

Аналитическая справка диагностики уровня физической подготовленности обучающихся 1-2 классов (ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)

Адаптивная физическая культура в ГБОУ школе-интернате № 2 проводится в соответствии с Учебным планом ГБОУ школы-интерната № 2.

Характеристика контингента.

Группа скомплектована с учетом данных Медицинской карты класса и результатов диагностического обследования. Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий.

Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант 4.1)

- **Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности обучающихся 1х классов:**

Упражнения проводятся в начале, середине и конце учебного года.

Координационная проба

Стопы расположены по прямой так, что носок одной ноги касается пятки другой, руки на пояс, глаза открыты.

Время стояния – 30 сек. Если испытуемый начинает покачиваться и сдвигать стопы ранее 30 сек, пробу прекращают и фиксируют время спокойного стояния.

Начинающие заниматься, не достаточно тренированные, переутомленные могут показывать время меньше 30 сек в зависимости от степени трудности предполагаемого испытания. Систематические правильно проводимые физкультурные и спортивно-оздоровительные мероприятия будут улучшать координацию движений, а это скажется и на увеличении времени стояния и, наоборот, при нарушении учебно-тренировочного процесса показатели непременно снизятся.

Тест «Журавлик». Ученик встает на одну ногу, согнув в колене другую. Руки на пояс, глаза открыты. Время стояния – 30 сек. Если испытуемый начинает покачиваться и сдвигать стопы ранее 30 сек, пробу прекращают и фиксируют время спокойного стояния.

Наклон к ногам из положения сидя. Из положения сидя, упор сзади. Ученик выполняет наклон вперед, не сгибая колени. Носки тянутся на себя.

Броски мяча в вертикальную цель на точность. Ученик должен попасть в мишень диаметром 100 см, с 5 концентрическими окружностями через каждые 20 см. задание выполняется удобной для испытуемого рукой с 3 метров. Обращать внимание на попадание, кучность бросков, их силу, явные промахи и др. Засчитываются попадания только в 1,2 и 3 концентрическую окружность(начиная от центра, где 1 к.ц-5б; 2 к.ц-4б; 3 к.ц-3б). За попадания в каждую окружность ученик получает определённое количество баллов. Результат выводится из суммы баллов набранных за 5 попыток.

Динамометрия. Измерение силы мышц-сгибателей пальцев. Динамометрия кисти выглядит как одномоментное максимальное воздействие на прибор мышечных волокон. При разогнутом предплечье исследуемый сжимает ручной динамометр одной кистью. Исследование проводится для обеих конечностей, после чего производится сравнение полученных данных.

- **Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности обучающихся 2-х классов:**

Упражнения проводятся в начале, середине и конце года.

Координационная проба

Стопы расположены по прямой так, что носок одной ноги касается пятки другой,

руки вперёд пальцы разведены, глаза открыты.

Время стояния – 30 сек. Если испытуемый начинает покачиваться и сдвигать стопы ранее 30 сек, пробу прекращают и фиксируют время спокойного стояния.

Начинающие заниматься, не достаточно тренированные, переутомленные могут показывать время меньше 30 сек в зависимости от степени трудности предполагаемого испытания. Систематические правильно проводимые физкультурные и спортивно-оздоровительные мероприятия будут улучшать координацию движений, а это скажется и на увеличении времени стояния и, наоборот, при нарушении учебно-тренировочного процесса показатели непременно снизятся.

Тест «Журавлик». Ученик встает на одну ногу согнув в колене другую. Руки вперед, пальцы разведены, глаза открыты. Время стояния – 30 сек. Если испытуемый начинает покачиваться и сдвигать стопы ранее 30 сек, пробу прекращают и фиксируют время спокойного стояния.

Наклон к ногам из положения сидя. Из положения сидя, упор сзади. Ученик выполняет наклон вперед, не сгибая колени. Носки тянутся на себя.

Бросок набивного мяча массой 0,5 кг из положения, сидя способом двумя руками от груди (тестируется уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности)

Бросок набивного мяча массой 0,5кг вдаль способом двумя руками от груди из положения сидя (тестируется уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Дорожка размечена на метры или 0,5 м. Отмечается начальная черта. И.п- сидя, ноги врозь (пятки по линии), руки перед грудью. Для метания берётся мяч весом 0.5 кг. Учитель предлагает ребенку принять и.п и выполнить бросок мяча с места двумя руками от груди как можно дальше. Ребенок производит 2 броска, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат фиксируется. Количественный результат записывается в метрах, также проводится качественная оценка техники метания.

Броски мяча в вертикальную цель на точность. Ученик должен попасть в мишень диаметром 100 см, с 5 концентрическими окружностями через каждые 20 см. задание выполняется удобной для испытуемого рукой с 3 метров. Обращать внимание на попадание, кучность бросков, их силу, явные промахи и др. Засчитываются попадания только в 1,2 и 3 концентрическую окружность(начиная от центра). За попадания в каждую окружность ученик получает определённое количество баллов. Результат выводится из суммы баллов набранных за 5 попыток.

ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант 4.2)

- **Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности в 0 и 1 классе:**

Упражнения проводятся в начале, середине и конце года.

Координационная проба

Стопы расположены по прямой так, что носок одной ноги касается пятки другой, руки на пояс, глаза открыты.

Время стояния – 30 сек. Если испытуемый начинает покачиваться и сдвигать стопы ранее 30 сек, пробу прекращают и фиксируют время спокойного стояния.

