

Приложение 03
к адаптивной программе
профессиональной подготовки
рабочих, должностям служащих
16185 Оператор швейного оборудования

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Сухоложский многопрофильный техникум»

РАССМОТРЕНО
ЦМК профессиональной подготовки
Протокол № 5 от «30» июни 20 20 г.
Председатель Пот С.А. Потапенко

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УТР И.А. Еригорян
«30» июни 20 20 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

А.03 Адаптивная физическая культура

Сухой Лог
2020

Организация – разработчик: ГБПОУ СО «Суходолжский многопрофильный техникум»

Разработчик: Лескина Юлия Юрьевна, преподаватель физической культуры

Аннотация:

Рабочая учебная программа «Адаптивная физкультура» способствует гармоничному физическому развитию обучающихся с ограниченными возможностями, укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность	3
1.3. Цель и задачи программы	5
1.4. Отличительные особенности данной программы	5
1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы	7
1.6. Сроки реализации учебной программы	7
1.7. Форма и режим занятий	8
1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки	8
1.9. Формы подведения итогов реализации программы	11
II. Учебно-тематический план	11
I год обучения	11
II год обучения	13
III. Содержание программы	15
1 этап-1 год обучения	15
2 этап-2 год обучения	18
IV. Методическое обеспечение программы	21
V. Список литературы	33
VI. Приложения	34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность рабочей учебной программы

Рабочая учебная программа «Адаптивная физкультура» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержания здоровья, личностного развития, социализации в общество.

Рабочая учебная программа «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
- Статьи 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (адаптивный спорт).
- Дополнения к методическим рекомендациям по организации деятельности специального (коррекционного) общеобразовательного учреждения Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Об учреждении адаптивной физкультуры и адаптивного спорта».
- Письма федерального агентства по физкультуре и спорту от 21.03.2008 г. № ЮН-02-07/912, программы обучения обучающихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физкультуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида (1-9 классы).

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации обучающегося с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.

Адаптивная физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. Программа позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры.

Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

Кроме того, данная программа способствует привлечению обучающихся к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

Новизна данной программы заключается:

- в обновлении содержания программы: включены корригирующие и рекреационные упражнения: с предметами и без предметов; с элементами бега, метания, прыжков, бросания и ловли мячей; на развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений;
- в использовании современных инновационных технологий (здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования);
- методов физкультурно-оздоровительного образования (Е.М. Голикова);
- в применении здоровьесберегающих технологий (Н.П. Вайман, Н.И. Жерко);

Педагогической целесообразностью программы является максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

Концептуальными идеями программы являются:

- гармоничное физическое развитие детей с ограниченными возможностями;
- помощь в жизненном и профессиональном самоопределении личности;
- развитие метапредметных умений личности для успешной адаптации в социуме в аспектах общения, самореализации и самоутверждения.

Адаптивная физкультура - это комплекс мер физкультурно-оздоровительного характера, направленных на адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Но главное, адаптивная физкультура позволяет решать задачу социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в общество.

Принципы построения программы

Программа составлена на основе традиционных дидактических принципов: связь теории с практикой, наглядности, доступности, от простого к сложному и т.п., которые отражены в коррекционной педагогике.

1.3. Цель и задачи рабочей учебной программы

Цель программы

Физическое развитие обучающихся с ограниченными возможностями, посредством занятий адаптивной физкультурой.

Задачи программы

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, волю, дисциплинированность, исполнительность;
- способствовать социальной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями в обществе;
- воспитать культуру общения и поведения;
- сформировать установку на здоровый образ жизни.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательных качеств у обучающихся с ограниченными возможностями;
- развить навыки общения и сотрудничества в коллективе;
- сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой и к здоровому образу жизни;
- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности.

Обучающие:

- сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой;
- обучить детей основам техники игры различных видов спорта;
- сформировать двигательные навыки.

1.4. Отличительные особенности программы

При написании программы авторами были проанализированы существующие программы той же направленности педагогов дополнительного образования В.М. Мозгового «Физическое воспитание», О.В. Бушневой «Поверь в себя», Е.А. Килина «Крепыш», С.В. Хахулина «Адаптивная физкультура» и пособия Е.М. Голиковой «Физкультурно-оздоровительное образование «особых детей».

Отличие от вышеперечисленных программ заключается в том, что:

1. В содержание программы: включены корригирующие и рекреационные упражнения: для коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелезання, расслабления.
2. При организации образовательного процесса применяются современные инновационные технологии (здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология,

информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования). Занятия адаптивной физкультурой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны обучающимся непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

3. Для коррекции двигательных нарушений используются методы физкультурно-оздоровительного образования (Е.М. Голикова). К данным методам относятся такие методы, как формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических способностей, воспитание личности, организации и взаимодействия педагога и занимающегося, регулирования психического состояния ребенка (Приложение 9).

4. Для развития у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развития таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота используются здоровьесберегающие технологии:

- средства двигательной направленности: движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; тренинги и др.;
- организация и проведения подвижных игр (Н.П. Вайман), (Н.И. Жерко). Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных

игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами единоборств.

5. Структура программы включает базовую составляющую, позволяющую сделать образовательный процесс гибким, максимально приближенным к запросам социальных заказчиков: родителей, школы, учреждения дополнительного образования.

Базовая часть программы способствует освоению основных разделов учебной программы.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Данная программа предназначена для детей с ограниченными возможностями VIII вида 15-17 лет.

Особенность данных детей заключается в том, что ребенок с отклонениями в развитии проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых, этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна.

80% подростков 15-17 лет с легкой степенью умственной отсталости к окончанию специальной школы по своим физическим, психометрическим проявлениям незначительно отличаются от нормальных людей, но, несмотря на это, дети данного возраста нуждаются в закреплении ранее сформированных знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и обучении использования полученных знаний в повседневной жизни. Поэтому педагог на своих занятиях использует инновационные технологии по преподаванию адаптивной физкультуры, а именно здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования.

Также для формирования и удержания интереса к занятиям адаптивной физкультурой в программу включены разные виды спорта и спортивные дисциплины.

1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Срок реализации программы 2 года, в объеме 234 часа.

Программа реализуется в два этапа:

1 этап: 1 год обучения, в объеме 78 часов.

К группе 1 года обучения допускаются лица прошедшие диагностику.

Задачи 1 этапа:

- способствовать воспитанию самодисциплины, исполнительности;
- сформировать самоконтроль и уверенность в себе в процессе соревновательной деятельности;
- сформировать осознанное отношение и потребность к ЗОЖ;
- обучить технически правильным двигательным действиям и упражнениям на координацию движений;
- привить культуру общения и поведения в спортивном коллективе;
- сформировать потребность в занятиях адаптивной физкультурой;

- обучить правилам игры спортивных дисциплин;
- обучить комплексу общеразвивающих упражнений для различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- сформировать двигательные навыки за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр.

2 этап: 2 год обучения, в объеме 78 часов.

К группе 2 года обучения допускаются лица прошедшие занятия в группах начальной подготовки, прошедших диагностику.

Задачи 2 этапа:

- сформировать морально-волевые качества: целеустремленность, волю, дисциплинированность, исполнительность;
- способствовать социальной адаптации к различным условиям жизнедеятельности;
- привить ценностное отношение к своему здоровью;
- скорректировать и закрепить основные двигательные навыки через выполнение упражнений на быстроту, выносливость и координацию движений;
- сформировать навыки общения и сотрудничества в коллективе;
- закрепить интерес к занятиям адаптивной физкультурой и ЗОЖ;
- закрепить теоретические знания по основным видам спорта и спортивным дисциплинам;
- обучить упражнениям, способствующим коррекции двигательных нарушений;
- сформировать двигательные навыки.

1.7. Формы и режим занятий

Основной *формой* организации образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;
- коррекционно-развивающие;
- оздоровительные;
- физкультурные;
- рекреационные.

Режим занятий:

- в группах 1 года обучения: 3 раза по 2 часа;
- в группах 2 года обучения: 3 раза по 2 часа;
- обще годовой объем учебной нагрузки может меняться не более чем на 10% от параметров.

1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Характеристика образовательного минимума включает личностные, метапредметные и предметные результаты.

1 этап

Личностные результаты

У обучающегося должны быть сформированы:

- основы культуры общения и поведения в спортивном коллективе;
- чувство уверенности и самореализации в обществе;
- установка на здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

Обучающийся должен:

Регулятивные:

- владеть навыками технически правильных двигательных действий и выполнять упражнения на силу, быстроту, выносливость, координацию движений;
- уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные:

- уметь представлять собственную позицию;
- уметь взаимодействовать с окружающими.

Познавательные:

- проявлять интерес к занятиям адаптивной физкультурой и ЗОЖ.

Предметные результаты

Обучающийся должен

знать:

- теоретические основы техники различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- комплекс общеразвивающих упражнений для различных видов спорта и спортивных дисциплин;

уметь:

- играть в спортивные дисциплины и владеть основами различных видов спорта;
- выполнять основные виды движений;
- выполнять самостоятельно общеразвивающие упражнения;

владеть:

- навыками выполнения общеразвивающих упражнений.

2 этап

Личностные результаты

У обучающегося должны быть сформированы:

- морально-волевые качества: целеустремленность, воля, дисциплинированность, исполнительность;
- способность адаптироваться к социуму;
- потребность в здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты

Обучающийся должен:

Регулятивные:

- владеть основными физическими качествами: силой, быстротой, выносливостью, координацией;
- уметь адекватно понимать причины успеха/ неуспеха в учебной деятельности.

Коммуникативные:

- обладать коммуникативными навыками общения.

Познавательные:

- проявлять инициативу в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Предметные результаты

Обучающийся должен

знать:

- правила игры и судейства различных видов спорта и спортивных дисциплин;

- комплекс упражнений на быстроту, выносливость, силу и ловкость;

уметь:

- применять правила судейства на занятиях адаптивной физкультурой;
- самостоятельно выполнять разминку для различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- выполнять самостоятельно упражнения на быстроту, выносливость, силу и ловкость.

владеть:

- навыками выполнения комплекса упражнений на быстроту, выносливость, силу и ловкость.

Педагогический мониторинг позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса и включает в себя традиционные формы контроля - диагностика три раза в год:

- входная диагностика (в начале учебного года);
- промежуточная (в конце первого полугодия, года);
- итоговая.

Основные методы диагностики:

- методы педагогического наблюдения;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- медицинский контроль.

Входная диагностика проводится для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить ближайшую зону его здоровья.

Знать состояние ребенка педагогу необходимо для того, чтобы соответствующим образом обеспечить оптимальность физической нагрузки в двигательной деятельности.

Цель *промежуточной* диагностики – систематический анализ процесса формирования планируемых результатов. Педагог оценивает надежность сформированности способов действий, выявляет динамику развития обучающихся, намечает пути повышения успешности обучения отдельных обучающихся. Такой подход к организации контроля учебных достижений, обучающихся позволяет педагогу оценить эффективность применяемой

технологии и методики обучения, при необходимости внести изменения в организацию учебного процесса. При проведении текущего контроля обучающимся не выставляются отметки 3 и 2, так как идёт только формирование умений.

В промежуточной диагностике отражаются не только учебные достижения обучающихся, но и личностное развитие, взаимоотношения в коллективе.

В *итоговой диагностике* даётся оценка успешности усвоения учащимся программы и приобретённых навыков.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего обучения, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. Результаты диагностики обучающихся заносятся в индивидуальную карту обучающегося (Приложение 1).

При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации педагогу и родителям ребёнка.

Контроль физического развития и физической подготовленности обучающихся должен быть обязательным. Для этого необходимо дважды в год (сентябрь, май) проводить контрольное тестирование (Приложение 2, 3).

1.9. Формы подведения итогов реализации программы

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях различного уровня.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

• по профессиям НПО — 234 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 156 часов; внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся — 78 часов.

