



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

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

Воспитание физических качеств у детей младшего школьного возраста с  
ОВЗ на уроках физической культуры

Выпускная квалификационная работа  
По направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»

Форма обучения – заочная

Проверка на объём заимствований:  
76,48 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
« 30 » 06 2022 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД  
Тюмасева (д.п.н., профессор)  
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил  
студент группы ЗФ-514-106-5-1  
Базаркин Павел Сергеевич  
Научный руководитель  
к.п.н., доцент Гладкая Елена Сергеевна

Челябинск  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ .....   | 3  |
| ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ.....  | 10 |
| 1.1 Теоретические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста с ОВЗ .....  | 10 |
| 1.2 Методологические основы физического воспитания детей с ОВЗ .....   | 19 |
| 1.3 Методические основы воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста с ОВЗ на уроках физической культуры .....                                | 25 |
| Выводы по первой главе.....  | 40 |
| ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОВЕРКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С ОВЗ .....                                      | 42 |
| 2.1 Организация опытно-экспериментального исследования воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста с ОВЗ на уроках физической культуры ..... | 42 |
| 2.2 Экспериментальная программа воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста с ОВЗ на уроках физической культуры .....                        | 43 |
| 2.3 Анализ и оценка экспериментальной работы .....   | 46 |
| 2.4 Рекомендации по использованию методики воспитания физических качеств у детей школьного возраста на уроках физической культуры.....                             | 56 |
| Выводы по второй главе.....  | 62 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....   | 64 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....   | 67 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ .....   | 73 |

## ВВЕДЕНИЕ

Формирование физических качеств у детей с ограниченными возможностями здоровья на современной этапе является важной и актуальной проблемой. Это отражено в Приказе Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Также в президентской программе «Дети России», представлены сведения о числе детей, обучающихся в специальных учебных заведениях, которое за последние годы значительно увеличилось. В связи с этим, а также повышенным вниманием государства к данному вопросу и необходимостью оказания своевременной поддержки людям с ограниченными возможностями здоровья эта проблема особенно актуальна сегодня.

Проблеме физического развития детей с ограниченными возможностями посвящены труды многих ученых. Так, значимость физических упражнений для коррекции нарушений моторики подчеркивается в трудах П.П. Павлова и П.Ф. Лесгафта. Проблеме социализации средствами адаптивной физической культурой, развитием двигательной сферы людей с нарушением интеллекта посвящены труды Н.П. Вайзмана, С.П. Евсеева, Л.В. Шапкина, А.Е. Митина и др. Проблема мотивации к физкультурно-спортивной деятельности школьников с нарушением интеллекта на занятия представлена в работах Е.Ю. Пелиха.

Как показала практика, многие обучаемые с ОВЗ не могут выполнить нормативы по школьной программе, добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом а недостаточное развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Организм ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, нуждается в двигательной

активности не меньше, а чаще даже больше, чем организм здорового, но при этом ему требуется качественно иная двигательная активность.

Образовательная деятельность в специальных коррекционных школах осуществляется согласно Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО ОВЗ) (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598) посредством реализации адаптированных основных образовательных программ (АООП) [5]. В соответствии с ФГОС общего образования цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. [16].

Возрастной период «младший школьный возраст» один из наиболее важных и привлекающий внимание с точки зрения закладки и становления здоровья на весь последующий период жизнедеятельности человека. Учитывая исследования, посвященные состоянию здоровья современного детского населения, становится очевидной проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся, в первую очередь младших школьников. Еще более сложная ситуация наблюдается среди детей, которые уже к этому возрасту отнесены к группе «обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья» и имеют серьезные патологии различных органов и систем.

На сегодняшний день в возрасте до 18 лет статус «инвалидность» имеют почти 74 тысячи детей. По данным главного управления реабилитационной службы и специального образования МО РФ, из 600 тысяч

общего количества учащихся с отклонениями в развитии 60% составляют дети с умственной отсталостью (далее – УО). Дети с лёгким недоразвитием интеллекта - дебильностью - составляют 70-80 %. С самого начала обучения дети данной категории испытывают множественные затруднения, проблемы, которые связаны не только с умственным развитием, но и с особенностями физического здоровья [2,24]. Умственно отсталый ребёнок имеет, как правило, более низкие показатели психического и физического состояния в сравнении со сверстниками с нормальным интеллектом. Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения центральной нервной системы, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Психофизическое состояние определяет уровень здоровья, улучшаясь пропорционально развитию таких физических качеств как сила, скорость, выносливость, ловкость, ритмичность, гибкость и равновесие [9, с. 44]. Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей [3, 40]

Анализируя процесс физического воспитания в классах, где обучаются школьники с ограниченными возможностями здоровья, специалисты указывают на то, что основным направлением в их деятельности является коррекционная и компенсаторная работа, в том числе направленная на процесс физического воспитания. Наблюдения специалистов убеждают в повышении физической активности у детей с ограниченными

возможностями здоровья. Рост двигательных ресурсов является важным условием подготовки их к жизни.

Несмотря на наличие большого количества информации по указанной проблеме, следует отметить, что вопрос влияния физических нагрузок на детей с ограниченными возможностями здоровья в науке исследован недостаточно. При этом мало сведений относительно детей младшего школьного возраста. Это и определило тему нашего исследования «Воспитание физических качеств у детей младшего школьного возраста с ОВЗ на уроках физической культуры».

**Цель:** разработать и апробировать программу воспитания физических качеств у детей с ОВЗ на уроках физической культуры.

**Объект исследования** – физическое воспитание детей с ОВЗ в условиях образовательной организации.

**Предмет исследования** – программа воспитания физических качеств у детей с ОВЗ на уроках физической культуры

**Гипотеза:** предполагается, что воспитание физических качеств у детей с ОВЗ младшего школьного возраста будет успешным если:

- разработана экспериментальная программа воспитания физических качеств у детей школьного возраста на уроках физической культуры;
- разработан альтернативный комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств школьников;
- разработаны рекомендации по применению экспериментальной программы воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста с ОВЗ на уроках физической культуры.

Задачи:

1. Изучить теоретические основы воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста с ОВЗ.
2. Определить особенности воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста с ОВЗ.

3. Разработать программу воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста с ОВЗ на уроках физической культуры.
4. Разработать методические рекомендации по воспитанию физических качеств у детей младшего школьного возраста с ОВЗ.

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

1. 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;

2. Эмпирические методы: сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;

3. Социологические методы: тестирование спортсменов с целью выявления эффективности разработанной методики;

4. Статистические методы обработки результатов эксперимента.

Исследование состояло из трех взаимосвязанных этапов.

Первый, **поисковый этап** (май – сентябрь 2021 г.) – изучены литературные источники, отражающие результаты исследований воздействия различных факторов на воспитание физических качеств у детей младшего школьного возраста с ОВЗ; выявлены основные направления организации и реализации методики совершенствования физических качеств; определен дизайн (модель) настоящего исследования, составлены дополнения в программу обучения детей (разработаны комплексы упражнений, подобраны функциональные пробы, контрольные упражнения), содержание которых подробно представлены в п. 3.1 настоящей работы; апробированы критерии оценивания технико-тактической подготовленности младших школьников с ОВЗ.

Второй, **формирующий этап** (сентябрь 2021 г. – январь 2022 г.) – проведение педагогического эксперимента – внедрение в практику

воспитательного процесса дополнений в методику подготовленности младших школьников с ОВЗ; проведены срезы показателей подготовленности в ходе уроков (в конце сентября 2019 г. и в начале марта 2020 г.).

Третий, **аналитический этап** (февраль – апрель 2022 г.) – проведение анализа приростов исследуемых показателей сравниваемых групп младших школьников с ОВЗ и оценивание эффективности методики совершенствования индивидуальных технико-тактических действий младших школьников с ОВЗ; интерпретация полученных данных, формулировка выводов; подготовка текста и оформление выпускной квалификационной работы.

**База исследования:** СОШ «Школа – интернат № 37 VIII вида». В эксперименте приняли участие младшие школьники с ОВЗ.

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

- обоснованы методологические подходы воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста ОВЗ на уроках физической культуры;
- разработана программа воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста ОВЗ на уроках физической культуры;
- разработаны рекомендации применения экспериментальной программы.

**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;



- подтверждением основных положений и воспроизводимостью результатов исследования, полученных в экспериментальной работе.

**Проверка и внедрение результатов** осуществлялись:

1. В процессе педагогического эксперимента воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста ОВЗ на уроках физической культуры.

2. Через публикации результатов исследования (статьи).

3. Путём участия в научно-практических конференциях разного уровня.

4. В выступлениях и докладах на методических семинарах по методике обучения физической культуре и спорту для студентов высшей школы физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

**Диссертация состоит из** введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения. Объем диссертации составляет – 66 страница, с учетом библиографии– 72 страниц. Диссертация содержит 8 таблиц, 6 рисунков. Список литературы включает 51 источник.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ

## 1.1 Теоретические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста с ОВЗ

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) - дети в возрасте от 0 до 18 лет с физическими и (или) психическими недостатками, имеющие ограничение жизнедеятельности, обусловленное врожденными, наследственными, приобретенными заболеваниями или последствиями травм, подтвержденными в установленном порядке [5].

В настоящее время в основе педагогической классификации выделяются следующие категории детей с нарушениями развития:

Дети с нарушениями слуха (глухие и слабослышащие), первичное нарушение носит сенсорный характер, нарушено слуховое восприятие, вследствие поражения слухового анализатора. К категории детей с нарушениями слуха относятся дети, имеющие стойкое двустороннее нарушение слуховой функции, при котором речевое общение с окружающими посредством устной речи затруднено или невозможно.

Дети с нарушениями зрения (слепые, слабовидящие), первичное нарушение носит сенсорный характер, страдает зрительное восприятие, вследствие органического поражения зрительного анализатора. Дети с нарушением зрения практически не могут использовать зрение в ориентировочной и познавательной деятельности.

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, первичным нарушением являются двигательные расстройства, вследствие органического поражения двигательных центров коры головного мозга. Двигательные расстройства характеризуются нарушениями скоординированности, темпа движений, ограничение их объема и силы. Они приводят к невозможности

или частичному нарушению осуществления движений скелетно-мышечной системой во времени и пространстве.

Дети с тяжелыми нарушениями речи, первичным дефектом является недоразвитие речи. К детям с нарушениями речи относятся дети с психофизическими отклонениями различной выраженности, вызывающими расстройства коммуникативной и обобщающей (познавательной) функции речи.

Дети с задержкой психического развития, их характеризует замедленный темп формирования высших психических функций и относительно стойкие состояния незрелости эмоционально-волевой сферы и интеллектуальной недостаточности, не достигающей умственной отсталости, вследствие слабовыраженных органических поражений центральной нервной системы (ЦНС).

Дети с нарушениями интеллектуального развития, первичное нарушение - органическое поражение головного мозга, обуславливающее нарушения высших познавательных процессов. Умственно отсталые дети - дети, имеющие стойкое, необратимое нарушение психического развития, прежде всего, интеллектуального, возникающее на ранних этапах онтогенеза.

Дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы (дети с ранним детским аутизмом) представляют собой разнородную группу, характеризующуюся различными клиническими симптомами и психолого-педагогическими особенностями. У всех детей с аутизмом нарушено развитие средств коммуникации и социальных навыков.

Дети с комплексными (сложными) нарушениями развития, у которых сочетаются два и более первичных нарушения (например, слабослышащие с детским церебральным параличом, слабовидящие с задержкой психического развития и др.).

В современном обществе особую актуальность приобретают проблемы социализации, обучения и развития детей с ограниченными возможностями

здоровья (ОВЗ) Само понятие «дети с ОВЗ» стало наполняться другим содержанием, приобретать не только медицинский, но и социальный смысл 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 Педагогные и педагогические процессы [8].

Одна из важнейших задач системы образования заключается в развитии готовности образовательной среды к работе с детьми, имеющими различные нарушения в развитии. Для этого необходимо:

- создание условий, необходимых для профилактики отрицательной динамики в развитии ребенка;
- создание условий для максимального проявления и развития всех его способностей;
- повышение комфортности образовательной среды для каждого воспитанника;
- организация сопровождения особого ребенка в образовательной среде [2]

Ребенку независимо от его нарушения необходимо положительное эмоциональное отношение к социальному окружению для его личностного благополучия, физического и психического здоровья. Это облегчает решение образовательных, педагогических и социальных задач, связанных с завтрашним днем подрастающего человека [16].

Таким образом, дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) - дети в возрасте от 0 до 18 лет с физическими и (или) психическими недостатками, имеющие ограничение жизнедеятельности, обусловленное врожденными, наследственными, приобретенными заболеваниями или последствиями травм, подтвержденными в установленном порядке.

Отличительной особенностью ребенка дошкольного возраста является непрерывный рост и развитие, которые проявляются в количественных и качественных изменениях, происходящих в организме. К последним следует отнести функциональную и морфологическую дифференцировку всех органов и тканей, их структурную перестройку.

На разных этапах дошкольного детства процессы роста и развития протекают не одинаково: периоды быстрого темпа сменяются замедленным развитием. Кроме того, каждый орган, каждая система имеет свои закономерности формирования. Однако, между ними имеется тесная функциональная взаимосвязь. Так, формирование структур головного мозга оказывает положительное влияние на развитие высшей нервной деятельности, моторной сферы, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, других физиологических систем; совершенствование функций дыхания способствует развитию сердечно-сосудистой системы, и наоборот.

Формирование движений, моторики ребенка — один из важнейших компонентов его физического развития. Чувство радости, ощущение самостоятельности остаются главными источниками мотивации физической активности детей [9]

В физическом развитии ребенка с ОВЗ, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Наряду с этим наблюдается и множество отклонений, в основе которых лежит диффузное поражение коры головного мозга.

Эти отклонения находят свое выражение в ослабленности организма, в нарушениях соматики, большей подверженности простудным и инфекционным заболеваниям, в общем физическом недоразвитии (вес, рост), в нарушении развития статики и локомоции, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия и др. У детей с органическим поражением центральной нервной системы нарушена нервная регуляция мышечной деятельности. В результате своевременно не формируется контроль за

двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, координированности, пространственной ориентировки. У многих детей с нарушениями интеллекта возникают сопутствующие движения — синкенезии. При этом нарушаются и моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием моторики (крупной и мелкой). Однако у разных детей изучаемой категории нарушения в физическом развитии могут иметь разный характер, разную степень выраженности, выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых и двигательно сохранных, но это кажущееся благополучие. У этих детей отклонения в физическом развитии проявляются при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов

У большинства же детей, поступающих в специальные дошкольные учреждения, отклонения в физическом развитии оказываются явно выраженными. Корпус у них наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. При ходьбе они шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. У некоторых детей при ходьбе отмечается семенящий, неритмичный, неравномерный шаг, темп ходьбы неустойчив, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе [3].

