



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-  
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**Тьюторское сопровождение физического воспитания детей с  
ограниченными возможностями здоровья**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 – Педагогическое образование  
Магистерская программа «Тьютор по здоровьесбережению»

Проверка на объём заимствований:  
72,4% авторского текста

Выполнил:  
Студент группы ЗФ 214/135-2-1  
Петрушенко Кристина Сергеевна

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент  
Гладкая Е.С.

« 03 » 02 2021 г.  
зав. кафедрой БЖиМБД  
Гюмасева З.И.



Челябинск  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ Тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.....	10
1.1 Теоретические основы проблемы тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.....	10
1.2 Методологические основы тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ОВЗ.....	16
1.3 Методика физического воспитания детей с ОВЗ средствами подвижных игр.....	23
Выводы по первой главе.....	29
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА Тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.....	31
2.1 Организация эксперимента тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.....	31
2.2 Реализация технологии тьюторского сопровождения физического воспитания младших школьников с ОВЗ.....	32
2.3 Оценка и анализ экспериментальной работы.....	45
2.4 Рекомендации физического воспитания младших школьников с ОВЗ посредством подвижных игр.....	49
Вывод по второй главе.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	57
СПИСОК СПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	66

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Современная система образования ориентирована на создание оптимальных условий в образовательном пространстве воспитания, обучения и развития всех категорий обучающихся. По данным статистики Минтруда количество детей с ограниченными возможностями здоровья в России увеличивается ежегодно и в 2020 году составило 688 тысяч человек, почти на 18 тысяч больше чем в предыдущем году.

Дети с ограниченными возможностями здоровья имеют особенности связанные с физиологическими и психическими проблемами развития. Заболевания ОВЗ могут носить как хронический, так и временный характер, поэтому для них необходимо создавать безбарьерную среду обитания для эффективной адаптации их в социуме. Федеральный Закон об образовании РФ определяет виды, и условия получения образования для всех детей независимо от состояния здоровья.

В средних образовательных организациях обучаются дети с ОВЗ VII вида, у которых наблюдается состояние задержанного или неполного умственного развития (ЗПР). Для таких детей характерно непроизвольное импульсивное поведение в сочетании с низким уровнем интеллектуального развития. Причины данных проблем чаще связаны с развитием эндокринной и нервной системой и как результат низкий темп психического развития. При обучении необходимо учитывать их быструю физиологическую утомляемость, импульсивность и частую смену активности и пассивности.

Физическая культура и спорт в данном контексте являются наиболее действенными методами коррекции проблем детей с ЗПР. Под их влиянием не только улучшается психическое и физическое состояние обучаемых, но и развивается самодисциплина, самоуважение, дух соревнования и дружбы,

качества, которые имеют существенное значение для интеграции или реинтеграции детей этой категории в общество.

Проблеме обучения детей с задержкой психического развития посвящены труды многих ученых, как в России, так и в мировой практике. Так общим вопросам обучения детей с ЗПР посвящены работы: Т.А Власова, В.В. Лебединского, И.Ф. Марковской, Н.А. Никашиной, М.С. Певзнера, У.В. Ульенковой, Н.А. Цыпиной, E. Bendera, R. Corbora, P.H. Wendera, и др. Изучение влияния физических упражнений на коррекцию нарушений моторики и недостатков физического развития и их эффективность представлено в работах: П.П. Павлова, П.Ф. Лесгафта, В.В. Ториневского и др. Исследование связи физической подготовленности с уровнем развития интеллекта представлены в работах: Э.П. Бебриша, Н.П.Вайзмана, А.А. Дмитриева, В.М. Мозговой, А.С. Самыличева и др.

Несмотря на значительное количество научных исследований, по изучению влияния применения физической культуры в качестве коррекционно-развивающей системы, вопросы индивидуализации физического воспитания обучаемых с ЗПР не были предметами пристального изучения.

Физическое воспитание представляет собой обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение физкультурными знаниями и потребность в физическом развитии и совершенствовании. Физическое воспитание обучающихся в средних образовательных организациях осуществляется в рамках урочной и внеурочной деятельности. Образовательный процесс осуществляется по адаптированным основным образовательным программам и в специально созданных условиях благоприятствующих их лечению и оздоровлению, коррекции нарушений в развитии, адекватному воспитанию и полноценному обучению, а также успешной социальной адаптации. В качестве основного педагогического условия преодоления проблем адаптации детей с ОВЗ рассматривается

реализация технологии дифференцированного и индивидуального обучения с применением методов стимулирования и организации групповой работы. Поэтому применение технологий тьюторского сопровождения физического воспитания обучаемых с ЗПР в учебном процессе является наиболее эффективным для реализации образовательных задач.

Анализ психолого-педагогических исследований и состояния практики физического воспитания детей с ЗПР позволил выявить ряд противоречий, которые обусловили актуальность выбранной темы исследования в данном направлении. Противоречия между:

- необходимостью успешной адаптации и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья и преобладанием традиционной стереотипной педагогики;

- состоянием здоровья детей с ОВЗ, порождающего личностные проблемы ребенка в общении (застенчивость, неуверенность, неуспешность, агрессивность и др.), и фактическим отсутствием в практике технологии тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ОВЗ.

Указанные противоречия позволяют сформулировать проблему исследования, заключающуюся в необходимости изучения процесса индивидуализации физического воспитания детей с ОВЗ. Это определило тему исследования "Тьюторское сопровождение физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья".

**Цель исследования:** разработать технологию тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания детей с ОВЗ.

**Предмет исследования:** процесс тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

В качестве гипотезы исследования нами выдвинуто предположение о том, что тьюторское сопровождение физического воспитания детей с ОВЗ будет успешным, если будут реализованы:

- технология тьюторского сопровождения физического воспитания младших школьников с ОВЗ;
- комплекс подвижных игр как средство физического воспитания и социально-психологической адаптации.

В соответствии с поставленной целью необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучить проблему физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья в научной литературе.

2. Обосновать методологические подходы тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

3. Разработать технологию тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья младшего школьного возраста.

4. Разработать рекомендации применения технологии тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья младшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

— Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;

— Эмпирические методы: сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение и эксперимент;

— Социологические методы: опрос и тестирование детей с целью выявления эффективности технологии тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья младшего школьного возраста.

Исследование состояло из четырех взаимосвязанных этапов.

На первом этапе (ноябрь 2018 г. - январь 2019 г.) осуществлялось теоретическое осмысление проблемы, научной литературы и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений; проводили наблюдение, опрос и тестирование воспитанников, на основе которых разработали гипотезу исследования проблемы с тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья младшего школьного возраста.

На втором теоретическом этапе (февраль - август 2019 г.) осуществлялся выбор тьюторантов на основе изучения проблем физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Разработана технология тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья младшего школьного возраста.

На третьем этапе (сентябрь 2019 г. - май 2020 г.) разработан педагогический эксперимент, выявлены причинно-следственные связи между результатами исследования и его существенными факторами, анализ и интерпретация результатов экспериментального исследования

На четвертом (июнь-декабрь 2020 г.), заключительном этапе обобщались результаты исследования, формулировались научные выводы, разрабатывались методические рекомендации по применению технологии тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья младшего школьного возраста. Достоверность результатов исследования обеспечивалась применением методов исследования, адекватных поставленным целям, задачам, объекту,

предмету исследования, завершенностью экспериментальной работы по исследуемой теме.

Базой исследования выступило МОУ "ООШ № 5 г. Южноуральска", находящиеся по адресу: г. Южноуральск, улица Московская 16. В эксперименте приняли учащиеся 3 классов с ЗПР в количестве 10 человек.

**Научная новизна и теоретическая значимость** исследования заключается в том, что:

- обоснованы методологические подходы тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья младшего школьного возраста;
- разработана технология тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья младшего школьного возраста;
- разработаны рекомендации применения экспериментальной технологии.

**Достоверность и обоснованность** положений и выводов исследования обеспечивается:

- согласованностью с фундаментальными положениями философии, психологии и педагогики;
- комплексной методикой проведённого эксперимента, адекватной цели, задачам и логике исследования;
- анализом и синтезом фактического материала, полученного в ходе исследования;
- статистическим анализом полученных результатов;
- подтверждением основных положений и воспроизводимостью результатов исследования, полученных в экспериментальной работе.

**Проверка и внедрение результатов** осуществлялись:

- В процессе педагогического эксперимента в МОУ ООШ № 5 г Южноуральска.

- Через публикации результатов исследования (статьи, тезисы, методические рекомендации).
- Путём участия в научно-практических конференциях разного уровня.
- В выступлениях и докладах на совещаниях и методических семинарах педагогов среднего образования г. Челябинска и Челябинской области. По теме исследования опубликовано 2 работы.

#### **Положения, выносимые на защиту**

- Технология тьюторского сопровождения физического воспитания детей младшего школьного возраста;
- методические рекомендации тьюторского сопровождения физического воспитания детей младшего школьного возраста.

**Диссертация состоит из:** введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Объем диссертации составляет – 69 страниц, с учетом библиографии и приложений Диссертация содержит 5 таблицы. Список литературы включает 72 источника.

# **ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ТЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

## **1.1 Теоретические основы проблемы тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья**

Современное общество ориентировано на обеспечение равных возможностей для каждого его субъекта в частности для детей с ограниченными возможностями здоровья в получении качественного образования как основы интеграции в общественные отношения и деятельность.

В федеральном законе об образовании дается описание специфики категории "особых" детей и условия, в которых они должны обучаться. К данной категории относят нарушения зрения и речи, опорно-двигательного аппарата, задержки психического развития (ЗПР), нарушения интеллектуального развития, расстройство поведения и общения, а также комплексные нарушения развития [20].

К детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) относят детей в возрасте от рождения и до 18 лет. Причинами ограничения здоровья могут быть врожденные и приобретенные заболевания, травмы или их последствия.

Всемирной организации здравоохранения определила «Международную классификацию функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья детей и подростков. МКФ-ДП». В которой представлены функциональные нарушения здоровья в соответствии проблемами развития: нарушение физиологических и (или) психологических

функций организма (умственные, сенсорные, речевые) и его структур (нервная, пищеварительная, эндокринная, сердечнососудистая, иммунная, дыхательная системы), их отклонения в функционировании и утрату. К формам нарушений относятся также задержки и отставание в процессе развития детей и подростков. МКФ-ДП определяет 5 уровней нарушений в процентном соотношении (от 0-4 % – при отсутствии или незначительных нарушениях, до 96-100% – при абсолютных) и 4 уровня задержек, учитывая, что задержки могут исчезнуть [25,26].