1 курс

Вид работы	Количество часов				макс. нагр.
	всего	теор.	практ	сам.раб	
Аудиторные занятия. Содержания обучения					
Теоретическая часть	16	16		№ 1(10)	26
Вводное занятие и ТБ. Гигиенические основы труда и отдыха.	2	2			
Закаливание организма	2	2			
Влияние табакокурения и алкоголя на организм	2	2			

человека. Строение и функции человека.					
Влияние физических упражнений на органы и системы организма человека.	2	2			
Оборудование и инвентарь спортзала.	2	2			
Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой помощи.	2	2			
Значение врачебного контроля при занятиях физической культурой.	2	2			
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2			
Практическая часть					
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				№ 2	
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	6		6	6	12
Подвижные игры.	2		2		
Упражнения на силу, выносливость.	2		2		
Упражнения на быстроту, ловкость.					
Легкая атлетика.	6		6		
Бег. Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега.	2		2		
Прыжки. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Физические упражнения для коррекции прыжков.	2		2		
Метание. Разновидности метания. Подготовительные упражнения для метания.	2		2		
				№3	
Гимнастика. Акробатика.	10		10	4	14
Акробатические элементы, их разновидности.	2		2		
Правила самостраховки при выполнении акробатических упражнений.	2		2		
Изучение кувырка вперёд, назад из упора присев; стойка на лопатках.	2		2		
Брусья. Махи вперёд, назад. Выход в упор на руках. Кувырок. Соскок с махом вперёд, назад.	2		2		
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем	2		2		
Спортивные игры.				№4	
Настольный теннис.	10		10	10	20
Правила игры. Ознакомление с видом спорта. Техника безопасности.	2		2		
Обучение техническим приёмам .	2		2		
Выполнение технических элементов: подача, удары по мячу толчком.	2		2		
Игра по упрощённым правилам.	2		2		
Игра по правилам.	2		2		
Волейбол.	8		8		8
Правила игры. Классификация и терминология	2		2		

технических приёмов. Техника безопасности. Обучение техническим приёмам.					
Выполнение простых технико-тактических действий: подача, передача двумя руками сверху, снизу.	2		2		
Игра по упрощённым правилам.	2		2		
Игра по правилам.	2		2		
Баскетбол.	8		8		8
Правила игры. Классификация и терминология технических приёмов. Техника безопасности.	2		2		
Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, остановка шагом, передача двумя руками от груди, с отскоком об пол.	2		2		
Игра по упрощённым правилам.	2		2		
Игра по правилам.	2		2		
				<i>№5</i>	
Лыжная подготовка.	4		4	9	13
Стили лыжных ходов. Техника безопасности.	2		2		
Классические лыжные ходы. Спуски, подъёмы.	2		2		
Плавание	10		10		10
Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	2		2		
Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2		2		
Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2		2		
Правила плавания в открытом водоеме. Самоконтроль при занятиях плаванием.	2		2		
Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	2		2		
Итого	78	16	62	39	117

2 курс

Вид работы	Количество часов				макс. нагр.
	всего	теор.	практ	сам.раб	
Аудиторные занятия. Содержания обучения					
Практическая часть					
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				<i>№ 1</i>	
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	8		8	10	18
Подвижные игры.	2		2		
Упражнения на силу, выносливость.	2		2		
Упражнения на быстроту, ловкость.	2		2		
Упражнения на координацию.	2		2		
Легкая атлетика.	6		6		
Бег. Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге. Бег на короткие и средние дистанции.	2		2		

Прыжки. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Выполнение техники при прыжках в длину.	2		2		
Метание. Разновидности метания. Метание в цель малого мяча.	2		2		
				№2	
Гимнастика.	12		12	6	18
Правила самостраховки при выполнении акробатических упражнений.	2		2		
Изучение кувырка вперёд, назад из упора присев; стойка на лопатках.	2		2		
Брусья. Махи вперёд, назад. Выход в упор на руках. Кувырок. Соскок с махом вперёд, назад.	2		2		
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем	2		2		
Лазание по канату в три приёма.	2		2		
Спортивные игры.				№4	
Настольный теннис.	10		10	8	18
Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.	2		2		
Обучение техническим приёмам .	2		2		
Выполнение простых технико-тактических действий: подача, приём, передача.	2		2		
Игра по упрощённым правилам.	2		2		
Игра по правилам.	2		2		
Волейбол.	8		8		8
Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.	2		2		
Выполнение простых технико-тактических действий: подача, приём, передача.	2		2		
Игра по упрощённым правилам.	2		2		
Игра по правилам.	2		2		
Баскетбол.	8		8		8
Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.	2		2		
Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, передача, бросок в кольцо.	2		2		
Игра по упрощённым правилам.	2		2		
Игра по правилам.	2		2		
				№5	
Лыжная подготовка.	4		4	8	12
Стили лыжных ходов. Техника безопасности.	2		2		
Классические, коньковые лыжные ходы. Спуски, подъёмы.	2		2		
Плавание	10		10		10
Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	2		2		

Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2		2		
Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2		2		
Правила плавания в открытом водоеме. Самоконтроль при занятиях плаванием.	2		2		
Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	2		2		
				№6	
Атлетическая гимнастика.	6		6	7	13
Круговая тренировка на снарядах и тренажёрах.	2		2		
Индивидуальные занятия на снарядах.	2		2		
Индивидуальные занятия на тренажёрах.	2		2		
Футбол	6		6		6
Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.	2		2		
Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, передача, удар по воротам.	2		2		
Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.	2		2		
Итого	78	0	78	39	117

III. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Базовая часть

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория: Правила техники безопасности на занятиях; знакомство с различными видами спорта.

Тема 1.2. Гигиенические основы режима труда и отдыха.

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой.

Тема 1.3. Закаливание организма

Теория: Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 1.4. Влияние табакокурения и алкоголя на организм человека

Теория: Негативное воздействие никотина и алкоголя на организм человека.

Тема 1.5. Строение и функции организма

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Скелет человека.

Тема 1.6. Влияние физических упражнений на органы и системы организма человека

Теория: Влияние физических упражнений на органы и системы организма. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

Тема 1.7. Оборудование и инвентарь спортивного зала

Теория: Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Оборудование и инвентарь спортивного зала.

Тема 1.8. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой помощи

Теория: Виды и причины травматизма при занятиях физкультурой. Травмы поясницы, плечевого сустава, коленного сустава. Локтевые и лучезапястные суставы Профилактика травм: правильная техника и постепенное наращивание нагрузок.

Тема 1.9. Значение врачебного контроля при занятиях физической культурой

Теория: Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе физической подготовки. Показания и противопоказания к занятиям. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях физической культурой.

Тема 1.10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Теория: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

Раздел II. Практическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Подвижные игры

Теория: Значение физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость) в быту и при занятии спортом.

Практика: Подвижные игры на освоение пространства: «Салочки по линиям», «Автомобили», «Самолёты», «Весёлая десятка», «Ключи», «Быстро шагай», «Нанайские гонки», «Быстро по кругу», «Пожарные на учении», «Иголка и нитка».

Тема 2.1.2. Упражнения на силу, выносливость

Теория: Понятие «выносливость», «сила».

Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. Упражнения на развитие выносливости, силы.

Тема 2.1.3 Упражнения на быстроту, ловкость

Теория: Понятие «быстрота», «ловкость».

Практика: Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезання. Упражнения на развитие быстроты, ловкости.

Тема 2.2. Легкая атлетика

Тема 2.2.1. Бег

Теория: Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге.

Практика: Физические упражнения для коррекции бега.

Тема 2.2.2. Прыжки

Теория: Понятие о фазах прыжка в длину, высоту (разбег, отталкивание, полет, приземление).

Практика: Физические упражнения для коррекции прыжков.

Тема 2.2.3. Метание

Теория: Разновидности метания. Фазы при метании малого мяча на дальность.

Практика: Подготовительные упражнения для метания.

Тема 2.3. Гимнастика

Тема 2.3.1. Акробатика

Теория: Акробатические элементы, их разновидности. Правила само страховки при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Изучение кувырка вперед, назад из упора присев; стойка на лопатках.

Тема 2.4. Спортивные игры

Тема 2.4.1. Настольный теннис

Теория: Ознакомление с видом спорта, правила игры. Классификация и терминология технических приемов. Обучение технических приемов, применяемых при игре в настольный теннис.

Практика: Выполнение технических элементов: подача, удары по мячу толчком.

Тема 2.4.2. Волейбол

Теория: Ознакомление с видом спорта, правила игры. Классификация и терминология технических приемов. Обучение технических приемов, применяемых при игре в волейбол.

Практика: Выполнение простых технико-тактических действий: подача, передача мяча двумя сверху, снизу.

Тема 2.4.3. Баскетбол

Теория: Ознакомление с видом спорта, правила игры. Классификация и терминология технических приемов. Обучение технических приемов, применяемых при игре в баскетбол.

Практика: Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, остановка шагом, пас двумя от груди, с отскоком об пол.

Тема 2.5. Лыжная подготовка

Теория: Лыжные виды спорта. Стили лыжных ходов. Признаки обморожения. Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практика: Выполнение классических лыжных ходов: спуска в «тупой стойке», подъем «лесенкой».

Тема 2.6. Плавание.

Теория: Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне. Правила плавания в открытом водоёме. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Практика: Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.

2 год обучения

Базовая часть

Раздел 1. Практическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1.1. Подвижные игры

Теория: Значение физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость) в быту и при занятии спортом.

Практика: Подвижные игры с бегом: «Ошибся!», «Корзинки», «Щука и караси», «Перебежки», «Горячее место», «Уголки», «Добежать и убежать».

Тема 2.1.2. Упражнения на силу, выносливость

Теория: Понятие «выносливость», «сила». Упражнения на развитие выносливости, силы.

Практика: Занятия на силовых тренажерах.

Тема 2.1.3 Упражнения на быстроту, ловкость

Теория: Понятие «быстрота», «ловкость». Упражнения на развитие быстроты, ловкости.

Практика: Эстафеты, упражнения с мячом, с палками, с кеглями.

Тема 2.1.4 Упражнения на координацию

Теория: Понятие «координация».

Практика: Упражнения на развитие координации

Тема 2.2. Легкая атлетика

Тема 2.2.1. Бег

Теория: Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге.

Практика: Бег на короткие, средние, длинные дистанции.

Тема 2.2.2. Прыжки

Теория: Понятие о фазах прыжка в длину (разбег, отталкивание, полет, приземление).

Практика: Выполнение техники при прыжках в длину.

Тема 2.2.3. Метание

Теория: Разновидности метания. Фазы при метании малого мяча на дальность.

Практика: Метание в цель малого мяча.

Тема 2.3. Гимнастика

Тема 2.3.2. Брусья

Теория: Виды дисциплин, входящих в раздел гимнастики. Само страхование при выполнении простых элементов на брусьях.

Практика: Махи вперед, назад. Выход в упор на руках. Кувырок. Соскок с махом вперед, назад.

Тема 2.4. Спортивные игры

Тема 2.4.1. Настольный теннис

Теория: Ознакомление с видом спорта, правила игры. Классификация и терминология технических приемов. Обучение технических приемов, применяемых при игре в настольный теннис. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности при занятии настольным теннисом.

Практика: Выполнение простых технико-тактических действий: подача, удары по мячу в движении.

Тема 2.4.2. . Волейбол

Теория: Ознакомление с видом спорта, правила игры. Классификация и терминология технических приемов. Обучение и совершенствование технических приемов, применяемых при игре в волейбол. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности при занятии волейболом.

Практика: Выполнение простых технико-тактических действий: подача, прием мяча, пас.

Тема 2.4.3 Баскетбол

Теория: Ознакомление с видом спорта, правила игры. Классификация и терминология технических приемов. Обучение технических приемов, применяемых при игре в волейбол. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности при занятии баскетболом.

Практика: Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, передача, бросок в кольцо.

Тема 2.5. Лыжная подготовка

Теория: Лыжные виды спорта. Стили лыжных ходов. Признаки обморожения. Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практика: Выполнение классического хода и конькового хода. Выполнение спусков в разных стойках, подъемов различными способами.

Тема 2.6. Плавание.

Теория: Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне. Правила плавания в открытом водоёме. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Практика: Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.