При беге у дошкольников с ОВЗ также наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, движения рук и ног несогласованны, движения неритмичны. При этом у некоторых детей отмечаются боковые раскачивания корпуса.

Большинство детей с нарушениями интеллекта совсем не могут прыгать — ни на двух, ни на одной ноге.

Имеются большие затруднения при ползании, лазании и в метании. Многие дети не могут бросать мяч не только в цель, но и в стоящую непосредственно перед ними корзину, так как любой бросок нарушает равновесие тела. Вместе с тем, индивидуальные различия в физическом

развитии детей с нарушениями интеллекта очень велики. Разброс показателей здесь много больше, чем у детей с нормальным интеллектом.

Физическое воспитание и физическое развитие детей с ОВЗ должно быть направлено на решение задач двух типов:

1. Задачи, общие для всех дошкольных учреждений
2. Специфические задачи, направленные на коррекцию, компенсацию и предупреждение отклонений в физическом развитии, обусловленных характером нарушений [15].

Общие задачи: укрепление здоровья ребенка; обеспечение развития гармоничного его телосложения, правильная осанка; закрепление потребности в разных видах двигательной деятельности; развитие движений, двигательных качеств, физической и умственной работоспособности; тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем; закаливание организма.

Специфические задачи: создание специальных условий, стимулирующих физическое развитие ребенка в целом; профилактика простудных и инфекционных заболеваний; осуществление системы коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие и совершенствование основных движений, физических качеств и на предупреждение вторичных отклонений в физическом развитии.

Коррекционная направленность должна пронизывать всю работу по физическому воспитанию детей с нарушениями интеллекта, в том числе и при осуществлении общих задач [5].

Физическое воспитание проводится в повседневной жизни и на специальных занятиях.

В режиме дня выделены специальные мероприятия, направленные на физическое воспитание детей: режим питания и сна, утренняя гимнастика (зарядка), прогулка, закаливающие и гигиенические процедуры. Выполнение всех перечисленных мероприятий обязательно для любого дошкольного учреждения. Однако в специальном дошкольном учреждении оно

приобретает особое значение. Любое нарушение в режиме дня — сокращение прогулки или отмена закаливающих мероприятий и другие — влечет за собой снижение умственной работоспособности детей, нарушение коррекционно-педагогической работы в целом.

В «Программе воспитания и обучения детей дошкольного возраста с ОВЗ» предусмотрены специальные занятия по физическому воспитанию, которые проводятся 3 раза в неделю во всех возрастных группах. Большое место в развитии основных и ритмических движений отводится также на занятиях по музыкальному воспитанию.

В коррекции физического развития детей важную роль играет создание режима двигательной активности. Сюда входит проведение утренней гимнастики, подвижных игр на прогулках в утреннее и вечернее время, использование подвижных видов работы на всех занятиях у учителя-дефектолога и воспитателя [12].

Таким образом, индивидуальные различия в физическом развитии детей с нарушениями интеллекта очень велики. Разброс показателей здесь много больше, чем у детей с нормальным интеллектом. Физическое воспитание и физическое развитие детей с ОВЗ должно быть направлено на решение задач двух типов: 1. Общие задачи: укрепление здоровья ребенка; обеспечение развития гармоничного его телосложения, правильная осанка; закрепление потребности в разных видах двигательной деятельности; развитие движений, двигательных качеств, физической и умственной работоспособности; тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем; закаливание организма. 2. Специфические задачи: создание специальных условий, стимулирующих физическое развитие ребенка в целом; профилактика простудных и инфекционных заболеваний; осуществление системы коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие и совершенствование основных движений, физических качеств и на предупреждение вторичных отклонений в физическом развитии. Коррекционная направленность должна пронизывать всю работу по



физическому воспитанию детей с нарушениями интеллекта, в том числе и при осуществлении общих задач. Физическое воспитание проводится в повседневной жизни и на специальных занятиях.

С принятием Федерального закона «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья», в последние годы в Российской Федерации произошли существенные изменения в образовательной политике. Этот закон был принят в целях создания законодательной базы для удовлетворения потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в получении образования, адаптации, интеграции их в общество [14].

Или, иными словами, дети с ОВЗ теперь совместно обучаются с детьми, не имеющими таких ограничений. Инклюзивное образование не просто модное течение в педагогике нашего времени, а закономерный этап в развитии системы образования вообще. Это новый подход к образованию особенных детей, обладающих специальными образовательными потребностями в силу ограниченных возможностей своего здоровья.

В современном физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ принимают участие дети, относящиеся ко всем группам здоровья, в том числе и имеющих ограниченные возможности здоровья. При этом необходимо построить такую систему физического воспитания, которая базировалась бы на охвате занятиями физической культурой всех без исключения детей с особыми потребностями, а также необходимо создание и реализация условий для занятий с такими детьми в условиях общеобразовательных учреждений.

Детям с особенностями развития сегодня не обязательно обучаться в специальных учреждениях и лучше адаптироваться к жизни они смогут в обычной школе. Здоровым же детям совместное обучение с детьми с ОВЗ позволит развить толерантность и ответственность, которые станут основой их будущей жизни.

Для реализации такой системы физического воспитания оптимальным средством являются игры, в частности, подвижные игры. Они используются как эффективное средство развития двигательных функций у детей с ограниченными возможностями [1; 3; 13]. В каждом из нас заложены эти качества, независимо от физических возможностей и имеющихся заболеваний или физических дефектов. Физические качества объединяют те стороны двигательной сферы человека, которые проявляются в одинаковых параметрах движения, одинаково оцениваются, имеют одни и те же физиологические и биохимические механизмы и тд [3].

Поскольку заниматься игрой могут как взрослые, так и дети самостоятельно, в любое время, то она в состоянии удовлетворять потребность людей всех возрастных групп в отдыхе, развлечениях, развитии духовных и физических возможностей. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Сюжет подвижной игры требует творческой активности в выполнении двигательных действий для её осуществления. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей по пути к достижению поставленной цели [4].

Хочется отметить, что уроки физической культуры в условиях сельской школы отличаются от уроков, проводимых в городских условиях. В таких школах обучаются все дети, проживающие в данном районе, независимо от их физического состояния. Ввиду этого появляются трудности в усвоении ими современных программ обучения, тк их содержание, темп обучения, традиционные приемы и методы не соответствуют заявленному контингенту обучающихся. В ситуации увеличения количества детей с ОВЗ и необходимости их обучения вместе с нормально развивающимися сверстниками в условиях сельской общеобразовательной школы возникает потребность в изменении педагогических подходов к системе обучения таких детей. Время, когда интенсивно формируются способности ребенка к

обучению, восполняются недостатки его дошкольного развития - это время его обучения в начальной школе.

Для развития и воспитания физических качеств необходим управляемый в нужном направлении педагогический процесс на протяжении всей жизни - от рождения до смерти [3; 5]. В стремлении добиться двигательной компетенции и контроля в процессе онтогенеза, у человека непрерывно изменяется двигательное поведение, он постоянно вынужден приспосабливаться к условиям своего существования, так как его индивидуальные двигательные возможности также изменяются [5].

Подвижные игры решают на уроках физической культуры многообразные задачи: образовательные, воспитательные, оздоровительные. Все двигательные качества, являющиеся отдельными сторонами физических качеств человека, можно развить и воспитать в процессе занятий играми, включая в игру те или иные движения, с помощью которых их можно улучшить [2; 3; 4].

## 1.2 Методологические основы физического воспитания детей с ОВЗ

Требование учитывать индивидуальные способности ребенка в процессе обучения – очень давняя традиция. Необходимость в этом очевидна, ведь учащиеся в значительной мере отличаются друг от друга.

Одним из требований деятельности учителя и условием эффективной организации учебного процесса является обеспечение полного усвоения знаний всеми учащимися.

Дифференцированный подход в обучении:

- это создание разнообразных условий обучения для различных школ, классов, групп с целью учета особенностей их контингента;

- это комплекс методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

В Концепции дифференциации обучения сформулированы основные цели дифференциации образования, определяемые с трех позиций:

С психолого-педагогических позиций цель дифференциации – индивидуализация обучения, основанная на создании оптимальных условий для выявления и учета в обучении склонностей, развития интересов, потребностей и способностей каждого школьника.

Цели индивидуализации:

- учет индивидуальных различий для лучшей реализации общих, единых для всех целей обучения;

- воспитание индивидуальности с целью противодействия нивелирования личности. Важнейшим средством для достижения второй цели является предоставление учащимся возможности выбора.

С социальной точки зрения цель дифференциации – целенаправленное воздействие на формирование творческого, интеллектуального, профессионального потенциала общества, вызываемого на современном этапе развития общества стремлением к наиболее полному и рациональному использованию возможностей каждого члена общества в его взаимоотношениях с социумом.

С дидактической точки зрения цель дифференциации – решение назревших проблем школы путем создания новой методической системы дифференцированного обучения учащихся, основанной на принципиально иной мотивационной основе.

В психолого-педагогической, дидактической и методической литературе различают два основных типа дифференциации содержания обучения: уровневую и профильную.

Уровневая дифференциация – это такая организация обучения, при которой школьники имеют возможность и право усваивать содержание

обучения на различных уровнях глубины и сложности. Частным случаем уровневой дифференциации является углубленное изучение отдельных предметов. Указанный вид дифференциации осуществляется при разделении учебного коллектива на группы на основе разных показателей: имеющегося уровня знаний, умений и навыков (уровень успеваемости); уровня интеллектуального развития; интересов, склонностей и способностей; эмоциональных и волевых качеств (в том числе - отношения к учению).

В любой системе обучения в той или иной мере присутствует дифференцированный подход.

Одной из задач дифференциации является создание и дальнейшее развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей; содействие различными средствами выполнению учебных программ каждым учащимся, предупреждение неуспеваемости учащихся, развитие познавательных интересов и личностных качеств.

Для осуществления дифференцированного подхода нужна, прежде всего, дифференциация учащихся на типогруппы. В школьной практике в ряде случаев используется простая дифференциация учащихся на хорошо-, средне-, и слабоуспевающих. Она в какой-то мере помогает учителю осуществлять дифференцированный подход. Но эта дифференциация не учитывает причин затруднений школьников в обучении и не дает возможности направленно помогать ученикам справляться с трудностями и продвигаться в усвоении учебного материала. Например, на уроках швейного дела две девочки отстают в изготовлении изделий от основной группы, качество изделий у них низкое и учитель относит их к группе слабоуспевающих. Однако причины отставания у них разные: одна отстает из-за локальных двигательных нарушений, имея сравнительно сохранный интеллект, проявляющийся в умений анализировать особенности изделия, планировать работу и адекватно ее оценивать, другая – из-за низкого уровня интеллектуального развития и связанного с этим патологической медлительности движений. В силу разных причин отставания эти учащиеся

не могут быть отнесены к одной группе и меры дифференцированного подхода к ним существенно различны.

Индивидуальный подход является конкретизацией дифференцированного подхода. Он направлен на создание благоприятных условий обучения, учитывающих как индивидуальные особенности каждого ребенка (особенности высшей нервной деятельности, темперамента, характера, скорость протекания мыслительных процессов, уровень сформированности знаний и навыков, работоспособность, умение учиться, мотивацию, уровень развития эмоционально-волевой сферы и др.), так и его специфические особенности, свойственные детям с данной категорией нарушения развития.

Как отмечает Воронкова В.В., индивидуальный подход предполагает всестороннее изучение учащихся и разработку соответствующих мер педагогического воздействия с учетом выявленных особенностей. В специальной (коррекционной) школе учитель для изучения учащихся имеет возможность получить данные клинического и психологического обследования каждого ученика класса и дополнять их педагогическими наблюдениями. В результате этого создаются педагогические характеристики учащихся, отражающие состояние их речи, внимания и памяти, темпа работы и общей работоспособности, уровень развития логического мышления, пространственной ориентировки, двигательной и эмоционально-волевой сферы. Опираясь на эти данные, учитель намечает ближайшие и перспективные задачи в работе с каждым учеником и разрабатывает для их решения систему педагогических мер для применения в условиях фронтальной работы с классом, а в отдельных случаях – индивидуальной дополнительной работы.

Приведём наиболее принятые в педагогике определения видов индивидуализации.

«Внутриклассная индивидуализация обучения – это те приёмы и способы индивидуальной работы, которые использует учитель на уроке в

обычном классе массовой школы. Можно выделить два разных критерия, которые лежат в основе внутриклассной индивидуализации: 1) ориентация на уровень достижений школьника и 2) ориентация на процессуальные особенности его деятельности».

Индивидуальный подход необходим умственно отсталым школьникам, независимо от их успехов в учебе. Нельзя искусственно задерживать в развитии хорошо успевающих учеников, им нужно давать дополнительные задания, иногда, может быть, и сверх программных требований, чтобы поддерживать у них и развивать интерес к учению.

Если индивидуальные особенности, характерные для одних умственно отсталых школьников, будут наблюдаться и у других, то такие особенности называют типическими, т. е. присущими определенной группе учащихся.

Индивидуальный подход имеет большое значение при оценке успеваемости, так как умственно отсталые школьники в силу неоднородности дефекта имеют разные учебные возможности. Оценка их успеваемости не может основываться на общих оценочных нормах, она должна учитывать степень продвижения ученика, стимулировать процесс его обучения и выполнять воспитательную функцию.

Принципы управления любой системой играют роль правил, соблюдение которых делает всю систему эффективной, когда сочетаются государственно-общественные формы управления, гуманизация, научность, объективность и мера эффективности и действенности управления [1, 2 и др.]. Для отечественной системы физического воспитания ее основоположники (П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский, А.Д. Новиков, В.В. Белинович и др.) сформировали три общих принципа: принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности, принцип связи физического воспитания с практикой жизни (прикладности), принцип оздоровительной направленности. Общие принципы отражают целевые установки общества и государства как самому процессу физического

воспитания, так и его результату. Безусловно, эти принципы актуальны и на сегодняшний день, их нельзя назвать антигуманными или несовершенными.