Федеральные государственные стандарты рекомендуют обучать детей с ОВЗ в коррекционных центрах и школах. В образовательных организациях общего типа могут обучаться дети с задержкой психического развития VII категории. Для детей с ЗПР характерна возможность интеллектуального развития, но замедленный темп психических процессов, быстрая утомляемость и низкий темп обучения. Это и определяет проблемы их социализации, обучения и развития [32,40].

Дети с нарушениями в здоровье имеют значительные ограничения в жизнедеятельности, в способности к самообслуживанию, передвижению, самоконтролю за поведением, обучению, общению, что приводит их к социальной дезадаптации. Ограничение в жизнедеятельности создает барьеры для включения ребенка в адекватные возрасту воспитательные и педагогические процессы.

Одна из важнейших задач системы образования заключается в развитии готовности образовательной среды к работе с детьми имеющих задержку психического развития. Для этого необходимо:

- создавать условия для профилактики отрицательной динамики развития;
- создавать условия максимального проявления и развития всех его способностей обучаемых;
- повышать комфортность образовательной среды для каждого обучаемого;

- организовывать сопровождение обучаемого с ЗПР в образовательной среде.

Дети с ЗПР должны находиться, в комфортных эмоциональных условиях это связано с тем, что только положительное эмоциональное отношение к его социальному окружению будет влиять на его личностное благополучие, физического и психического здоровья, и как результат будет способствовать решению образовательных, воспитательных и социальных задач, связанных с его успешной социализацией и интеграцией в социум.

Процесс сопровождения в зависимости от цели в образовательном пространстве может осуществлять педагог, психолог либо тьютор.

Понятие «сопровождение» было введено в педагогику Е.И. Казаковой и Л.М. Шипициной, которые понимали его как помощь ребенку в принятии решений и личной ответственности в проблемных ситуациях. Данное понятие они противопоставили понятию «педагогическая поддержка», которое О.С. Газман трактовал как превентивную и оперативную помощь детям в решении их индивидуальных проблем физического и психического здоровья, а также проблем социального характера [16].

Сопровождение субъекта развития в образовании обеспечивает создание условий для принятия им оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора. Тьюторское сопровождение рассматривается как способ практического сопровождения, в основе которого лежат взаимосвязанные функции, выполняемые тьютором: диагностическая, управленческая, образовательная и рефлексивная [16,17].

*Диагностическая функция* реализуется в процессе работы с тьюторантом по выявлению: готовности к самообразованию, запроса на сопровождение познавательной потребности, актуального уровня развития как основы для проектирования индивидуальной программы развития, готовности субъектов образовательного процесса к обеспечению познавательного движения тьюторанта.

*Управленческая функция* включает в себя следующие этапы: планирование, организация, мотивация и контроль процесса тьюторского сопровождения. Каждый этап определяет деятельность субъектов по работе с индивидуальной программой тьютора.

*Образовательная функция* тьютора, в конечном счете, должна обеспечить реализацию познавательного запроса субъекта сопровождения, сформировать определенный уровень развития его познавательных потребностей и способностей, а также готовность к дальнейшему самообразованию и саморазвитию.

*Рефлексивная функция* позволяет контролировать направленность и осознанность внимания субъекта на собственные мысли и ощущения. Самоанализ позволяет личности оценивать свои действия и происходящие события по продвижению к поставленной познавательной цели.

Одной из главных задач тьюторского сопровождения является не только оказание своевременной помощи и поддержки личности в образовании, но и обучение ее самостоятельно преодолевать трудности этого процесса, ответственно относиться к своему становлению, помочь личности стать полноценным субъектом своей образовательной, профессиональной, гражданской жизни. Таким образом, тьюторская деятельность – это педагогическая деятельность по индивидуализации образования, направленная на прояснение образовательных мотивов и интересов учащегося, поиск образовательных ресурсов для сопровождения, работа с образовательным заказом семьи, формирование учебной и образовательной рефлексии учащегося [18,19].

Индивидуализация образования предполагает переход на субъект-субъектные отношения, предоставление обучающемуся права и возможности на формирование и реализацию индивидуальной образовательной программы, права и возможности продвижения по индивидуальной образовательной траектории. Под индивидуализацией образовательного процесса в широком контексте нами понимается способ обеспечения

каждому тьюторанту права и возможности на формирование собственных образовательных целей и задач, собственной образовательной траектории, придание осмысленности учебному действию за счёт возможности выбора типа действия, привнесения личных смыслов, заказа к своему образованию, видения своих учебных образовательных перспектив. Индивидуализация образовательного процесса обеспечивается тьютором за счет организации самостоятельного выбора тьюторантами содержания собственного образования, форм обучения, самостоятельного определения тем и направлений творческой, исследовательской и проектной деятельности и т.д. Этот выбор оформляется тьюторантами как индивидуальная образовательная программа (ИОП), которая создается на основе исследования доступных тьюторанту образовательных ресурсов образовательного учреждения, социума, региона, сети Интернет. Важным условием индивидуализации учебного процесса является открытость и вариативность образования. Тьютор работает с образованием тьюторанта, которое выходит далеко за рамки обучения, за рамки институализированных форм, и предполагает формирование тьюторантом собственного, уникального образа в существующей культуре. Традиционное понимание образовательного пространства заключается, главным образом, в акценте на обучение, при этом часто упускаются из вида процессы социальной практики и образовательной рефлексии. Отличие тьюторской модели от традиционной состоит в том, что процессы обучения, социальной практики и образовательной рефлексии рассматриваются как рядоположенные, при этом, ведущая функция – за процессом образовательной рефлексии [16,18].

Профессиональная тьюторская деятельность направлена на создание условий для становления субъектной позиции тьюторанта (умение организовать самостоятельный поиск знания, способность рефлексировать способы обучения и т. д.), на оказание консультативной и иной помощи в осознании тьюторантом, его родителями, законными представителями образовательных запросов, потребностей, возможностей, помощи в

оформлении, анализе и презентации обучающимися ИОП: целей, задач, сроков реализации, этапов, предполагаемых учебных и образовательных результатов и достижений. Тьютор помогает тьюторанту в определении эффективности образования через рефлексию, развернутый анализ планируемых и достигнутых результатов, затраченных на достижение результатов ресурсов. Он консультирует тьюторанта по вопросам образовательного движения, осуществляет сопровождение индивидуальных образовательных программ, организует обратную связь, помогает оформлению образовательной инициативы. Тьютор организует события, направленные на выявление и поддержку образовательных интересов тьюторантов, организует включение ребенка в проектную, игровую, авторскую деятельности (выбор темы, роли, ответственности, продукта). Тьютор организует индивидуальную и групповую самоподготовку тьюторантов, проводит тьюториалы, индивидуальные консультации по анализу учащимися образовательных успехов и трудностей. Надо заметить, что сущностью тьюторского профессионального действия является совместное с тьюторантом составление карты («картирование») индивидуального образования, оформленного в ИОП. Тьюторское действие, как цельная единица профессиональной деятельности, включает в себя три этапа. Первый этап: создание тьютором «избыточной» образовательной среды, прежде всего за счет раскрытия тьюторантом образовательного потенциала окружающего социума, его собственно социальной, инфраструктурной, культурно-предметной составляющей, а также раскрытие и использование собственного антропологического образовательного потенциала. Второй этап: навигация образовательного маршрута тьютором и/или самим тьюторантом. Третий этап: стратегирование – обсуждение возможности разных масштабов действия тьюторанта.

Тьюторское сопровождение заключается в организации образовательного движения, которое строится на постоянном рефлексивном соотношении его достижений (настоящего и прошлого) с интересами и

устремлениями (образом будущего). Тьютор создаёт избыточную образовательную среду, насыщенную множеством предложений, которые потенциально могут быть интересны обучаемому, затем он сопровождает так называемую «навигацию» его движения в этом пространстве предложений, обсуждая при этом различные стратегии [63,64].

Это необходимо сопровождать, воспитанием внимания к другим людям и учитывать индивидуальные возможности и потребности. Процесс взаимодействия обязательно должен строиться с учетом окружения обучаемого создавая ситуации потребности и мотивации вступить в него [59].

Физическое воспитание в процессе тьюторского сопровождения обеспечивает формирование двигательных навыков, оздоровление организма и обеспечивает социализацию обучаемого.

## **1.2 Методологические основы тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ОВЗ**

Философским основанием системы сопровождения субъекта образования является концепция свободного выбора как условия развития. Исходным положением для формирования теоретических основ тьюторского сопровождения детей с ОВЗ стали антропологический, личностно ориентированный подходы [5,7].

Антропологический подход основывается на идеях развития принципов культурно-исторической теории Л.С. Выгодского и рассматривает человека как открытую саморазвивающуюся систему, в которой человек стремится приобретать значимые для своей личности качества, способствующие его адаптации в меняющемся окружающем пространстве.[30].

В процессе индивидуального развития каждый субъект определяет для себя векторы движения, которые позволяют ему выходить за устоявшиеся рамки своего образа жизни и привычных форм поведения. С позиции системной антропологии выход за пределы устойчивой системы осуществляется не в идеальных намерениях или желаниях субъекта, а вовлечение его в новые условия заведомо неизвестные, но позволяющие узнать пределы своих возможностей или способствуют возникновению новых приспособительных реакций позволяющих адаптироваться и выйти на новый уровень своего развития. В процессе субъект осуществляет отбор соответствующих его запросам элементов среды [28,34].

Значимость системно-антропологического подхода также определяется тем, что на его основе разработано новое направление в психологической науке - психология инновационного поведения. В рамках тьюторского сопровождения и формирования тьюторских компетенций у педагогов в современной системе образования данное направление разрабатывает теоретическую и практическую основу для формирования нового человека готового быстро приспосабливаться к требованиям интенсивно развивающегося общества.

Инновационное поведение рассматривается, как готовность субъекта выходить за привычные границы своего существования и профессиональной деятельности. Конечно, инновационное поведение должно формироваться на всех ступенях образования. Формирование инновационного поведения возможно при условии, если будут учитываться следующие факторы:

- 1) Личность обладает духовным, творческим потенциалом собственного развития;
- 2) готовность оценивать потенциальные возможности окружающей среды для развития или удовлетворения индивидуальных запросов;
- 3) личное стремление к самосовершенствованию и готовности реализовать свои возможности.

Если оценить образовательное пространство субъекта сопровождения, то можно отметить, что оно не обладает сложными элементами, которые не достигаемы до их использования. Поэтому необходимо осуществлять подготовку обучаемых к оценке образовательного пространства, уметь определять ориентиры своего движения, понятные для достижения результата, возможности усложнения действий для создания непрерывного саморазвития [43].

**Личностно ориентированный** подход заключается в организации индивидуально-творческой, ценностно-смысловой деятельности, которая предоставляет свободу выбора способов жизнедеятельности.