Тема 2.7. Атлетическая гимнастика

Теория: Устройство снарядов и тренажёров. Техника безопасности при занятиях на снарядах и тренажёрах.

Практика: Круговая тренировка на снарядах и тренажёрах. Индивидуальные занятия на снарядах. Индивидуальные занятия на тренажёрах.

Тема 2.8. Футбол.

Теория: Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.

Практика: Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, передача, удар по воротам.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы содержания программы

Программа составлена с учетом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития учеников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по физической культуре:

- **принцип гуманизации** – ориентация обучающихся в системе ценностей;
- **принцип последовательности** – содержательные задачи решаются методом усвоения материала от простого к сложному, в соответствии с возрастными познавательными возможностями ребенка;
- **принцип учета возрастных особенностей** – динамика психических и физических возможностей ребенка с учетом его индивидуальных отклонений в развитии;
- **принцип концентрический** – частичное возвращение к ранее изученным темам на более высоком уровне;
- **принцип наглядности** – предполагает использование широкого круга наглядных пособий, технических средств обучения;
- **принцип детоцентризма** – приоритет интересов ребенка и превращение его в равноправного субъекта образовательного процесса;

Методы и технологии обучения

Физическое воспитание в системе коррекционного обучения и воспитания – это комплексное воздействие на личность ребенка с ограниченными возможностями здоровья VIII вида с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщения к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе. Такой комплексный подход к системе физического воспитания определен необходимостью всесторонней помощи лицам, имеющим отклонения в психофизическом развитии.

Состав обучающихся в группе разнороден по своим психофизическим особенностям. В настоящее время в коррекционной группе могут обучаться дети с умственной отсталостью различной степени тяжести. Дети с нарушением интеллектуальной деятельности конкретной клинической градации могут иметь различные нарушения моторики и физического развития.

Социально - спортивная среда оказывают огромное влияние на индивидуальные проявления личностных черт: усвоение знаний, овладение движениями и жизненно важными двигательными действиями. Именно в процессе физического воспитания происходит усвоение знаний, что помогает любому ребенку, подростку включиться в занятия физкультурой, достичь «спортивных» результатов, научиться участвовать в различных формах дополнительного образования.

Средства обучения адаптивной физкультуре

Физические упражнения сгруппированы с учетом направленности и воздействия на функциональное состояние обучающихся и представлены целостной системой, позволяющей корригировать нарушения физического развития, формировать определенные умения и навыки и развивать двигательные качества.

Упражнения в программе представлены:

- общеразвивающими и корригирующими упражнениями с предметами и без предметов;
- общеразвивающими и корригирующими упражнениями с элементами бега, метания, прыжков, бросания и ловли мячей;
- корригирующими упражнениями специальной направленности (развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений);
- подвижными и спортивными играми;
- катанием на лыжах;

Любое физическое упражнение характеризуется внутренней и внешней структурами своих проявлений. Внутренняя структура указывает на взаимосвязь различных процессов функционирования организма (отдых, утомление, релаксации и т. д.). Внешняя сторона – это результат проявления упражнения в различных соотношениях (пространственных, временных, силовых).

Содержание программы «Адаптивная физкультура» объединяет четыре компонента:

- *информационный* представляет собой средства, методы и формы организации двигательной деятельности, контроль за уровнем здоровья, физическим развитием и двигательной подготовленностью;
- *мотивационный* предполагает включение обучающегося в систему выполнения физических упражнений с целью удовлетворения двигательных потребностей;
- *операционный* определяет формы планирования занятий физическими упражнениями, регулирование различных видов нагрузки с учетом участия конкретной личности в системе физического воспитания;
- *коррекционно-развивающий* способствует определению и выбору средств коррекции нарушений физического развития, моторики, познавательной деятельности обучающихся.

Формы, методы и средства учебно-воспитательного процесса

Реализация программы предусматривает вариативное использование форм образовательного процесса в соответствии с целями и задачами конкретного вида спорта.

Традиционно на занятиях используются три метода: фронтальный, когда дается одно общее задание всей группе; командной, когда группа делится на несколько команд, каждой из которых даются разные задания и

индивидуальный, когда персональное задание получает каждый обучающийся. Это позволяет решить задачу овладения базовыми основами двигательной деятельности.

Работая над поиском форм и методов обучения обучающихся групповому взаимодействию, педагог пришел к выводу о необходимости широкого использования подвижных игр и соревнований. На любом этапе обучения они помогают решить задачу воспитания наиболее правильного стереотипа движений, содействуют совершенствованию двигательной функции и закладывают основу для подготовки обучающихся к конкретной игровой деятельности. Игрокам предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей. В большинстве игр воссоздаются ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления.

Очень важно при использовании подвижных игр глубоко вникать в структуру каждой игры, чтобы эффективно применять ее различные элементы для разучивания и совершенствования движений из разных видов спорта. Например, подвижная игра «Ляпта футболистов» очень интересная, но вместе с тем непростая как по совокупности технических приемов, так и по правилам подсчета набранных очков. Для ее освоения педагог задействует несколько занятий.

При правильном подборе игр их можно использовать как в подготовительной, основной так и в заключительной части занятия. Главное, чтобы динамика и темп движений в конкретной игре соответствовали необходимому уровню нагрузки, что можно контролировать через пульсометрию.

Организация учебного процесса

Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие.

Образовательные задачи направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков, сообщение элементарных сведений по гигиене физических упражнений, состоянию здоровья обучающихся. С помощью специально подобранных упражнений, игр у детей в разной мере развиваются сила, ловкость, быстрота, выносливость. Все эти двигательные качества способствуют воспитанию у обучающихся уверенности в овладении как простыми, так и более сложными упражнениями.

Воспитательная задача решается параллельно с образовательной задачей. На всех уроках воспитываются дисциплинированность, умение владеть своими эмоциями, честность, воля, настойчивость, дружба, чувство товарищества, взаимопомощи и выручки. Эта задача достаточно трудоемка, и

иногда в рабочем плане - конспекте педагог ее не определяет только потому, что не может быть обучения без воспитания и наоборот.

Решение лечебно - оздоровительной задачи предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья обучающегося, помогают развитию сердечнососудистой и дыхательной систем.

Педагог должен подобрать специальные упражнения, придав им комплексный характер, и постоянно использовать этот комплекс для исправления нарушений физического развития, моторики.

Решение коррекционно - развивающей задачи предполагает такую организацию занятий, при которых физические упражнения используются для коррекции имеющихся нарушений, как в физическом развитии, так и в интеллектуальном.

Занятия по адаптивной физкультуре должны быть эмоциональными, вызывать интерес к двигательной деятельности. Показывая упражнения, чередуя их, педагог может вызвать интерес к их выполнению, предлагая игры, в которых эти упражнения используются. Можно практиковать упражнения в форме соревнований, типа «Кто самый находчивый!», «Кто точнее и быстрее!», в старших – спортивные игры.

Педагог должен серьезно готовиться к уроку: знать состав обучающихся, их уровень физического развития, двигательной подготовленности, интеллектуальные особенности; проконсультироваться с классным руководителем, врачом школы. Только тогда можно надеяться, что задачи урока будут реализованы.

Готовясь к занятию, педагог должен учитывать результаты предыдущих уроков, отношение детей к занятиям, что дети не могли успешно выполнить и почему. Необходимо уделить серьезное внимание подбору физических упражнений и даже игр. Определить место построения детей в зале, свое место, перемещения, как и в какой последовательности, выполнять упражнения, ожидаемый результат.

Композиционно урок физической культуры состоит из 4 частей в отличие от уроков общеобразовательных групп. Каждая из этих частей выполняет свои организационно - дидактические задачи и помогает преподавателю приучить обучающихся самостоятельно готовиться к уроку, решать задачи обучения.

При планировании занятия преподаватель должен учитывать:

- где будет проводиться урок – в зале или на улице;
- в каком состоянии предполагаемое место занятий;
- обеспечение урока оборудованием, спортивным инвентарем;
- какое место в учебном расписании занимает данный урок, его тип;
- готовность детей к предложенным нагрузкам на уроке;
- интерес детей к занятиям на уроке.

Четкое распределение подобранных упражнений по частям, методическое выполнение их обеспечит спокойное проведение урока.

Вводная часть является организационной. Педагог приводит обучающихся в зал, помогает подготовиться к уроку, приучает к командам, строит в указанном месте и направлении, чтобы при передвижении они не мешали друг другу, видели педагога, выполняли различные задания. Детей можно строить по росту либо по уровню интеллектуального и физического развития.

Построение производится по команде педагога, с расчетом по порядку. Свое место педагог определяет лично. Он может идти рядом с детьми, впереди. При входе в зал занимает место впереди и указывает форму построения.

Место построения можно обозначить с указаниями его каждому обучающемуся в виде кругов, квадратов, треугольников или других символов. В таком случае дети быстрее запоминают свое место и обучающегося, возле которого стоят.

Подготовительная часть имеет четыре функции. Суть первой из них состоит в подготовке организма обучающихся к предстоящей двигательной нагрузке. Средствами подготовки служат комплексы упражнений общеразвивающего характера: с гимнастическими палками, флажками, мячами, обручами, с элементами ходьбы, прыжков, приседаний и т. д. Содержание подготовительной части зависит от общих и частных задач урока.

Вторая функция подготовительной части урока заключается в том, что из предложенных упражнений педагог выбирает два-три, направленных на формирование двигательных умений и навыков.

Третья функция – использование подготовительных физических упражнений как средства формирования определенного двигательного качества.

Четвертая функция – включить в подготовительную часть упражнения, направленные на коррекцию основного и сопутствующих дефектов.

Таким образом, подготовительная часть урока, которая может длиться 10–15 минут, будет содержать 8–10 упражнений различного характера.

В третьей, основной части урока решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Средствами для их решения являются упражнения основной гимнастики и легкоатлетические упражнения, а также игры различного характера и направленности с элементами бега, прыжков, строя, метания, строевыми упражнениями.

На занятиях физкультуры закладываются основы движений, расширяются двигательные возможности, формируются простые двигательные умения и навыки. Задача преподавателя в основной части урока – подобрать упражнения, которые решали бы перечисленные задачи и удовлетворяли физиологические потребности обучающихся. Необходимо соблюдать последовательность разучивания упражнений.

Заключительная часть выполняет две функции:

- подготовить обучающихся к последующей деятельности, чтобы они могли спокойно приступить к занятиям на других уроках или во внеурочное время;

- подвести итог урока, оценить умения и навыки обучающихся, их отношение к уроку, старания.

Первая функция обеспечивается снижением нагрузки на организм детей, для чего используются строевые упражнения; общеразвивающие с предметами и без предметов; игры имитационного характера на внимание, на развитие памяти, наблюдательности; упражнения на расслабление. Уход детей из зала должен быть строго организован. Заключительная часть урока длится 3–5 минут.

Структура урока может меняться в зависимости от задач урока, состава детей и учебного материала. При этом обучение детей физическим упражнениям должно сочетаться с индивидуальным подходом, не влияющим на фронтальное прохождение материала.

В коррекционной группе практикуют следующие типы уроков: вводные (ознакомление с новым материалом), смешанные (комбинированные), уроки совершенствования и контрольно - зачетные. Каждый урок имеет конкретные, комплексно реализуемые задачи.

Методы обучения

Основные методы можно разделить на три подгруппы: практические, словесные, наглядные.

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. при выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода – преимущественная направленность воздействия на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Следующая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Применение интервального метода требует осторожности и строгого контроля над компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры может привести к перенапряжению и переутомлению.

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому контуру.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки.

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные

физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Словесные методы. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Педагогический мониторинг

Для определения уровня всех функциональных систем под влиянием физического воздействия на организм человека используется система диагностики. Она включает в себя: педагогический контроль, самоконтроль и самонаблюдение, тестирование.