Начинающие заниматься, не достаточно тренированные, переутомленные могут показывать время меньше 30 сек в зависимости от степени трудности предполагаемого испытания. Систематические правильно проводимые физкультурные и спортивно-оздоровительные мероприятия будут улучшать координацию движений, а это скажется и на увеличении времени стояния и, наоборот, при нарушении учебно-тренировочного процесса показатели непременно снизятся.

Тест «Журавлик». Ученик встает на одну ногу согнув в колене другую. Руки на пояс, глаза открыты. Время стояния – 30 сек. Если испытуемый начинает покачиваться и сдвигать стопы ранее 30 сек, пробу прекращают и фиксируют время спокойного стояния.

Наклон к ногам из положения сидя. Из положения сидя, упор сзади. Ученик выполняет наклон вперед, не сгибая колени. Носки тянутся на себя.

Броски мяча в вертикальную цель на точность. Ученик должен попасть в мишень диаметром 100 см, с 5 концентрическими окружностями через каждые 20 см. задание выполняется удобной для испытуемого рукой с 3 метров. Обращать внимание на попадание, кучность бросков, их силу, явные промахи и др. Засчитываются попадания только в 1,2 и 3 концентрическую окружность(начиная от центра, где 1 к.ц-5б; 2 к.ц-4б; 3 к.ц-3б). За попадания в каждую окружность ученик получает определённое количество баллов. Результат выводится из суммы баллов набранных за 5 попыток.

Динамометрия. Измерение силы мышц-сгибателей пальцев. Динамометрия кисти выглядит как одномоментное максимальное воздействие на прибор мышечных волокон. При разогнутом предплечье исследуемый сжимает ручной динамометр одной кистью. Исследование проводится для обеих конечностей, после чего производится сравнение полученных данных.

Уровень физической подготовленности	Начало года														
	Тест "Журавлик"	Координационная проба	Степень наклона вперед		Динамометрия кисти				Бросок мяча в верт. цель	Бросок набивного мяча		Пресс за 30 сек			
			М	Д	мальчики		девочки					мальчики	девочки		
ФГОС НОО ОВЗ(вариант 4.1)					пр	лев	пр	лев							
Низкий уровень	>10	>12	-0-2-0	0-2	>5	>4,5	>4,5	>4	>10	>2	>1,8м				
Средней уровень	11-17	12-24	0-4	3-7	4-8	5-7	5-7	5-6	10-15	2-2,4	1,9-2,2м				
Высокий уровень	18-30	25-30	от 4	от 8	от 9	от 8	от 8	от 7	18	от 2,5м	от 2,3м				
ФГОС НОО ОВЗ(вариант 4.2)															
Низкий уровень	>8	>10	>2	>0	>4	>3,5	>3,5	>3	>4						
Низко-средней уровень	9-12	11-15	-1-1	0-2	5	4	4	4	5-9						
Средней уровень	13-15	16-20	2-3	3-5	6	5	5	5	10-13						
Высоко-средней уровень	16-20	21-24	4	6-7	7	6	6	6	14-16						
Высокий	20-30	25-30	от	от	от	от	от 7	от	от 18						

уровень			5	8	8	7		7					
---------	--	--	---	---	---	---	--	---	--	--	--	--	--

Направления работы:

Исходя из рекомендаций специалистов, подобраны комплексы упражнений, направленные:

- на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- на формирование правильной осанки и установку стоп
- на формирование статического и динамического равновесия
- на ориентирование в пространстве

Ожидаемые результаты.

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.
2. Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
3. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
4. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
5. Умение длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
6. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
7. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
8. Развитие и закрепление навыков ориентировки в большом и малом пространстве.
9. Развитие предметных представлений, преодоление вербализма знаний.
10. Преодоление трудностей, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями.
11. Активизация зрительных функций в процессе физического воспитания в тесной взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой

Мониторинг динамики развития учащихся 1-х классов

Таблица № 1

Название теста	Среднее значение		
	Начало года	Середина года	Конец года
Координционная проба	23,69 сек	25,3 сек	27,69
Наклон к ногам из положения сидя (см)	3,3 см	3,7 см	4 см
Тест Журавлик (сек)	21 сек	22,6 сек	23,6 сек
Динамометрия (пр.; лев. рука)	9,3; 8,7	9,2; 8,9	9,4; 9
"Броски мяча в вертикальную цель на точность" (количество попаданий из 5)	6,3	9,5	13,5

Мониторинг динамики развития учащихся 2-х классов

Таблица № 2

Название теста	Среднее значение		
	Начало года	Середина года	Конец года
Координционная проба	25, 7 сек	25,3 сек	28,5
Наклон к ногам из положения сидя (см)	0,23 см	0,28 см	2 см
Тест Журавлик (сек)	22,5 сек	24,9 сек	27,5 сек
Бросок набивного мяча из и.п-сидя	1,9 м	1,8 м	2,2 м
"Броски мяча в вертикальную цель на точность" (количество попаданий из 5)	5,2	7,1	11,6

ВЫВОД: как видно из таблицы №1, уровень физической подготовленности учащихся первых классов на начало года недостаточный. Благодаря проводимым мероприятиям к концу года, после проведения педагогического обследования, была выявлена положительная динамика в развитии различных функциональных систем. По результатам года в 1-х классах, у 11 из 27 учеников, уровень физической подготовленности к концу года повысился на 1-2 ступени, все остальные ученики увеличили свои личностные результаты, не перейдя на следующий уровень (низкий, низко-средней, средней, средне-высокий, высокий) Из таблицы № 2 видно, что во вторых классах, так же прослеживается

положительная динамика, у всех детей наблюдается увеличение результатов, где 7 учащихся из 21, увеличили свой уровень физической подготовленности со среднего на высокий.

Учитель АФК Клюкина В.С.