

Управление образования администрации города Белгорода
Муниципальное бюджетное учреждение
«Научно – методический информационный центр»

**Развитие двигательных качеств у обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры**

Автор опыта:

Ковальчук Геннадий Владимирович,
учитель физической культуры

МБОУ СОШ №21

Белгород

2019

Физическая культура

Тема опыта: Развитие двигательных качеств у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры

Автор опыта: Ковальчук Геннадий Владимирович, учитель физической культуры МБОУ СОШ № 21 г.Белгорода

РАЗДЕЛ I.

1. Условия возникновения опыта

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 21 расположена по адресу улица Чапаева 14. В 2015 учебном году произошло слияние с бывшей МБОУ «СОШ № 8 г.Белгорода». После слияния и к началу 2018 учебного года общее количество обучающихся в МБОУ СОШ № 21 г. Белгорода возросло и составляет 1146 человек, количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья составляет 70 человек, из них 41 человек обучается в классах для детей с ограниченными возможностями здоровья (2 «Е» – 15 человек, 4 «Ж» – 11 человек, 6 «Г» – 7 человек, 8 «В» – 8 человек), остальные 29 человек обучаются в обычных классах. Образовательное учреждение в течение ряда лет реализует практику инклюзивного образования.

Отметим, что с введением возможности реализации инклюзивного образования сегодня в МБОУ СОШ № 21 г.Белгорода обучаются дети разного уровня ограничения возможностей здоровья: в основном с задержкой психического развития, с некоторыми ограниченными возможностями по зрению, слуху, с дефектами речи, с избыточным весом и др.

В 2015-2016 учебном году автор опыта начал работать в классе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МБОУ Средняя общеобразовательная школа № 21 г. Белгорода (на тот момент это был 3 «Е» класс, в 2016-2017 учебном году – 4 «Е», а в 2017-2018 учебном году – 5 «Г», изменена буква).

В этом же учебном году было проведено тестирование по уровню физической подготовленности, а также тестирование уровня развития двигательных качеств. Результаты тестирований показали, что у некоторых обучающихся недостаточный уровень физической подготовленности и некоторое отставание в развитии двигательных качеств (см. Приложение 1, Приложение 2).

Результаты тестирования по уровню физической подготовленности и уровня развития двигательных качеств, а также наблюдение за качеством овладения двигательными умениями обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в 2015-2016 учебном году привели к определенным выводам: при классическом изучении программного материала, когда раздел гимнастики изучается в количестве 16 часов в основном во второй четверти, легкая атлетика 18 часов в первой и четвертой четверти, возникает большой

промежуток для повторения освоенных двигательных умений, что может создать трудности для усвоения программного материала у детей с ограниченными возможностями здоровья. Это связано, прежде всего, с особенностями психофизического развития детей с ОВЗ, у большинства которых отмечается задержка психического развития, а из-за отставания речи они испытывают затруднения в вербальном программировании предстоящих действий, которые усиливаются эмоциональной неустойчивостью, импульсивным поведением, низким уровнем самоконтроля. Также многие исследователи отмечают низкую умственную и физическую работоспособность, быструю утомляемость таких детей. А так как двигательные способности регулируются психическими функциями, поэтому у детей с ограниченными возможностями наблюдается отставание, особенно в развитии координационных способностей, а также наблюдается замедленная реакция, например, на сигнал во время беговых упражнений и др. Все это в совокупности подталкивает на поиск новых методов и методических приемов обучения, которые бы, во-первых, способствовали эффективному овладению и закреплению двигательных умений, развитию двигательных качеств, во-вторых, благоприятствовали укреплению и сохранению здоровья данной категории обучающихся; в-третьих, позволили бы сформировать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями, подготовить к жизни и деятельности в обществе.

2. Актуальность опыта

В условиях модернизации российского образования перед педагогической наукой и практикой стоит задача поиска новых и более совершенных путей оказания помощи детям с ограниченными возможностями здоровья для решения проблемы их интеграции в общество. Характерными особенностями детей с ограниченными возможностями являются замедленное и неравномерное созревание высших психических функций, недостаточность познавательной деятельности, незрелость эмоционально-волевой сферы, низкая умственная и физическая работоспособность, быстрая утомляемость, сопровождающаяся затруднениями заниматься длительно, особенно какой-то однообразной и не очень интересной умственной или физической деятельностью. Низкий уровень физического развития, в двигательной сфере, свойственны нарушения пространственной ориентации, координации движений отдельных звеньев тела.