Исходя из современных реалий необходимо установить иерархию принципов физического воспитания. Теоретический анализ состояния изучаемого вопроса позволил нам выделить следующие основополагающие принципы построения физического воспитания:

1. Принцип единства мировоззренческого и двигательного компонентов. По сути, принцип диктует необходимость использования философско-культурологического подхода к организации физического воспитания.

2. Принцип воспитывающего характера обучения. Еще К.Д. Ушинский указывал на то, что главное достоинство учителя состоит в том, что он должен уметь воспитывать своим предметом. Специфичность физического воспитания (как вида воспитания) состоит в том, что есть возможность использовать ценностный потенциал физической культуры, одновременно воздействуя на физическую и духовную сущность человека.

3. Принцип лично-ориентированного образования. Принцип подразумевает признание ученика главной действующей фигурой всего образовательного процесса, со своей индивидуальностью, самоценностью, самобытностью, позволяющей реализовать свой творческий потенциал.

4. Принцип индивидуально-дифференцированного подхода в обучении. Индивидуальные особенности детей одной возрастной группы проявляются в различиях показателей физического развития, функциональной подготовленности, в реализации двигательного и психического потенциала.

Существующие программы физического воспитания, основанные на средневозрастных особенностях и возрастных нормативах, вступают в противоречие с учетом индивидуальных способностей и задатков конкретного ученика, а принцип индивидуализации остается лишь формально декларируемым. В практике физического воспитания учет индивидуальных особенностей учащихся возможен за счет дифференциации,



предполагающей выявление общих признаков, характеризующих не только отдельную личность, но и целую группу учащихся.

5. Принцип региональности. Принцип предусматривает реализацию региональнонационального компонента процесса физического воспитания на основании учета менталитета проживающих на данной территории учащихся и их родителей, учета природноклиматических, социальных, этнических, демографических особенностей региона.

6. Принцип соответствия. Принцип имеет немаловажное значение при планировании содержания образования в условиях конкретного образовательного учреждения, исходя из материально-технического обеспечения образовательного процесса, социальноорганизационных, культурно-бытовых условий, наличия квалифицированных специалистов.

### 1.3 Методические основы воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры

Эффективность физических упражнений для коррекции нарушений моторики и недостатков физического развития подчеркивается в работах многих ученых (П.П. Павлов, П.Ф. Лесгафт, В.В. Ториневский, Л.В. Запорожец и др).

Коррекционная работа, осуществляемая адаптивной физической культурой, и, представляющая собой систему различных мероприятий, направленных на исправление недостатков в развитии человека, является основой социальной реабилитации и поэтому между понятиями физической и социальной реабилитации существует диалектическая взаимосвязь. Здесь опорными становятся принципы, разработанные Л.С. Выгодским (опора на сохраненные возможности, зоны ближайшего развития), а также методы деятельностного подхода, деловых игр, коллективного способа обучения,

учение о приоритетном развитии высших психических функций, об укрупнении дидактических единиц, одновременном развитии всех учащихся, личностно развивающем образовании [10].

Основной формой работы по физическому воспитанию являются занятия. Они играют особую роль там, где самостоятельная целенаправленная двигательная активность снижена. Все занятия по физическому воспитанию в специальном детском саду строятся так, чтобы в них решались как общие, так и коррекционные задачи.

В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, и общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формированию правильной осанки, развитию равновесия. Кроме того, проводятся подвижные игры, которые способствуют совершенствованию движений, а также тренированности различных систем организма. Обязательным компонентом каждого занятия является вводная и заключительная ходьба [6].

Специфика работы с детьми с ОВЗ состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми. В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

На начальных этапах обучения целесообразно проводить с детьми бессюжетные подвижные игры, так как у них еще не сформированы основные движения, малый двигательный опыт, не умеют ориентироваться в пространстве помещения и не могут понять правила и условия сюжетной игры. Бессюжетные подвижные игры способствуют повышению эмоционального тонуса и учат детей ориентироваться в условиях подвижных

игр. В старшем дошкольном возрасте дети могут овладеть подвижными играми с правилами, но с элементами соревнования, так как многие дети начинают осознавать моторную неловкость и это вызывает отрицательное эмоциональное отношение к подвижным играм.

При обучении детей физическим упражнениям применяются словесные, наглядные и практические методы.

Известно, что при поступлении в специальное дошкольное учреждение многие дети совсем не владеют речью и не понимают даже простейших словесных инструкций. Поэтому на первых годах обучения основными методами являются наглядные и практические. В начале обучения детей надо учить действовать по подражанию действиям взрослого. Весь первый год подражание остается основным методом обучения. В дальнейшем подражание используется в сочетании с образцом и словесной инструкцией. По мере овладения детьми понимания инструкции возрастает и роль речи. При систематической работе дети успешно усваивают значение слов и фраз, которыми. Педагог повседневно называет предметы, с которыми они действуют сами [17].

Большую роль в физическом развитии детей играет правильное определение количества упражнений, которые должны благоприятно влиять на состояние здоровья детей, состояние их сердечно-сосудистой системы и снижение простудных заболеваний.

Как известно, физическое развитие ребенка в целом и его моторное развитие в частности тесно связано с состоянием всей нервно-психической деятельности. Поэтому здесь очень важно начать коррекционную работу как можно раньше, не упустить возраст, когда нервная система является наиболее пластичной

Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья отличаются от здоровых сверстников тем, что у них наряду с изменениями функционирования внутренних органов и самочувствия качественно меняется психическое состояние

Одним из средств, улучшающих психическое и физическое состояние детей, является адаптивная физическая культура. Целью адаптивной физической культуры является: формирование потребностей занятий физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, психическое развитие [2]

Поэтому регулярные занятия для таких детей являются жизненно необходимыми. В сфере воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья имеется своя особая направленность: обеспечение духовного и физического развития, профессионально-прикладная подготовленность к труду, усвоение правил и норм поведения в различных условиях, а для более физически развитых детей из этой группы, занятия определенными видами спорта, соответствующих их физическим и психическим возможностям и участие в специальных соревнованиях и Параолимпийском движении.

Поэтому уроки адаптивной физической культуры имеют исключительно важное значение.

На сегодняшний день все существующие формы физического воспитания, предназначенные для лиц с ограниченными возможностями здоровья, для инвалидов всех возрастов и нозологических групп, а именно - занятия по физическому воспитанию, ритмике, уроки по физической культуре и другое - сегодня правильнее относить к формам адаптивного физического воспитания и называть занятиями по адаптивному физическому воспитанию, уроками по адаптивной физической культуре.

Опыт работы с детьми с ОВЗ, что при достаточно раннем начале и правильном систематическом проведении физического воспитания с включением системы коррекционно-восстановительных мероприятий можно добиться существенного продвижения. К старшему дошкольному возрасту у детей, не имеющих дополнительных двигательных нарушений (остаточные явления ДЦП, миопии и др), можно сформировать основные движения, в значительной мере выправить осанку, походку, сформировать координацию движений, научить ориентироваться в знакомом пространстве, укрепить их

соматически и приблизить их физическое развитие к средней возрастной норме.

При правильной постановке обучения физическое воспитание способствует также развитию личностных качеств детей с нарушениями интеллекта произвольного внимания, умения преодолевать посильные трудности, контролировать себя: развитию целеустремленности, настойчивости, организованности, дисциплинированности, смелости, правильному отношению к оценке своих действий и положительному отношению к сверстникам [11].

Для ребенка с ограниченными возможностями школа является одним из важных факторов социализации. Однако немногие дети имеют возможность посещать общеобразовательную школу вместе со своими сверстниками, а обучение учителями-надомниками не позволяет изучить программу в полном объеме. Эффективность достигается за счет индивидуализации обучения. В зависимости от успехов ученика применяется гибкая, индивидуальная методика обучения, предлагаются дополнительные, ориентированные на ученика блоки учебных материалов, ссылки на информационные ресурсы. Дети с ограниченными возможностями здоровья по специфике неоднородны.

Поэтому приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход, с учетом специфики здоровья каждого ребенка. В школе учителя работают с «особыми» детьми на протяжении всех этапов урока (разъяснение нового материала, выполнение заданий, оценивание работы учащегося).

Гибкие методы обучения детей с ОВЗ формируют познавательный интерес и творческое мышление, высокий уровень активности, умение находить оптимальные решения, предсказывать результат. Активные методы обучения являются универсальным средством личностного развития ребенка.

Термин «метод» происходит от греческого слова «metodos», что означает путь, способ продвижения к истине, к ожидаемому результату.

Методы выделяются в зависимости от характера познавательной деятельности, уровня активности учащихся.

В ней выделяются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (информационно- рецептивный);
- репродуктивный;
- частично поисковый (эвристический);
- проблемное изложение;
- исследовательский

Так как я работаю инструктором физического воспитания, я буду описывать те методы и приёмы, которые я применяю на физкультурных занятиях и в самостоятельной деятельности школьников.

Способы передачи детям знаний и умений, способы воздействия педагог на воспитанников, способы работы самих детей – это всё относится к методам и методическим приёмам. Методы, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями – это разработанные с учётом педагогических закономерностей системы действий педагога, целенаправленное применение которых позволяет организовать определённым способом теоретическую и практическую деятельность занимающихся, обеспечивающую освоением ими двигательных действий, направленное развитие двигательных способностей и формирование физической культуры личности ребёнка

В соответствии с конкретной задачей и условиями занятий физическими упражнениями каждый метод реализуется с помощью методических приёмов, входящих в состав данного метода. Например, метод показа может осуществляться разными приёмами: показом упражнения в профиль или анфас, показом в необходимом темпе или замедленно и тд.

Следовательно, внутри каждого метода используется его разнообразные методические приёмы. Вне метода приём теряет своё значение. Приём позволяет применить соответствующий метод в конкретных условиях. При одном и том же методе реализация его может осуществляться разными приёмами. Именно поэтому тот или иной метод используется при

решении самых разнообразных задач и при работе с любым контингентом детей Каждый методический приём используется только в частных случаях.

Методических приёмов так много, что они не поддаются какому-либо строгому перечислению. В связи со спецификой физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях используются те методы, которые отражают особенности обучения, воспитания и развития дошкольников. В основе классификации методов, применяемых на занятиях физических упражнений со школьниками, используется признак восприятия ребенком информации. Все методы, применяемые на занятиях, можно разделить на три группы: метод слухового восприятия, метод зрительного восприятия, метод двигательного восприятия. Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, сложности и характера.

На 1 этапе обучения проводится первоначальное разучивание упражнений, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. Используется показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, обозначающим технику, и мышечными ощущениями.

Чем дети младше, тем меньшим запасом двигательных представлений они обладают и тем больше место в создании этих представлений занимает показ. С увеличением двигательного опыта у детей шире используется объяснения.

На 2 этапе углублённого разучивания движений большое место занимают имитация, зрительные, слуховые ориентиры.

Хороший эффект при обработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений.

Задача 3 этапа закрепление навыка и совершенствование техники его, а также выработка умения применять изученное движение в различных

условиях. При этом упражнения проводятся в игровой и соревновательной формах.

В разных возрастных группах соотношение приёмов обучения физическим упражнениям изменяется. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений

В занятия включаются общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических показателей и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом. В общеразвивающих упражнениях выделяют следующие группы движений:

- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами;
- упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
- упражнения для развития равновесия

Определение физической подготовленности детей (уровень усвоения программного материала)

Диагностику физической подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья целесообразно проводить по двум блокам:

- развитие физических качеств;
- формирование двигательных навыков.

В первый блок (развитие физических качеств) следует включать тесты, которые не только хорошо зарекомендовали себя в практике физического воспитания детей, но и комплексно характеризуют развитие физических качеств. А именно: челночный бег 5 раз по 6 м, прыжок в длину с места, подъем туловища из положения, лежа за 30 сек.



Челночный бег. Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется обруч. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около своих кубиков, по команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его, по команде «Марш!» поочередно переносят кубики в свой обруч (кладут, а не бросают!). Положив последний (третий) кубик в обруч, дети встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения теста Испытуемым предоставляется две попытки, учитывается время лучшей попытки в секундах.

Прыжок в длину с места. Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, приседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до места соприкосновения пяток с грунтом. Результат оценивается в сантиметрах по лучшему прыжку из трех попыток.

Подъем туловища из положения, лежа на спине. Ребенок садится на мат, ноги согнуты в коленях под углом  $90^\circ$ , стопы находятся под нижней рейкой гимнастической стенки, руки на груди скрестно. Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись лопатками мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед, касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!» ребенок старается делать сгибание-разгибание тела как можно быстрее на протяжении 30 секунд. Подсчитывается число полных циклов (цикл считается завершенным, когда ребенок коснулся пальцами перекладины гимнастической стенки).

В данный блок не входят тесты на гибкость и выносливость, так как результаты их выполнения в значительной степени (более чем предложенные тесты) зависят от типа конституции ребенка.

Определяя уровень развития физических качеств, следует помнить, что у детей с ограниченными возможностями здоровья основные компоненты структуры физических качеств тесно взаимосвязаны между собой, поэтому оценить каждый из них в относительно «чистом» виде практически невозможно. В этой связи отдельные тесты лишь условно характеризуют проявление быстроты, гибкости, силы, ловкости и выносливости

У «особых детей» интегрально проявляются способности к двигательной деятельности. Это позволяет в условиях образовательного учреждения оценивать их физическую подготовленность по результатам предложенных тестов.

Если у специалиста по физической культуре возникает необходимость проведения исследовательской работы, конкретно связанной с развитием физических качеств детей с ограниченными возможностями здоровья, то ему следует подобрать адекватные тесты на каждое из них, а при оценке полученных данных учитывать тип конституции ребенка и особенности прироста результатов при разном начальном уровне.

Второй блок - определение степени сформированности двигательных навыков.

В этот блок, на основании перечисленных выше положений, целесообразно включить следующие упражнения: прыжки через короткую скакалку на двух ногах, метание малого мяча в цель удобной рукой и отбивание мяча одной (удобной) рукой.

Прыжки через скакалку. Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков на двух ногах через короткую скакалку за 30 секунд. Количество выполненных прыжков заносится в протокол.

Метание теннисного мяча в цель (удобной рукой). Метание в обруч диаметром 50 см, высота до центра цели - 1,5 м с расстояния 3 м. В протокол заносится число попаданий в обруч за 5 попыток.

