьников, которые различаются по степени, характеру и времени снижения слуха, а также по уровню общего и речевого развития, наличия или отсутствия сочетанных нарушений.

Диапазон различий в развитии глухих детей чрезвычайно велик — от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до детей с необратимым тяжелым поражением центральной нервной системы.

Ранняя глухота резко ограничивает возможность ребенка к овладению речью. Трудности восприятия и речи окружающих приводят к вторичным нарушениям, таким как - нарушения развития собственной речи, нарушение мышления, памяти и эмоционально - волевой сферы.

Нередко у детей с нарушением слуха установка на запоминание текста доминирует над стремлением его понять. Дети с нарушениями слуха легче овладевают словами, обозначающими конкретные предметы, несколько труднее — обозначающими действия, качества, признаки, еще труднее со словами с абстрактным и переносным смыслом.

В центре учебного процесса — обучаемый; в основе учебной деятельности - сотрудничество; учащиеся играют активную роль в обучении.

Задача преподавателя - организовать самостоятельную познавательную деятельность учащегося, используя индивидуальный подход, научить его

самостоятельно добывать знания при изучении предметов и применять их на практике.

Особенности материально-технического обеспечения программ дополнительного образования для слабослышащих, позднооглохших и глухих детей Под особой организацией образовательного пространства понимается создание комфортных условий для слухо-зрительного и слухового восприятия устной речи слабослышащих, позднооглохших и глухих детей. Среди них: расположение обучающегося в помещении, продуманность освещенности лица говорящего и фона за ним, использование современной электроакустической, в том числе звукоусиливающей аппаратуры, а также аппаратуры, позволяющей лучше видеть происходящее на расстоянии (проецирование на большой экран), регулирование уровня шума в помещениях и другие. Обязательный учет данных условий требует специальной организации образовательного пространства при проведении любого рода мероприятий во всех учебных и вне учебных помещениях (включая коридоры, холлы, залы и др.), а также при проведении выездных мероприятий.

Важным условием организации пространства для программ дополнительного образования для слабослышащих и позднооглохших детей, является наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях, предупреждающей об опасностях, изменениях в режиме обучения и обозначающей названия приборов, кабинетов и мастерских, облегчающих самостоятельную ориентировку в пространстве образовательной организации. В помещениях для занятий необходимо предусмотреть специальные места для хранения FM-систем, слуховых аппаратов, зарядных устройств, батареек.

Организация рабочего места слабослышащего, позднооглохшего и глухого ребенка.

Рабочее место ребенка - участника программы дополнительного образования с нарушением слуха должна занимать такое положение, чтобы сидящий за ней ребенок мог видеть лицо специалиста, педагога и большинства сверстников. Рабочее место ребенка должно быть хорошо освещено. На нем должно быть предусмотрено размещение специальной конструкции, планшетной доски, используемой в ситуациях предъявления незнакомых слов, терминов, необходимости дополнительной индивидуальной помощи со стороны специалиста, педагога.

При наличии у данной категории детей других индивидуальных особенностей здоровья рабочее место дополнительное комплектуется в соответствии с ними. В то же время, обязательным условием является обеспечение глухого ребенка индивидуальной современной электроакустической и звукоусиливающей аппаратурой.

Бинауральное (двустороннее) слухопротезирование современными цифровыми слуховыми аппаратами, при отсутствии медицинских противопоказаний, и/или

двусторонняя имплантация позволяют повысить эффективность восприятия звучащей речи и неречевых звучаний, а также локализовать звук в пространстве, в том числе быстро находить говорящего.

Целесообразно оснащение деятельности по программам дополнительного образования дополнительными техническими средствами, обеспечивающими оптимальные условия для восприятия устной речи при повышенном уровне шума. Среди них коммуникационные системы (системы РМ-радио), программно-аппаратные комплексы, видео и аудио системы, технические средства для формирования произносительной стороны устной речи, в том числе позволяющие ребенку осуществлять визуальный контроль за характеристиками собственной речи. К необходимым техническим средствам относятся также специализированные компьютерные инструменты, ориентированные на удовлетворение особых образовательных потребностей слабослышащих, позднооглохших и глухих детей.