Доказано, что развитие двигательных качеств напрямую связано с развитием некоторых психических процессов, таких как память, внимание, мышление и др. Поэтому если эффективно развивать двигательные качества у детей средствами адаптивной физической культуры, можно оказывать целенаправленное воздействие на познавательные процессы, стимулируя их развитие, содействуя более успешному овладению учащимися школьной программы.

Особенности, связанные с наличием у ребенка инвалидности и отклонений физического состояния, способствуют расширению его

потребностей и требуют для их решения не только специализированных технических средств, медицинских, социальных и психологических услуг, но и прежде всего новых форм и методов обучения, отвечающем их особым образовательным потребностям. Не случайно среди основных целей и задач государственной социальной политики стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях, в том числе у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Закон РФ « Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

Таким образом, обнаруживается **противоречие** между необходимостью повышать интерес у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к урокам физкультуры, создавать у них положительный эмоциональный фон, способствовать комплексному развитию двигательных качеств и недостаточно проработанной технологией разнообразных методов и методических приемов, направленных на развитие двигательных способностей и методики их применения на уроках физической культуры.

В связи с этим перед учителем физической культуры ставится задача поиска новых подходов к реализации образовательного процесса, подстроенного под особые образовательные потребности обучающихся. Решению этой задачи способствует использование методов и средств, которые помогут в укреплении и сохранении здоровья (осанки, сердечнососудистой и нервной системы), а также формировании устойчивого интереса к занятиям физической культуры. Для этого в образовательный процесс необходимо включение определенной системы, состоящей из разнообразных методов методических приемов, различных физических упражнений и подвижных игр, адаптированных к уровню физической подготовленности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

3. Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущей педагогической идеей является идея создания комфортного психологического климата для формирования устойчивого интереса к физическим упражнениям, овладения двигательными умениями, развитие двигательных качеств с использованием разнообразных методов и методических приемов средствами адаптивной физической культуры.

4. Длительность работы над опытом

1 этап – начальный (констатирующий) – сентябрь 2015 – январь 2016 года (3 «Е» класс). На этом этапе осуществлялось визуальное наблюдение за обучающимися во время учебной деятельности, выявление уровня развития двигательных качеств, овладения двигательными умениями, тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (приложение 1), тестирование уровня развития двигательных качеств (приложение 2).

2 этап – основной (формирующий) – январь 2016 – май 2018 года (2016-2017 уч.год – 4 «Е» класс; 2017-2018 уч.год 5 «Г» класс), Основное содержание работы составляло проведение уроков, в ходе которых реализовывался опыт, проводилось отслеживание развития двигательных качеств, качества знаний, успеваемости, желания заниматься на уроке физической культуры, поэтапный и сравнительный анализ полученных результатов. Также происходило выявление условий, способствующих возникновению препятствий в процессе обучения, анализ тестирования уровня физической подготовленности и уровня развития двигательных качеств в период работы над опытом.

3 этап – заключительный (контрольный) – сентябрь 2018 – декабрь 2018 года (6 «Г» класс,). В рамках данного этапа проведен повторный мониторинг, проведена обработка полученных данных, сопоставление результатов с поставленными целями, которая показала успешность данной педагогической практики, направленной на овладение двигательными умениями и на развитие двигательных качеств у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

5. Диапазон опыта

Диапазон опыта представлен авторской методической системой работы учителя по развитию двигательных качеств обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, создание условий и внедрение в урочную деятельность методики обучения направленной на формирование физической культуры личности ребенка, укрепления его здоровья, создание положительного эмоционального фона средствами адаптивной физической культуры.

6. Теоретическая база опыта

Работая над опытом, автор опирался на фундаментальный труд Петра Францевича Лесгафта «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста», в которой изложена система физического образования, основанная на исследованиях в области педагогики, биологии, медицины, психологии, установлена взаимосвязь физического образования с умственным и эстетическим воспитанием, показана образовательная роль двигательных действий в трудовой, военной и повседневной жизни человека. Процесс физического образования детей школьного возраста рассматривался П.Ф. Лесгафтом поэтапно: на первом этапе обучение основным необходимым движениям: бегу, прыжкам, метанию, эти упражнения назывались простыми и предназначались для учащихся начальных классов. На втором этапе использовались более сложные упражнения например, бег не только на технику, но и на скорость, прыгать выше или дальше и др.этот этап рассматривался для детей 12-15 лет. Третий этап для школьников старшего возраста 15-18 лет, для которых использовались еще более сложные движения с управлением по времени их выполнения, ориентированию в пространстве, а задания закреплялись и проверялись в играх и в трудовых действиях. Создаваемая П.Ф. Лесгафтом русская система физического образования была направлена на всестороннее развитие

личности. Физические упражнения были нацелены на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости. Эти направления впоследствии были названы двигательными качествами [8].