Педагогический контроль - это обследования проводимые педагогом в процессе занятия физическими упражнениями по определению уровня развития физических способностей, двигательных умений, навыков, сформированности основ знаний, основ самостоятельных умений, потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Наиболее эффективной формой педагогического контроля физической подготовленности обучающихся является тестирование. Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Проводится контроль по каждому двигательному качеству и анализирует результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить

выявленные недостатки. Учащиеся выполняют тесты в определенной последовательности:

- на быстроту и координацию;
- на скоростно-силовые качества и гибкость;
- на силу;
- на выносливость.

Общую физическую подготовку отслеживают по положительной динамике методом: диагностики, тестов, зачетных занятий. Наблюдение, беседы, анкетирование проводятся для изучения педагогом изменений внутреннего мира ребенка, его интересов, потребностей, проблем, знание которых позволяет строить воспитательную работу в группе, индивидуальные отношения с каждым обучающимся и максимально индивидуализировать процесс обучения.

Сформированность технических навыков отслеживается педагогом:

- методом наблюдения;
- тестированием уровня физической подготовки;
- тестированием моторных способностей.

По результатам тестирования можно определить функциональное состояние организма в целом, его адаптационные возможности в данный момент.

Условия реализации программы

Набор обучающихся

В группу принимаются дети 15-17 лет не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической подготовкой. Дети проходят медицинское обследование и предоставляют письменное разрешение врача для занятий адаптивной физкультурой;

Переводные нормативы для Групп 1 курса и групп 2 курса

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в СМТ. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп 1 курса нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп 2 курса выполнение нормативов является важнейшим критерием для оценки. Основными критериями оценки занимающихся на 1 этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основными критериями оценки занимающихся на 2 этапе являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Психолого-педагогические условия:

- субъект субъектное взаимодействие педагога и учащегося, построенное на сотворчестве, оптимизме;
- организация педагогом ситуаций успеха, авансирование успеха, особенно для детей, неуверенных в себе, с низким уровнем мотивации;
- развитие у обучающихся способности к рефлексии своей деятельности и продуктов своего труда;
- организация занятия, направленного на создание условий для самостоятельности и самореализации каждого обучающегося, на раскрытие его субъектного опыта;
- взаимодействие с СМТ и семьёй.

Валеологические условия

В соответствии с рекомендациями валеологии педагог должен строить занятия с учётом возрастных особенностей ребёнка, физкультминуток и чередования видов деятельности. Валеологическим сопровождением образовательно-воспитательного процесса служат эффективные средства и методы работы по оздоровлению детей:

- новые здоровьесберегающие технологии (средства двигательной направленности);
- организация и проведения подвижных игр (Н.П. Вайман), (Н.И.Жерко);
- релаксационные упражнения и комплекс упражнений для снятия усталости ;
- контроль над соблюдением санитарно-гигиенических норм на уроках и при выполнении домашних занятий.

Санитарно-гигиенические условия:

соблюдение санитарно-гигиенических условий, воздушно - теплового режима в соответствии нормам СанПиНа и соответствующего режима.

Воздушно-тепловой режим в помещении:

- температура воздуха в зале 16-18 С;
- относительная влажность воздуха 30-70%;
- минимальная площадь на ребёнка 2,5 кв. м.

Световой режим в учебном помещении: мощность искусственного освещения – 150-250 люкс.

Кадровое обеспечение программыпредусматривает:

- реализацию образовательной программы квалифицированным педагогом, обладающего основными компетенциями в организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья обучающихся и их физическое развитие;
- организации различных видов деятельности и общения обучающихся;
- организации образовательной деятельности по реализации образовательной программы;

- осуществление взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся и работниками образовательного учреждения;
- организацию методического обеспечения воспитательно-образовательного процесса, владение информационно-коммуникационными технологиями и умением применять их в воспитательно-образовательном процессе.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и техническое оснащение для проведения занятий адаптивной физкультурой:

- спортзал размером не менее 18 м х 24 м;
- для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, скакалки, кегли;
- для занятий легкой атлетикой: малые мячи, прыжковая яма, спортивная площадка;
- для занятий спортивными играми: мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), разборный стол для настольного тенниса, сетка, ракетка;
- для занятий лыжной подготовкой: лыжные ботинки, лыжи, лыжные палки.

Методическое обеспечение:

литература по предмету, методические пособия; наглядные пособия, дидактический материал.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога

1. Бортфельд, С.А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура при детском церебральном параличе. – М.: «Медицина», 2001.
2. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002.
3. Голикова, Е.М. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями дошкольного и младшего школьного возраста: коллективная монография / под ред. О.И. Кирикова. Воронеж Изд-во ВГПУ, 2009.
4. Гончарова, М.Н., Гринина, А.В., Мирзоева, И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.
5. Грехнев, В.С. Культура педагогического общения. - М., 2000.
6. Гросс, Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата. - М., 2000.
7. Дубровский, В.И. Детские церебральные параличи. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.
9. Левченко, И.Ю., Приходько, О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата./ Учебное пособие. М.: Издательство «ACADEMA», 2001.
10. Лечебная физическая культура: Справочник /Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
11. Литош, Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

12. Массаж и гимнастика для самых маленьких. Методическое пособие для родителей. - Нижний Новгород, 1991.
13. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
14. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. - М., 2010.
15. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2012.
16. Потапчук, А.А., Матвеев, С.В., Дидур, М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. /Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
17. [Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.](#) - М.: АПК и ПРО, 2002. -121 с.
18. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
19. Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2011.
20. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 022500 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
21. Шипицына, Л. М., Мамайчук, И.И. Детский церебральный паралич. – СПб.:Дидактика плюс, 2001.

Для обучающихся

1. Амелин ,А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 2009.
2. Андраш Лукачи. Игры детей мира. М., 2007.
3. Барчукова, Г.В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 2001.

4. Балайшите, Л. От семи до (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 2004.
5. Лопачев, Ю.Н. Азбука кожаного мяча. – Ташкент: «Медицина», 1984.
6. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры. - Смоленск, 2005
7. Сучилин, А.А. Футбол во дворе.- М.: «Физкультура и спорт», 2008.

Приложение 1

Мониторинг физической подготовленности

Цель: Диагностика и оценка уровня обученности обучающихся, а также показателей их здоровья.

Задачи:

- научить самих школьников определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
- стимулировать обучающихся к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);
- знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определённое время;
- стимулировать обучающихся, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, за запланированное повышение личных результатов.

Показатели «качества знаний» обучающихся на основании сдачи контрольных нормативов

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м. (сек.)	9,2	10,2
Силовые	Поднимание		18

	туловища, руки за головой (кол-во раз)		
	Подтягивание в висе (кол-во раз)	9	
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км (мин, сек.)	8,50	10,20
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин., сек.)	16,30	21,00
К координации	Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	8,2	8,8

Вывод: систематическое отслеживание, сравнительный анализ, проводимый по различным темам, позволяют проследить эффективность процесса обучения и развития.

Результаты обучающихся (бег 60 м)

Уровень выполнения	На начало учебного года	На конец учебного года	Динамика
Низкий	нет	нет	
Средний	50% (10,4)	50% (10,2)	+
Высокий	50% (9,2)	50% (9,1)	+

Результаты обучающихся (поднимание, подтягивание)

Уровень выполнения	На начало учебного года	На конец учебного года	Динамика
Низкий	нет	нет	
Средний	50% (7)	50% (8)	+
Высокий	50% (18)	50% (19)	+

Результаты обучающихся (прыжок в длину с места)

Уровень выполнения	На начало учебного года	На конец учебного года	Динамика
Низкий	нет	нет	
Средний	нет	нет	
Высокий	180/165 (100%)	185/175 (100%)	+

Результаты обучающихся (кроссовый бег на 2 км.)

Уровень выполнения	На начало учебного года	На конец учебного года	Динамика
Низкий	нет	нет	
Средний	9,00/10,25 (100%)		+
Высокий		8,50/10,20 (100%)	+

Результаты обучающихся (передвижение на лыжах, 2 км.)

Уровень выполнения	На начало учебного года	На конец учебного года	Динамика
Низкий	нет	нет	
Средний	16,4/22,0 (100%)		+
Высокий		16,3/21 (100%)	+

Результаты обучающихся (челночный бег, 3х10 м, сек.)

Уровень выполнения	На начало учебного года	На конец учебного года	Динамика
Низкий	нет	нет	
Средний	8,4 (50%)	8,4 (50%)	-
Высокий	8,9 (50%)	8,8 (50%)	+

Вывод: из приведённых в таблицах данных прослеживается положительная динамика результатов выпускников (2015-2016 учебного года). Данные результаты были достигнуты:

- путём индивидуальной работы с обучающимися;
- на основе входящего мониторинга;
- нетрадиционных методов и приёмов обучения (создание ситуации успеха, работа по ЗОЖ);
- повышением учебной мотивации обучающихся.

**Определение физической подготовленности детей
группы «Адаптивная физкультура»
(уровень усвоения программного материала)**

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

- развитие физических качеств;
- сформированность 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 в сед 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 по обручу. 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 в сед из положения, лежа на спине. Ребенок садится на мат, ноги согнуты в коленях под углом 90°, 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 т.д.). 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.

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

Рассчитывается ТПП по формуле В.И.Усакова:

$$V_2 - V_1$$

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

$$0,5 \times (V_1 + V_2)$$

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
Распределение результатов тестирования по баллам
(мальчики)

тест	0 баллов	1 балл 2 балла	3 балла 4 баллов
Физические качества			
Челночный бег 5 по 6 метров (сек)	18,4и>	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

Распределение результатов тестирования по баллам (девочки)

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 баллов
Физические качества					
Челночный бег 5 по 6 метров (сек)	19,1 и>		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

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

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.

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

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.

Приложение 3

Физическое развитие и двигательные способности детей с умственной отсталостью

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывают влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90-100% случаев (Шипицына Л.М., 2002). Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте обучающиеся с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других - повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений (Бобошко В.В., Сермеев А.Р., 1991).

Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым (1989, 1991, 2002).

Нарушения физического развития:

- отставания в массе тела;
- отставания в длине тела;
- нарушения осанки;
- нарушения в развитии стопы;
- нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности;
- парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей;
- отставания в показателях объема жизненной емкости легких;
- деформации черепа;
- дисплазии;
- аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

- нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве;
- координации движений;
- ритма движений;
- дифференцировки мышечных усилий;
- пространственной ориентировки;
- точности движений во времени;
- равновесия;
- отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%;

- быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%;
- выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физической нагрузке не только зависят от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

Физическое воспитание в системе коррекционного обучения и воспитания – это комплексное воздействие на личность умственно отсталого обучающегося с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщения к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе. Такой комплексный подход к системе физического воспитания определен необходимостью всесторонней помощи лицам, имеющим отклонения в психофизическом развитии.

Состав обучающихся в конкретной учебной группе разнороден по своим психофизическим особенностям. В настоящее время в коррекционной группе могут обучаться дети с умственной отсталостью различной степени тяжести. Дети с нарушением интеллектуальной деятельности конкретной клинической градации могут иметь различные нарушения моторики и физического развития. Несформированность более простых движений у

детей обусловлена поражением корковых функций; сложные нарушения моторики связаны с поражением двигательного анализатора и других систем, в том числе речи двигательных.

Таким образом, можно сделать вывод:

- двигательный анализатор играет важную роль в развитии функций мозга, он имеет связи со всеми структурами центральной нервной системы;
- существуют определенные принципы и закономерности развития моторики;
- моторика детей с нарушениями интеллектуального развития в онтогенезе осуществляется по тем же принципам и закономерностям, что и у здоровых детей, но значительно медленнее;
- нарушения моторики неблагоприятны для психического развития ребенка с нарушениями интеллектуального развития;
- нарушения моторики следует корректировать, используя сохранные, не пострадавшие движения или менее выраженные нарушения двигательной сферы.

Физическое развитие – это процесс изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в процессе жизни и деятельности и индивидуальных особенностей человека.

Установка на развитие личности умственно отсталого ребенка предполагает:

- включение обучающегося в доступные виды деятельности, в том числе и занятия физическими упражнениями;
- крепкое здоровье, хорошее физическое развитие;
- оптимальный уровень двигательных возможностей;
- физическое совершенство;
- потребность в движении, ориентировке и участие в спортивных (доступных) соревнованиях;
- коррекция выявленных нарушений моторики и физического развития.