Воспитание в концепции определяется как процесс педагогической помощи ребенку в становлении его субъектности, культурной идентификации, социализации, жизненном самоопределении. Это предполагает отношение к ребенку как к субъекту, носителю активности, для проявления которой ему необходимо пространство свободы, где он имел бы возможность автономизироваться, выбирать, оценивать, совершать поступки. Такая позиция является основным признаком гуманистического личностно ориентированного воспитания, в котором реализуется гуманизм воспитания как ценностное, бережное отношение к природе ребенка, а также достигается степень свободы как необходимого и исходного условия становления субъектных свойств личности [69].

Воспитание рассматривается, с одной стороны, как целенаправленная деятельность всех субъектов образовательно-воспитательного процесса (педагогов, родителей, общественности) по созданию условий для саморазвития личности, а с другой - как восхождение личности к ценностям, смыслам, обретение ею ранее отсутствующих свойств, качеств, жизненных позиций. Поэтому главным элементом личностно ориентированного воспитательного процесса является личность ребенка, сам же процесс предстает в форме последовательных позитивных изменений, результатом которых становится личностный рост ребенка [69].

К базовым воспитательным процессам, происходящим во взаимосвязанной педагогической деятельности всех ее субъектов, способствующим становлению ребенка как субъекта жизни, истории, культуры, относятся:

- жизнетворчество - включение детей в решение реальных проблем собственной жизни, обучение технологиям изменения собственной жизни, создание среды жизни;

- социализация - вхождение ребенка в жизнь общества, его взросление, освоение различных способов жизнедеятельности, развитие его духовных и практических потребностей, осуществление жизненного самоопределения;

- культурная идентификация - востребованность культурных способностей и свойств личности, актуализация чувства принадлежности ребенка к определенной культуре и оказание ему помощи в обретении черт человека культуры;

- духовно-нравственное развитие личности - овладение общечеловеческими нормами нравственности, формирование внутренней системы моральных регуляторов поведения (совести, чести, собственного достоинства, долга и др.), формирование способностей делать выбор между добром и злом, измерять гуманистическими критериями свои поступки и поведение;

- индивидуализация - поддержка индивидуальности, самобытности личности, развитие ее творческого потенциала, становление личностного образа ребенка [16,17].

Личностное развитие, становление личностного образа предполагает проектирование образа жизни ученика в определенной социокультурной среде. Поэтому основная задача педагога с тьюторской позицией - создание условий для его развития и оказание ему поддержки в саморазвитии [69,70].

При реализации личностно-ориентированного подхода осуществляется развитие личности как субъекта собственной жизни, присутствующем в

собственном развитии через деятельность и осмыслении значимости своего поведения. Данный подход опирается на стремление каждого человека быть уникальным, проявлять свою индивидуальность и отличаться от других людей, иметь собственные идеалы и убеждения, личные ценности и смысловые ориентиры, направленные на реализацию собственного "Я" в социальной роли в обществе. Личностный подход реализуется через создание условий включения развивающейся личности в ситуации, в которых необходимо делать нравственный выбор, осуществлять рефлексию своих действий и желаний, а также нести ответственность за личный выбор и др.

Личностный подход предполагает развитие личностных структур индивидуального сознания, выполняющих роль внутренних механизмов саморегуляции личностью своей деятельности, общения, поведения [55].

Принцип личностно ориентированного подхода к воспитанию:

- предполагает отношение к обучаемому с ЗПР как к личности, индивидуальности, нуждающейся в педагогической поддержке;
- ориентирует на учет незавершенности, открытости личности к постоянным изменениям, неисчерпаемости ее сущностных характеристик;
- означает неприменную направленность воспитания на выявление, сохранение и развитие индивидуальности, самобытности ребенка, на поддержку процессов саморазвития, самовоспитания;
- ориентирует на сотрудничество, предусматривающее объединение целей детей и взрослых, организацию совместной жизнедеятельности, общение, взаимопонимание и взаимопомощь, взаимную поддержку и общую устремленность в будущее [8,63].

Таким образом, личностно ориентированный подход - это методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, саморазвития и самореализации личности обучаемого с ЗПР, формирования его неповторимой индивидуальности.

В данном определении отражена суть этого подхода и выделены наиболее важные его аспекты:

- во-первых, личностно ориентированный подход направляет в педагогической деятельности;
- во-вторых, он представляет собой комплексное образование, состоящее из понятий, принципов и способов педагогических действий;
- в-третьих, данный подход связан с устремлениями педагога содействовать развитию индивидуальности ребенка, проявлению его субъектных качеств.

В основе личностно-ориентированного подхода рассматривается процесс приобретения и осознания ребёнком собственного опыта, проявление себя в качестве субъекта общения, деятельности, познания. Быть субъектом - значит свободно определять свои цели, быть активным, инициативным, возлагать на себя ответственность за результаты своей деятельности.

**Субъект-субъектная** позиция взрослых предполагает соответствующее отношение к ребёнку как равноправному партнёру, инициатору самостоятельной творческой деятельности, уникальной личности, обладающей индивидуальностью, неповторимостью, как к человеку, имеющему собственные цели, потребности, интересы, которые необходимо учитывать, не ограничивая возможности дальнейшего развития [18,19,66].

Признание воспитанника субъектом приводит к необходимости изменения отношения к каждому ребёнку на уровне принятия трёх основных постулатов:

- непредсказуемости индивидуального поведения (признание права каждого ребёнка на индивидуальный выбор и соответственно отказу взрослого в праве на жёсткий прогноз и целенаправленное управление обучаемым);

– ценности личности (отказ от разделения детей по критерию "хороший -- плохой" в плане оценки их способностей);

– уникальности индивидуальных возможностей (готовность принимать каждого ученика именно как другого человека, наделённого своими особыми, присущими только ему качествами и имеющего индивидуально своеобразный потенциал его развития) [8].

Учитывая, что любой подросток обладает индивидуальными особенностями, которые тьютору необходимо выявлять и учитывать, такой подход в воспитании позволяет решить многие образовательные и воспитательные задачи. В первую очередь, субъективный подход повышает мотивацию в обучении и активизацию самого процесса. Также, идет разрушение барьеров между педагогом и учеником, установление диалога, что содействует проявлению лучших личностных качеств, творческих способностей, стремлению к сотрудничеству и социальной активности. И наконец, выстраиваются субъектные отношения в системе человек — природа, подросток ощущает себя частью природы, что очень важно в спортивном туризме.[48].

Данный подход в воспитании позволяет подростку успешно пройти процесс социализации и адаптации в обществе. Еще в 1887 году американский социолог Ф.Г.Гидденс употребил в своей книге «Теория социализации» термин «социализация». Основываясь на субъект-субъектном подходе, социализацию можно объяснить как развитие человека в процессе усвоения и воспроизводства культуры. Сущностью социализации является сочетание приспособления и обособления человека в условиях конкретного этноса. Приспособление (социальная адаптация) процесс и в результате встречной активности субъекта и социальной среды. Адаптация — это процесс и результат становления индивида социальным существом. Обособление - процесс автономизации человека в обществе. Понимание сущности социализации справедливо в рамках субъект-субъектного подхода, в котором социализация трактуется как адаптация человека в обществе, как

процесс и результат становления индивида социальным существом.

Для успешной реализации всех вышеперечисленных подходов в работе педагога, рассмотрим ряд основных принципов: индивидуализации, детерминации и развития [36,50].

Принцип индивидуализации позволяет педагогам ориентироваться на индивидуальные образовательные приоритеты каждого учащегося. Данный принцип состоит в том, что каждый ученик проходит собственный путь к освоению знания, наиболее ценного и важного для него. При этом педагог должен помочь каждому ученику и сопровождать его в построении индивидуальной образовательной программы. Можно сказать, что этот принцип является главным при организации тьюторской деятельности. Принцип индивидуализации требует от тьюторов, педагогов большого терпения, коллективности, воспитания личности с творческим мышлением, силой воли, со стремлением к процессу перевоспитания. Каждый педагог должен помнить, что ребенок является субъектом педагога [56].

Принцип детерминизма устанавливает взаимосвязь предмета исследования с предыдущими и последующими событиями и отношениями его жизни, прогнозировать его дальнейшее поведение в зависимости от определенных воздействий среды [27].

Принцип развития любое явление и процесс изучается в развитии и становлении, а не в качестве завершенной системы, которая сочетает развитие трех типов рост и созревание, формирование, преобразование [56].

### **1.3 Методика физического воспитания детей с ОВЗ средствами подвижных игр**

Игровой метод в физическом воспитании обладает неограниченными возможностями в развитии и коррекции проблем физического и

психического характера. Для применения игрового метода для детей с ЗПР необходимо применять индивидуальный и дифференцированный подходы, с учетом возраста занимающихся [2,3].

Эффективность подвижных игр определяется, прежде всего, развитием физических качеств, укреплением мышц тела, и как результат всестороннее развитие учащихся младших классов с ЗПР. В игровой деятельности ученики выполняют различные спортивные элементы легкой атлетики (бег, прыжки, метание), броски мяча, преодоление сопротивления партнеров по игре. Подвижные игры также способствуют развитию волевых качеств ученика, его память, внимание, самообладание и т.п.

Учащиеся начальных классов любят играть и с удовольствием принимают участие в играх, то есть бегают за мячом, бросают его различными способами [14]. В игре занимающихся проявляют свои индивидуальные особенности, и педагог может легко изучить их. Не следует предлагать учащимся с ЗПР тяжелые игры, связанные с развитием силы и выносливости, так как это приведет к быстрому утомлению. Следует отдавать предпочтение играм, в которых необходимо бегать, прыгать и бросать мячи. Это связано, прежде всего, с тем, что основная цель занятий для детей с ЗПР - повышение уровня здоровья.

Подбор игр по содержанию и технике исполнения необходимо осуществлять с учетом возрастным особенностям учащихся в ЗПР. Обязательно при планировании выделять время для отдыха. При подборе игр на занятии руководствоваться принципом от простого к сложному, от легкого к трудному. Для определения степени трудности игр следует учитывать количество элементов, входящих в игру (бег, прыжки, метание и т.др.). Легкими считаются игры, в которые входят меньшее количество элементов и без деления учащихся на команды. Также необходимо учитывать психологический аспект игры, который фиксирует внимание на одном действии, например эстафеты и игры, или в которых внимание направлено на

серию действий. Утомительными считаются упражнения, которые требуют длительного одностороннего внимания [25,26].

Педагог должен постоянно фиксировать признаки утомления учащихся и при необходимости прекратить игру. К признакам утомления относятся - бег не достаточно быстрый, рывки не резкими, ускорения непродолжительными и др. К объективными признаками утомления фиксируемые педагогом относятся: покраснение кожи, появление пота, частое дыхание и др.[1].