Также базой для работы явились положения о единстве законов развития ребенка в норме и ребенка с отклонениями в развитии (Л.С. Выготского, В.И. Лубовского и др.) [3; 10], представления о координационной структуре двигательной деятельности и построения движений Н.А. Бернштейна [1], концепция адаптивной физической культуры С.П. Евсеева, Н.Л. Литоша, Л.В. Шапковой, и др.) [7; 9; 16]. С.П. Евсеев и Н.Л. Литош, в частности, отмечают, что «адаптивная физическая культура интегрирует в себе как минимум три крупных области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику – и большое количество учебных и научных дисциплин: теорию и методику физической культуры, теорию и методику отдельных видов спорта и их групп, теорию и методику физического воспитания, двигательной рекреации и физической реабилитации; анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, гигиену, общую и частную патологию, тератологию, психологию болезни и инвалидности, специальную психологию, специальную педагогику и т.д. ...Адаптивная физическая культура представляет собой значительно более емкий и широкий социальный феномен, основной целью которого является социализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, поднятие уровня качества их жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не только их лечение с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур» [7, с. 4].

Необходимо отметить и работу Е.М. Голиковой «Физкультурно-оздоровительное образование особых детей», в которой представлены физические упражнения для коррекции осанки, ходьбы, бега, лазания, метания, расслабления [4]. Автор подчеркивает, что для успешной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья необходимо учитывать их индивидуальные и возрастные особенности.

На современном этапе в основу развития двигательных качеств у обучающихся в том числе у детей с ограниченными возможностями здоровья положен системно-деятельностный подход, в котором главное место отводится активной и разносторонней самостоятельной познавательной деятельности обучающихся.

Базой для опыта явилась также методика физического воспитания с направленным развитием двигательных качеств В.И. Ляха, А.А. Зданевича, которые утверждают, что основными компонентами являются укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и координационных способностей, обучение жизненно важным двигательным умениям, приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, повышение работоспособности, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов [11].

Особые образовательные потребности у детей с ограниченными возможностями определяют особую логику построения учебного процесса, что должно находить отражение в структуре и содержании образования в рамках учебного предмета «Физическая культура». В связи с наличием у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья отклонений в развитии перцептивной сферы (слух, зрение, опорно-двигательная системы и др.) предпочтение необходимо отдавать методам, помогающим наиболее полно передавать, воспринимать, удерживать и перерабатывать учебную информацию в доступном адаптированном для обучающихся виде с опорой на сохраненные анализаторы, функции, системы организма, т.е. в соответствии с особыми образовательными потребностями описанных групп.

Представленная педагогическая практика развития двигательных качеств, овладения двигательными умениями у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, на наш взгляд, позволяет решать эти задачи, способствуя укреплению здоровья, формированию жизненно необходимых навыков и умений, воспитанию потребности и самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Для разработки данного опыта были использованы следующие понятия:

«двигательные качества»

«двигательное умение»

«дети с ограниченными возможностями здоровья»

«система педагогическая»

Двигательные качества – это отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий.

Двигательные умения – это сознательное состояние владения техникой двигательного акта (в коре головного мозга – проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов [2].

Дети с ограниченными возможностями здоровья – дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания [6].

Система педагогическая – множество взаимосвязанных структурных компонентов, объединенных единой образовательной целью развития личности, функционирующих в целостном педагогическом процессе [13].

7. Новизна опыта

Основным в реализации опыта является технология, в которой на уроках физической культуры с использованием различных методов и методических приемов реализуется повторение основных базовых технических приемов, двигательных умений или отдельных элементов упражнений прикладной физической подготовки, подвижных игр адаптированных к уровню физической подготовленности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также коррекционно-развивающих и рекреационных упражнений. Данные виды упражнений

распределены в логической последовательности в системе уроков, различных по структуре, и повторяются в определенной последовательности. Базовые используемые упражнения: из раздела легкой атлетики – челночный бег, прыжок в длину с места, в высоту, метание в цель; из раздела гимнастики – группировка, кувырок вперед, упражнения в равновесии, лазании. Основная цель использования данной методики – овладение двигательными умениями, развитие двигательных качеств в системе уроков средствами адаптивной физической культуры, формирование устойчивого интереса к физическим упражнениям как основного мотива для занятий на уроках физической культуры.