Отбивание мяча. Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой на протяжении 30 секунд. Фиксируется количество ударов об пол. При

потере мяча ребенок подбирает мяч и снова выполняет отбивание до истечения времени. Разрешается небольшое продвижение ребенком в сторону мяча. В протокол заносится общее количество ударов об пол за 30 секунд.

Данные упражнения позволяют быстро провести тестирование. Прыжки через скакалку - наиболее предпочтительное упражнение для девочек. Метание в цель - вид движений, более предпочтительный для мальчиков. Поэтому низкие результаты в одном виде могут компенсироваться высокими результатами в другом.

Для формирования навыка отбивания мяча от пола используются подготовительные и подводящие упражнения, которые осваиваются детьми ранее. Отбивание мяча является важным элементом игры в баскетбол. Эти упражнения любят выполнять как мальчики, так и девочки.

Одной из важных характеристик выбранных упражнений является то, что они демонстрируют уровень освоения движений, который соответствует возможностям детей и характеризует их физическую готовность. Кроме того, успех в формировании этих навыков в значительной степени зависит от профессиональной компетентности педагога, что позволяет оценить его деятельность.

Для оценки физической подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья используется 3-балльная шкала (от 0 до 2 баллов).

0 баллов характеризует результаты, которые не достигают нижней границы соответствия данной группе. В 2 балла оцениваются результаты, превышающие верхнюю границу данной группы.

Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующем развитие физических качеств, и втором блоке заданий, показывающем степень сформированности двигательных навыков, суммируются.

Сумма баллов первого блока определяет уровень развития физических качеств. Сумма баллов второго блока - степень сформированности

двигательных навыков По каждому блоку ребенок может набрать за три теста от 0 до 15 баллов.

Сумма баллов 0 говорит о том, что ребенок не соответствует данной группе, должен быть отнесен к «зоне риска», и о необходимости выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенок должен пройти дополнительное тестирование у других специалистов (врачей, психологов и тд). Педагог должен учитывать эти знания при планировании индивидуального маршрута развития ребенка.

Если сумма баллов 3, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с данной группой. Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по программе.

Оценка темпа прироста показателей (ТПП) двигательных качеств позволяет определить эффективность влияния системы физического воспитания на организм ребенка.

Рассчитывается ТПП по формуле В.И.Усакова:

$$W = \frac{V_2 - V_1}{0,5 \times (V_1 + V_2)} \times 100\%$$

Где W – темп прироста показателей, V1 – абсолютное значение показателей в начале учебного года, V2 - абсолютное значение показателей в конце учебного года.

Физическое воспитание является эффективным при значении прироста показателей не менее 10%.

Таблица –1 Распределение результатов тестирования по баллам (мальчики)

| тест                | 0 баллов | 1 балл - 2 балла | 3 балла - 4 балла |
|---------------------|----------|------------------|-------------------|
| Физические качества |          |                  |                   |

|   |       |           |           |
|---|-------|-----------|-----------|
| Челночный бег 5 по 6 метро.в (сек)                    | 18,4> | 14,9-16,5 | 11,4-13,0 |
| Прыжок в длину с места (см)                           | <86   | 104-119   | 136-151   |
| Подъем туловища из положения лежа 30 сек (кол-во раз) | <8    | 12-14     | 16-20     |
| Двигательные качества                                 |       |           |           |
| Прыжки через короткую скакалку 30 сек (кол-во раз)    | 0     | 6-10      | 17-22     |
| Метание в вертикальную цель (кол-во раз из 5 попыток) | 0     | 1-2       | 3-4       |
| Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек ((кол-во раз)  | 0     | 13-25     | 39-51     |

Таблица – 2 Распределение результатов тестирования по баллам (девочки)

| тест  | 0 баллов | 1 балл - 2 балла | 3 балла - 4 баллов |
|---|----------|------------------|--------------------|
| Физические качества                                   |          |                  |                    |
| Челночный бег 5 по 6 метро.в (сек)                    | 19,1>    | 17,1-19,0        | 12,9-14,9          |
| Прыжок в длину с места (см)                           | <88      | 102-114          | 127-139            |
| Подъем туловища из положения лежа 30 сек (кол-во раз) | <7       | 12-14            | 18-21              |
| Двигательные качества                                 |          |                  |                    |
| Прыжки через короткую скакалку 30 сек (кол-во раз)    | 0-1      | 10-17            | 26-33              |
| Метание в вертикальную цель (кол-во раз из 5 попыток) | 0        | 2                | 4                  |
| Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек ((кол-во раз)  | 0        | 11-23            | 38-51              |

### Прыжки в длину с места

Исходное положение - босиком на полужесткой опоре (ковре), ноги на ширине ступни.

Задание: Взмахом рук и толчком 2-х ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: Длина прыжка от линии старта до пятки «ближайшей» ноги в сантиметрах.

Учитывается: Лучший результат двух попыток.

### Прыжки в длину с разбега

Для прыжков характерен отрыв ног от почвы, наличие фазы полета. В прыжках с разбега различают 4 фазы движения.

- Подготовительную (разбег);
- Отталкивание;

- Полет;
- Приземление.

Метание вдаль при работе с детьми применяется главным образом при проведении занятий на свежем воздухе. Оно выполняется с места. Метание производится одной рукой (правой и левой) от плеча и из-за головы, а также двумя руками.

Метание в цель доступно, интересно и полезно детям. В качестве цели используют различные предметы: ящики, корзины, обручи, большие мячи, кегли, щиты, квадраты. Цель может быть вертикальной и горизонтальной. Способы метания зависят от характера цели, расстояния до нее, веса и величины метаемого предмета. Методика метания та же, что и методика метания вдаль.

Высокий уровень: Правильный замах руки, толчковая нога в упоре, расположение тела скоординировано.

Средний уровень: Нет правильного размаха, путает толчковую ногу, сила удара слабая.

Низкий уровень: навыки метания практически отсутствуют.

#### Скорость

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5 -7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней, на расстоянии 5 -7 м., ставится хорошо видимая линия старта. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

#### Выносливость

Для изучения выносливости используется бег на расстояние. Он проводится в удобном для ребенка темпе. Ребенок должен бежать до тех пор, пока не откажется сам бежать дальше. Фиксируется время его пробегания. Желательно чтобы старт и финиш находились в одном месте. Предоставляется одна попытка.

Выносливость можно определить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 200 м. - для детей 7 лет; 300 м. –8 лет, 400 м. – для детей 9 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию. Выносливость как одну из сторон физического развития оценивают по коэффициенту выносливости (КВ). Рассчитать его можно по частоте пульсового давления:

$$КВ = П \times 100 / ПД$$

Где П – пульс, ПД – пульсовое давление.

По мере развития выносливости числовое значение КВ снижается.

Гибкость

Оценивается: И.П. – сед на полужесткой опоре, ноги врозь на ширине плеч, колени выпрямлены.

Взрослый прижимает колени ребенка к полу. Между стопами у ребенка находится кубик.

Задание: Наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше.

Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирается пальцами.

Учитывается: результат одной попытки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 метров; она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 +5м) и по прямой. Ребенку следует давать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

Таким образом, специфика работы с детьми с ОВЗ состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми. В каждое занятие

включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

### Выводы по первой главе

1. Индивидуальные различия в физическом развитии детей с нарушениями интеллекта очень велики. Разброс показателей здесь много больше, чем у детей с нормальным интеллектом. Физическое воспитание и физическое развитие детей с ОВЗ должно быть направлено на решение задач двух типов:
    - Общие задачи: укрепление здоровья ребенка; обеспечение развития гармоничного его телосложения, правильная осанка; закрепление потребности в разных видах двигательной деятельности; развитие движений, двигательных качеств, физической и умственной работоспособности; тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем; закаливание организма.
    - Специфические задачи: создание специальных условий, стимулирующих физическое развитие ребенка в целом; профилактика простудных и инфекционных заболеваний; осуществление системы коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие и совершенствование основных движений, физических качеств и на предупреждение вторичных отклонений в физическом развитии.
- Коррекционная направленность должна пронизывать всю работу по физическому воспитанию детей с нарушениями интеллекта, в том числе



и при осуществлении общих задач. Физическое воспитание проводится в повседневной жизни и на специальных занятиях.

2. Специфика работы с детьми с ОВЗ состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми. В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

## **2.ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОВЕРКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С ОВЗ**

### **2.1 Организация опытно-экспериментального исследования воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста с ОВЗ на уроках физической культуры**

Педагогический эксперимент проводился с целью проверки эффективности разработанной методики физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта.

Исследование проводилось с 2021 по 2022 г. на базе школы-интернат №37 VIII вида. Эксперимент по проверке рабочей гипотезы исследования осуществлялся в три этапа.

На первом этапе (констатирующем) были изучены состояние проблемы воспитания физических качеств у младших школьников с ОВЗ.

Определены показатели и критерии оценивания физических качеств у младших школьников с ОВЗ на уроках физической культуры. На этой основе разрабатывалась экспериментальная программа.

Второй этап – проведение формирующего эксперимента. В ходе данного этапа реализовывалась экспериментальная программа воспитания физических качеств у младших школьников с ОВЗ.

На третьем этапе проводилась проверка эффективности предложенной программы, и разрабатывались рекомендации по ее применению.

На констатирующем этапе эксперимента проведено тестирование изучались уровень и динамика общей физической подготовленности. Для определения уровня физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста нами использовались тесты: - прыжок в длину с места (см); - вис на перекладине (сек); - наклоны вперед с прямыми ногами из

положения сидя (см);- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз; - упражнения на пресс (за 30 сек) - бег на месте с высоким подниманием бедра за 1 мин. Бег начинают с правой ноги, фиксируется количество касаний правой ногой ладони за 1 минуту. - бег «змейкой» 10 метров. Методика тестирования: на расстоянии 2 м о стартовой линии ставится набивной мяч (кегля), через каждые 1.5 м ещё 4 мяча (кегли). От последнего мяча (кегли) через 2 м финишная линия.

В эксперименте приняли участие дети 9-11 лет. Учащиеся распределены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 6 человек.

Таблица – 3 Результаты констатирующего эксперимента

| Показатели                                 | Контрольные показатели | Экспериментальная группа | Контрольная группа |
|--|------------------------|--------------------------|--------------------|
| Сгибания, разгибания рук (кол-во раз)      | 12                     | 9,3                      | 8,9                |
| Вис на перекладине (сек)                   | 15                     | 9,7                      | 9,1                |
| Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз) | 15                     | 10,6                     | 10,2               |
| Прыжок в длину (см)                        | 130                    | 103,4                    | 102,6              |
| Наклон туловища (см)                       | 8                      | 5,9                      | 5,2                |

## 2.2 Экспериментальная программа воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста с ОВЗ на уроках физической культуры

Экспериментальная программа разработана в соответствии с требованиями к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями), которая определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по АООП.

Предметные результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) младших классов "Школа-интернат № 37 VIII вида", представлены в приложении 1.

Организация педагогического эксперимента с учащимися 3 класса. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, и общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формированию правильной осанки, развитию равновесия. Активно проводились подвижные игры. Обязательным компонентом каждого занятия является вводная и заключительная ходьба.

Специфика работы с детьми с нарушениями интеллекта состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми.

Таблица – 4 Схема использования упражнений для коррекции двигательных действий в процессе физкультурных занятий

| Упражнения   | Методы   | Положение тела в пространстве                                     | Часть тела   | Инвентарь   |
|--|--|---|--|---|
| Упражнения, направленные на коррекцию двигательных действий, | Игровой, индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой. | Стоя (стоя на одной ноге, стоя на коленях). Сидя (сидя на пятках, | Кисть, предплечье, плечо, локтевой сустав, голова, стопа, бедро, | Цветные ленты, мячи различной величины, кубики, мягкие модули |

|                                 |  |   |         |  |
|---------------------------------|--|---|---------|--|
| подвижные игры, спортивные игры |  | на стуле и др.).<br>Лежа (на спине, на животе, на правом и левом боку). | колени. |  |
|---------------------------------|--|---|---------|--|

Таблица – 5 Схема применения подвижных игр в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта

| Цель подвижных игр                                | Коррекция физической подготовленности   | Продолжение коррекции физической подготовленности   | Поддержание достигнутых результатов  |
|---|---|---|--|
| Задачи подвижных игр                              | 1. Повысить интерес к занятиям по физическому воспитанию.<br>2. Разучить применяемые подвижные игры и упражнения<br>3. Провести коррекцию вторичных нарушений | 1. Повысить возможности функциональных систем организма.<br>2. Повысить интенсивность применяемых подвижных игр.<br>3. Использовать подвижные игры на выносливость, силу, гибкость, быстроту.               | достигнутый уровень физической подготовленности.   |
| Особенности методики                              | Игры малой интенсивности, контроль за состоянием ребенка. Использование игр в парах, коллективных игр.  | Увеличение интенсивности применяемых средств, время отводимое на использование игр. Введение игр для развития сердечно-сосудистой, дыхательной нервной системы. Использование игр с предметами и снарядами. | Дифференцированное и последовательное использование игр на коррекцию физической подготовленности. Продолжение использования подвижных игр при достигнутом уровне коррекции физической подготовленности). |
| Количество занятий с использованием подвижных игр | 24  | 22  | 24   |

Специфика экспериментальной методики заключалась в коррекции двигательных действий осуществлялась на основе выделения и дифференцирования отдельных движений в структуре целостного двигательного действия и выполнения этих движений в качестве подводящих

к основному целостному действию. С этой целью дети выполняли движения отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата (кость, предплечье, плечо, локтевой сустав, голова, стопа, бедро, колено), из различных исходных положений тела в пространстве (стоя, сидя, лежа, лежа на боку и др.), с открытыми и закрытыми глазами. Задания выполнялись как произвольно, так и по сигналу различной природы и модальности (звуковому, световому, цветовому, тактильному). Для коррекции движений отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата применялись упражнения с подвесными мячами.

Занятия в экспериментальной группах проводились дополнительно в течение недели: два занятия по физической культуре с включением подвижных игр (занятия проходили в зале), по 30-40 минут. В контрольной группе материал излагался в соответствии с требованиями общепринятой программы. Предварительное контрольное испытание и тестовое задание проводились в октябре 2021 года, заключительное в апреле 2022 года.

### 2.3 Анализ и оценка экспериментальной работы

Анализ тестирования показал, что в начале эксперимента значимых различий между группами не выявлено. Это указывает на относительную однородность групп в начале эксперимента.