Приложение 4

Основные движения

Ходьба

Эти основные совокупности согласованных движений в жизни человека играют важную роль общефизического и прикладного характера. Они относятся к циклическим видам движений. Походка школьника должна быть ритмичной, с хорошей координацией рук и ног.

Большинство обучающихся коррекционной группы не умеют правильно ходить. Их этому надо учить с первого класса. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что педагогу даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями являются: некоординированность движения рук с движениями ног; неправильная

постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение обеих рук), неумение держать прямо голову, пружинистая походка и т. д.

Задача педагога – последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног, обучать умению сохранять направление и определенное расстояние между идущими впереди и сзади обучающимися.

Педагог должен помнить, что ходьба – жизненно важные прикладные двигательные действия и что при обучении огромное значение имеет личная демонстрация этих действий.

Для детей трудна ходьба, высоко поднимая колени. Педагог показывает, а затем просит детей выполнить движения на месте, но высоко поднимая колени, и потом короткими шагами передвигаясь вперед.

Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе, с различной постановкой стоп:

- на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на носках;
- с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, флажками, скакалкой и т. д.
- в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах).

Задания должны быть доступными, понятными, хорошо иллюстрированы, с имитацией движений гимнаста, лыжника, конькобежца; под музыку, счет, команду педагога, хлопки, сигналы.

Бег

Это естественный вид движений должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном варианте. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство умственно отсталых школьников не понимают назначение бега, не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределить энергетический потенциал.

Дети с трудом овладевают навыками бега, поэтому уже в I–IV классах их обучают бегу с сохранением осанки, перебежкам группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 минут, челночному бегу (3 x 10 м), круговой и встречной эстафете. Трудности обусловлены тем, что, поскольку бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), педагог предъявляет к нему разные требования.

Вот почему в коррекционной группе бегу необходимо обучать только в естественных условиях и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.

Прыжки

В группе начинается интенсивное обучение обучающихся прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, высоту с шага (небольшого разбега), с прямого разбега в длину, высоту способом перешагивания, согнув

ноги и на результат. При этом основное внимание педагог должен уделить технике выполнения прыжка и, конечно же, качеству. Общее требование – правильное приземление: без потери равновесия, мягкое. Чтобы ребенок мог выполнить приземление, правильно «падать», вначале надо обучить его прыжкам с небольшой высоты, «в глубину». Это будет способствовать преодолению страха.

При обучении прыжку в длину и в высоту с разбега, надо обратить внимание на сам разбег и отталкивание. В классах можно учить отталкиванию без обозначения места, но недалеко от гимнастического мата, прыжковой ямы, продолжая уделять особое внимание правильному приземлению. Как подготовительные упражнения к любому прыжку (в длину, высоту, опорному) можно использовать прыжки на одной-двух ногах на месте, в движении, развивая тем самым у детей прыгучесть, силу отталкивания.

При этом следует осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья и нарушения в опорно-двигательном аппарате (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

Прыжки, которым обучают детей, можно разделить на два вида: через вертикальное препятствие (прыжок в высоту) и через горизонтальное (прыжок в длину). Основная задача при этом – создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам. Для этого прыжок делят на элементы: правильный разбег, сильное отталкивание, координация движений в полете, мягкое приземление. Обучают разбегу с 3–4–5 шагов, постепенно приближая место отталкивания к постоянной зоне отталкивания.

Общая ошибка умственно отсталых детей – длительное время отталкивания двумя ногами и приземление на одну ногу. Вот почему при обучении прыжкам в длину и высоту следует добиваться отталкивания одной ногой, а опорным прыжкам «в глубину» – двумя. Опорный прыжок через гимнастического козла дети начинают выполнять только на 2 году обучения.

Упражнения в метании

В группе главная задача – научить детей правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. При последовательном и правильном использовании метания на уроке можно положительно и избирательно развивать нервно-мышечный и костносвязочный аппараты как верхних конечностей и плечевого пояса, так и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соизмерять свои усилия.

Но достаточно большое количество младших школьников не могут манипулировать мячом, с трудом собирают разбросанные по полу мячи. Одни из них, боясь уронить мяч, крепко сжимают его руками, другие,

обладая слишком слабым захватом, не в состоянии долго удерживать мяч, который постоянно выскальзывает у них из рук.

Можно сказать, что у большинства младших школьников кисть не готова к манипуляции с мячом. Вот почему в программе большое место отводится подготовке кисти рук к метанию и только потом к броску и ловле мяча. Для этого необходимо широко практиковать подводящие и подготовительные упражнения.

При обучении переброске мяча, бросанию и ловле необходимо готовить детей к ориентировке в пространстве и времени.

Характерным для умственно отсталых школьников данной возрастной группы является то, что они как будто правильно воспринимают указание педагога и пытаются выполнить метание, как требуется, но само упражнение у них не получается. Например, в задании невысоко подбросить мяч, ноги поставить на ширине плеч, после отскока от пола принять мяч, вернуться в исходное положение. Дети всегда ошибаются: подбрасывают мяч очень высоко до 10–12 м, или наоборот, низко – 50–60 см. При этом они меняют позу, руки направляют в сторону летящего мяча, что не позволяет им своевременно подхватить мяч или быстро собрать мячи на полу. Это свидетельствует о несовершенстве координационных возможностей детей. Метание в цель педагог должен рассматривать как упражнения, способствующие обучению правильно метать на дальность. Навыки метания можно закрепить в подвижных играх с бросанием, ловлей и метанием.

Подвижные игры

При распределении подвижных игр на конкретный урок руководствуются дидактическими требованиями к изучению основного материала и степенью сложности изучаемых упражнений. Так, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину, высоту, то используют игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры. Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то предлагаются игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

Обучение нужно начинать с простых игр, как по сюжету, так и по спортивной насыщенности. Следует постепенно практиковать игры, которыми пользуются сверстники, не имеющие отклонений в развитии.

В программе игры распределены по признаку преимущественных двигательных действий:

- с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошки и мышки»);
- прыжков («Точный прыжок»; «Волк во рву»);
- бросанием, метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»);
- зимних игр («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»).

И на 1 году обучающиеся начинают знакомиться с игрой «Пионербол», которая готовит их к игре в волейбол. Объяснение игры должно быть кратким, сам педагог может принять участие в игре. Наблюдая за действиями педагога, дети стараются действовать так же, спрашивают, если им что-то непонятно.

Очень важны игры, включающие движения, по структуре и характеру аналогичные тем, которые изучаются в процессе занятий гимнастикой, бегом, прыжками, метанием, лыжной подготовкой. Элементарные умения и навыки, приобретенные детьми в игровых условиях, легче запоминаются, вариативны и даже облегчают овладение более сложными техническими упражнениями.

В группе можно практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям, поэтому в процессе игры часто возникают конфликты. Дети обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Педагогу необходимо помнить, что спортивная игра не только направлена на закрепление сформированных умений и навыков, но и является важным средством воспитания.

Иногда обучающийся, усвоив на занятиях гимнастикой элементы метаний, прыжков, бега, в играх же выполняют движения неточно, неправильно и даже небрежно, без желания. Задача педагога – организовать игровую обстановку так, чтобы дети были заинтересованы в самой игре, в ее конечном результате, выполняли движения качественно, рационально. Вот почему в коррекционной группе VIII вида часто используются ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, восприятия, внимания, координации движения, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи, а сами игры называются коррекционными. Они содержатся в программе каждого года обучения и должны включаться на занятиях.

Освоение пространства

Включает в себя информационные и игровые элементы для постепенного и непрерывного освоения обучающимся пространства спортивного зала и спортивного стадиона. Знакомство с разметкой спортивного зала. Знакомство со специальной разметкой и ее освоение через подвижные интеллектуальные игры (система Виноградова В.М.). Знакомство со структурой спортивного стадиона и открытыми площадками, с элементами ориентирования на местности.

Знакомство с разметкой зала

Движение по линиям. группа делится на две группы, которые строятся в колонны. Одна группа находится под одним баскетбольным кольцом, другая – под другим. Начинают одновременно двигаться, держась за спины, друг друга. У ведущего имеется карта, которая заранее выдана учителем. Задача – первым прийти в пункт назначения и обратно. Движения сопровождаются музыкой. Бег исключен.

«Салочки по линиям». Обучающиеся стоят на линиях разметки спортивного зала. Водящий держит мяч, которым должен осалить игроков без мяча. Все участники двигаются только по линиям разметки. Нельзя бегать, бросать мяч. Возможно усложнение игры за счет добавления нескольких водящих.

Подвижные игры

«Автомобили». На первом занятии обучающиеся делятся на две группы «Автомобили» и «Пассажиры». Автомобиль первый номер, пассажир – второй. Начинают движение по залу строго по линиям разметки, стараясь не сталкиваться, затем меняются местами. На следующем задании идёт вызов автомобиля и доставка пассажира до определённой станции. Станциями могут быть: «Маты», «Скамейки», «Мячи» и т. д. Возможна дальнейшая импровизация: появление специальных автомобилей, регулировщиков и т. д. В качестве домашнего задания может быть изготовление прав на вождение.

«Самолёты». Игра проводится в свободной форме, когда дети изображают летающие самолёты, стараются двигаться по залу, не сталкиваясь друг с другом.

«Весёлая десяточка». Обучающийся своими беговыми движениями «рисует» цифры от 1 до 10, что создаёт модель движения многих спортивных игр.

«Ключи»

Играющие встают по одному в кружки, начерченные на площадке в любом порядке, но не ближе 2-3 метров один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к кому-либо из игроков и спрашивает: «Где ключи?». Тот отвечает: «Пойди к Сереже (называют имя одного из детей), постучи!». Во время этого разговора другие игроки стараются меняться местами. Водящий должен быстро занять кружок, освободившийся во время перебежки. Если водящий долго не сумеет занять кружок, он может крикнуть: «Нашел ключи!» - тогда все игроки должны меняться местами. В это время водящий легко займет чей-то кружок, а ребенок, оставшийся без места, становится водящим.

«Быстро шагай»

Водящий поворачивается лицом к стене и говорит: «Быстро (вид ходьбы) шагай, оглянись – замирай... раз, два... стой!». Водящий может после любой цифры сказать слово «стой!» и быстро оглянуться. Остальные ребята, расположившись за чертой в 15-20 шагах от водящего, во время счета передвигаются заданным способом по направлению к водящему. Когда водящий крикнул «Стой!» и поворачивается лицом к играющим, они замирают на местах. Игрока, который не успел вовремя остановиться или пошевелился после остановки, водящий посылает назад за черту. Так продолжается до тех пор, пока кто –нибудь подойдет к водящему вплотную. Водящий меняется.

«Нанайские гонки»

Внутри команд учащиеся делятся на пары. По сигналу первые пары, стоя лицом друг к другу и держась за руки, начинают передвижение. Один идет спиной вперед, а другой обычной ходьбой вперед. Дойдя до отметки, участники меняются ролями. То же выполняют следующие пары. Побеждает команда, первой закончившая передвижения.

Можно передвигаться, стоя боком к направлению движения.

«Быстро по кругу»

Команды построены в круг лицом внутрь, интервал между игроками 1-2 шага, в руках у капитанов команд по волейбольному (баскетбольному) мячу. На местах, где находятся участники, чертятся мелом на полу небольшие круги диаметром до 50-60 см. По сигналу капитан подбрасывает мяч вертикально вверх, а все участники одновременно передвигаются по кругу вправо (против часовой стрелки), становясь в соседний круг, а мяч ловит второй номер и вновь бросает его вверх, давая тем самым сигнал к новому перемещению игроков.

Выход из круга при ловли мяча считается ошибкой. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан команды вернется на свое место и поймает мяч, подброшенный последним участником.

«Пожарные на учении»

Ученики стоят лицом к гимнастической стенке 4-5 шагов от нее (количество команд по числу пролетов). По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, взбегают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. По хлопку по ладони бегут следующие.

Правила: влезать установленным способом, не пропускать перекладин, спускаться до конца, не спрыгивать.