РАЗДЕЛ II.

Технология описания опыта

Целью педагогической деятельности является обеспечение положительной динамики развития двигательных качеств, овладения двигательными умениями у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры.

Достижение планируемых результатов предполагает решение следующих задач:

1. Введение в педагогическую практику технологии, основанной на последовательной организации образовательного процесса, которая позволяла бы стать системной базой для успешного овладения двигательными умениями, развития двигательных качеств, ловкости, силы, быстроты, выносливости, а также формирования устойчивого интереса к занятиям физической культуры, укрепления и сохранения здоровья;

2. Использование адаптированных упражнений и заданий с разработанным методическим сопровождением, с целью повышения у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья уверенности в своих силах и максимально благоприятствующих повышению их активной жизненной позиции;

3. Создание условий для комплексного развития двигательных качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости. Для их решения использовались методы: фронтальный, поточный, групповой, круговой, индивидуальный.

В процессе наблюдения, изучения и анализа выработалась педагогическая практика, которая в основном используется в условиях спортивного зала, в системе трех уроков, имеющие каждый свою структуру и повторяющиеся в определенной последовательности, но отличающиеся задачами и методами в освоении программного материала. Процесс обучения двигательным умениям проходит по известной стандартной схеме: четкий показ, использование подводящих упражнений, апробация, повторный показ, выполнение при необходимости с помощью учителя, выполнение упражнения под наблюдением и контролем учителя.

Для обучающихся с ОВЗ обязательным является решение на каждом уроке коррекционно-развивающих задач, которым свойственно

относительное постоянство. Постоянно-действующими на каждом занятии являются: коррекция ходьбы, коррекция осанки, укрепление мышечного корсета, коррекция телосложения, коррекция и профилактика плоскостопия. Обоснование необходимости решения данных коррекционно-развивающих задач находит подтверждение и в работах Е.М. Голиковой, С.П. Евсеева и Л.В. Шапковой.

В начальных классах обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на первом уроке овладения двигательным умением в подготовительной части

1. Отрабатываются строевые команды и повороты направо/налево, поскольку в принципе обучающиеся начальной школы очень часто путают правую и левую стороны.

2. Упражнения для формирования и укрепления осанки в движении (различные виды ходьбы с положением рук на поясе и за головой с акцентом на отведение локтей назад).

3. Подготовительные общеразвивающие упражнения для верхнего плечевого пояса и ног с целью разогреть определенные группы мышц, весь организм и подготовить его к двигательной нагрузке. Сначала выполняется обычная ходьба стоя в колонне по одному на месте на дистанции два шага, затем ходьба на месте с высоким подниманием бедра медленно, быстро – это упражнение способствует сохранению правильной осанки, развивает чувство ритма, бег в медленном темпе с последующим переходом на ходьбу, ОРУ в движении или на месте.

4. Для коррекции ходьбы используются коррекционно-развивающие упражнения: «рельсы», ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга, что способствует развитию глазомера и дифференцировке расстояния, узкий «мостик», ходьба по узкой линии приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги, ходьба боком приставными шагами, ставя носок стопы на край линии, способствует развитию равновесия и точности движений. Упражнение «длинные ноги»: по команде учителя «длинные ноги идут по дороге» выполняется ходьба на носках с прямыми ногами, а по команде «короткие ноги идут по дороге» – ходьба в полуприсяде. Это упражнение развивает быстроту переключения и дифференцировку понятий быстрый/короткий.

5. Упражнения для коррекции основного или сопутствующего дефекта, для профилактики и коррекции плоскостопия: ходьба на внешней стороне стопы, ходьба боком приставным шагом по канату лежащему на полу, в зависимости от условий и возможностей целесообразнее без обуви или приставным шагом по нижней рейке гимнастической стенки.

6. Упражнение для развития двигательного качества – быстроты: бег на месте только руками, локти прижаты к корпусу. «Мы капусту рубим быстро», следующее упражнение с произвольной работой руками не прижимая к корпусу, затем бег на месте с максимально быстрой работой руками и высоким подниманием бедра. Выполняется быстро до 5 секунд.