Таблица – 6 Сравнение среднегрупповых показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента

| Показатели                            | Экспериментальная группа |                    |         | Контрольная группа |                    |         |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------|---------|--------------------|--------------------|---------|
|                                       | до эксперимента          | после эксперимента | прирост | до эксперимента    | после эксперимента | прирост |
| Сгибания, разгибания рук (кол-во раз) | 9,3                      | 13,5               | 4,2     | 8,9                | 11,9               | 3,0     |

|  |       |       |     |       |       |     |
|--|-------|-------|-----|-------|-------|-----|
| Вис на перекладине (сек)                   | 9,7   | 14,5  | 4,8 | 9,1   | 12,8  | 3,7 |
| Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз) | 10,6  | 16,3  | 5,7 | 10,2  | 14,5  | 4,3 |
| Прыжок в длину (см)                        | 103,4 | 110,7 | 7,4 | 102,6 | 108,3 | 5,7 |
| Наклон туловища (см)                       | 5,9   | 10,1  | 4,2 | 5,2   | 8,6   | 3,4 |

После применения эксперимента анализ итоговых результатов выполнения тестовых заданий в контрольной и экспериментальной группах выявил значимые различия с преимуществом учащихся экспериментальной группы. Так учащиеся контрольной группы в среднем улучшили показатели на 3 раза в тестовом задании «Сгибания, разгибания рук», на 3,7 секунды в «висе на перекладине», на 4,3 раз в тесте «Поднимание туловища за 30 сек», на 6,2 смв «прыжке в длину с места» и 3,7 см в тестовом задании «Наклон туловища». В экспериментальной группе рост результатов составил в задании «Сгибания, разгибания рук» на 4,2 раза, в «висе на перекладине» на 4,8 секунды, в тесте «Поднимание туловища за 30 сек» на 5,7 раз, в «прыжке в длину с места» на 7,3 см и в задании «Наклон туловища» на 4,2 см(таблица 4).

За весь период эксперимента и по всем показателям учащиеся экспериментальной группы, имея практически одинаковый исходный уровень подготовленности с учащимися контрольной группы, к концу эксперимента увеличили свое преимущество. Анализ показателей физической подготовленности дает основание заключить, что методика применяемая в экспериментальной группе эффективна, т.к. изменения показателей носят достоверное значение.

Таким образом, анализируя результаты тестирования физической подготовленности детей младшего школьного возраста с нарушением

интеллекта мы можем говорить о положительном влиянии предложенной в ходе педагогического эксперимента программы.

Программы адаптивного физического воспитания младших школьников с нарушением интеллекта, основанная на использовании занятий с включением подвижных игр. Рассмотренные выше данные об изменении показателей физической подготовленности умственно отсталых детей в целом согласуются с результатами ранее проведенных исследований. Имеются ввиду, в частности, выводы о том, что добиться положительных результатов можно лишь благодаря специально направленной и специально организованной системой занятий. Полученные в ходе эксперимента данные подтвердили эффективность воздействия предлагаемой методики на развитие познавательных способностей детей 3 классов.

В педагогическом эксперименте при работе с детьми 3 классов проводился анализ формирования навыка бега и быстроты движения школьников с умственной отсталостью легкой степени. При анализе правильности выполнения элементов физических упражнений детей с легкой степенью умственной отсталости установлено, что на первом и втором занятиях школьники выполняли элементы всех предлагаемых заданий не в полном объеме, не согласованно, или выполняли только один элемент из предложенных физических упражнений. Наблюдалась у всех детей низкая концентрация внимания, плохая дифференциация громкости звука музыкального сопровождения, несопоставление музыки с темпом движения. Скованность движений, несогласованность движений рук и ног, неритмичность движений. Дети сутулятся, голову опускают вниз, упражнения выполняют без эмоций, неактивны. Начиная с 3-4 занятия наблюдаются незначительные положительные изменения при выполнении физических упражнений: дети стали четче, согласованнее выполнять элементы физических упражнений. Стали более внимательны, более охотно и активно выполнять задания, улучшилась осанка, согласованность движений рук и ног. В середине проведения эксперимента на 7-8 занятия наблюдались



более заметные положительные сдвиги, как в двигательной, так и в эмоциональной сфере детей. Это заключалось в следующем: все дети из исследуемой группы стали уверенно и четко выполнять все предложенные задания, лучше держать осанку, улучшилась походка, способность сохранять равновесие, увеличилась концентрация внимания, координация и согласованность движений рук и ног. Появилась правильность в движениях при выполнении элементов физических упражнений. Школьники с удовольствием выполняли физические упражнения под музыку - эмоционально и активно. По словам учителя и родителей, дети с радостью ждали внеурочных занятий физкультуры, охотно их посещали, повторяли упражнения из проводимой коррекционно-реабилитационной программы на основных уроках физкультуры и в свободное время. В результате тестирования уровня развития навыка бега и быстроты движений школьников с умственной отсталостью легкой степени при помощи теста «Бег на месте с высоким подниманием бедра за 1 мин» (фиксировалось количество касаний правым коленом ладони) были выявлены следующие результаты: среднее арифметическое в экспериментальной группе до проведения эксперимента составило 37,4 раз, после проведенных коррекционно-развивающих мероприятий - 42,4 раза, в контрольной группе - 38,6 и 39,1 раз соответственно. Результаты тестирования представлены в таблице 6 – 7 и рисунке 2.

Таблица – 7 Результаты тестирования уровня развития навыка бега и быстроты движений школьников с умственной отсталостью легкой степени

| Показатели   | Контрольная группа |                    | Экспериментальная группа |                    |
|--|--------------------|--------------------|--------------------------|--------------------|
|  | до эксперимента    | после эксперимента | до эксперимента          | после эксперимента |
| «Бег на месте с высоким подниманием бедра за 1 мин» (количество раз) | 38,6               | 39,1               | 37,4                     | 42,4               |
| «Бег с максимальной скоростью на 10 м с высокого старта», сек        | 4,4                | 4,2                | 4,3                      | 3,8                |
| «Бег змейкой 10 м»   | 6,1                | 6,0                | 6,2                      | 5,4                |

Как видно из рисунка и таблицы 7, в ЭГ наблюдается значительный по сравнению с КГ прирост показателей тестирования уровня развития навыка бега и быстроты движений при помощи теста «Бег на месте с высоким подниманием бедра за 1 мин». Изменение показателей тестирования в КГ незначительны. В тесте «Бег на месте с высоким подниманием бедра за 1 мин» (фиксировалось количество касаний правым коленом ладони) были выявлены следующие результаты: среднее арифметическое в экспериментальной группе до проведения эксперимента составило 37,4 раз, после проведенных коррекционно-развивающих мероприятий - 42,4 раза, в контрольной группе - 38,6 и 39,1 раз соответственно. В тесте «Бег с максимальной скоростью на 10 м с высокого старта» средний показатель времени пробегания дистанции в экспериментальной группе до проведения эксперимента составил 4,3 сек, после проведенной коррекционно-развивающей программы - 3,8 сек, в контрольной группе - 4,4 и 4,2 сек соответственно. Результаты тестирования представлены в таблице 3.2 и рисунке 3.2. И в КГ и в ЭГ наблюдаются незначительные положительные сдвиги в показателях тестирования уровня развития навыка бега и быстроты движений при помощи этого теста.

Средний показатель времени по результатам теста «Бег змейкой 10 м» в экспериментальной группе до проведения эксперимента составил 6,2 сек, после проведенной коррекционно-развивающей программы - 5,4 сек, в контрольной группе - 6,1 и 6,0 сек соответственно.

Результаты тестирования представлены в таблице 3.3 и рисунке 3.3. В ЭГ наблюдается значительное по сравнению с КГ укорочение времени прохождения задания данного теста, причем изменения этого показателя в ЭГ существенны и имеют достоверный характер, а показатели КГ статистически недостоверны.

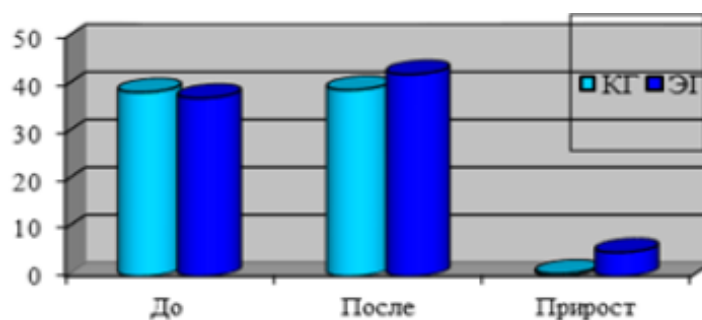


Рисунок – 1 Результаты тестирования уровня развития навыка бега и быстроты движений школьников с умственной отсталостью легкой степени при помощи теста «Бег на месте с высоким подниманием бедра за 1 мин» (количество раз)

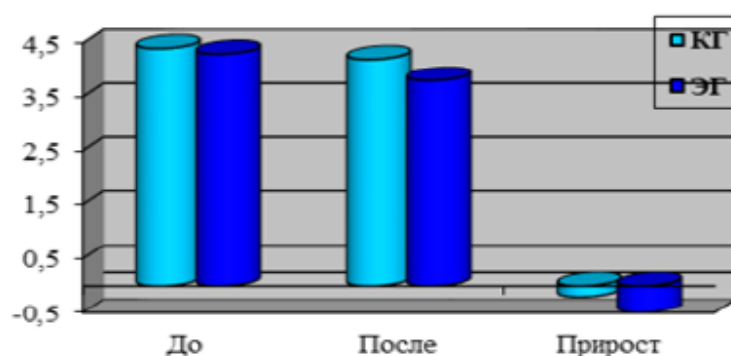


Рисунок – 2 Результаты тестирования уровня развития навыка бега и быстроты движений школьников с умственной отсталостью легкой степени при помощи теста «Бег с максимальной скоростью на 10 м с высокого старта» (сек)

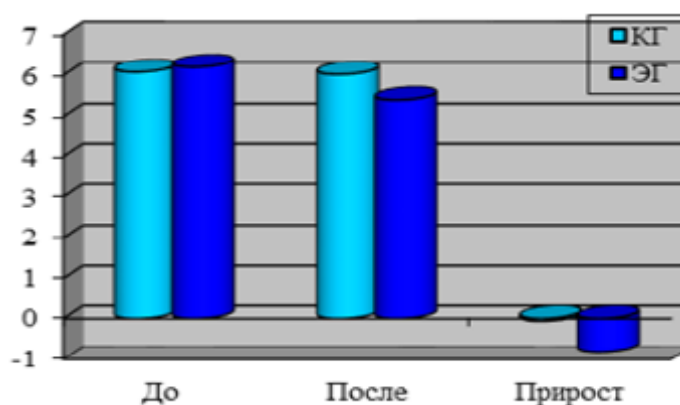


Рисунок – 3 Результаты тестирования уровня развития навыка бега и быстроты движений школьников с умственной отсталостью легкой степени при помощи теста «Бег змейкой 10 м» (сек).

Оценка эффективности проведенной коррекционно-развивающей программы, направленной на формирование навыка бега и быстроты движений у школьников с умственной отсталостью легкой степени. В результате проведенного педагогического эксперимента нами были получены показатели прироста уровня развития навыка бега и быстроты движений школьников с умственной отсталостью легкой степени. Для оценки эффективности разработанной нами коррекционно-развивающей программы необходимо провести сравнительный анализ результатов исследования в контрольной и в экспериментальной группе.

Таблица – 8 Динамика показателей уровня развития навыка бега и быстроты движений школьников с умственной отсталостью легкой степени за период педагогического эксперимента (%).

| Группы                   | 1 тест | 2 тест | 3 тест | По трем тестам |
|--------------------------|--------|--------|--------|----------------|
| Контрольная группа       | 1,3    | 4,5    | 0,99   | 2,26+/-1,6     |
| Экспериментальная группа | 13,3   | 13,9   | 12,9   | 13,36+/-0,78   |

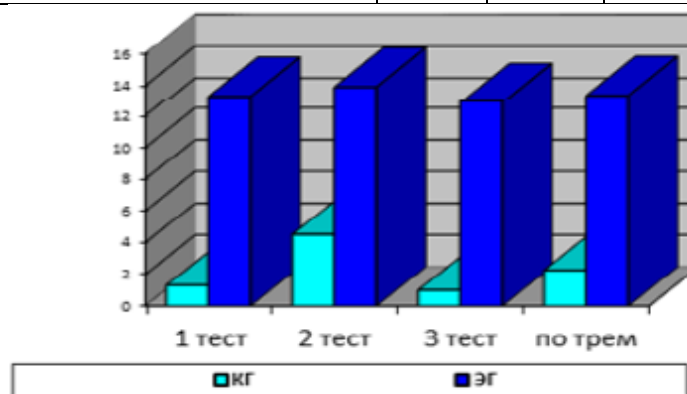


Рисунок – 4 Динамика показателей уровня развития навыка бега и быстроты движений школьников с умственной отсталостью легкой степени за период педагогического эксперимента (%)

Результаты исследования представлены в таблице 6 и рисунке 1. Как видно из таблицы и рисунка изменение показателей уровня развития навыка бега и быстроты движений школьников с умственной отсталостью легкой

степени за период педагогического эксперимента, как в контрольной, так и в экспериментальной группе носит положительный характер. Более значительные сдвиги произошли в экспериментальной группе. При сравнительном анализе результатов эксперимента, а именно среднего арифметического показателя по результатам трех тестов для каждой группы исследуемых (КГ - 2,26%, ЭГ - 13,36%), были получены существенные различия. Это говорит об эффективности проведенных коррекционно-развивающих мероприятий, проведенных по разработанной нами методике.

Совместно с медицинскими работниками школы проанализировано физическое развитие и состояние здоровья детей участвующих в педагогическом эксперименте. Выявлено, что 10-14% учеников от общего количества экспериментальной группы имеют физическое развитие и двигательные способности выше средних показателей учащихся школы и находятся на уровне средних показателей учеников массовых школ. У них не наблюдаются соматические отклонения, они быстрее других овладевают умениями и навыками, могут выполнять достаточно высокие физические нагрузки, легко их переносят и быстро после них восстанавливаются.

У 45-52% учащихся отмечается среднее физическое развитие, средний уровень двигательной подготовленности. На уроках физической культуры они медленнее, чем ученики 1 группы, овладевают двигательными умениями и навыками. У них отмечаются сопутствующие основному дефекту соматические заболевания, нарушения осанки. Наблюдение за этой группой показали, что они могут выполнять достаточно высокие нагрузки, по сравнению со школьниками 1 группы несколько хуже их переносят, медленнее восстанавливаются.