Учитывая особые образовательные потребности детей с нарушениями слуха, педагог должен быть готов к выполнению обязательных правил:

- сотрудничать с сурдопедагогом и родителями ребёнка;
- стимулировать полноценное взаимодействие глухого/слабослышащего ребенка со сверстниками и способствовать скорейшей и наиболее полной адаптации его в детском коллективе;
- соблюдать необходимые методические требования (месторасположение относительно ученика с нарушенным слухом; требования к речи взрослого; наличие наглядного и дидактического материала на всех этапах урока; контроль понимания ребенком заданий и инструкций до их выполнения и т.д.);
- организовать рабочее пространство ученика с нарушением слуха (подготовить его место; проверить наличие исправных слуховых аппаратов/кохлеарного имплантата; проверить индивидуальные дидактические пособия и т.д.);
- включать глухого/слабослышащего ребенка в обучение на уроке, используя специальные методы, приемы и средства, учитывая возможности ученика и избегая гипер опеки, не задерживая при этом темп проведения урока;
- решать ряд задач коррекционной направленности в процессе урока (стимулировать слухо-зрительное внимание; исправлять речевые ошибки и закреплять навыки грамматически правильной речи; расширять словарный запас; оказывать специальную помощь при написании изложений, диктантов, при составлении пересказов и т.д.).
- каждое занятие с обучающимся, имеющим ту или иную потерю слуха, требует четкой проработки психологической стороны обучения. Погодные условия, настроение, усталость, непонимание слов, задания, которые ему даются – все имеет значение для ребенка и влияет на результат его деятельности на уроке.

Поэтому особенностью занятия с не слышащими и глухими детьми является подача материала слухозрительно (педагог сопровождает письменную речь устной).

- необходимо учитывать определенные особенности учащихся с нарушением слуха.

Некоторые слабослышащие могут воспринимать отдельные звуки в речи отрывочно, особенно начальные и конечные звуки в словах. В этом случае необходимо говорить более громко и четко, подбирая принятую учеником громкость. В других случаях необходимо снизить высоту голоса, поскольку ученик не в силах воспринимать на слух высокие частоты. Очень важно при работе с детьми с нарушенным слухом педагогу говорить так, чтобы ребенок мог следить за губами педагога.

Условия получения образования и адаптации программ дополнительного образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС)

РАС — спектр психологических характеристик, описывающих широкий круг нарушений поведения и затруднений в социальном взаимодействии и коммуникациях, а также жестко ограниченных интересов и часто повторяющихся поведенческих актов.

Представленное определение дает понимание о наиболее выраженных дефицитах, которые оказывают негативное влияние учебный процесс. Нарушение коммуникативной сферы, поведенческие проблемы затрудняют построение учебной коммуникации, что, безусловно, сказывается на восприятии и усвоении содержательного компонента обучения. Однако, при условии подбора методов, адаптации содержания, создания адекватной среды, в том числе, коммуникативной, потенциал детей с РАС позволит им осваивать учебный материал.

Дополнительное образование не предполагает проведения аттестационных мероприятий, что значительно расширяет рамки адаптационного компонента программы детей с РАС на содержательном, темповом, методическом уровнях.

Например, существует возможность использовать информационные технологии, нестандартные способы и методы подачи содержания. Отсутствие жестких временных рамок позволяет изучать материал в темпе и объеме, который доступен ребенку. Каждый ребенок с РАС уникален в своих проявлениях, что требует формирования индивидуальной адаптированной содержательной траектории и особого подхода в рамках реализации программы. Форма организации дополнительного образования дает возможность сохранить для ученика привычный средовой уровень, позволяет находиться в комфортных условиях, не создающих дополнительных зашумляющих факторов. Коммуникация происходит дозировано, без форсирования и с сохранением дистанции. Использование

материалов в цифровом варианте позволяет минимизировать технические трудности при организации учебного процесса.