7. Упражнение для развития двигательного качества ловкости – передвижение зигзагом вокруг 4-6 ориентиров, красных пластиковых конусов высотой примерно не меньше 50 сантиметров.

8. Для формирования двигательного умения выполняются подводящие упражнения – это облегченный вариант выполнения движения или изолированные компоненты двигательного умения, они являются основой для овладения двигательным умением. Например, в упражнениях с элементами акробатики выполняется группировка в положении сидя, лежа, в упоре присев. Для этого в основном используется фронтальный метод, т.е. все выполняют одно и то же задание под наблюдением и контролем учителя.

В *основной части* урока для развития быстроты, ловкости сначала проводится эстафета с элементами бега с малыми мячами. Затем в соответствии с задачами урока, проводится например обучение технике перекатов в группировке. Используется фронтальный метод. Из исходного положения сидя в группировке, обучающиеся по команде учителя выполняют перекат в группировке до касания лопатками поверхности гимнастического мата и возвращаются в исходное положение сидя в группировке. После чего учитель исправляет ошибки, дает методические указания. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, развивает ориентировку в пространстве.

После обучения двигательному умению применяется адаптивная двигательная рекреация, основными функциями которой являются: восстановление, отдых, получение удовольствия от самого процесса выполнения физических упражнений. Основным видом двигательной рекреации на уроке физической культуры для начальной школы является адаптированная подвижная игра, в которой применяются разнообразные естественные движения, направленные на решение определенных задач, где одновременно формируются условия для проявления творческой инициативы обучающихся. Адаптированная подвижная игра с некоторыми изменениями и дополнениями, учитывающими ограниченные возможности учеников, позволяет, например, уменьшить интенсивность перебежек. Так, в игре «Хитрая лиса» можно обозначить мелом на полу 6 домиков, расположив их по кругу на расстоянии примерно 3-5 метров друг от друга. С целью повышения эмоциональности урока учитель эпизодически должен сам принимать участие в играх (например, становиться водящим-лисой в игре «Хитрая лиса»). После игры средней интенсивности выполняются упражнения для развития силы рук и верхнего плечевого пояса: из положения лежа лицом вниз на гимнастическом мате подтягивание на руках сначала поочередно, затем одновременно, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: в исходном положении лежа на спине «велосипед» и упражнение для длинных мышц спины лодочка и др., которые необходимы для укрепления правильной осанки. Для постепенного снижения общей нагрузки на уроке используется еще одна подвижная игра с меньшей интенсивностью, например: «Светофор», «Горячая картошка», «Класс, смирно!» и др., направленные в основном на развитие внимания.