У 28-35% учащихся характеризуются средним или ниже среднего уровнем физического развития и двигательных способностей, у них часто отмечается непропорциональность форм тела. Они медленнее овладевают двигательными умениями и навыками, чем дети, отнесенные ко 2 группе. Практически все страдают соматическими заболеваниями. 4-10% учеников 4

группы чаще всего обладают уровнем физического развития ниже среднего, могут овладеть лишь элементарными умениями и навыками.Наличие основного дефекта сопутствуют различные соматические заболевания, отмечаются энурез, ожирение, головные боли.

Результаты исследований динамики показателей физической подготовленности и функционального состояния детей с лёгкой интеллектуальной недостаточностью представлены таблицах 6 и рисунках 2.

При анализе исследований силы правой и левой кисти Э. гр. до и после эксперимента нами были получены следующие результаты: сила правой кисти до эксперимента составляет в среднем 18,95, после эксперимента 21,4 кг. Сила левой кисти до эксперимента 17,3 кг, а после увеличилась до 19,1 кг.

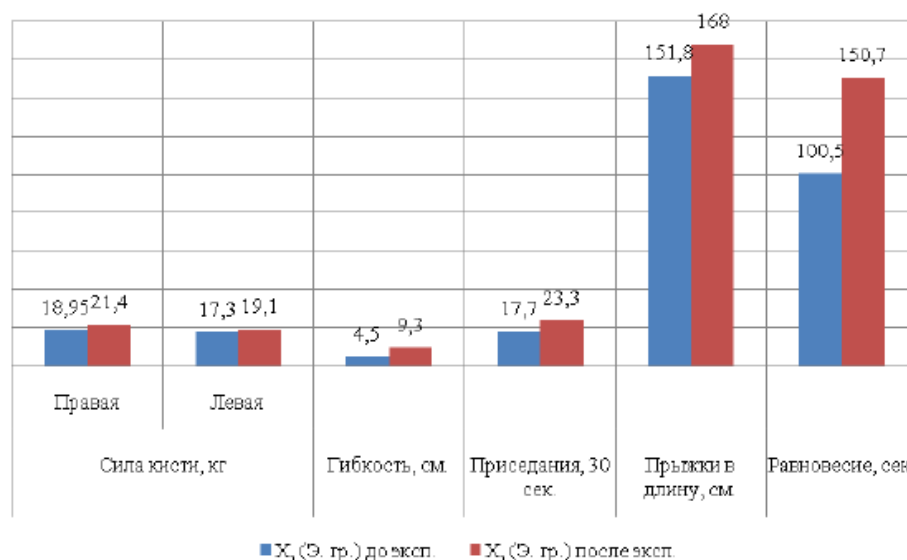


Рисунок – 5 Динамика показателей физической подготовленности школьников экспериментальной группы класса до и после эксперимента.

Сравнивая полученные результаты динамометрии правой и левой кисти после эксперимента экспериментальной группы с результатами контрольной группы видим, что динамометрия правой кисти экспериментальной группы составляет 21,4кг, а левой 19,1кг, тогда как в контрольном классе эти показатели значительно ниже, достигая 14,6кг для правой кисти и 13,9кг для левой кисти. Таким образом, мы полагаем, что экспериментальная группа детей "обогнала" своих сверстников в данных показателях за счёт систематических занятий физической культурой (рис.2-7).

При анализе результатов исследования физической подготовленности отмечается рост показателей в течение эксперимента в экспериментальной группе (рис.2-6).

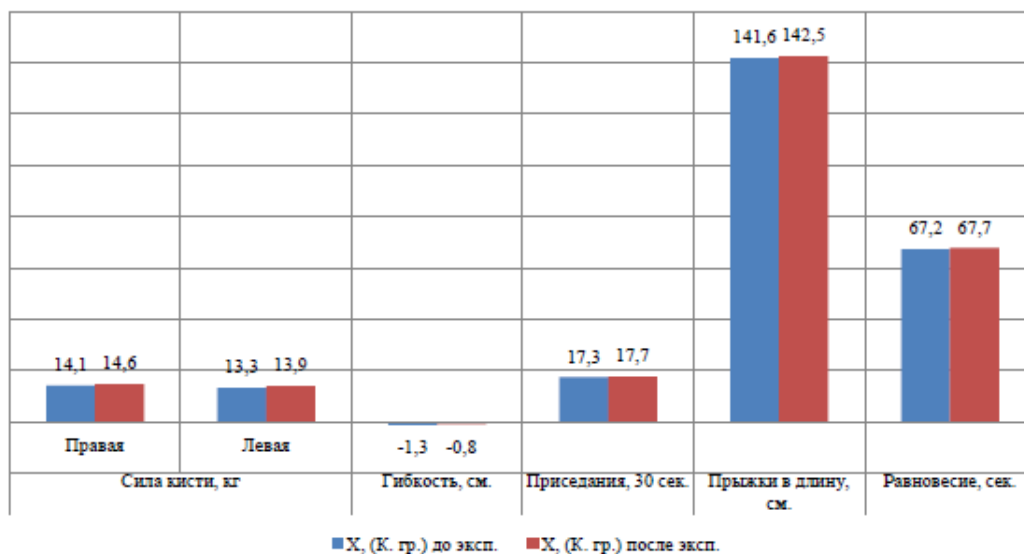


Рисунок – 6 Динамика показателей физической подготовленности школьников контрольной группы класса до и после эксперимента.

По полученным данным выяснилось, что экспериментальная группа в среднем обгоняет контрольную группу, у которой показатели гибкости составляют до эксперимента - 1,3 см и - 0,8 см после эксперимента, тогда как в свою очередь у экспериментального класса среднее значение гибкости достигает 9,3см, увеличиваясь в 2 раза, что свидетельствует об эффективности данной методики занятий (рис.5-6).

Экспериментальный класс увеличил количество приседаний с 17,7 раз до 23,3 раз, что значительно выше данных контрольного класса, где увеличение произошло с 17,3 до 17,7 раз.

Длина прыжков после эксперимента у детей экспериментальной группы. увеличилась с 151,8 см до 168 см (рис.5-6).

В контрольной группе отмечен недостоверный прирост показателя прыжков в длину с 141,6 см до 142,5 см (рис.3). Это может объясняться тем, что экспериментальная группа детей с лёгкой умственной отсталостью изначально была сильной в данных показателях, поэтому после проведённого

нами исследования дети экспериментальной группы показали результаты ещё лучше, чем контрольная группа.

Показатели равновесия детей также значительно возрастают после занятий в экспериментальной группе (рис.5-6). Так, например, удержание равновесия до эксперимента в экспериментальной группе. достигает 100,5 с, а после применения эксперимента 150,7 с и этот прирост достоверен, что говорит о высокой тенденции к увеличению показателей равновесия.

Исходя из полученных результатов равновесия (рис.5-6), следует, что экспериментальная группа - лучший по итогам среднего значения, которое составляет 150,7 с, в отличие от результатов контрольной группы класса, где результаты до эксперимента составили всего 67,2 с и после эксперимента 67,7 с. В ходе занятий в экспериментальной группе нами также наблюдалось улучшение общего самочувствия, уменьшение количества предъявляемых жалоб, снижение общего числа клинических симптомов вегетативной дистонии. Было заметно преобладание положительного эмоционального фона и тенденция к снижению тревожности во время и после проведения курса психофизической тренировки. Улучшалась работоспособность, повышался уровень выносливости, снижалась усталость. Также повысились внимательность и заинтересованность учеников, дисциплинированность. Таким образом, правильно подобранная и обоснованная методика коррекционных занятия ФК с обязательным включением индивидуального подхода к каждому ученику на фоне достаточно высокого уровня мотивации к занятиям, способствует не только укреплению физического здоровья детей с легкой умственной отсталостью, но и повышению их эмоционального большинстве улучшились.

2.4 Рекомендации по использованию методики воспитания физических качеств у детей школьного возраста на уроках физической культуры



Подвижные игры являются сильнейшим средством всестороннего развития и воспитания детей с умственной отсталостью. Ребенок с нарушением интеллекта любит играть и совершенно так же, как нормальный ребенок, может играть почти в любую игру, только ребенка с нарушением интеллекта надо научить этому, помочь ему овладеть игрой. Игры должны быть адаптированы к особенностям таких детей. Важным условием организации игр с умственно отсталыми детьми является четкое взаимодействие педагогов, воспитателей и врачей. Игровая деятельность влияет на формирование произвольности всех психических процессов – от элементарных до самых сложных. Так, в игре начинают развиваться произвольное поведение, произвольное внимание и память. В условиях игры дети лучше сосредотачиваются и больше запоминают, чем по прямому заданию взрослого. Игры должны быть адаптированы к особенностям таких детей. В связи с этим для организации игровой деятельности необходимо учитывать уровень физической подготовленности, возрастные и индивидуальные возможности ребенка, наличие навыков пространственной ориентировки, место и время проведения игры, интересы детей, а иногда и их настроение. Если есть необходимость «оживить» детей, заинтересовать игрой, выбирается увлекательная, знакомая детям игра, в которой все могут принять активное участие. И наоборот если дети возбуждены, игра должна быть малоподвижной.

Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

В разработанной методике использования подвижных игр для коррекции физической подготовленности детей с умственной отсталостью игры были разделены по коррекционной направленности и дифференцированно использовались в зависимости от поставленных задач на выделенных этапах коррекции.

Используемые подвижные игры подразделялись на игры:

- по коррекции физической подготовленности;
- по влиянию на нервную систему: «спокойные» игры, игры на внимание, игры для повышения тонуса нервной системы;
- игры коррекционной направленности на вторичные нарушения: для сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата;

- использование коллективных игр, игр в парах;

- использование игр без и с предметами. Главное место в разработанной нами методике занимает четкое дифференцирование целей и задач подвижных игр для детей с умственной отсталостью. А также акцентированное применение подвижных игр для повышения физической подготовленности. Физические упражнения, вошедшие в содержание экспериментальной методики. Развитие быстроты: умеренные упражнения (ЧСС до 120 уд/мин), тонизирующие физические упражнения (ЧСС 120 -140 уд/мин.), тренирующие физические упражнения (ЧСС 140 -160 уд/мин). Развитие силы: упражнения с преодолением внешнего сопротивления (с гантелями и мешочками с песком 0,2кг из разных исходных положений, с кистевыми и плечевыми эспандерами), игровые упражнения с набивными мячами (500 гр. и 1кг) в чередовании с дыхательными упражнениями. Развитие гибкости: комплексы активных упражнений: повороты туловища (вправо, влево), наклоны (вперед, назад в сторону), группировка и прогибание туловища, приседания, махи ногами (вперед, назад, в сторону);

то же с обручем, мячом, скакалкой и др., в том числе с нестандартным оборудованием; комплексы активных упражнений на разные группы мышц: «Бабочка», «Кобра», «Качалка»; упр. на расслабление; пассивные упражнения: элементы стретчинга; упражнения на релаксацию. Развитие выносливости: танцевально-ритмические комплексы («Русский», «Цыганочка» и т. д., в содержание которых включены дыхательные упражнения); комплексы игровых дыхательных упражнений; логоритмика.

Развитие координационных способностей: игровые упражнения с теннисной ракеткой и воздушным шаром; прыжки на батуте (с поворотами, с различными движениями рук); эстафеты; элементы спортивных игр; комплексы упражнений на эластичных мячах.

Элементы спортивных игр и подвижные игры: игры в малых подгруппах и коллективные игры, игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания; на развитие всех физических качеств («Кот и мышка», «Самолёт», «Удочка», «Ловишки», «Волк во рву», «Болото», «Катай мяч», «Мяч по кругу», «Баскетболисты и ловишка», «В чьей команде меньше мячей», «Мяч через сетку» и др.).

Так как игровой вид деятельности является ведущим у детей с интеллектом дошкольного возраста, около 70% физических упражнений составляли подвижные, спортивные, сюжетно-ролевые игры, которые обеспечивают биологические нужды организма в двигательной деятельности. Подвижные игры предоставляли «особым» детям двигательную свободу, которая со временем выходила за пределы удовлетворения функциональной потребности и принимала характер самостоятельно планируемой деятельности. Двигательная и звуковая имитация в речитативно-игровых композициях развивали не только физические качества, но и психические свойства личности: воображение, наглядно-образное мышление, внимание, речь, память. Танцевально-ритмические композиции оптимизировали физическое и эмоциональное состояние детей.

Организация исследования с детьми 3 классов. Методы контрольного тестирования позволили нам провести контроль уровня развития навыка бега и быстроты движений до и после проведения коррекционно-развивающей программы, оценить и сравнить полученные результаты. Для этого применялись следующие тесты: Бег на месте с высоким подниманием бедра за 1 мин; бег с максимальной скоростью на 10 м с высокого старта; бег «змейкой» 10 метров. Для школьников с умственной отсталостью легкой степени дополнительные занятия проводились 2 раза в неделю по 40 минут,

основной задачей которых является удовлетворение потребности школьников в двигательной активности. На занятиях используются общеразвивающие упражнения с предметами и без, прикладные виды упражнений - ходьба, бег, прыжки, ползания, лазания, метания. В занятиях используется много имитационных упражнений и широко применяется игровой метод.