Условия организации занятий для детей с РАС по программам дополнительного образования:

- Постепенное, дозированное введение ученика в рамки группового взаимодействия. Первоначальная коммуникация выстраивается на уровне «учитель — ученик». На первоначальном этапе или при возникновении аффективных реакций, нежелательных форм поведения, необходимо постепенно выстраивать коммуникацию, приучая ребенка к правилам взаимодействия в группе.
- Возможность чередования сложных и легких заданий.
- Объемное задание важно разбить на более мелкие части, так ребенок усвоит материал лучше, можно задать последовательную индивидуальную подачу материала, не нарушая стереотипа поведения в рамках занятия и не создавая трудностей в работе с учебными материалами (при работе в тетради и учебнике у детей рассеивается внимание, теряется концентрация, что обусловлено тем, что ребенку приходится распределять внимание между объектами, а эта задача является довольно сложной).
- Формирование учебного и временного стереотипа: у ученика должно быть четко обозначенное время занятия, план занятия, позволяет ребенку отслеживать выполненные задания. Также в дистанционной форме можно предупредить ребенка заранее о предстоящем уроке.
- Дозированное введение новизны.
- При невозможности формирования графических навыков и невозможности вербального взаимодействия использовать альтернативные средства коммуникации для обеспечения обратной связи.

Условия получения образования и адаптации программ дополнительного образования обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР)

Задержка психического развития — это замедление темпа развития психики ребенка, которое выражается в недостаточности общего запаса знаний, незрелости мышления, преобладании игровых интересов, быстрой пресыщаемости в интеллектуальной деятельности.

Задержка психического развития является пограничным состоянием между нормой и умственной отсталостью. Это понятие, которое говорит не о стойком, необратимом психическом недоразвитии, а о замедлении его темпа, которое чаще обнаруживается у ребенка при поступлении в школу. В отличие от детей, страдающих олигофренией, эти дети достаточно сообразительны в пределах имеющихся знаний, значительно более продуктивны в использовании помощи. При этом в одних случаях на первый план будет выступать задержка развития эмоциональной сферы (различные виды инфантилизма), а нарушения в

интеллектуальной сфере будут выражены нерезко, в других случаях, наоборот, будет преобладать замедление развития интеллектуальной сферы.

Задержка психического развития вызывается самыми разными причинами. Вместе с тем дети этой категории имеют ряд общих особенностей развития познавательной деятельности и личности.

У всех детей с задержкой психического развития не сформирована готовность к школьному обучению, проявляющаяся в трудностях овладения навыками чтения и письма, трудностях в произвольной организации деятельности: они не умеют последовательно выполнять инструкции учителя, переключаться по его указанию с одного задания на другое. При этом учащиеся быстро утомляются, работоспособность их падает с увеличением нагрузки, а иногда просто отказываются завершать начатую деятельность.

Всем детям с задержкой психического развития свойственно снижение внимания, которое может носить разный характер: максимальное напряжение внимания в начале выполнения задания и последующее его снижение; наступление сосредоточения внимания после некоторого периода работы; периодические смены напряжения внимания и его спада на протяжении всего времени работы.

Исследования психологов выявили у большинства детей с задержкой психического развития неполноценность тонких форм зрительного и слухового восприятия, пространственные и временные нарушения, недостаточность планирования и выполнения сложных двигательных программ.

Таким детям нужно больше времени для приема и переработки зрительных, слуховых и прочих впечатлений. Особенно ярко это проявляется в сложных условиях (например, при наличии одновременно действующих речевых раздражителей, имеющих значимое для ребенка смысловое и эмоциональное содержание). Одной из особенностей восприятия таких детей является то, что сходные качества предметов воспринимаются ими как одинаковые (овал, к примеру, воспринимается как круг).