Игры эмоционального характера вызывают подъем активности в деятельности занимающихся и под их влиянием утомление развивается медленнее.

При умелом подборе игрового материала, используя переключения от одного вида движений на другой, можно снять наступившее утомление и добиться физиологического подъема. Это позволит выполнить большее количество упражнений и достигнуть большего эффекта в развитии физических качеств у школьников [29].

Игровой материал в учебном занятии должен носить последовательный характер. Неправильно на каждом занятии предлагать учащимся новую игру. Обычно занимающиеся не сразу осваивают игру. Требуется определенное время на ее освоение. Но и долго задерживаться на одних и тех, же игровых упражнениях будет ошибкой. После того как игра хорошо освоена и от нее получено то, что требовалось, то есть занимающиеся приобрели некоторые двигательные навыки, обогатили свой двигательные навыки, обогатили свой двигательный опыт, следует переходить к другим упражнениям, более сложным. Преподаватель должен помнить, что чем больше число игровых упражнений, эстафет разного характера, различных подвижных игр будет проработано с учащимися, тем большее число двигательных навыков они получат, тем богаче станет их двигательный опыт [34].

Подбор игр, развивающих то или иное качество, например, быстроту движения и быстроту реакции или силу и силовую выносливость, следует

проводить исходя из преимущественной направленности урока. В дни, предусматривающие развитие быстроты, следует использовать игры, способствующие развитию быстроты реакции и быстроты движения. В дни, предусматривающие развитие силы, следует применять игры, способствующие развитию силы. Разумное сочетание упражнений, проводимых по игровому методу, позволит добиться больших сдвигов в физическом развитии учащихся.

Одно из существенных требований учебной программы состоит в том, что должно быть предусмотрено развитие физических качеств учащихся. При организации подвижных игр различной направленности у учащихся следует руководствоваться основными требованиями, предъявляемыми к комплексному развитию двигательных качеств у учащихся. При положительном их развитии у учащихся выявляются психофизиологические и физические качества, которые следует совершенствовать в наибольшей степени, так как они являются основополагающими в достижении необходимого уровня физической подготовленности [39].

Для учащихся младших классов необходим выбор средств и методов с использованием подвижных игр различной направленности, который диктуется наличием и характером суммарного утомления, а также уровнем развития физических качеств необходимых в учебной и будущей трудовой деятельности.

Оптимальность физических нагрузок при выполнении различных по характеру подвижных игр снимает утомление, повышает интерес к занятиям. Физическая нагрузка при использовании игрового метода на уроках физической культуры у учащихся старших классов должна иметь тенденцию к постепенному увеличению воздействия на организм, но не должна превышать меру приспособительных возможностей и неблагоприятно влиять на здоровье учащихся [46].

Большой спектр игр позволяет проводить их, учитывая индивидуальные особенности каждого обучающегося. На занятиях

используют различные виды игр: (малой подвижности, для небольших групп, играющих, на проявление и развитие физических качеств, игры без деления на команды, задания-эстафеты, задания-забавы, игры-поединки, игры по правилам). Подвижная игра всесторонне развивает детей, увеличивает двигательную активность, влияет не только на физическое, но и на интеллектуальное развитие. Растущий организм постоянно требует активных движений, и их недостаток оказывает отрицательное воздействие на здоровье обучающихся, снижает их умственную работоспособность и тормозит общее развитие. Как доказали физиологи, при подвижности тренируются не только мышцы, но и мозг ребенка, в игре увеличивается речевая активность, воспитываются такие качества, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к сверстникам. Так как в подвижной игре обучающиеся находятся в коллективе, развивается умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игры [48].

Подвижные игры должны способствовать раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогать воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи и направлять его на овладение в меру своих возможностей разнообразными двигательными навыками.

Подбор подвижных игр осуществляется в соответствии с алгоритмам их применения:

- Выбор игры. В зависимости от проблемы, возникшей у обучающихся или задачи, поставленной педагогом, количества детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, условий проведения, выбирается игра. Учитывается также и температура воздуха, если игры проводятся на улице. При низкой температуре используются активные игры, в жаркую погоду - малоподвижные [62,72].

- Подготовка к игре. Необходимо для проведения игры подготовить мелкий спортивный инвентарь и крупное игровое оборудование, педагогу надо знать несколько считалочек для выбора без конфликтов водящего в

игре. Чтобы повысить интерес к игре, увеличить двигательную активность иногда используются нетрадиционные предметы, например, сложенные пополам листы бумаги вместо шляпы или летающие тарелки. Таким образом, обучающиеся учатся не только манипулировать различными предметами, но и знакомятся с физическими свойствами предметов.

- Объяснение игры. Педагог перед проведением игры изучает её, представляет, как будет проходить вся игра, и только потом объясняет обучающимся. Объяснение должно быть четким, логичным, эмоциональным: название игры, цель и правила игры, объяснить роли каждого в игре, месторасположение, ход игры. Пересказывать игру нужно уже известными для детей терминами, также необходимо разъяснять новые слова и понятия. Рекомендуется, для того чтобы обучающиеся лучше усвоили правила игры, показывать её. Объяснение зависит от настроения обучающихся, оно может быть полным или неполным. Когда участники играют в игру впервые, то её содержание объясняется подробно, если она уже была проиграна, то напоминает только её основное содержание, также рассматриваются и другие усложненные варианты этой игры.

- Проведение игры. Перед проведением необходимо напомнить о соблюдении техники безопасности. В ходе игры необходимо следить за состоянием ребят, они так увлечены игрой, что теряют чувство меры и не замечают, как перенапрягаются и уже не рассчитывают своих возможностей. Педагогу необходимо контролировать и регулировать ситуацию, чтобы все играющие получали примерно одинаковую нагрузку, иногда даже лучше прервать игру и устроить кратковременный перерыв. Если кому-то не нравится игра, то будет лучше ему наблюдать со стороны, а если обучающийся плохо владеет движением, но заинтересован в игре, то его надо подбадривать, подсказывать, направлять. От правильно выполненных движений обучающиеся получают удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию. При проведении командных игр педагог объединяет детей в команды, учитывая их индивидуальные особенности и

физическое развитие. Иногда для активизации неуверенных и застенчивых объединяют со смелыми и активными. Продолжительность игры зависит от: эмоционального и физического состояния обучающихся, погоды, если она проводится на открытом воздухе, условий проведения [12].

- Подведение итогов игры. Подсчитываются очки, разбираются ошибки, уточняются правила, если они были не соблюдены, рассматриваются варианты проведения игры, делаются замечания нарушителям, обязательно похвалить победивших, успокоить проигравших, обнадежить, что в следующий раз все получится.

Для детей с нарушением в развитии важно, из каких двигательных элементов состоит игра, с какой интенсивностью она проводится, как отвечает на полученную нагрузку организм. Важно, чтобы нагрузка была доступной для ребенка и не вызывала у него напряжения. Нагрузку в подвижных играх регулирую таким образом:

- сокращение длительности игры;
- введение перерывов для отдыха;
- уменьшение величины игровой площадки;
- упрощение правил игры;
- выведение из игры воспитанника, имеющего явные признаки усталости [54,58].

Соблюдение правил, умение слушать и выполнять команды, все это воспитывает выдержку и дисциплинированность, способность быстро ориентироваться в неожиданной обстановке.

## **Выводы по первой главе**

1. Одна из важнейших задач системы образования заключается в обеспечении равных возможностей для каждого обучаемого. Особое

внимание должно уделяться детям с ограниченными возможностями здоровья. С этой целью необходимо создавать условия для профилактики отрицательной динамики развития, повышать комфортность образовательной среды для каждого обучаемого, применять технологии тьюторского сопровождения обучаемого с ЗПР в образовательной среде.

2. Дети с ЗПР должны находиться в комфортных эмоциональных условиях, это связано с тем, что только положительное эмоциональное отношение к его социальному окружению будет влиять на его личностное благополучие, физического и психического здоровья и как результат будет способствовать решению образовательных, воспитательных и социальных задач, связанных с его успешной социализацией и интеграцией в социум.

3. Физическое воспитание младших школьников с ЗПР средствами подвижных игр способствует улучшению психического и физического состояния обучаемых. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

## **ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА Тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья**

### **2.1 Организация эксперимента тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья**

Экспериментальное исследование по проверке рабочей гипотезы исследования осуществлялось в четыре этапа.

На первом этапе был проведён констатирующий эксперимент с целью изучения актуального уровня адаптации и социализации, обучаемых с ЗПР, а также изучены показатели их физического развития.

На втором этапе проводился поисковый эксперимент, в ходе которого разрабатывалась и корректировалась технология тьюторского сопровождения физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья и осуществлялся подбор подвижных игр.

На третьем этапе проводился формирующий эксперимент для проверки эффективности технологии тьюторского сопровождения физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

На четвертом этапе – оценочном, осуществлялась оценка и интерпретация результатов эксперимента, разрабатывались рекомендации по применению экспериментальной технологии.

Экспериментальной базой исследования послужило МОУ "ООШ № 5 г. Южноуральска". В составе экспериментальной группы были учащиеся с ЗПР 3 класса в количестве 10 человек.

На этапе формирования запроса на тьюторское сопровождения педагогом по физическому воспитанию была проведена беседа с классным руководителем 3 класс обучающихся имеющих задержку психического развития. Классный руководитель отметила, что имеются трудности в работе с данным классом. Дети трудно поддаются педагогическому воздействию, имеют неудовлетворительное поведение, постоянно отвлекаются на уроках и не могут долго сосредоточиться на выполнении заданий, для них характерно сниженное внимание и работоспособность. Индивидуальная коррекционная работа с каждым обучаемым проводится педагогом психологом. Однако для успешной коррекционной работы необходимо сотрудничество каждого субъекта, который взаимодействует с данной категорией обучаемых.

Поэтому после беседы с классным руководителем и психологом было решено использовать на уроках физической культуры технологии тьюторского сопровождения. Было решено, не выделять отдельных обучаемых из коллектива, а использовать возможности физической культуры так, чтобы обучаемые постоянно на уроке могли контактировать между собой, участвовать во всех действиях. Это способствует успешной социализации и адаптации обучаемых, а также формированию их коммуникативной культуры.

## **2.2 Реализация технологии тьюторского сопровождения физического воспитания младших школьников с ОВЗ**

С целью проверки гипотезы нами разработана технология тьюторского сопровождения физического развития младших школьников 3 класса с задержкой психического развития.

Технологическая карта включает пять этапов деятельности педагога-тьютора и тьюторантов. Карта представлена в таблице 1.