«Иголка и нитка»

Дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, ведущий останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные руки, образуя ряд ворот. Ведущий ведет цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди одного справа, другого - слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот, поворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

Игры с бегом

«Ошибся!»

Игра для обучающихся 5–11-х классов. На расстоянии 10–25 м чертят две линии, обозначая города. В 2–3 шагах от каждого города проводят игровые линии, рядом с которыми отмечают место плена. Дети делятся на две группы и занимают города. В каждой группе (партии) выбирают ведущего, он делит играющих на несколько подгрупп по 3–4 человека в каждой. Они встают друг за другом лицом к линии города. По жребию игроки одной из групп начинают игру. По сигналу ведущего первые номера бегут к городу своих противников, добегают до игровой линии, касаются ее одной ногой и быстро возвращаются в свой город. Первые номера другой группы догоняют их. Если им удастся осалить убегающих, то они уводят их в плен, а сами встают в конец своих колонн. Затем к городу противника бегут вторые номера, и т.д. Если их не осалили, и те и другие встают в конец своих колонн. Если догоняющий выбегает за черту города раньше, чем противник наступит ногой на игровую линию, ему кричат: Ошибся! Он должен вернуться в город, встать на свое место и только потом начать догонять

противника. Выигрывает та группа, в которой по истечении игрового времени осталось больше игроков.

Правила:

1. Преследовать противника можно только после того, как он наступит ногой на игровую линию.

2. Игроки могут освободить своего товарища из плена, если, пробегая мимо, ударят его по ладони протянутой руки.

«Корзинки»

В эту игру могут играть дети в любом возрасте. Играющие делятся на пары, берутся за руки, образуя кружки-корзинки, и расходятся по всей площадке. Выбирают двух водящих, которые располагаются на разных сторонах площадки. Один из них – пятнашка – ловит другого, который бежит между парами и, чтобы его не осалили, быстро называет по имени кого-нибудь из играющих. Тот, чье имя назвали, убегает, и тогда уже его догоняет пятнашка, а на его место встает тот, кто убегал. Если пятнашка осалил убегающего, то они берут друг друга за руки, образуя корзинку, и выбирают новую пару водящих.

Правила:

1. Водящие должны стараться убегать далеко от остальных играющих.

2. Если пятнашка долгое время не может догнать убегающего, выбирают другого пятнашку.

«Щука и караси»

На противоположных сторонах площадки отмечают место, где караси спрячутся от щуки. Перед началом игры все караси собираются в одной норе. По сигналу ведущего они выплывают из укрытия и стараются перебраться на противоположную сторону реки, а щука старается их осалить. Пойманные караси из игры не выходят – они стоят в стороне и ждут, когда их станет четверо или пятеро, чтобы построить сеть. Затем они берут друга за руки и встают на середину игровой площадки. Щука находится за сетью и ловит свободных карасей, проплывающих мимо. Каждый пойманный карась присоединяется к сети, и она становится все шире. Тогда из нее делают корзинку – образуют круг. Участники игры при перебежке обязательно должны забежать внутрь круга. Щука стоит рядом с корзинкой и ловит карасей. Игра заканчивается, когда щука переловит всех карасей.

Правило:

Щука не должна заплывать в сеть и в корзинку за карасями.

Методические указания:

Чем больше участников, тем интереснее проходит игра. Норы для карасей можно выделить простой чертой, но лучше натянуть шнур, под который они будут подплывать. Места, где прячется щука, – может быть 3–4 – располагают по краям площадки. Сразу все правила участникам объяснять не следует. Сначала дети должны понять, что пойманные караси отплывают в сторону. Затем по ходу игры нужно рассказать, как строить сеть и как надо вести себя. Объяснение продолжается и при построении корзинки. Игроки, изображающие сеть и корзинку, с места не сходят, но меняют положение рук,

могут присесть, наклониться друг к другу и изменить величину прохода. Игру можно закончить и раньше, если договориться, сколько не пойманных карасей должно остаться.

«Перебежки»

В эту игру с удовольствием играют дети любого возраста. Играющие расходятся в два дома, отмеченных линиями по краям площадки, расстояние между которыми – 10–15 м. Посредине площадки стоит водящий. Играющие стараются перебежать из одного дома в другой, а он старается их осалить. Осаленные участники выходят из игры.

Побеждает та группа, в которой большему числу игроков удалось перебежать на противоположную сторону.

«Горячее место»

Эта игра будет также интересна всем детям. На площадке проводят линию, за которой находится горячее место, которое водящий охраняет от играющих. Он встает в конце линии, справа или слева, в 3–4 шагах от нее. Играющие расходятся по всей площадке. Им нужно перебежать с игрового поля в горячее место и вернуться обратно. Водящий их не пускает и старается осалить. Тот, кого он осалил, становится его помощником.

Как только будет осалена половина участников, игра заканчивается. Выбирают нового водящего из числа тех, кто не был осален. Победителями становятся те, кто сумел несколько раз пробежать в горячее место.

Правила:

1. Водящий и его помощники не должны салить игроков, стоящих на месте, а только тех, кто пытается вбежать в горячее место.

2. Водящие не должны стоять перед линией горячего места и между играющими.

3. Участник, который решился перебежать в горячее место, не должен останавливаться.

Методические указания:

Там, где находится горячее место, лежат ленточки. Играющие, которым удалось перебежать туда, берут одну из них. В конце игры по количеству ленточек определяют победителя. Если водящий осалит игрока с ленточками, тот кладет одну ленточку на место и продолжает игру.

Игры с мячом

«Школа мяча»

Раньше была очень популярна такая игра с мячом: дети выполняли довольно сложные фигуры, каждую повторяли, как правило, три раза. В разных уголках России такие фигуры называли по-разному:

1) **«свечи»** – подбросить мяч невысоко вверх и поймать его. Во второй раз бросить выше, в третий еще выше;

2) **«поднебески»** – подбросить мяч вверх, дать ему упасть и после отскока от земли поймать;

3) **«хватки»** – поднять руки с мячом вверх, выпустить его и поймать на лету, пока он не ударился о землю;

4) **«вертушки-перевертушки»** – положить мяч на ладонь, слегка подбросить его, в это время развернуть кисть тыльной стороной вверх, отбить мяч вверх, а затем поймать;

5) **«первыши-водокачи»** – ударить мячом в стену и поймать его, не дав коснуться земли;

6) **«зайца гонять»** – бросить мяч так, чтобы он сначала ударился о пол, потом о стенку, и затем поймать его;

7) **«пришлепы»** – ударить мячом в стену, затем, когда он отскочит, отбить его ладонью так, чтобы он опять ударился о стену, после чего поймать;

8) **«галки, вороны, зеваки»** – встать спиной к стене, наклонить голову назад. Ударить мячом в стену и поймать его двумя руками;

9) **«одноручье»** – подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой; подбросить левой и поймать левой; подбросить мяч вверх правой рукой, а поймать левой; подбросить левой, а поймать правой;

10) **«ручки»** – опереться левой рукой о стену, правой бросить мяч под левой рукой так, чтобы он ударился о стену, и поймать двумя руками. То же, но опереться о стену правой рукой;

11) **«через ножки»** – опереться левой ногой о стену, из-под ноги бросить мяч так, чтобы он ударился о стену, быстро убрать ногу и поймать мяч двумя руками.

То же с опорой о стену правой ногой;

12) **«из-за спины»** – подбросить мяч рукой, заведенной за спину, а поймать перед собой одной или двумя руками;

13) **«в ладоши»** – ударить мячом в стену, сделать хлопок и поймать мяч;

14) **«по коленям»** – ударить мячом в стену, хлопнуть руками по коленям и поймать мяч;

15) **«нити мотать»** – ударить мячом в стену, быстро сделать движение руками, имитирующее наматывание ниток, и поймать мяч;

16) **«с одеванием»** – ударить мячом в стену, а пока он летит, сделать движение, имитирующее надевание шапки, и поймать мяч. После второго броска имитировать обувание;

17) **«гвозди ковать»** – отбивать мяч о землю одной рукой – правой или левой – либо двумя руками поочередно. Можно усложнить упражнение: отбивая мяч, на каждый удар произносить какое-нибудь слово, скороговорку, прибаутку или короткую фразу.

«Шлепанки»

Дети встают в круг лицом к центру и выбирают водящего. Он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает ему мяч. Тот, чье имя он назвал, ловит мяч, выходит в круг и, стоя на одном месте, отбивает мяч – шлепает ладонью. Число ударов определяется заранее, но не должно быть меньше пяти. Играющие в это время ходят, прыгают на двух ногах или бегут по кругу. После положенного числа ударов дети останавливаются, игрок перебрасывает мяч водящему, который называет

другого игрока, перебрасывает ему мяч, и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не уронит мяч. Тому, кто уронил мяч, играющие предлагают выполнить какое-нибудь веселое задание: например пронести мяч по кругу в ложке или, удерживая его кончиками пальцев, лечь на мяч спиной и, отталкиваясь ногами, покрутиться и т.п. Затем выбирают другого водящего.

«Лыжная подготовка»

Занятия лыжным спортом разносторонне влияют на организм ребенка. В специальной школе это активнейшее средство прикладного и коррекционного характера.

Занятия лучше проводить на территории школы или недалеко от нее, желательно без переходов улиц. Необходимо проложить две учебные лыжни (внутреннюю и внешнюю). Желательно, чтобы лыжня имела небольшой уклон. С попеременным душажным ходом дети начинают активно знакомиться в ГНП, задача педагога в ФОГ – обратить внимание на обучение скользящему шагу, передвижению без палок и с их помощью. Дети на занятии должны преодолеть на лыжах расстояние от 600 м до 1,5 км в ФОГ; более длинные дистанции в ГНП. Указанные нормативы носят условный характер и строго индивидуализированы.

Главная задача при обучении лыжам – ознакомить обучающихся с простейшими правилами обращения с лыжами, палками, научить готовиться к занятиям, обучить основным строевым приемам с лыжами, построениям.

Самыми необходимыми способами передвижения на лыжах в период начального обучения должны быть: ступающий, скользящий и попеременный душажный ход; подъемы ступающим шагом, елочкой, лесенкой; спуск в основной и средней стойке; поворот «переступанием» вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж.

«Упражнения в лазании и перелезании»

Эти упражнения, обучение которым осуществляется индивидуально, – хорошее средство укрепления мышц рук и туловища, они помогают развитию смелости, ориентировки в пространстве, способствуют улучшению и развитию координационных возможностей.

В ФОГ лучше не использовать упражнения при одиночной опоре, так как у некоторых детей имеются стертые парезы, а это, в свою очередь, не позволяет долго удержаться на снаряде.

«Упражнения на развитие равновесия»

Эти упражнения имеют огромное значение, поскольку способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Они используются как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положениях.

В коррекционной школе предлагаются упражнения в сохранении равновесия на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней упражнений с различными предметами. Подобные упражнения требуют от обучающихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий; поэтому ими

следует заниматься в среднем или медленном темпе, под наблюдением педагога, оказывающего помощь и страховку отдельным учащимся.

В результате многократного выполнения специально подобранных упражнений формируется навык в удержании равновесия.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия (его сохранение и поддержание) влияет на точность движений, ритм, темп, на развитие и улучшение координационных способностей.

Обучение равновесию надо начинать на полу: стоя на одной ноге, руки в сторону, вверх; стоя на носках с тем же исходным положением; ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу; ходьба на повышенной опоре (гимнастическая скамейка), рейке гимнастической скамейки, низкому бревну. Эти же упражнения можно выполнять с предметами: перешагивание через предмет, ловля и подбрасывание предметов (мяч, малая гимнастическая палка), сильным учащимся – прыжки вверх в шаге через вращающуюся скакалку.

Такая организация занятий не требует специальной затраты времени и вместе с тем способствует воспитанию чувства равновесия.

«Спортивные игры»

1. Для развития координационных способностей с умственно отсталыми школьниками в процессе занятий физическим воспитанием рекомендуется применять методику, основанную на использовании средств баскетбола, волейбола, футбола, настольного тенниса. При освоении изучаемого материала необходимо использовать повторный метод обучения до полного его закрепления. Это обстоятельство определяется слабостью закрепления условно-рефлекторных связей у школьников с умственной отсталостью.