У этой категории детей недостаточно сформированы пространственные представления: ориентировка в направлениях пространства осуществляется на уровне практических действий, затруднено восприятие перевернутых изображений, возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации. Развитие пространственных отношений тесно связано со становлением конструктивного мышления. Так, при складывании сложных геометрических узоров дети с задержкой психического развития часто не могут осуществить полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое. Надо заметить, что относительно простые узоры дети с задержкой психического развития, в отличие от умственно отсталых, выполняют правильно.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР включают общие, свойственные всем детям с ОВЗ, и специфические:

- в получении специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- в обеспечении преемственности между дошкольным и школьным образованием как условия непрерывности коррекционно-развивающего процесса;
- в получении начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося и выраженности задержки психического развития;
- в обеспечении коррекционно-развивающей направленности обучения в рамках основных образовательных областей;
- в организации процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- в обеспечении непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно; в обеспечении особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов у обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- в постоянном стимулировании познавательной активности, побуждении интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- в постоянной помощи в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- в специальном обучении «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- в комплексном сопровождении, гарантирующем получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- в развитии и отработке средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), в формировании навыков социально одобряемого поведения, максимальном расширении социальных контактов;
- в обеспечении взаимодействия семьи и образовательной организации (организации сотрудничества с родителями, активизации ресурсов семьи для

формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Условия получения образования и адаптации программ дополнительного образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)

Дети с тяжелыми нарушениями речи — это особая категория детей с отклонениями в развитии, у которых сохранен слух, первично не нарушен интеллект, но есть значительные речевые нарушения, влияющие на становление психики.

Развитие речи ребенка связано с постепенным овладением родным языком: с развитием фонематического слуха и формированием навыков произнесения звуков родного языка, с овладением словарным запасом, правилами синтаксиса и смысла речи. Активное усвоение лексических и грамматических закономерностей начинается у детей в 1,5-3 года и в основном заканчивается к 7 годам. В школьном возрасте происходит совершенствование приобретенных навыков на основе письменной речи. Речь ребенка формируется под непосредственным влиянием речи окружающих его взрослых и в большей степени зависит от достаточной речевой практики, культуры речевого окружения, от воспитания и обучения.

Речевые нарушения могут затрагивать различные компоненты речи:

звукопроизношение (снижение внятности речи, дефекты звуков), фонематический слух (недостаточное овладение звуковым составом слова), лексико-грамматический

строй (бедность словарного запаса, неумение согласовывать слова в предложении).

Такое нарушение у детей дошкольного возраста определяется как общее недоразвитие речи.

У детей школьного возраста нарушения всех компонентов речи (звукопроизношения, лексики и грамматики) называются тяжелыми нарушениями речи. К тому же у этих детей могут быть особенности слухового восприятия, слух - речевой памяти и словесно-логического мышления. Внимание детей с речевыми нарушениями характеризуется неустойчивостью, трудностями включения, переключения, и распределения. У этой категории детей наблюдается сужение объема внимания, быстрое забывание материала, особенно вербального (речевого), снижение активной направленности в процессе припоминания последовательности событий, сюжетной линии текста. Многим из них присущи недоразвитие мыслительных операций, снижение способности к абстрагированию, обобщению. Детям с речевой патологией легче выполнять задания, представленные не в речевом, а в наглядном виде. Большинство детей с нарушениями речи имеют двигательные расстройства разной степени выраженности. Они моторно неловки, неуклюжи, характеризуются импульсивностью, хаотичностью движений. Дети с речевыми нарушениями

быстро утомляются, имеют пониженную работоспособность. Они долго не включаются в выполнение задания.

Отмечаются отклонения и в эмоционально-волевой сфере. Им присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, замкнутость, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками.