Таблица 1

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ОБУЧАЕМЫХ С ЗПР**

№	Этапы работы	Форма работы	Содержание деятельности		Результат
			Тьютор (педагог)	Тьюторант (учащийся)	
1	Диагностика	наблюдения за социально – психологической адаптацией обучаемых с ЗПР	Подготовка материалов для диагностического исследования	Участие в диагностике	Определение уровня социально – психологической адаптацией обучаемых с ЗПР
2	Проектировочный	Подбор игр с учетом запроса педагога и психологи. Составление ИОП	Разработка средств и процедур сопровождения	Подготовка и обзор реализационного этапа	Составление основных направлений ИОП, Комплекс подвижных игр
3	Реализационный	Проведение занятий согласно плана работы	Сопровождение ИОП	Готовность к взаимодействию	Отслеживается динамика физических показателей развития и социально-психологической адаптации
4	Аналитический	Оценка эффективность построения и реализации ИОП	Анализ психолого-педагогической работы	Рефлексия позитивного опыта и затруднений	Мотивация к дальнейшему развитию обучаемых
5	Результативный	Тьюторские рекомендации педагогам и родителю	Педагог-тьютор дистанцируется, но должен мобильно реагировать на возникающие проблемы	Ученик-тьюторант проявляет инициативу во взаимодействии с педагогом и сверстниками	Оптимальный уровень социально-психологической адаптации и стремление к занятиям физической культурой

На диагностическом этапе были получены исходные данные об уровне физического развития обучаемых и проведено изучение сформированности их социально-психологической адаптации.

При этом использовались следующие средства для оценки результатов эксперимента:

- Схема наблюдения за социально – психологической адаптацией ребенка в школе по Э.М. Александровской (экспертная оценка учителя) (Приложение 1);
- Физическая подготовка учащихся по следующим показателям:
  - Челночный бег 3×10 м, сек
  - Бег 30 м/с
  - Прыжок в длину с места, см
  - Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)
  - Метания теннисного мяча, м
  - Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)
  - Приседания (кол-во раз/мин)
  - Многоскоки – 8 прыжков м.
  - Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)

Диагностика уровня социально-психологической адаптации обучаемых с ЗПР обусловлена тем, что они постоянно попадают в общественно-политические, социальные, бытовые ситуации. От умения давать правильную оценку происходящему событию зависит жизненная позиция человека и определяется его место в обществе. Однако решение этой проблемы затрудняют особенности психофизического развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья, обусловленные нарушениями центральной нервной системы [61].

Учащийся с ОВЗ, оказавшийся в новой социальной ситуации, сталкивается с рядом проблем, которые самостоятельно решить не может. Эти проблемы обусловлены следующими противоречиями:

1. между пассивным характером приспособления к новой социальной ситуации, стремлением избегать конфликтов и стремлением развивающейся личности учащегося с ОВЗ к самореализации;
2. между сложившимися «школьными» формами учебной деятельности, проведения досуга и новыми требованиями, предъявляемыми системой учебного заведения, ориентированными на самостоятельность, инициативность, ответственность.
3. между желанием быть взрослым и неспособностью решать возникающие проблемы, отвечать за поступки
4. между неадекватным представлением о будущей профессиональной деятельности, досугом и реальной действительностью.

Для успешной адаптации необходимо научить обучаемых управлять своим поведением, уметь вырабатывать у себя готовность к целесообразным действиям в новых обстоятельствах. Для решения этих проблем подвижные игры подходят как нельзя лучше. В процессе игры создаются благоприятные условия для формирования, развития и совершенствования психических процессов ребёнка, формирования его личности. Трудно переоценить пользу подвижных и спортивных игр для детей. Во время активного движения активизируются: дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме. Помимо этого, подвижные и спортивные игры развивают координацию движений, быстроту реакции и внимание, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность [4].

В процессе игр учащиеся учатся подчиняться общим правилам и действовать в коллективе; у них закладываются и развиваются такие качества, как честность, справедливость, дисциплинированность, развивается чувство сопереживания и появляется желание помогать друг другу.

Наблюдения и практический опыт показывают, что обучаемые с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки его к жизни [6,8].

Результаты диагностики социально-психологической адаптации учащихся 3 класса представлены в таблице 1.

Таблица 1. -- Результаты социально-психологической адаптации учащихся на констатирующем этапе эксперимента

№ п./п.	Критерии эффективности учебной деятельности				Усвоение нравственно-этических норм и школьных норм поведения			Успешность социальных контактов		Эмоциональное благополучие	Уровень социально-психологической адаптации	
	Учебная активность	Целеполагание	Самоконтроль	Усвоение знаний	Нравственно-этическая грамотность	Поведение на уроке	Поведение вне урока	Взаимоотношения с одноклассниками	Отношение к учителю			
1	2	3	2	1	2	1	2	4	4	4	25	н/среднего
2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	16	низкий
3	0	1	1	1	0	1	0	0	2	2	8	низкий
4	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	14	низкий
5	2	2	2	1	1	2	3	4	4	4	25	н/среднего
6	2	1	2	1	2	2	2	3	4	4	23	н/среднего
7	1	1	1	1	0	1	2	1	2	2	12	низкий
8	2	2	2	1	2	1	2	3	4	2	21	н/среднего
9	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	32	средний
10	2	1	2	1	1	2	0	2	2	2	15	низкий
Ср.зн.	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	19	низкий

Анализ уровня социально-психологической адаптации учащихся 3 класса показал, что 60% обучаемых имеют низкий уровень. Это связано с нарушением механизмов адаптации, в первую очередь, с психофизиологическим развитием учащихся, что выражается свойственной им в этом возрасте повышенной возбудимостью, эмоциональной неустойчивостью, непредсказуемостью в поведении.

Диагностика физической подготовки обучаемых с ЗПР представлена в таблице 2.

Таблица 2 -- Результаты физической подготовки на констатирующем этапе эксперимента

Упражнения	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3×10 м, сек	10,1	10,5
Бег 30 м, с	6,3	6,9
Прыжок в длину с места, см	129	115
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	58	73
Метания теннисного мяча, м	12	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	15	26
Приседания (кол-во раз/мин)	25	38
Многоскоки – 8 прыжков м.	9	10
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	3	2

Оценка физической подготовки обучаемых показала достаточно низкие результаты. Все обучаемые находятся на уровне между низкими и средними результатами.

Результаты диагностики позволили нам предположить, что применение разнообразных подвижных игр на занятиях в аспекте учета индивидуальных возможностей каждого ученика позволит повысить показатели физического развития и будет способствовать их социально-психологической адаптации.

На основании результатов диагностирования на проектировочном этапе составлена программа физкультурных занятий во внеурочной деятельности "Подвижные игры".

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе [10,12].

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы [15,22,23].

Цель программы формировать социально-психологическую адаптацию детей с ЗПР средствами подвижных игр.

#### Задачи программы

#### Образовательные:

1. Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;

2. Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
3. Формирование навыка действий в игровых ситуациях

Развивающие:

1. Развитие познавательного интереса к подвижным играм, включение их в познавательную деятельность;
2. Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
3. Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
4. Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

1. Воспитание чувства коллективизма;
2. Формирование установки на здоровый образ жизни;

*Отличительными особенностями программы* является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Программа рассчитана на год. Курс включает 34 занятия.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

Ожидаемые результаты.

- повышение уровня социально-психологической адаптации.
- повышение уровня физического развития

**Личностные результаты**

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

#### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;

- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

Программа "Подвижные игры" включает семь видов игровых действий:

### **1. Игры с бегом**

*Теория:* Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

### **2. Игры с мячом**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
- Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

### **3. Игры с прыжками**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

### **4. Игры малой подвижности**

*Теория.* Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия*

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.
- Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

### **5. Зимние забавы**

*Теория.* Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

### **6. Эстафеты**

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

## **7. Народные игры**

*Теория.* Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "**Горелки**".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "**Мишени**".

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной [33,52,53].

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе, а также выяснить индивидуальные предпочтения обучаемых в игровой деятельности, их роли, места и ожидаемые результаты. Такую работу необходимо проводить перед каждым занятием, т.к. предпочтения учеников могут меняться, и им хочется попробовать себя в новой роли .

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста, закладываются основы физической культуры, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка [59].

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы [67,68].

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование подвижных игр не только полезно для детей, но и активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

### **2.3 Оценка и анализ экспериментальной работы**

Для оценки эффективности тьюторской практики по итогам деятельности проведено психолого-педагогическое исследование по методикам, которые применялись на предварительном этапе. Для оценки достоверности результатов мы применили критерий Т-Вилкоксона. Данный

критерий позволяет выявить различия на предварительном и заключительном этапе деятельности.

Анализ методики «наблюдения за социально – психологической адаптацией ребенка в школе по Э.М. Александровской» показал, что проведенная работа с обучаемыми 3 класса с ЗПР по формированию социально-психологической адаптации была успешной. Математический анализ по критерию Т-Вилкоксона показал эффективность проведенной работы [47]. Результаты расчетов представлены в таблице 3.

Таблица 3 -- Достоверность расчета формирования социально-психологической адаптации обучаемых с ЗПР

№ п./п.	КЭ	ОЭ	КЭ	ОЭ	Сдвиг	Абсолютная величина сдвига	Ранги абсолютных величин	Ранги не типичных сдвигов
1	25	28	н./среднего	н/среднего	3	3	6	
2	16	22	низкий	н/среднего	6	6	9	
3	17	16	низкий	низкий	-1	2,5	2,5	2,5
4	14	14	низкий	низкий	0	1	1	
5	25	29	н./среднего	н/среднего	4	4	7,5	
6	23	21	н./среднего	н./среднего	-2	2,5	4,5	4,4
7	12	14	низкий	низкий	2	2	4,5	
8	21	25	н./среднего	н./среднего	4	4	7,5	
9	32	31	средний	н./среднего	-1	1	2,5	2,5
10	15	22	низкий	н./среднего	7	7	10	
							55	9,4

Результаты значимости на уровне 0,5%  $T_{крит}$  для 0,05=10, для 0,01=5.

Результаты диагностики по методике напредставлены в таблице 4.