2. В процессе проведения занятий необходимо проводить систематический педагогический контроль обучающихся, а также обоснованно осуществлять планирование занятий с учетом контроля текущей подготовленности обучающихся, имеющихся условий, квалификации ведущих специалистов. Необходимо строго индивидуально контролировать степень утомления по ряду внешних признаков. Предусматривать индивидуальные задания в соответствии с двигательными возможностями. Предложенные комплексы тестов должны носить коррекционно-оздоровительную направленность.

3. Для социальной адаптации умственно отсталых обучающихся, на занятиях физкультуры необходимо включать выполнение различных ролевых функций, проявлять демонстрацию способностей, взаимопонимание и взаимовыручку.

«Футбол»

В группах обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения

должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

На этом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1х1, 2х1, 2х2, 3х2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча

- бег с мячом по прямой;
- ведение мяча с быстрым изменением движения;
- передача мяча в движении;
- ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы;
- отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы;
- отработка различных коротких передач в движении;
- отработка коротких передач;
- короткие передачи в движении;
- отработка остановки мяча и своевременности короткого паса;
- быстрый пас и остановка мяча;
- короткий пас в движении;
- обработка мяча и точность передачи;
- удар в ворота по движущемуся мячу;
- удар в ворота после обводки;
- игра головой с партнёром.

«Волейбол»

Действия без мяча

Перемещения и

стойки:

- стартовая стойка (исходные положения);
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;
- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

Подача мяча

- нижняя прямая;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подача нижняя боковая.

«Настольный теннис»

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия:

1. Техника хвата теннисной ракетки - европейская, азиатская, правильная хватка.
2. Жонглирование теннисным мячом - двустороннее, двумя мячами, ребром ракетки.
3. Передвижения теннисиста - треугольник, забег справа (слева для левши), отскок, подскок, прыжки в стороны.
4. Стойка теннисиста - пружинистая система всего организма.
5. Основные виды вращения мяча: накат справа, накат слева, подставки, подрезки, скосы, кросс, топ спины, боковые вращения.
6. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», крученая (боковым, нижним или верхним вращением), быстрая по диагонали, укороченная (в «мертвую зону»), косая (укороченная).
7. Удары по теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», подставка снизу, подставка, топ-спин, укороченный и смягчающий удар, обманные удары.

Приложение 5

Методы коррекции двигательных нарушений

Коррекция ходьбы

Нарушения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованны, движения не ритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища [3] (см. Таб.1).

Таблица 1

Физические упражнения для коррекции ходьбы

Упражнения	Направленность
«Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.	Дифференцировка расстояния, глазомер
«Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т.п.	Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния
«Узкий мостик». 1. Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. 2. Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.	Развитие равновесия, точности движения
«Длинные ноги». По команде «Длинные ноги идут по дороге!» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги. По команде «Короткие ножки идут по дорожке!» ходьба в полу приседе.	Быстрота переключения, дифференцировка понятий «длинный», «короткий»
«Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три хлоп!» Первый раз хлопок над головой, второй — перед собой, третий — за спиной.	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма
«Лабиринт». 1. Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами. 2. То же вдвоем, держась за руки.	Ориентировка в пространстве, согласованность действий
«Встали в круг». Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки.	Согласованность коллективных действий дифференцировка понятий «большой — маленький», «вправо - влево»
«Гусеница». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего.	Координация и согласованность действий
«Коромысло». Ходьба с гимнастической палкой хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку.	Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом
«Ходим в шляпе». Ходьба с мешочком песка на голове.	Коррекция осанки

«Кошка». Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти».	Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, воображение.
«Солдаты». Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно — быстро.	Чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференцировка понятий «быстро — медленно»
«Без страха». 1. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, со страховкой, самостоятельно). 2. Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны.	Преодоление чувства страха, равновесие, ориентировка в пространстве
«Ловкие руки». Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки) с заданиями: а) на каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх; б) круговые движения кистями; в) круговые движения в плечевых суставах; г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую — за спиной.	Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти
«Каракатица». Ходьба спиной вперед.	Координация движений, ориентировка в пространстве
«Светло — темно». 1. Ходьба с закрытыми и открытыми глазами — 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух). 2. Открывать глаза по команде «Светло!», закрывать — по команде Темно!». 3. Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток).	Ориентировка в пространстве без зрительного контроля; дифференцировка понятий «светло - темно»; ритмичность движений Ориентировка в пространстве по слуху.
«Мишки». 1. Ходьба на носках, на нитках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок. 2. Ходьба по массажной дорожке, босиком. 3. Ходьба босиком по траве, песку, гравию.	Профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
«Хоп». Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп!» остановка, по сигналу «Хоп-хоп!» - поворот кругом.	Внимание, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы

«Волны». Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой	Концентрация внимания, дифференциация громкости звука и сопоставление
движение рук изображает волны; при средней громкости — быстрая ходьба с сильными «волнами»; при громкой — переход на бег.	плавность, выразительность движений, воображение
«Та-та-та». Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «та-та-та».	Усвоение заданного ритма движений
«Хромой заяц». Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой - по полу.	Координация и согласованность движений ног и туловища
«По канату». 1. Ходьба вдоль по канату, руки в стороны. 2. Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны.	Развитие равновесия, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
«Козлики». В парах — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку.	Сохранение динамического равновесия, удержание вертикальной позы на ограниченной опоре

Коррекция бега

Дети с нарушением интеллекта при беге выполняют ошибки, которые проявляются в порывистости, внезапной остановке, напряжении, несогласованность движений и их малая амплитуда в руках и ногах, передвижение на прямых или полусогнутых ногах (см. Таб. 2).

Таблица 2

Физические упражнения для коррекции ходьбы

Упражнения	Направленность
Ходьба, ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Ускорение темпа и ритма движений, развитие выносливости
Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация 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	Ориентировка в пространстве,

— вдвоем, держась за руки	равновесие, согласованность движений
Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т.п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий
Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества
Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скалками)	Дифференцировка усилий и длины шага
«Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение

Бег медленный в чередовании с ходьбой (5—10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы
«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость 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). Держать 5 с.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата
Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий
Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий
По сигналу добежать до мяча, лежащего в	Быстрота реакции, ловкость,

10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата
---	---

Коррекция прыжков

При прыжках отмечаются нарушения в прыжках с места, в прыжках в длину и высоту. Упражнения, способствующие коррекции прыжков направлены на устранение ошибок, которые выполняет ребенок: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, отталкивание прямой ногой, слабый толчок, так же ребенку трудно осмыслить и выполнить одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками (см. Таб. 3).

Таблица 3

Физические упражнения для коррекции прыжков

Упражнения	Направленность
Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве
Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10—15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
Прыжки через скакалку — на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
Прыжки через скакалку — на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие выносливости
Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5—6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность движений
Прыжок с места вперед-вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук	Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног, скоростно-силовые качества
Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полу приседа со взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений рук и ног, развитие силы разгибателей ног

Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений
Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40—50 см, с последующим подпрыгиваем вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества
Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)	Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества
Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений
Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку	Дифференцировка понятий с предлогами «на», «с», «через»
Прыжки через обруч: а) перешагиванием; б) на двух ногах с между скачками; в) на двух ногах	Укрепление свода стопы, ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног
Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, на каждый 4-й счет — поворот на 90°	Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля

Коррекция лазанья и пере лазанья

Упражнения направлены на развитие силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Для преодоления препятствий используется спортивный инвентарь и снаряды – гимнастическая лестница, скамейка, канат, модуль, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы (см. Таб. 4).

Таблица 4

Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания

Упражнения	Направленность
Про ползание под керенкой, под бременом, под скамейкой	Координации движений, соразмерность усилий
Перелезание через рейку лестницы - стремянки	Ловкость, координации движений, точность перемещения, ориентировки и пространстве

Лазанье по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки	Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения
Пере лазание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.	Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела
Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°	Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия
Лазанье по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон	Согласованность движений, ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий
Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть)	Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног
«Корабль». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами	Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, профилактика плоскостопия, воображение
«Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом	Преодоление боязни высоты, пространственная ориентировка, двигательная память, профилактика нарушений осанки и плоскостопия
«Черепашка». Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках	Координация движений, развитие мышечной силы рук и плечевого пояса
Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим пере лазанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов)	Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировки в пространстве
«Верблюд». Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом н.1 спине (кубик, резиновое кольцо)	Равновесие, согласованность движений
«На мачту». Лазанье вверх и вниз по веревочной лестнице	Ориентировка в пространстве, смелость, координация, дифференцировка пространства, профилактика плоскостопия

Коррекция метания

Нарушение движений в метании: напряженность, скованность туловища, торопливость, неправильный замах, метание производится на

прямых ногах или прямыми руками, несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия, дискоординация движений рук, ног и туловища. Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно начинают с больших мячей, потому что их удобнее держать в руках, а затем переходят к малым (см. Таб. 5).

Таблица 5

Подготовительные упражнения для метания

Упражнения	Направленность
<i>с большими мячами</i>	
а) Перекатывание мяча партнеру напротив, в положении сидя. б) Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сиди, присев, стоя. п) Катание мяча вдоль гимнастической скамейки	Дифференцировка усилия и расстояния. Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения. Точность направления и усилия.
а) Подбрасывание мяча на себя и ловля двумя руками. б) Подбрасывание мяча на себя и ловля после того, как он ударился об пол	Координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения
а) Бросок мяча в стену и ловля его. б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но ловля после хлопка в ладони. г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания	Координация движений рук. Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания.
а) Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета) б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.	Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения внимания.
а) вращение мяча на месте правой, левой рукой. б) То же в ходьбе	Дифференцировка усилия и направления движения, координация движений рук, концентрация внимания и зрительный контроль

<i>с набивными мячами 1-2 кг</i>	
Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево	Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление «мышечного корсета»
а) Ходьба с мячом в руках, удержания его на груди 30 сек. б) Ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 сек.	Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса.
а) Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди. б) То же, с удержанием мяча за головой	Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной нагрузке, укрепление «мышечного корсета»
Лежащий с лева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 сек., опустить на пол слева (справа).	Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки.
Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, нал головой, сохраняя осанку	Способность координировать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы

Коррекция и развитие мелкой моторики рук

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев. Упражнения с мячом универсальны и влияют как на мелкую моторику, так и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков (см. Таб. 6).

Таблица 6

Физические упражнения для координации и развития мелкой моторики рук

Упражнения	Направленность
а) Перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую. б) Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя. в) Подбрасывание мяча перед собой правой	Координация движений кисти, концентрация внимания, следящие движения.

(левой) и ловля двумя. г) Подбрасывание мяча правой, ловля левой и, наоборот, с постепенным увеличением высоты полета.	Концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве.
Высокое подбрасывание мяча вверх и выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом, перед тем как поймать.	Тонкая дифференцировка усилий кисти, согласованность движений рук и дополнительных движений по времени и пространстве. Переключение внимания.
а) Улары мяча об пол и ловля его двумя руками. б) То же, но ловля правой (левой) рукой.	Дифференцировка усилий, зрительный анализ зависимости высоты отскока мяча от силы и направления удара, ориентировка в пространстве
а) Удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя. б) То же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом.	Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность.
а) Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках. б) Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой рукой. в) Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол.	Подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания, тонкая дифференцировка временных, силовых и пространственных характеристик движения, одновременное решение двух двигательных задач (правой и левой).
а) Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный). б) Удары разными мячами о стену. в) Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую. г) Подбрасывание правой и ловля правой рукой. д) Подбрасывание левой и ловля левой рукой. с) Броски мяча в цель с близкого расстояния	Дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев, распределение внимания.
а) Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4—6 м. б) Метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным),	Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстояния. Ручная ловкость, быстрота реагирования на переключение,

разными по весу и материалу	скоростно-силовые качества.
То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз.	Дифференцировка тактильных ощущений, сопоставление усилия и пространства, способность зрения различать расстояние, скоростно-силовые качества.