Для своевременного учета особых образовательных потребностей детей с нарушениями речи необходимо следующее:

- возможность адаптации образовательной программы с учетом необходимости коррекции речевых нарушений и оптимизации коммуникативных навыков учащихся;

- гибкое варьирование двух компонентов - академического и жизненной компетенции в процессе обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных образовательных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;

- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями речи;

- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию «обходных путей» коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью;

- возможность обучаться дистанционно в случае тяжелых форм речевой патологии, а также при сочетанных нарушениях психофизического развития; максимальное расширение образовательного пространства, увеличения социальных контактов; обучение умению выбирать и применять адекватные коммуникативные стратегии и тактики;

- организация партнерских отношений с родителями.

Материально-техническое и информационное оснащение образовательной деятельности обучающихся с ТНР, ЗПР и РАС должно обеспечивать возможность:

- создания и использования информации (в том числе запись и обработка изображений и звука, выступления с аудио-, видео сопровождением и графическим сопровождением, общение в сети Интернет и др.);

- получения информации различными способами из разных источников (поиск информации в сети Интернет, работа в библиотеке и др.);

- проведения экспериментов, в том числе с использованием учебного лабораторного оборудования, вещественных и виртуально-наглядных моделей и коллекций основных математических и естественнонаучных объектов и явлений; цифрового (электронного) и традиционного измерения;

- наблюдений (включая наблюдение микрообъектов), определение местонахождения, наглядного представления и анализа данных; использования цифровых планов и карт, спутниковых изображений;
- создания материальных объектов, в том числе произведений искусства;
- обработки материалов и информации с использованием технологических инструментов;
- проектирования и конструирования, в том числе моделей с цифровым управлением и обратной связью;
- исполнения, сочинения и аранжировки музыкальных произведений с применением традиционных инструментов и цифровых технологий;
- физического развития, участия в спортивных соревнованиях и играх;
- планирования учебного процесса, фиксирования его реализации в целом и отдельных этапов (выступлений, дискуссий, экспериментов) и структурных элементов занятий. Распорядок жизни группы должен быть четким с правилами, расписанием. Важно использовать индивидуальное расписание, в котором бы по порядку располагалось каждое задание; это поможет ребенку предугадывать события и предотвратит излишнее беспокойство. Помимо этого расписание и смена помещений помогают особенно детям с РАС освоить переключение с одного вида деятельности на другой;
- размещения своих материалов и работ в информационной среде образовательной организации.

ХIII. Список литературы.

Рекомендуемая и специальная литература для педагога и воспитанников.

1. Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова «Классическая аэробика»
2. Анатомия человека: учебник: в 2 т. / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский; под ред. И. В. Гайворонского. — Т. 1 Система органов опоры и движения. Спланхнология. — М.: ГЭОТАР Медиа, 2014. — 688 с.: ил.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. для студ. вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 304 с.
4. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.
5. Ермолин С. Н., Сиднева Л. В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тривант, 1999. — 94 с.
6. Казакевич Н. В., Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Ритмическая гимнастика: методическое пособие. — СПб.: Изд-во «Познание», 2001. — 104с.

7. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М.: Олимпия-Пресс, 2001. — 64 с.
8. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. 2-е изд., доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.
9. Лисицкая Т. С., Беляева И. М. Аэробика. Хореография и дизайн урока: учеб.-метод. пособие. — М.: Фитнес конвенция, 2006. — 34 с.
10. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика. Теория и методика. Часть I. М.: ФАР, 2002. — 230 с.

Методическая.

1. Лейнова И.А. Педагогические основы формирования мотивации обучения у школьников в учреждении дополнительного образования детей: Дисс...канд. пед. наук. - М., 2000 - 189 с.
2. Никитина Л.Я. Теоретические основы совершенствования педагогических технологий в учреждении дополнительного образования: Дис... канд. пед. наук. - М.: 1998 - 170 с.
3. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учебно-методическое пособие / под. ред. Ж. Е. Фирилёвой, А. Н. Кислого, О. В. Загрядской. — СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», М., ТЦ «СФЕРА», 2012. — 608 с.