Таблица 4 -- Результаты социально-психологической адаптации учащихся на оценочном этапе эксперимента

№ п./п.	Критерии эффективности учебной деятельности								Усвоение нравственно-этических норм и школьных норм поведения						Успешность социальных контактов				Эмоциональное благополучие		Показатель диагностики		
	Учебная активность		Целеполагание		Самоконтроль		Усвоение знаний		Нравственно-этическая готовность		Поведение на уроке		Поведение вне урока		Взаимоотношения с одноклассниками		Отношение к учителю						
	КЭ	ОЭ	КЭ	ОЭ	КЭ	ОЭ	КЭ	ОЭ	КЭ	ОЭ	КЭ	ОЭ	КЭ	ОЭ	КЭ	ОЭ	КЭ	ОЭ	КЭ	ОЭ	КЭ	ОЭ	
1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	4	4	4	4	4	4	25	28	
2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	16	22	
3	0	1	1	2	1	2	1	2	0	1	1	2	0	1	0	1	2	2	2	2	8	16	
4	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	3	3	1	2	2	2	2	3	14	19	
5	2	3	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	25	29	
6	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	4	4	4	4	23	25	
7	1	2	1	2	1	2	1	2	0	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	3	12	19	
8	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3	4	4	4	4	2	3	21	25
9	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	32	32	
10	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	3	0	1	2	2	2	3	2	3	15	22	
Ср.зн.	1,8	2,2	1,7	2,3	1,7	2,1	1,2	2,1	1,2	1,7	1,5	1,8	1,9	2,3	2,3	2,8	3	3,2	2,8	3,2	19,1	23,7	

Анализ физических показателей представлен в таблице 5.

Таблица 5 -- Результаты физической подготовки

Упражнения	Мальчики					Девочки				
Челночный бег 3×10 м, сек	10,1	10	-0,1	1	1	10,5	10,7	0,2	2	
Бег 30 м, с	6,3	6,1	-0,2	2	2	6,9	6,8	-0,1	1	1
Прыжок в длину с места, см	129	130	1	6,5		115	118	3	8	
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	58	63	5	9		73	72	-1	5,5	5,5
Метания теннисного мяча, м	12	15	3	8		12	14	2	7	
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	15	16	1	6,5		26	27	1	5,5	
Приседания (кол-во раз/мин)	25	27	2	7		38	38	0	3	
Многоскоки – 8 прыжков м.	9	10	1	6,5		10	11	1	5,5	
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	3	4	1	6,5		2	3	1	5,5	
Т				53	3				43	6,5

Результаты значимости на уровне 0,5%  $T_{крит}$  для 0,05=8, для 0,01=3.

Анализ по критерию Т-Вилкоксона также подтвердил эффективность проведенной работы.

Эмпирическое значение результата деятельности находится в зоне значимости и доказывает эффективность проведенной работы на уровне 5%.

## **2.4 Рекомендации физического воспитания младших школьников с ОВЗ посредством подвижных игр**

Физическая активность для детей с задержкой психического развития является наиболее действенным средством коррекции проблем возникающих в процессе обучения. Федеральные государственные стандарты (ФГОС) определяют работу с учащимися в образовательных организациях как урочную, так и внеурочную деятельность. Внеурочная деятельность характеризуется вариативностью и включением различных форм проведения занятий [45,51,71].

Физкультурные занятия для обучаемых с ЗПР должны состоять из четырех частей. Каждая часть решает конкретные задачи. При проведении урока следует исходить из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка. Образовательные задачи направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков, получение ими элементарных сведений по гигиене, по состоянию их здоровья. Воспитательные задачи решаются параллельно с образовательными. На уроках формируется умение владеть своими эмоциями, воспитывается дисциплинированность, сила воли, настойчивость, развивается чувство товарищества и взаимопомощи. Воспитательные задачи достаточно трудоемки, поэтому иногда в своем рабочем плане-конспекте учитель не определяет их только потому, что не может быть обучения без воспитания и наоборот. Решение лечебно-оздоровительных задач предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья ученика,

помогают развивать сердечнососудистую, дыхательную системы. Задача учителя — подобрать специальные упражнения, придав им комплексный характер, и постоянно использовать этот комплекс для исправления нарушений физического развития и моторики. Отдельно рассматриваются коррекционно-компенсаторные задачи. Они предполагают такую организацию занятий, при которой физические упражнения используются с целью коррекции имеющихся нарушений, как в физическом, так и в интеллектуальном развитии [42,43].

Занятия физической культурой, особенно в начальных классах, должны носить эмоциональный характер, вызывать интерес учащихся к двигательной деятельности. Это связано с тем, что нарушения интеллекта определяют низкую инициативность к действию, быструю утомляемость, учащиеся легко отвлекаются и не могут долго слушать объяснение педагога и как результат не всегда понимают как нужно действовать. Включенность педагога в деятельность и демонстрация правильного выполнения упражнений может вызвать интерес у обучаемых [24,30].

В начальной школе следует использовать различные упражнения с играми. В 3—4 классах следует практиковать выполнение упражнений в виде соревнований: «Кто лучше», «Кто точнее». Учитель должен серьезно подготовиться к уроку: познакомиться с учениками класса; узнать об уровне их физического развития, двигательной подготовленности, интеллектуальных особенностях; побывать на уроках математики, письма, ручного труда; проконсультироваться с классным руководителем и врачом школы. При планировании уроков учитель должен учитывать следующее:

- где будет проводиться урок: в зале или на улице;
- в каком состоянии находится предполагаемое место занятий;
- как обеспечен урок оборудованием и спортивным инвентарем;
- какое место в учебном расписании занимает данный урок;

- какова готовность учащихся к предложенным нагрузкам на уроке;
- проявляют ли дети интерес к занятиям на уроке. Четкое распределение упражнений по частям урока и методическая поддержка их выполнения обеспечат спокойное проведение урока.

**Вводная часть урока.** В этой части решаются организационные задачи. Вводная часть урока имеет большое значение, особенно в младших классах. Учитель приводит учащихся в зал, помогает им подготовиться к уроку, приучает к командам (в подготовительном и 1 классах это распоряжения), строит их в указанном месте, уделяя особое внимание построению. Строить детей следует таким образом, чтобы при передвижении они не мешали друг другу, видели учителя, а при выполнении различных заданий учитель мог оказывать им помощь. Детей можно строить по росту, с учетом уровня их физического развития. Начиная со 2 класса построение проводится по команде учителя, с расчетом по порядку. На занятие учитель может идти рядом с детьми или впереди. В зале он встает перед детьми и объясняет, как надо построиться. Место построения в зале можно обозначить для каждого ребенка в виде круга, квадрата, треугольника или других символов, расположив их на полу. Дети быстрее запоминают свое место и учеников, которые стоят рядом. В подготовительном, 1 и 2 классах продолжительность вводной части урока 8—10 мин, так как ученики долго переодеваются, а попав в большой зал, сразу теряются и долго не могут включиться в двигательную деятельность. В 3—4 классах продолжительность вводной части составляет 5—6 мин, так как к построению, расчету и выполнению команд учителя ученики уже подготовлены [42,43].

**Подготовительная часть урока** решает следующие задачи. 1. Подготовить организм учащихся к предстоящей двигательной нагрузке. Средствами подготовки могут быть физические упражнения общеразвивающего характера, несложные в координационном отношении.

Начиная с 3 класса используются комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, мячами, обручами. При этом упражнения выполняются с элементами ходьбы, прыжков, приседаний и т. д. Подготовительные и подводящие упражнения оказывают первичное коррекционное воздействие. Вот почему в начальных классах подготовительная часть урока состоит преимущественно из общеразвивающих и коррекционных упражнений. 2. Выбрать два-три упражнения, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков. 3. Использовать только подготовительные физические упражнения как средство формирования определенного двигательного качества. 4. Включить в подготовительную часть урока упражнения, направленные на коррекцию основного и сопутствующих дефектов. Таким образом, в подготовительную часть урока вводится восемь—десять упражнений различного характера. Она может длиться 10—15 мин [21].

**В основной части урока** решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Средствами для их решения являются упражнения основной гимнастики, легкоатлетические упражнения, игры различного характера. При проведении основной части урока задача учителя состоит в том, чтобы подобрать упражнения, которые решали бы вышеперечисленные задачи. Необходимо соблюдать последовательность выполнения упражнений. Упражнения, направленные на изучение нового материала, следует выполнять в начале основной части урока, а упражнения, направленные на развитие каких-либо качеств (дифференцировка во времени и пространстве), — в начале или в конце. В основной части урока можно проводить игры различной направленности: с элементами бега, прыжков, построения, метания мяча. Так как на уроках в начальных классах отводится большое место гимнастике, то в основную часть можно вводить строевые упражнения. Это обусловлено еще и тем, что у учащихся 1—4 классов значительно нарушена именно ориентировка в пространстве, а процесс

усвоения этих упражнений требует кропотливой работы. В 3—4 классах в основную часть урока можно чаще включать ходьбу, бег, метание, прыжки. Основная часть урока длится 20—25 мин и плавно переходит в заключительную часть [13,38,40].

**Заключительная часть урока** решает две задачи. 1. Подготовить учащихся к следующим урокам или к организованной деятельности во внеурочное время. 2. Подвести итоги урока, оценить умения и навыки учащихся, определить их отношение к уроку. На уроке подводятся итоги, выставляется оценка в дневник и в классный журнал. В это время дети могут стоять в шеренге на своих местах или сидеть на скамейке. Уход детей из зала четко организован. Продолжительность заключительной части урока в подготовительном и 1 классах — до 7 мин, во 2—4 классах — 3—5 мин. Структура урока может меняться. Это зависит от задач урока, состава класса и учебного материала. Учителю необходимо помнить, что обучение детей физическим упражнениям должно сочетаться с индивидуальным подходом, не влияющим на фронтальное прохождение материала. В практике работы специальной (коррекционной) школы VIII вида нужно выделить следующие типы уроков: вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные (смешанные), уроки повторения пройденного и контрольно-зачетные.

#### **Управление двигательной деятельностью учащихся на уроке.**

Учащиеся начальных классов не всегда готовы выполнять задания учителя. Большинство из них не понимают команд учителя, плохо подчиняются его требованиям, слабо ориентируются в пространстве. Необходимо помнить о том, что, для того чтобы класс был хорошо организован, детей с нарушениями интеллекта начиная с подготовительного класса надо учить всему: передвигаться к месту занятий; переодеваться; складывать одежду; раздавать товарищам мячи, скакалки, гимнастические палки; помогать убирать гимнастические скамейки, маты. Начиная со 2

класса детей учат сдавать рапорт, проводить расчет на «раз-два», по порядку. Урок должен начинаться строго по расписанию и своевременно заканчиваться. При построении учащихся в колонну по одному сам учитель является направляющим. Сигналом для построения служит свисток учителя или поднятая вверх правая рука. Можно строить детей в одну шеренгу. Тогда ориентирами для построения будет начерченная линия или разметка на полу для каждого ученика. В зависимости от темы и задач урока учащихся можно разделить на две подгруппы по уровню двигательных возможностей и уровню интеллекта. Если в классе 12 учеников, то деление на подгруппы необязательно. В подготовительном и 1 классах деление на подгруппы проводится для того, чтобы во время урока учитель мог помогать каждому ученику, сравнивать качество выполнения упражнений сильными и слабыми учащимися, контролировать их поведение, выбирать методы поощрения. Во время урока учитель оценивает действия не только каждого ученика, но и всей подгруппы, выбирает методы воздействия на ученика и подгруппу, дает возможность детям оценить действия своих товарищей в группе и в классе [9,11,32].