В процессе учебного дня проводятся физкультминутки и организованная подвижная перемена. В эксперименте приняли участие 10 учащихся школы в возрасте 10-11 лет, имеющих умственную отсталость легкой степени. Они были разделены на две группы по 5 человек. Контрольная группа занималась по обычной программе, экспериментальная группа дополнительно к общей программе физкультурно-оздоровительных мероприятий посещала занятия по разработанной нами коррекционно-развивающей методике, направленной на формирование навыка бега и быстроты движений. Занятия проводились в течение 6 месяцев 2 раза в неделю по 40 мин. Всего было проведено 25 занятий. Место проведения занятий варьировалось в зависимости от настроения учащихся и погодных условий и проводилось или в зале ЛФК с музыкальным сопровождением, или в спортивном зале, или на игровой площадке. В содержание занятия входили:

1) в вводной части - перестроения, строевые упражнения, ходьба и её разновидности, общеразвивающие упражнения без предметов, в движении и на месте, дыхательные упражнения;

2) в основной части для коррекции и формирования навыка бега у школьников с умственной отсталостью легкой степенью использовались следующие физические упражнения:

- бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного), который направлен на стимуляцию дыхательной и сердечнососудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координацию движений рук и ног;

- «бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа - коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания;

- бег «змейкой», не задевая предметов; то же вдвоем, держась за руки, направлен на развитие ориентировки в пространстве, равновесие, согласованность движений;

- бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т.п.) способствует формированию прямолинейности движений, ориентировки в пространстве, стимуляции дыхательной и сердечнососудистой систем;

- бег с подскоками, направлен на формирование ритма движений, соразмерности усилий;

- бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки, направлен на развитие скоростных качеств, оказывает стимулирующее действие на дыхательную и сердечнососудистую системы;

- бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик), способствует координации движений, соразмерности усилий, развитию скоростно-силовых качеств; бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка

- дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, развитие воображения;

- бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями, направлен на развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечнососудистой системы, укрепление мышц стопы;

- «Челночный бег» - бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей), формирование ориентировки в пространстве, мелкой моторики, соразмерности усилий, скоростных качеств, ловкости, устойчивости вестибулярного аппарата. бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу

«аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны), направлен на развитие быстроты двигательной реакции, быстроты переключения, координации движений, устойчивости вестибулярного аппарата;

- бег за обручем, формирует мелкую моторику кисти, согласованность движений, дифференцировку усилий. Быстрота одиночных движений и темп движений совершенствовались следующими методическими приемами: создание облегченных условий выполнения упражнений; выполнение простых движений с максимальной частотой (бег на месте, движение только рук); повторение циклических упражнений с максимальной частотой в течение 5-6 с;

- эстафеты, игры и задания, включающие элементы соревнований. 3) в заключительной части использовались упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения, игры на внимание.

Из 20 проведенных занятий 15 проводились с музыкальным сопровождением, которое не только способствовало лучшему запоминанию элементов физических упражнений, облегчению условий их выполнения, усвоению темпа, ритма движений, но и повышению эмоционального состояния детей и эстетическому воспитанию. И в контрольной и в экспериментальной группе до и после проведения эксперимента проводилось тестирование уровня развития навыка бегабыстроты движений.

Результаты тестирования были зафиксированы, был проведен анализ полученных результатов и их сравнительная характеристика.

## Выводы по второй главе

1. Подвижные и спортивные игры просто необходимы детям с ОВЗ - они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный

аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно - сосудистую систему, способствуют насыщению клеток организма кислородом, повышая активность головного мозга, учат ребенка концентрации и вниманию. Игры создают атмосферу радости и поэтому делают наиболее эффективным решение оздоровительных, образовательных и педагогических задач. Весёлое настроение сопровождается физиологическими изменениями в организме (активизируется дыхание, кровообращение, обменные процессы), а также оказывает положительное влияние на состояние нервной системы ребёнка и способствует речевому развитию, что особенно ценно для детей ОВЗ. Подвижные игры и эстафеты развивают такие физические качества, как быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость. Игра является эффективным средством и методом развития двигательных качеств личности. Ненавязчивый оздоровительный эффект от игры трудно переоценить. Детский организм естественным образом мобилизуется и естественным образом отдыхает.

2. Значение подвижных игр, как эффективного средства формирования и развития физических качеств у младших школьников заключается в характерной особенности подвижной игры – комплектность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка.

Подвижная игра является важным средством физического развития детей младшего школьного возраста, так как в этой деятельности проявляется и развивается творческое воображение, способность к замыслу, развивается ритм и красота движений. В ней отражаются и развиваются умения и знания, полученные на занятиях, закрепляются правила поведения, к которым приучают детей в жизни.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие физических качеств - это непрерывный, охватывающий всю жизнь и изменяющийся от поколения к поколению процесс, вызванный тесным взаимодействием двух начал: биологического и социального. С одной стороны, индивидуальное развитие физических качеств происходит под воздействием наследственных механизмов, лежащих в основе биологических программ развития человека, его природных задатков и способностей. Теоретический анализ литературы позволяет сделать выводы о социально-биологических предпосылках развития физических качеств у детей среднего школьного возраста. Кроме того, в ходе работы был выполнен обзор двигательных качеств и выявлены закономерности их развития. Таким образом, цель исследования достигнута: определены предпосылки формирования и закономерности развития физических качеств школьников среднего звена влияющих на уровень физической подготовленности.

Своевременная коррекционная помощь умственно отсталым детям имеет достаточно благоприятный социальный прогноз. Оканчивают коррекционную школу 64,0%; остальные остаются с начальным и незаконченным восьмилетним (8,0%), неполным средним (12,6%) и даже средним образованием (4,6%). Ко времени катанеза 76,0% молодых людей не имеет инвалидности; 12,6% — не работает. 2,6% — находится в стационаре, остальные выполняют различную по степени сложности работу (41,0% — квалифицированные рабочие). У большинства умственно отсталых лиц (59,0%) высокие уровни социальной адаптации (1— 2-й). У одной трети (34,44%) имеются свои семьи; 6,6% — состоят в разводе; у 50% умственно отсталых, вступивших в брак, отношения в семье неудовлетворительные.

Нарушения моторики неблагоприятны для психического развития ребенка с нарушениями интеллектуального развития. Моторика детей с нарушениями интеллектуального развития в онтогенезе осуществляется по



тем же принципам и закономерностям, что и у здоровых детей, но значительно медленнее. Двигательный анализатор играет важную роль в развитии функций мозга, он имеет связи со всеми структурами центральной нервной системы.

Младший школьный возраст является сенситивным для развития физических качеств. Скоростные качества у детей с умственной отсталостью развиваются очень медленно, темп развития носит индивидуальный характер. Для нормативного развития сенситивным периодом развития скоростно-силовых качеств, а также быстроты является возраст 11–14 лет. Сенситивным периодом для развития гибкости является возраст 9–10 лет, активной гибкости — 10–14 лет.

Правильно спланированные уроки физической культуры позволяют сочетать физическую деятельность с умственной: детям необходимо понять задачи занятия, усвоить смысл указаний учителя. Побуждение учащихся к ответам на вопросы способствует осознанию двигательных действий и вместе с тем – развитие речи, кроме того, обогащению словесного запаса. Последовательное развитие двигательных возможностей учащихся позволяет обогащать арсенал физических упражнений и, благодаря этому, решать все более сложные задачи образовательно-воспитательного и коррекционно-развивающего характера

Умственно отсталым школьникам свойственно отставание от нормально развивающихся сверстников не только в развитии двигательного анализатора, но по скорости общего физического развития. (Наблюдаются, в основном, снижение роста, веса, силы кисти, окружности головы, грудной клетки). Наблюдается отставание в развитии координационных способностей (нарушениями точности движений в пространстве, ритма движений, равновесия и т. п.). Наблюдается отставание в развитии двигательных качеств (силы мышц, рук, ног, спины, живота; быстроты; выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости).

Экспериментальная программа развития физических качеств детей с ОВЗ показало свою эффективность на практике с приростом показателей у обучаемых физических качеств, а также к повышению мотивации к занятиям физической культуры.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fgos.ru> (Дата обращения: 22.03.2022).
2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья : приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 // КонсультантПлюс : [сайт]. - URL : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_175495/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_175495/) (дата обращения: 01.04.2022).
3. Азбука здоровья / Сост. Г.И. Гербцова. Федеральная программа «Дети России», подпрограмма «Дети-инвалиды», 1994 г. Международный университет семьи и ребенка им. Рауля Валленберга.
4. Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб.пособие / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. М.: Сов.спорт, 2020. - 296 с.
5. Астафьев Н.В. Самыличев А.С. Концепция дополнительного образования умственно отсталых школьников. - М.: Просвещение, 2017. - 564 с.
6. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник /Б.А. Ашмарин. - М.,2020. - 235с.
7. Бабенкова Р.Д., Юровский С.Ю., Захарин Б.И. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе: метод. пособие. / Под ред. Р.Д. Бабенковой. - М.: Просвещение, 2017. - 67 с.
8. Бабенкова Р.Д., Юрковский Б.И., Захарин В.И. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе. – М.: Просвещение, 2017.

9. Борисова М.М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка. Учебник. – М.: Инфра-М, 2016. – 300 с.
10. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вайзман. - М., 2018. - С. 123.
11. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://www.bsu.ru/content/page/1415/hecadem/wainer\\_en/p1.php.htm](http://www.bsu.ru/content/page/1415/hecadem/wainer_en/p1.php.htm).
12. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
13. Виленская Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста. Учебное пособие. – М.: Юрайт, 2018. – 286 с.
14. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей.[Текст]. - М.: ТЦ Сфера, 2018. - 128с.
15. Демидова, И. В. Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников / И. В. Демидова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 9 (299). — С. 186-188. — URL: <https://moluch.ru/archive/299/67773/> (дата обращения: 04.04.2022).
16. Зуев, В.М. Формирование точности движений у детей 5-7 лет на занятиях по физической культуре: Дис. ...канд. пед. наук / В.М. Зуев. - М., 2022. - 177 с.
17. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. - Самара: СГПУ, 2020. - 112 с.
18. Дети с временными задержками развития // Под ред. Т.А.Власовой, М.С.Певнзер. М.: Педагогика, 2018. 208с.
19. Дмитриев А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. – М.: Советский спорт, 2021. – 32 с.
20. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. / 2-е изд., стереотип. / Евсеев С.П., Шапкова Л.В. - М.: Советский спорт, 2020. - 240 с.

21. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. 3 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.–М.: Планета, 2017. – 109 с.
22. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно–наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с.
23. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
24. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 7. - С. 2-5.
25. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике : учебное пособие / В.Б. Коренберг. - Москва : Советский спорт, 2021. - 206 с.
26. Кроткова А.В. Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для общеобразовательных организаций : 16+ / А. В. Кроткова, В. В. Сатари. - 3-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2021. - 47 с.
27. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учеб. пособие. / С.Ф. Курдыбайло [и др.] под общ. ред. д.м.н. С.Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт, 2020. - 184 с.
28. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие. / Литош Н.Л. - М.: СпротАкадемПресс, 2020. - 140 с.
29. Лях В.И. Двигательные способности: общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания / В.И. Лях // Физическая культура в школе.-2017. - № 2. - С. 2-6.
30. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: Учебное пособие для общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2021. - 175 с.

31. Лукьяненко В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе : монография / В.П. Лукьяненко. - Москва : Советский спорт, 2018. - 168 с.
32. Матвеев А. П., Разинов Ю. И. К проблеме содержания образования по физической культуре в контексте требований стандарта второго поколения. — Теория и практика физ. культуры. — 2019. — № 6. — С.53–57.
33. Муравьев В. А., Назарова Н. Н. Воспитание физических качеств детей, методическое пособие, Москва — 2020г, 110с.
34. Медведев С.П. Кондратьев Б.Ф. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности студентов в период учебного процесса // Современные технологии и научно-технический прогресс. - 2020. - Том 3. - С. 20-21.
35. Мясникова Л.В. Ранняя коррекционная помощь детям с нарушениями развития: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки «Специальное (дефектологическое) образование» — Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2016. — 92 с.
36. Назаренко Л.Д. Способности или качества? / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 7. - С. 76-78.
37. Пономарева, Т.В. Состояние программно-нормативной базы процесса физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных учреждений / Т.В. Пономарева, Ю.К. Чернышенко // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2019. - № 3. - С. 3-8.
38. Попова, О.С. Мониторинг развития физических качеств детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения зрения / О.С. Попова, А.А. Горелов // Материалы ежегодной отчетной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (24-27 сентября 2019). - Краснодар, 2019. - С. 85-90.
39. Попова, О.С. Особенности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения в образовательных

организациях / О.С. Попова, А.А. Горелов, Т.В. Пономарева // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2019. - № 4. - С. 142-145.

40. Программы подготовительных и 1-4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида / Под ред. Воронковой. – М.: Просвещение, 2019. – 192 с.

41. Программы специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательные школы). Раздел «Физическая культура» (1 – 9 классы). – М.: Просвещение, 2020. – стр. 212 – 264. 38. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учеб. пособие. - М.: РГАФК, 2015. - 349 с.

42. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 158 с.

43. Садыков К.И., Кулейменов А.Ж., Кулейменова Л.М., Саликов Ж.К. Лечебная физкультура в системе коррекционно-педагогической работы с детьми с расстройствами аутистического спектра // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2018. – 34 с.

44. Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников ; Кемеровский государственный университет. - Кемерово : [б. и.], 2020. - 228 с.

45. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2021. - 368 с.

46. Статистика хронических заболеваний среди детей. Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты и прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации. [Электронный ресурс]. URL: [https:// www.rospotrebnadzor.ru/](https://www.rospotrebnadzor.ru/) (Дата обращения: 22.03.2022).

47. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. — Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: «Академия», 2020. — 480с.
48. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии /Л. В. Шапкова/ Под ред. Проф. СП. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2021. - 152 с.
49. Шипицина Л.М., Иванов Е.С., Данилова Л.А., Смирнова И.А. реабилитация детей с проблемами в интеллектуальном и физическом развитии. - СПб.: Образование, 2020. - 399 с.
50. Ярлыкова О. В. Влияние физической культуры на профессиональный рост будущих педагогов. // Профессиональная ориентация, №1, 2020, с. 75-79
51. Ярлыкова О.В., Пешехонова Е.С. Развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры // Таврический научный обозреватель. 2016. №1-3 (6). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskikh-kachestv-mladshih-shkolnikov-na-urokah-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 04.04.2022).



**Структура рабочей программы**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
2. Содержание учебного предмета.
3. Тематический план с указанием количества часов, отведенных на освоение каждой темы.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Адаптированная основная общеобразовательная программа (АООП) по физической культуре рассчитана на 102 часов в год из расчета 3 часа в неделю для 4 класса.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по АООП.

Предметные результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) младших классов "Школа-интернат № 37 VIII вида", представлены в таблице 1.

### **Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов**

#### **по учебному предмету "Физическая культура"**

#### **на конец обучения в младших классах**

| <b>Минимальный уровень усвоения предметных результатов</b>  | <b>Достаточный уровень усвоения предметных результатов</b>   |
|---|--|
| - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;<br>- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; | - знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;<br>- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных |

- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдении требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

- действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## 2.Содержание учебного предмета.

В рабочей программе представлен обязательный минимум содержания изучаемого материала в 4 классе специальной (коррекционной) школы VIII вида. В программу включены разделы (темы), являющиеся новыми для данного года обучения. Предусмотрено ознакомление учащихся с элементами легкой атлетики и акробатических упражнений, с общеразвивающими упражнениями. Для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движения, используются коррекционные упражнения.

