**Отчет**

**о работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.**

В ноябре 2019 года была создана разновозрастная группа по адаптивной физической культуре, включающая в себя 9 человек с разными диагнозами и начались занятия по программе «Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре для групп ОВЗ МБУ ДО «Шолоховская ДЮСШ»».

За этот период можно говорить о следующих результатах:

В течение этого времени мои воспитанники освоили 3 комплекса дыхательных упражнений. Так же выучили комплекс утренней гимнастики и комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.

Из раздела легкая атлетика – освоили ходьбу, разновидности ходьбы – на носочках, на пятках, ходьба приставным шагом правым, левым боком; бег – обычный, с захлестыванием голени, начал удаваться бег с высоким подниманием бедра, затруднение вызывает у нескольких воспитанников выбрасывание прямых ног вперед.

При выполнении прыжковых упражнений затруднение в отталкивании. Трудно даются упражнения на координацию движений.

При проведении подвижных игр предпочтение отдают играм с предметами (мяч, обруч и т. д.). Очень любят подвижные игры с элементами волейбола.

Из раздела плавание – наиболее продуктивны занятия в бассейне; детям нравится, они с удовольствием занимаются. Видны хорошие результаты: вхождение в воду, упражнения на воде (звездочка, поплавок); погружение под воду; выдохи под воду; всплывание и лежание; скольжение на груди и на спине. Некоторые учащиеся научились самостоятельно плавать.

Проанализировав результаты работы по программе, я внесла в нее некоторые поправки, а именно:

- разнообразить подвижные игры с предметами, т. к. обучение двигательным действиям проходят более заинтересованно и эмоционально;

- при обучении двигательным действиям больше уделять внимания имитационным упражнениям;

- увеличить количество повторений при упражнениях на координацию движений;

- поставила цель проводить на каждом занятии упражнения для формирования правильной осанки;

- для определения физической подготовленности детей разработала контрольно- переводные нормативы и внесла их в программу с сентября 2020 года.

**Контрольно-переводные нормативы по плаванию и легкой атлетике**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Девочки | Мальчики |
|  | Легкая атлетика |  |  |
| 1. | Метание малого мяча в цель (6 попыток с 4 м) | 4 | 5 |
| 2. | Прыжки в длину с места | 60 см | 80 см |
| 3. | Бег 1,5 мин (без учета времени) |  |  |
|  | Плавание |  |  |
| 4. | Сход в воду |  |  |
| 5. | Держаться на воде | 30 сек | 40 сек |
| 6. | Держаться на воде лежа на спине | 30 сек | 40 сек |

**Отчет**

о сдаче контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке

Отделение **« АФК»**

Тренер – преподаватель: **Л. П. Никитина**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группа | Всего в группе | количество обучающихся полностью выполнивших нормативные требования; | (%), | количество обучающихся не выполнивших нормативные требования; | (%), | количество обучающихся переведенных на следующий этап обучения; | (%), |
| АФК | 9 | 8 | 89 | 1 | 11 | 9 | 100 |

**Протокол**

сдачи контрольного тестирования по общей физической подготовке

Отделение **« АФК»**

Тренер – преподаватель: **Л. П. Никитина**

Дата проведения: 21.05.21 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия Имя | Метание малого мяча в цель  (6 попыток с 4 м) | | Прыжок в длину с места (см) | | Бег 1,5 мин без учета времени | | Сход в воду | | | Держаться на воде  (сек) | | Держаться  на воде лежа на спине (сек) | |
| **Сентябрь** | **Май** | **Сентябрь** | **Май** | **Сентябрь** | **Май** | **Сентябрь** | **Май** | | **Сентябрь** | **Май** | **Сентябрь** | **Май** |
| 1. | Сердинова София | 4 | 6 | 40 | 50 | + | + | + | | + | 20 | 30 | 25 | 40 |
| 2. | Коренюгин Денис | 3 | 6 | 60 | 80 | + | + | + | | + | 20 | 30 | 30 | 50 |
| 3. | Коренюгин Стас | 5 | 5 | 65 | 80 | + | + | + | | + | 25 | 45 | 25 | 40 |
| 4. | Еланкин Кирилл | 2 | 4 | 20 | 36 | + | + | + | | + | 10 | 20 | 15 | 30 |
| 5. | Ряжских Ефим | 1 | 3 | 45 | 60 | + | + | + | | + | 10 | 20 | 15 | 30 |
| 6. | Колычев Максим | 4 | 6 | 70 | 90 | + | + | + | | + | 40 | 60 | 20 | 50 |
| 7. | Агрызков Михаил | 4 | 6 | 90 | 106 | + | + | - | | - | - | - | - | - |
| 8. | Лопатина Алина | 3 | 5 | 45 | 60 | + | + | + | | + | 25 | 40 | 25 | 50 |
| 9. | Слюсаренко Семен | 4 | 6 | 95 | 110 | + | + | + | | + | 30 | 40 | 35 | 40 |
|  | **Средний результат** | **3.3** | **5.2** | **47.7** | **74.6** |  |  |  | |  | **20** | **31.6** | **21.1** | **33.3** |

**Воспитательная работа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, по плаванию. Беседа по противопожарной безопасности и антитеррористическим актам. Правила дорожного движения. | Сентябрь  на каждом занятии Ежемесячно |
| 2. | Знакомство со стадионом. Беседа на тему: «Королева спорта — легкая атлетика». | Сентябрь |
| 3. | Беседа о пользе закаливания: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». | Октябрь |
| 4. | Веселые старты ко дню Единства «Когда мы едины – мы непобедимы!». | Ноябрь |
| 5. | Мероприятие ко дню инвалида.  Новогодний карнавал. | Декабрь |
| 6. | Рождественские старты. | Январь |
| 7. | «Папа, я мы в строю!» спортивно – развлекательное мероприятие. | Февраль |
| 8. | «Вместе с мамой!» спортивно – развлекательное мероприятие. | Март |
| 9. | Весенний праздник «Весне физкульт-ура!».  День здоровья. | Апрель |
| 10. | Забег ко дню Победы. | Май |
| 11. | Мероприятие ко дню России. Соревнования по плаванию посвященные международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков.  Беседа «Спортсмены - паралимпийцы – наша гордость». | Июнь |

**Рекомендации:**

В разделе легкая атлетика:

1. Увеличить количество специальных беговых упражнений

2. В прыжках обратить внимание на отталкивание и правильное приземление

3. Больше давать различных упражнений на координацию движений.

4. Изучение элементов проводить в игровой форме.

В разделе плавание:

1. Больше проводить игр с нырянием в воду.

2. Разработать психофизические мероприятия для преодоления боязни воды.

3. Консультация для родителей «О преодолении боязни воды у детей».