Очень важно давать четкие задания, сочетать объяснение с показом и проверять, как усвоили ученики инструкцию, понимают ли они ее. Действия учащихся будут успешными, если учитель:

- хорошо знает возможности учащихся класса (физические, интеллектуальные);
- ведет Карту здоровья каждого ученика;
- сам владеет физкультурной терминологией, приучает детей слушать эти слова-термины и постепенно вводит их в речь учащихся.

Деятельность учащихся при разучивании, закреплении упражнений организуется различными способами. Так, при проведении ходьбы, бега,

общеразвивающих и коррекционных упражнений, выполняемых в движении и на месте, лучше пользоваться фронтальным способом [37,56].

**Фронтальный способ** предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми учащимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.

**Поточный способ.** Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии. Этот способ используется в основном в 4 классе и в старших классах (в это время совершенствуются двигательные умения и навыки).

**Посменный способ** организации учащихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по несколько человек (или по два) одновременно. В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются группами по два-три ученика. Если они овладели навыками выполнения, то количество учащихся в группе можно увеличить, если не овладели — уменьшить. Этот способ можно представить и по-другому. Учитель делит учащихся на группы с учетом их возможностей. Например, три-четыре сильных ученика выполняют упражнение на гимнастической скамейке с обручами. После выполнения этого упражнения три-четыре более слабых ученика начинают упражнение с гимнастической палкой на полу, по начерченной линии.

**Круговой способ** предполагает выполнение упражнений учащимися друг за другом. Например, ученики 4 класса сначала выполняют опорный прыжок, затем упражнения в равновесии и переходят к ходьбе по ориентирам. После этого порядок выполнения предложенных упражнений повторяется. На уроках физкультуры очень важна индивидуальная работа, преимущество которой состоит в том, что можно быстро определить виды

ошибок и помочь устранить их сразу или постепенно. Кроме того, больше внимания можно уделить учащимся с более слабой двигательной подготовкой.

### **Вывод по второй главе**

1. Физическое воспитание младших школьников с ЗПР будет протекать наиболее успешно, если их привлекать к физкультурным занятиям помимо основного урока во внеурочные занятия с применением разнообразных подвижных игр, которые будут вызывать интерес и позволят обучаемому реализовать свои потребности в раскрытии личностных качеств.

2. Технологии тьюторского сопровождения позволяют учитывать индивидуальные потребности обучаемого на каждом уроке, а комплекс подвижных игр должен реализовать основные цели образовательной деятельности. Диагностика показывает проблемы, на которые тьютору необходимо обратить внимание и проектировать занятия с целью коррекции проблем учащихся с ЗПР.

3. Результаты экспериментальной работы по проверке эффективности проведенной работы физического воспитания и социально-психологической адаптации учащихся с ЗПР показали положительную динамику. Поэтому, данную работу во внеурочной деятельности необходимо продолжать с данным контингентом учащихся с целью коррекции их развития.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате анализа психолого-педагогической, методической литературы и практической деятельности педагогов физического воспитания выявлена, теоретически обоснованная и научно доказанная необходимость разработки технологии тьюторского сопровождения физического воспитания обучающихся с ЗПР как основы индивидуализации их развития и адаптации к обучению. Выявлены особенности психолого-педагогического и физиологического развития младших школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья и методические основы их обучения средствами подвижных игр. Эффективность подвижных игр определяется, прежде всего, развитием физических качеств, укреплением мышц тела, и как результат всестороннее развитие учащихся младших классов с ЗПР. В игровой деятельности ученики выполняют различные спортивные элементы легкой атлетики (бег, прыжки, метание), броски мяча, преодоление сопротивления партнеров по игре. Подвижные игры также способствуют развитию волевых качеств ученика, его память, внимание, самообладание и т.п.

Подбор игр по содержанию и технике исполнения необходимо осуществлять с учетом возрастным особенностям учащихся в ЗПР.

Теоретической основой исследования стали методологические подходы тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья: антропологический, личностно-ориентированный и субъект-субъектный подходы. Данные подходы дают обоснования проектировать учебный процесс с учетом личностных и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР.

Экспериментальная технология тьюторского сопровождения физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья младшего школьного возраста должна быть реализована в соответствии с технологической картой. Последовательная реализация этапов

сопровождения способствует максимальному учету индивидуального запроса обучаемых на развитие.

Разработанные рекомендации позволят применять экспериментальную технологию в практике педагогов физической культуры и педагогов дополнительного образования. Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направленных на максимальное всестороннее развитие обучаемого с ЗПР, его потенциальных возможностей способствует эффективной коррекционной работе.

Таким образом, физическое воспитание детей с задержкой психического развития является наиболее эффективным, если в процессе обучения применять технологии тьюторского сопровождения, что доказано эмпирическим исследованием.

## СПИСОК СПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адаптивная физическая культура [Текст] / под ред. Н. Н. Чеснокова. – М., 2001. — 285с.
2. Абысова, Г. А. Влияние занятий физической культурой на здоровье школьников [Текст] / Г. А. Абысова, Н. Я. Эглит — М., 1992, — 152 с.
3. Аникеева, Н. П. Воспитание игрой [Текст] : Книга для учителя / Н, П. Аникеева. – М., 1987. — 178 с.
4. Антропова, М. В. Учебная нагрузка остается доминирующим фактором риска для здоровья учащихся начальных классов [Текст] / М. В. Антропова, Л. М. Кузнецова. — М., 2002. — 144 с.
5. Апанасенко, Г. А. Физическое развитие детей и подростков [Текст] / Г. А. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 1985. – 80 с.
6. Ахундов, Р. А. Исследование двигательной активности учащихся начальной школы [Текст] / Р. А. Ахундов. – М. : Педагогика, 1999. – 134 с.
7. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] : Учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин – тов / Б. А. Ашмарин. — М. : Просвещение, 1990. — 287 с.
8. Ашмарин, Б. А. Педагогический контроль за физической подготовленностью [Текст] : Учеб. пособие / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов. – М. : Педагогика, 1998. — 164 с.
9. Белоусов, А. И. Физическое воспитание в специальных медицинских группах [Текст] : учебно-методическое пособие для учителей физической культуры общеобразовательных учреждений и студентов педагогических колледжей / А. И. Белоусов. – Екатеринбург : Центр « Учебная книга», 2006. – 128с.
10. Бутин, И. М. Развитие физических способностей [Текст] / И. М. Бутин, А. Д. Викулов. – М., 2002. – 250 с.

11. Булич, Б. Г. Физическое воспитание в специальной медицинской группе [Текст] / Б. Г. Булич. — М., 1993. — 237 с.
12. Былеева, Л. В. Подвижные игры [Текст] : учебн. пособие для ин-тов физической культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, В. Г. Яковлев. — 4-е изд., перераб. и дополн. — М. : Физкультура и спорт, 1994. — 208 с.
13. Велитченко, В. К. Физкультура для ослабленных детей [Текст] / В. К. Велитченко. — 2-е изд., перераб и доп. — М. : ФиС, 1999. — 210 с.
14. Войнбаум, Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников [Текст]/ Я. С. Войнбаум. — М. : Просвещение, 2002. — 245с.
15. Волков, В. Н. Пути повышения эффективности системы внеурочных занятий учащихся оздоровительной физической культурой [Текст] / В. Н. Волков. — Мурманск, 1993, — 242 с.
16. Гладкая, Е.С. Технологии тьюторского сопровождения. учебное пособие / Е.С. Гладкая, З.И. Тюмасева. — Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. — 93 с.
17. Гладкая Е.С. Психологические условия реализации тьюторской роли в образовании /Гладкая Е.С. // Мужское и женское: сотрудничество и конфронтация : сб.науч. тр. Международной научной конференции. Под редакцией В.Е. Быданова, Н.А. Вахнина, О.А. Штайн. 2016. С. 87-90
18. Гладкая, Е.С. Тьюторское сопровождение здоровьесбережения студентов педагогического вуза /Е.С. Гладкая З.И. Тюмасева //Вестник Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Московский государственный агроинженерный университет им. В.П. Горячкина, 2014. — № 4. 112-115 с.
19. Гладкая, Е.С. Организация тьюторской практики по здоровьесбережению / Е.С. Гладкая З.И. Тюмасева // Сетевое взаимодействие как форма реализации государственной политики в

- образовании Всероссийская научно-практическая конференция. 2015. С. 290-293.
20. Годик, М. А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека [Текст] / М. А. Годик, В. К. Бальсевич, В. Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 5-6. — С.24-32.
  21. Головина, Л. Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников [Текст] / Л. Л. Головина. — М., 1990. — 197 с.
  22. Гомова, О. С. Спортивные игры для детей [Текст] / под ред. О. С. Гомовой. — М. : Сфера, 2002. — 84 с.
  23. Гофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Л. Б. Гофман. — М., 2004. — 305 с.
  24. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А. А. Гужаловский. — М., 2002 — 88 с.
  25. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура [Текст] / В. И. Дубровский. — М., 1998. — 418 с.
  26. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] / В. И. Дубровский. — М., 2000. — 270 с.
  27. Емолаев, Ю. А. Возрастная физиология [Текст] : учеб. пособие для студентов ВУЗов / Ю. А. Емолаев. — М., 1999. — 180 с.
  28. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю. Д. Железняк. — М., 2000. — 190 с.
  29. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] / М. Н. Жуков. — М., 2002. — 300с.
  30. Карманова, Л. В. Физическая культура младшего школьника [Текст] / Под ред. Л. В. Кармановой, В. Н. Шебеко. — Минск : Полымя, 1997. — 282 с.

31. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста [Текст] / А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковский, Т. И. Осокина. – М. : Просвещение, 1990. – 328 с.
32. Козырева, О. В. Лечебная физкультура для школьников. Система физической реабилитации детей с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст] : пособие для инструкторов лечебной физкультуры / О. В. Козырева. — М. : Просвещение, 2002. — 280с.
33. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов общеобразовательной школы [Текст] / сост. В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон. — М., 1998. — 236 с.
34. Коротков, И. М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст] / И. М. Коротков. — М. : Физкультура и спорт, 1998. — 116 с.
35. Лебедева, Н. Т. Проблемы формирования здоровья школьников [Текст] / Н. Т. Лебедева. — М., 2000. — 255 с.
36. Лебедева, Н. Т. Школа и здоровье учащихся [Текст] / Н. Т. Лебедева. — М., 2000. – 221 с.
37. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста [Текст] / Под ред. П. Ф. Лесгафта. Избр. Пед. соч. — М. : Просвещение, 1952. – 428 с.
38. Ломейко, В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I–X классах [Текст] / В. Ф. Ломейко. – М., 1990. – 128 с.
39. Макарова, О. С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса [Текст] / О. С. Макарова. – М., 2002. – 230с.
40. Малыхина М. В. Личная физическая культура учащихся общеобразовательной школы: проблема отбора содержания [Текст] / М. В. Малыхина, Т. А. Протченко, Н. В. Полянская. — М., 1998, — 261 с.
41. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / В. В. Марков. – М., 2001. – 225с.

42. Марц, В. Г. Беседы по методике и теории игры [Текст] : Учеб. пособие / В. Г. Марц . – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 185 с.
43. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в основании теории [Текст] / А. П. Матвеев. – М., 1987. – 246с.
44. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : Учебн. для ин-тов физической культуры / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
45. Мишин, Б. И. Книга для учителя физической культуры [Текст] / Б. И. Мишин. – М., 2003. — 397с.
46. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко. – М. : Владос-пресс, 2003. – 248 с.
47. Основы математической статистики [Текст] : учебн. пособие для институтов физ. культ. / под ред. В. С. Иванова. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
48. Пензулаева, Н. И. Подвижные игры и игровые упражнения младших школьников [Текст] / Н. И. Пензулаева. – М. : Просвещение, 1999. – 124 с.
49. Петров, П. К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре [Текст] / П. К. Петров. – М. : Владос-пресс, 2002. – 112 с.
50. Попов, С. В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников) [Текст] / С. В. Попов – СПб., 1997. — 413с.
51. Погадаев, Г. И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Г. И. Погадаев. – М., 2000. – 427с.
52. Решетников, В. Н. Игры на открытом воздухе [Текст] / В. Н. Решетников. – М., 1998. – 270с.
53. Решетников, В. Н. Физическая культура [Текст] / В. Н. Решетников. – М., 2001. – 256с.
54. Рипа М. Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе [Текст] / М. Д. Рипа, С. С. Волкова. — М. : ФиС, 1998. — 227 с.

55. Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта [Текст] / А. В. Родионов. – Махачкала, 2002. — 276 с.
56. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка [Текст] / М. А. Рунова. – М. : Мозаика- Синтез, 2002. – 256 с.
57. Сиваков, В. И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры [Текст] / В. И. Сиваков. – Челябинск, 1998.
58. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : 2002. – 350с.
59. Страковская, В. Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей [Текст] / В. Л. Страковская. – М. : Медицина, 1987. – 240 с.
60. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков [Текст] / А. Г. Сухарев– М. : Медицина, 1998. – 252 с.
61. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей младшего школьного возраста [Текст] : метод. рекомендации / Т. А. Тарасова. – М. : Сфера, 2005. – 186 с.
62. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста. [Текст] / Е. А. Тимофеева. – М., 2009. – 230с.
63. Тимошенко, В. В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Текст] : учеб.пособие / В. В. Тимошенко. —2-е изд.,перераб. и доп. — М., 2001. — 312 с.
64. Тюмасева, З.И. От современных концептуальных основ образования к глубинным образовательным технологиям / З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд // Вестник ЧГПУ. Серия 2. Педагогика. Психология. Методика преподавания. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 1997. – № 2. – 32–60 с.
65. Тюмасева, З.И. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз – школа» как условие профессионального становления студентов /З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, Е.С. Гладкая Коллективная монография / Челябинск, 2015

66. Фарбер, Д. А. Физиология школьника [Текст] / Д. А. Фарбер, И. А. Корниенко, В. Д. Сонькин. – М. : Педагогика, 1990. – 63 с.
67. Физическая культура. 1-11 классы. : Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений [Текст] / Авт. сост. А. П. Матвеев, Л. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М. : –Дрофа, 2004. – 243 с.
68. Физическая культура. Программа для начальной школы [Текст] / Сост. А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2007. – 146с.
69. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н. А. Фомин, В. П. Филин. — М. : Физкультура и спорт, 2000. — 176 с.
70. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М., 2002. – 420с.
71. Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе [Текст] : научно-практический сборник инновационного опыта / И. В. Чупаха, Е. З. Путаева. – М., 2001. – 190с.
72. Яковлев В. Г. Игры для детей [Текст] / В. Г. Яковлев. — М. : Физкультура и спорт, 1975. — 158 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Упражнения 3 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7
Прыжок в длину с места, см	160	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Метания теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Э. М. Александровская, Ст. Громбах

### Схема наблюдения за адаптацией и эффективностью учебной деятельности учащихся

№	Критерии	Бал- лы	Поведенческие индикаторы сформированности критерия
<b>1. Критерии эффективности учебной деятельности</b>			
1.1.	Учебная активность	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– активность отсутствует; – пассивен на уроке, часто дает неправильные ответы или не отвечает совсем, переписывает готовое с доски; – активность кратковременная, часто отвлекается, не слушает; – редко поднимает руку, но отвечает преимущественно верно; – стремится отвечать, работает со всем классом, чередуются положительные и отрицательные ответы; – активно работает на всех уроках, часто поднимает руку, отвечает преимущественно верно, стремится отвечать.
1.2.	Целеполагание	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– плохо различает учебные задачи разного типа, отсутствует реакция на новизну задачи, нуждается в постоянном контроле со стороны учителя, не может ответить на вопросы о том, что сделал или собирается сделать; – осознает, что надо делать в процессе решения практической задачи, в теоретических задачах не ориентируется; – принимает и выполняет только практические задачи, в отношении теоретических задач не может осуществлять целенаправленные действия; – охотно осуществляет решение познавательной задачи, регулирует процесс выполнения, четко может дать отчет о своих действиях после принятого решения; – столкнувшись с новой практической задачей, самостоятельно формулирует познавательную цель и строит деятельность в соответствии с ней; – самостоятельно формулирует познавательные цели, выходя за пределы требований программы, выдвигает содержательные гипотезы.
1.3.	Самоконтроль	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– не умеет обнаружить и исправить ошибку даже по просьбе учителя, некритично относится к исправленным ошибкам в своих работах и не замечает ошибок других учеников; – контроль носит случайный произвольный характер, заметив ошибку, не может обосновать своих действий; – осознает правила контроля, но одновременно выполнять учебные действия и контролировать их не может, после выполнения может найти и исправить ошибки; – ошибки в многократно повторенных действиях исправляет самостоятельно, контролирует выполнение учебных действий другими, но при решении новой задачи теряется; – задачи, соответствующие усвоенному способу контроля выполняются безошибочно, с помощью учителя может обнаружить неадекватность способа новой задаче и внести коррективы; – контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы до начала решения.

1.4.	Усвоение знаний, успеваемость	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– плохое усвоение материала по всем темам и предметам, большое количество грубых ошибок; – частые ошибки, неаккуратное выполнение учебных заданий; – плохое усвоение материала по отдельным темам и предметам; – редкие ошибки, чаще связанные с невнимательностью, успеваемость на оценки «3» и «4»; – единичные ошибки, усвоение знаний на «хорошо»; – правильное и безошибочное выполнение практически всех учебных заданий.
<b>2.</b>	<b><i>Усвоение нравственно-этических норм и школьных норм поведения</i></b>		
2.1.	Нравственно-этическая готовность	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– не умеет выделять моральное содержание ситуации (нарушение/следование моральной норме); – ориентируется на моральную норму (справедливое распределение, правдивость, взаимопомощь); – понимает, что нарушение моральных норм оценивается как серьезное и недопустимое; – учитывает при принятии решения объективные последствия нарушения моральной нормы; – адекватно оценивает свои действия и действия других с точки зрения нарушения/соблюдения моральной нормы; – умеет аргументировать необходимость выполнения моральной нормы.
2.2.	Поведение на уроке	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– не выполняет элементарных требований, большую часть урока занимается посторонним делом, играет; – часто отвлекается на посторонние предметы, вертится, постоянно отвлекается; – на уроке скован, напряжен или часто отвлекается; – иногда поворачивается, обменивается мнениями с товарищами, но отвлекается редко; – выполняет требования учителя, но иногда отвлекается; – сидит спокойно, внимателен, добросовестно выполняет все требования учителя.
2.3.	Поведение вне урока	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– часто нарушает нормы поведения, мешает окружающим; – пассивен, движения скованы, избегает общения вне урока; – не может найти себе занятие на перемене, переходит от одной группы детей к другой; – активность ограничена занятиями, связанными с подготовкой к другому уроку или мероприятию; – активность выражена в меньшей степени, предпочитает занятия в классе, чтение и т.д.; – высокая активность, с удовольствием участвует в общих делах.
<b>3.</b>	<b><i>Успешность социальных контактов</i></b>		
3.1.	Взаимоотношения с одноклассниками	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– негативизм по отношению к сверстникам, постоянно ссорится, одноклассники его не любят; – замкнут, пассивен, предпочитает быть один, другие ребята к нему равнодушны; – предпочитает находиться рядом с одноклассниками, но не вступает с ними в контакт; – сфера общения ограничена занятиями, контакт только с некоторыми сверстниками; – мало активен, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются; – общительный, коммуникативный, сверстники его любят, часто общаются.
3.2.	Отношение к	0 -	– общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям, неадекватно реагирует, обижается, плачет;

	учителю	1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– избегает контактов с учителем, при контакте тревожен, замыкается; – выполняет требования формально, не заинтересован в общении, старается быть незаметным; – старательно выполняет все требования учителя, но от контакта с учителем уклоняется, за помощью обращается к сверстникам; – дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять все требования, в случае необходимости обращается за помощью; – проявляет дружелюбие, стремится понравиться, часто подходит после урока.
<b>4.</b>	<b><i>Эмоциональное благополучие</i></b>		
		0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– преобладает агрессия или депрессия; – выражены депрессивные проявления без причин, агрессивные реакции, часто ссорится с одноклассниками; – отрицательные эмоции преобладают (тревожность, огорчение, страхи, вспыльчивость, обидчивость); – эмоциональные проявления снижены, часто бывает в подавленном настроении; – спокойное эмоциональное состояние; – находится преимущественно в хорошем настроении, часто улыбается, смеется.

Высокий уровень – 44-50 баллов

Уровень выше среднего – 36-43 балла

Средний уровень – 26-35 баллов

Уровень ниже среднего – 21-25 баллов

Низкий уровень – менее 20 баллов