Цель программы по физической культуре, объединяющей все формы занятий физическими упражнениями, направлена на способствование физического развития, социализации учащихся в обществе, формирование их духовных способностей.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Разнородность состава учащихся начальной школы по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд специфических задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

В этой связи, учителю школы-интерната VIII вида физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребёнка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Все занятия по физкультуре планируется проводить в спортивном зале, на спортивных площадках, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Исходя из особенностей умственно отсталых детей обучаемости физическим знаниям и умениям, основной цели курса физической культуры 4 класса - дать учащимся доступный обязательный минимум знаний, необходимый в повседневной жизни и при выборе профессии, для продолжения образования во 5 классе, рабочей программой определен

оптимальный объем знаний и умений по физической культуре, который, как показывает опыт, доступен большинству школьников с нарушением интеллекта.

Планируемый объем полностью соответствует требованиям адаптированной образовательной программы основного общего образования "Школа-интернат № 37 VIII вида", представлен в таблице 2.

Таблица-2

| <b>Название раздела</b>                                 | <b>Основные понятия и действия</b>   |
|---|--|
| Основы знаний   | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.<br>Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями    |
| Гимнастика  | Основная стойка  |
| Строевые упражнения                                     | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: "Встать!", "Сесть!", "Пошли!", "Побежали!", "Остановились!"       |
| Общеразвивающие упражнения без предметов                | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений            |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | Комплексы упражнений с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелазание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки. |
| Элементы акробатических упражнений                      | Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лёжа в разные стороны   |
| Лазанье   | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелазание через горку  |

|                   |  |
|-------------------|--|
|                   | матов и гимнастическую скамейку Упор в положении присев и лежа на матах  |
| Висы              | Упор в положении присев и лежа на матах  |
| Равновесие        | Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении   |
| Ходьба            | Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе. Ходьба в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя |
| Бег               | Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость  |
| Прыжки            | . Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага.   |
| Метание           | Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.  |
| Лыжная подготовка | Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.   |

### 3. Тематический план с указанием количества часов, отведенных на освоение каждой темы.

Таблица 3

| № | Тема урока | Количес | Оборудова | Содержание | Коррекционная | Региональ |
|---|------------|---------|-----------|------------|---------------|-----------|
|---|------------|---------|-----------|------------|---------------|-----------|

| п/п                          |                                       | тво часов (дата) | ние               | учебных действий.  | работа   | ный компонент. |
|------------------------------|---------------------------------------|------------------|-------------------|--|--|----------------|
| <b>1 четверть – 26 часов</b> |                                       |                  |                   |  |  |                |
| <b>I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ</b>      |                                       |                  |                   |  |  |                |
| 1                            | Вводное занятие                       | 1                | Разметка на полу. | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.<br>Построение в колонну по одному, равнение в затылок. | Развитие зрительно-пространственного и слухового восприятия                                  |                |
| <b>II. ГИМНАСТИКА</b>        |                                       |                  |                   |  |  |                |
| 2                            | Строевые упражнения с расчётом.       | 1                | Разметки на полу. | Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчёт на «первый-второй».   | - Коррекция согласованности движений рук, выполнения симметричных движений                   |                |
| 3                            | Дыхательные упражнения со скакалками. | 2                | Маты, скакалки.   | Комплекс дыхательных упражнений со скакалкой. Выполнение упражнений с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.      | - Формирование правильной осанки; дисциплинированности при выполнении физических упражнений. |                |

| III. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА |   |   |                     |   |  |  |
|----------------------|---|---|---------------------|---|--|--|
| 4                    | Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. | 2 | Разметки на полу.   | Выполнение ходьбы в приседе. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.                     | Коррекция согласованности движений ног |  |
| 5                    | Ходьба в быстром темпе.                             | 2 | Стартовая линия.    | Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки).  | Коррекция согласованности движений ног |  |
| 6                    | Быстрый бег на месте. Понятие низкий старт.         | 2 | Разметка на полу.   | Выполнение быстрого бега на месте до 10с. Ознакомление с понятием низкий старт. Беговые упражнения.           | Коррекция согласованности движений ног |  |
| 7                    | Прыжки в длину.                                     | 2 | Эстафетная палочка. | Прыжки в длину ( место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.                                      | Коррекция согласованности движений ног |  |
| 8                    | Прыжки с продвижением в разные стороны.             | 2 | Разметки на полу.   | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в | Коррекция ритмичности движений         |  |



|                           |   |   |   |  |   |  |
|---------------------------|---|---|---|--|---|--|
|                           |   |   |   | стороны.   |   |  |
| 9                         | Метание разных видов мячей на дальность.  | 2 | Малые мячи, большие мячи.                     | Метание малого мяча левой и правой рукой на дальность, ширина коридора – 10-15 м.  | Коррекция ритмичности движений                    |  |
| 10                        | Корректирующие упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 2 | Ориентиры на полу (конусы, разметка на полу). | Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Переноска грузов и передача предметов. | Коррекция статического и динамического равновесия |  |
| <b>IV. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> |   |   |   |  |   |  |
| 11                        | Игры с элементами общеразвивающих упражнений.   | 2 | Флажки, гимнастические палочки, мячи.         | Выполнение правил игры: «Светофор», «Запрещённое движение», «Фигуры».  | Развитие зрительного и слухового внимания         |  |
| 12                        | Подвижные игры с бегом и прыжками.  | 2 | Скакалки, кегли, мяч.                         | Выполнение правил игры: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц».  | Дифференцировка зрительных сигналов по расстоянию |  |
| 13                        | Пионербол.  | 2 | Малые мячи.                                   | Ознакомление с правилами   | Развитие зрительного и слухового внимания         |  |

|                            |   |   |   |  |   |  |
|----------------------------|---|---|---|--|---|--|
|                            |   |   |   | игры «Пионербол». Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу.   |   |  |
| <b>2 четверть – 21 час</b> |   |   |   |  |   |  |
| <b>I. ГИМНАСТИКА</b>       |   |   |   |  |   |  |
| 1<br>4                     | Правила поведения в гимнастическом зале.<br>Строевые упражнения.<br>ОРУ без предметов.        | 2 | Разметка на полу.   | Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.<br>Перестроение из колонны по одному в колонну, по два через середину зала.<br>Размыкание и смыкание.<br>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. | Развитие зрительно-пространственного и слухового восприятия |  |
| 1<br>5                     | Корректирующие упражнения для мышц спины и живота с мячами (большими и набивными) и обручами. | 4 | Большие мячи, набивные мячи, обручи.<br>Маленькие камешки для игры. | Выполнение комплекса упражнений с большими мячами и набивными мячами (вес до 2 кг).  | Развитие выносливости                                       |  |

|                              |   |   |                                   |  |   |  |
|------------------------------|---|---|-----------------------------------|--|---|--|
| 1<br>6                       | Лазанье по гимнастической стенке с различными переходами. | 3 | Гимнастическая стенка и скамейка. | Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. | Коррекция ритмичности движений                    |  |
| 1<br>7                       | Упражнения на равновесие.                                 | 3 | Наклонная доска.                  | Ходьба по наклонной доске (угол 20 гр.). Расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.                    | Коррекция динамического и статического равновесия |  |
| <b>II. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>    |   |   |                                   |  |   |  |
| 1<br>8                       | Пионербол.  | 3 | Малые мячи.                       | Выполнение правил игры «Пионербол».  | Коррекция согласованности движений туловища, рук. |  |
| 1<br>9                       | Подвижные игры с бегом и прыжками.                        | 3 | Обручи, мячи, флажки.             | Выполнение правил игр: «Волк во рву», «Два мороза».  | Коррекция ориентировки в пространстве             |  |
| 2<br>0                       | Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.            | 3 | Малые мячи.                       | Выполнение правил игр: «Подвижная цель», «Обгони мяч».   | Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы   |  |
| <b>3 четверть – 30 часов</b> |   |   |                                   |  |   |  |
| <b>I. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>  |   |   |                                   |  |   |  |
| 2                            | Техника   | 1 | .Плакаты                          | Значение   | Развитие  |  |

|                                 |   |   |                     |   |  |  |
|---------------------------------|---|---|---------------------|---|--|--|
| 1                               | безопасности на уроках лыжной подготовки. |   |                     | занятий на лыжах.<br>Подготовка инвентаря для занятий на лыжах.<br>Температурный режим.<br>Переноска лыж. | зрительно-пространственного и слухового восприятия |  |
| 2<br>2                          | Строевые упражнения на лыжах.             | 2 | Лыжи.               | Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.<br>Выполнение команд: «Лыжи положить», «Лыжи взять».       | Корректировка ритмичности движений                 |  |
| 2<br>3                          | Двухшажный ход.                           | 4 | Лыжи.               | Ознакомление с двухшажным ходом.  | Формирование и коррекция осанки                    |  |
| 2<br>4                          | Подъём на гору «ёлочкой», «лесенкой».     | 4 | Лыжи.               | Выполнение подъёма на гору с помощью специальных техник: «ёлочкой», «лесенкой».                           | Развитие подвижности в суставах                    |  |
|                                 | Спуски с горы в средней стойке.           | 4 | Лыжи.               | Выполнение спуска с горы в средней стойке.  | Формирование и коррекция осанки                    |  |
| 2<br>5                          | Прогулки на лыжах.                        | 4 | Лыжи.               | Прогулки на лыжах.<br>Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок) .   | Укрепление сердечно-сосудистой системы             |  |
| <b>II. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЗИМОЙ</b> |   |   |                     |   |  |  |
| 2<br>6                          | Подвижные игры зимой.                     | 3 | Мячи, кегли, канат. | «Снежком по мячу», «Крепость».  | - Развитие умения выполнять правила игры;          |  |

|                             |   |   |  |  |  |  |
|-----------------------------|---|---|--|--|--|--|
|                             |   |   |  |  | - Развитие дальновзоркости и внимательности.   |  |
| 27                          | Подвижные игры.                                       | 3 | Обручи, кегли.                                   | Выполнение правил игр: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».  | - Развитие внимания через игровую деятельность;<br>- развитие двигательной активности. |  |
| <b>III. ГИМНАСТИКА</b>      |   |   |  |  |  |  |
| 28                          | ОРУ со скакалками.                                    | 3 | Гимнастическая скамейка, набивные мячи, скакалки | Выполнение ОРУ со скакалки.  | Развитие элементарных форм скоростных способностей                                     |  |
| 29                          | ОРУ для формирования правильной осанки без предметов. | 2 | Гимнастическая стенка.                           | Выполнение ОРУ с сочетанием дыхательных упражнений.  | Формирование и коррекция осанки  |  |
| <b>4 четверть – 24 часа</b> |   |   |  |  |  |  |
| <b>I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ</b>     |   |   |  |  |  |  |
| 23                          | Утренняя зарядка. Правила безопасности на занятиях.   | 1 |  | Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физкультурными упражнениями                                     | Развитие зрительного и слухового внимания  |  |
| 30                          | Строевые упражнения с перестроением.                  | 2 | Разметки на полу.                                | Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, в движении, с поворотом. | Коррекция ориентировки в пространстве  |  |

|                             |   |   |  |  |  |  |
|-----------------------------|---|---|--|--|--|--|
|                             |   |   |  |  |  |  |
| <b>II. ГИМНАСТИКА</b>       |   |   |  |  |  |  |
| 3<br>1                      | Корректирующие упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки; малые обручи; малыми мячи; большие мячи). | 2 | Гимнастические палки; флажки; малые обручи; малыми мячи; большие мячи. | Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми мячами, большим мячом.  | Коррекция согласованности движений рук         |  |
| <b>III. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> |   |   |  |  |  |  |
| 3<br>2                      | Ходьба с контролем и без контроля зрения.   | 3 | Разметка на полу.  | Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.   | Коррекция согласованности движения и дыхания   |  |
| 3<br>3                      | Ходьба в сочетании с различными положениями рук.  | 2 | Конусы. Разметки на полу.  | Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба по разметкам на полу. Ходьба с обходом конусов. | Развитие умения выполнять сочетанные движения. |  |
| 3<br>4                      | Бег с препятствием.   | 2 | Конусы.  | Бег с преодолением небольших препятствий   | Коррекция согласованности движения и дыхания   |  |

|        |  |   |                   |  |   |  |
|--------|--|---|-------------------|--|---|--|
|        |  |   |                   | на отрезке 30м.  |   |  |
| 3<br>5 | Бег на скорость.<br>Эстафета.                        | 2 | Разметка.         | Бег на скорость до 40 м.<br>Понятие эстафета (круговая).<br>Расстояние 5-15м.<br>Повторный бег на скорость.<br>Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.  | - Развитие дыхательной системы.           |  |
| 3<br>6 | Прыжок в длину с различными видами разбега и с шага. | 1 | Разметка на полу. | Выполнение прыжка в длину с разбега.<br>Зона отталкивания - 60-70 см.<br>Прыжки в длину с шага.<br>Прыжки с небольшого разбега в длину.<br>Прыжки с прямого разбега в длину.<br>Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. | Развитие коррекции движений через прыжки. |  |
| 3<br>7 | Прыжки в высоту.<br>Прыжки с                         | 2 | Разметка на полу. | Прыжки в высоту способом   | Развитие умения прыгать в высоту с        |  |

|                           |                                       |   |  |   |  |  |
|---------------------------|---------------------------------------|---|--|---|--|--|
|                           | ноги на ногу.                         |   |  | перешагивание. Прыжки с ноги на ногу до 20м.  | прямого разбега.   |  |
| 3<br>8                    | Метание теннисных мячей на дальность. | 2 | Теннисные мячи.  | Метание мяча левой и правой рукой на дальность. Метание мяча двумя руками из-за головы. | Развитие внимания.   |  |
| 3<br>9                    | Метание теннисного мяча в цель.       | 2 | Теннисные мячи, баскетбольный щит.                     | Метание мячей с места в цель левой и правой руками.                                     | Коррекция согласованности движений рук   |  |
| <b>IV. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> |                                       |   |  |   |  |  |
| 4<br>0                    | Игры с элементами ОРУ.                | 2 | Мячи, обручи<br>Флажки, гимнастические палочки, мячи.. | Выполнение игр: «Светофор», «Фигуры».   | - Формирование эмоциональной сферы;<br>- развитие волевых качеств.                       |  |
| 4<br>1                    | Пионербол.                            | 2 | Малые мячи.  | Выполнение игры «Пионербол».  | - Развитие пространственной ориентации;<br>- закрепление навыков в овладении ловли мяча. |  |