Коррекция расслабления

Характерной особенностью движений особого ребенка является как избыточное мышечное напряжение во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре после и во время вновь изучаемых сложных движений (см. Таб. 7).

Таблица 7

Физические упражнения для коррекции расслабления

Упражнения	Направленность
«Плети». И.п. — стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника.	Расслабление мышц плеча, предплечья, кисти.
«Покажи силу». И.п. — основная стойка, ноги на ширине плеч. - руки в стороны; — руки к плечам, кисти в кулак; 3-4 — максимально напрячь мышцы рук; 1-4 - расслабить мышцы рук - «стряхнуть воду» с пальцев рук.	Напряжение-расслабление мышц рук, быстрота переключения, образное мышление.
«Бабочка». Бег на носках мелкими шагами с взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки.	Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движения, образное мышление.
«Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх — в сторону, левая вниз - в сторону (со сменой положения).	Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление.
«Балерина». И.п. — основная стойка. 1-2 - встать на носки, руки вверх- наружу, потянуться за руками; 3—4 - дугами в стороны - вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз.	Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление.
«Обними себя». И.п. — основная стойка.	Напряжение-расслабление,

- руки в стороны, плеч; 2-3 — крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох; 4 - руки вниз, расслабленно.	координация движений.
«Удивились». И.п. — основная стойка. - поднять плечи, вдох; - опустить плечи, выдох; - поднять плечи, развести руки, вдох; - опустить плечи, и.п., выдох. Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса.	Напряжение - расслабление, координация движений и дыхания, эмоции удивления.
И.п. — стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу. — руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох; - в и.п., выдох.	
- наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох; - и.п., выдох. Темп медленный. После 5-6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки.	Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.
И.п. — сидя или стоя. Сжатие-разжатие кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу — отдых, расслабление — «стряхнуть воду» с пальцев.	Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движения, расслабление.
И.п. — сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнять, плечи опустить. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны — расслабиться.	Сохранение вертикальной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление.
И.п. — лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с. (отсчитать 10 с. мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание.	Развитие статической силы, дифференцировка (отмеривание) времени, волевое усилие, расслабление, контролируемое дыхание.
«Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педалирование» в течение 20 с., опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени.	Развитие силы мышц ног и брюшного пресса, расслабление мышц ног с элементами самомассажа.

И.п. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения и плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслабленно, за счет инерции), расслабление - «бросить» руки.	Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпа и амплитуды движений, умение использовать инерционные силы.
Прыжки со скакалкой на двух ногах в высоком темпе - 30 с, прыжки на скакалке с междускоками в медленном темпе — 30 с, повторить 3—4 раза.	Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений рук и ног, умение выполнять «сильные» и «расслабленные» прыжки, переключение и дифференцировка темпа.
Бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой».	Быстрота движений, способность к переключению и расслаблению, дифференцировка усилий и темпа движений.
«Скалолазы». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения: поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы, «уронив» кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы — сесть на пол.	Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия, последовательное расслабление разных звеньев тела.
«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову — поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами.	Статическая сила мышц позвоночника, укрепление мышечного корсета, расслабление мышц туловища и ног.
Стоя у опоры — расслабленные махи ног вперед и назад.	Регулирование произвольного расслабления, гибкость.
Сидя, руки расслаблены. 1-4 - круговые движения головой вправо; 5-8 - круговые движения головой влево.	Расслабление мышц шеи, устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата.

Коррекция осанки

У детей с интеллектуальной недостаточностью из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют разнообразные нарушения осанки, включая все

наиболее типичные ее формы. Многие школьники с интеллектуальной недостаточностью имеют мешковатую осанку, движения их неловки, походка напряженная и неустойчивая (см. Таб. 8).

Таблица 8

Упражнения для коррекции расслабления

Упражнения	Коррекционная направленность
«Кошечка». Из положения, стоя на четвереньках — опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника.	Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость
«Колечко». Из положения, стоя на коленях, руки на пояс — прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой.	Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость, симметричность движений
«Ванька-встанька». Из положения, сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, — перекаат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук.	Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве.
«Птица». Из положения, сидя на полу, ноги врозь широко, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) — наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук.	Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений, контроль положения частей тела в пространстве.
«Змея». Из положения, лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову.	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения, устойчивость к вестибулярному раздражению.
«Лодочка». Из положения, лежа на животе, руки за спину — поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке».	Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины и живота.

«Пловец». Из положения, лежа на груди - движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола.	Укрепление мышц туловища, координации и симметричность движений, дифференцировка пространственных и временных характеристик движений
«Рыбка». Из положения, лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед - медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отделах позвоночника и коснуться головы ступнями ног, согнутых в коленях.	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища.
«Свеча». Из положения лежа на спине, руки за голову - сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение.	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения.
«Велосипед». Из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения — имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением.	Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений, дифференцировка темпа движений.
«Стрелка». Из положения, лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая упирается в пол на уровне плеча — отведение левой ноги вверх. То же — на левом боку с отведением правой ноги.	Укрепление боковых мышц туловища, живота и ног, координация движений.
«Маятник». Из исходного положения, лежа на спине, руки в стороны — поднять ноги на 90° и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола.	Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация движений, ориентация в пространстве, волевое усилие.

Нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника.

Профилактика и коррекция плоскостопия

Часто встречается у детей с нарушением интеллекта плоскостопие. Причиной плоскостопия является слабость мышц связочного аппарата, поддерживающих свод стопы. Для коррекции и профилактики плоскостопия необходимо применять упражнения способствующие снижению риска развития и устранению плоскостопия у данной категории детей.

Упражнения, выполняемые лежа

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
2. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны.
3. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.
4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.
5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.

Упражнения, выполняемые сидя

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.
2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.
4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.
5. Сидя на краю стула, стопы параллельно - руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.
6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.
7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
8. Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам - ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.
9. Из положения, сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, - поочередно поднимать стопы руками.
10. То же, но захватить стопы с внутренней стороны.
11. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.
12. В упоре сидя сзади - поочередные и одновременные круговые движения стопой.

Упражнения, выполняемые стоя

1. Стоя на наружных сводах стоп - подняться на носки и вернуться в исходное положение.
2. Стоя на наружных сводах стопы – полу присед.

3. Стоя, носки вместе, пятки врозь - подняться на носки, вернуться в исходное положение.

4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони - сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.

5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой) - подняться на носки, вернуться в исходное положение.

6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу - захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.

7. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.

8. Поставить левую (правую) ногу на носок - поочередная смена положения в быстром темпе.

9. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе - присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

Упражнения, выполняемые в ходьбе

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.
2. Ходьба на носках, в полу приседе, носки внутрь.
3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.
4. Ходьба по набивным мячам.
5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.
6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу.

8. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса.

9. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь.

10. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы.

11. Ходьба на четвереньках маленькими шажками.

12. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию).

Инновационные технологии на уроках физической культуры:

1. Здоровьесберегающие технологии

Важное место в своей деятельности я отвожу здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в СМТ, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на моих уроках:

1. *Чередование видов деятельности.* Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки обучающихся - один из способов повышения эффективности урока. Чередую теорию и практику.
2. *Благоприятная дружеская обстановка на уроке.* Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задания учителя, как оценивают его работу. Предъявляю требования и замечания только в дружественной форме.
3. *Дозировка заданий.* Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки обучающихся.
4. *Индивидуальный подход к каждому ребенку.* Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными. Для этого я предлагаю создать для каждого ученика ситуацию успеха.
5. *Занятия на свежем воздухе.* Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из моих задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Я опираюсь на естественные факторы закаливания. Уроки на свежем воздухе включают бег по пересеченной местности, лыжную подготовку, футбол.
6. *Воспитательная направленность занятия.* Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого обучающегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью. Мой девиз: « Нет способных и неспособных, а есть трудолюбивые и ленивые в физическом воспитании».

На уроках мною предусматривается:

- строгие дозированные физические нагрузки с учетом физического развития всех обучающихся, их группы здоровья;
- строгий контроль температурного режима, вентиляции помещения;
- проверка и контроль за состоянием спортивного оборудования и инвентаря, своевременный их ремонт и починка, содержание их в чистоте;
- контроль за сменой спортивной формы;
- применение специальных упражнений для профилактики и коррекций осанки, глаз, применение дыхательных упражнений.

2. Личностно – ориентированная технология

В своей работе много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению обучающихся к урокам физкультуры, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, я ориентируюсь на личный подход к обучающимся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а так же создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

С целью активизации мышления обучающихся и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где обучающиеся определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности.

В процессе преподавания физической культуры я стараюсь побуждать у обучающихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках внимания уделяю индивидуальной работе с обучающимися.

Сущность технологии, по которой работаю, заключается в личностно-ориентированном характере обучения, индивидуальном подходе к каждому ребенку при организации занятий физической культурой, в формировании осознанной потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Это означает, что для каждого обучающегося создана индивидуальная образовательная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Зная особенности физического развития детей, строю занятия физической культурой на индивидуализации и дифференциации обучения. Ребятам предлагаю упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками.

В процессе учебной деятельности ввожу разные типы уроков, формы их проведения, комплексно использую фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы. Применяю разнообразные методы и

приемы обучения. Наряду с комбинированными уроками провожу нестандартные уроки с использованием элементов современного урока: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-соревнования, уроки-соревнования.

3. Информационно-коммуникативные технологии

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Это помогает мне в решении ещё одной задачи – разбудить заинтересованность обучающихся в формировании здорового образа жизни.

Уроки физической культуры включают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому применение электронных презентаций позволяет мне эффективно решать эту проблему.

Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биография спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны обучающимся, поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Так, например, применение ИКТ с использованием межпредметных связей в процессе преподавания физической культуры помогает мне подготовить интересные уроки, а учащимся более полно и глубоко осмысливать изучаемый материал. На уроке теории 1 курса по теме: «История Олимпийских игр» прослеживается связь с рядом предметов. Цель данного урока – создать общее представление об Олимпийских играх, способствовать эстетическому отношению к искусству, воспитывать чувство патриотизма. Так как урок спланирован с применением ИКТ, обучающиеся могут увидеть всё, о чём я рассказываю. Теоретический материал воспринимается лучше, когда идёт ещё и зрительное восприятие информации. Рассказывая об истории зарождения физической культуры или Олимпийских играх, прошу ребят вспомнить историю Древнего мира.

Также обучающиеся уже достаточно подготовлены к созданию презентаций и периодически в домашнее задание входит выполнение презентаций на различные и интересные темы.



Технология дифференцированного физкультурного образования

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. ТДФО – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Сущность ТДФО заключается в обучении целостным методом с последующей дифференциацией (выделение детали техники и разделение их по сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения.

Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для себя составе операций, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Так, например, при закреплении учебного материала, я условно делю детей в группе на группы, в зависимости от подготовленности. Одной группе даю подготовительные или подводящие упражнения в облегчённых условиях, другой – усложнённые подводящие упражнения, третьей – действие в целом, но в облегчённом варианте и т.д. Обучающиеся сильных групп осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых обучающихся, поэтому обучение двигательному действию заканчивается для них выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а обучающиеся слабых и средних групп продолжают выполнять упражнение по частям или многократно повторяют его в стандартных условиях.

Обязательно провожу индивидуальную работу с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и для домашнего выполнения. В заключительной части урока группа объединяется, все обучающиеся выполняют одинаковые упражнения, играют.

При оценке физической подготовленности учитываю как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываю и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Широко применяю методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, приободрить; других – сдерживать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует у обучающихся положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности.

Временно освобождённые обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе присутствуют на уроках: помогают в подготовке инвентаря, судействе, знакомятся с теоретическими сведениями, с техникой выполнения двигательных действий. Для обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занятия проводятся отдельно, во внеурочное время, они выполняют упражнения рекомендованные врачом.

Всесторонне изучение обучающегося, сопоставление различных данных позволяет мне выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществить педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.