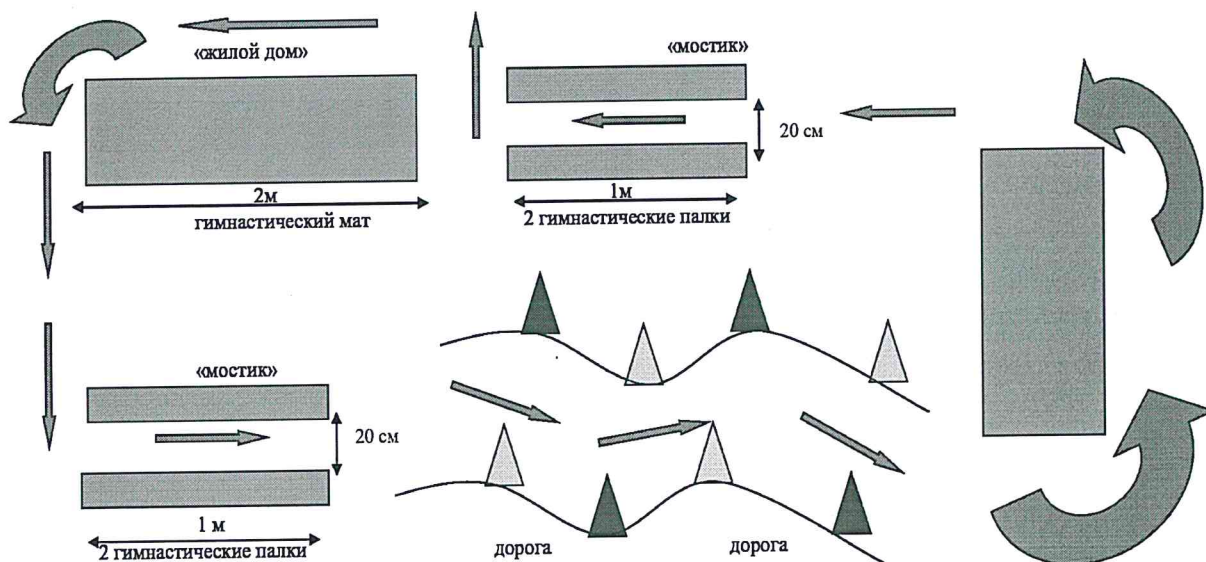


Рис. 1. Схема автогородка для игры «Светофор»

В **заключительной части** урока используются дыхательные упражнения. Подведение итогов урока, выставление оценок.

На **втором уроке закрепления** двигательного умения в **подготовительной части** используются те же этапы, что и на первом уроке овладения двигательным умением.

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения для формирования и укрепления осанки в движении.
3. Подготовительные общеразвивающие упражнения для подготовки организма к двигательной нагрузке.
4. Коррекционно-развивающие упражнения для ходьбы, но немного другие по содержанию: упражнение «не сбей» – ходьба по прямой с перешагиванием через предметы различной высоты. Это упражнение направленно на развитие дифференцировки усилий. Упражнение «хлоп»: ходьба с хлопками с проговариванием на раз хлопок над головой, два перед собой, три за спиной. Оно направлено на развитие двигательной памяти, согласованности движений, усвоение ритма.
5. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.
6. Упражнение для развития двигательного качества – быстроты: бег с ускорением до 5 метров.

7. Для развития двигательного качества – ловкости используется более сложное упражнение: передвижение прямо, затем с изменением направления левым, правым боком вокруг трех ориентиров красных пластиковых конусов, расположенных на дистанции два-три метра друг от друга в форме треугольника.

8. Для формирования двигательного умения – повторение подводящих упражнений: группировка сидя, лежа.

Основная часть. Класс делится на две группы, целесообразнее мальчики, девочки.. Задания выполняются на двух станциях. На одной станции повторение и закрепление двигательного умения: перекат в группировке, на другой станции, например упражнение в равновесии. Через определенное время смена мест занятий. Впоследствии желательно довести количество станций до шести: 1. ползание по-пластунски, 2. броски и ловля волейбольного мяча от стены двумя руками снизу и сверху, 3. перешагивание через предметы различной высоты и длины для коррекции ходьбы, 4. лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, или передвижение приставным шагом по нижней рейке гимнастической стенки, 5. упражнение с обручем для коррекции телосложения, 6. метание малого мяча в вертикальную цель с 3-5 метров для развития координационных способностей, броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стены для развития ловкости, быстроты двигательной реакции. Время работы на станции до 1 минуты. По часовой стрелке смена мест занятий. После этого проводится игра коррекционно-развивающей направленности, в которой имеется направленность не только на развитие двигательных качеств, но и речи (игры с речетативом: «два мороза», «гуси-гуси», «лохматый пес»), или адаптированная игра в соответствии с задачами урока). Например, при овладении техникой метания и для развития ловкости – «Салки с мячом». После игры проводятся упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, верхнего плечевого пояса. После этого – для развития ловкости и внимания проводится игра с меньшей интенсивностью «Горячая картошка» с использованием трех больших или малых мячей, которые постепенно вводятся в игру.

В **заключительной части** для восстановления используются дыхательные упражнения. Подведение итогов урока, выставление оценок.

На третьем уроке совершенствования двигательного умения в **подготовительной части** используются те же этапы, что и в предыдущих уроках:

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения для формирования и укрепления осанки в движении.
3. Подготовительные общеразвивающие упражнения для подготовки организма к двигательной нагрузке.
4. Коррекционно-развивающие упражнения для ходьбы: упражнение «ловкие руки» – ходьба с маленькими мячами в руках с одновременным движением руками вперед, в стороны, вверх, круговые движения лучезапястных суставов, передача мяча перед собой из руки в руку, за спиной. Упражнение направлено на согласованность движений рук и ног, развитие мелкой моторики. Упражнение «хромой заяц» – ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой – по полу. Это упражнение направлено на развитие согласованности движения ног и туловища.
5. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.
6. Упражнение для развития двигательного качества – быстроты: бег с ускорением до 5 метров из упора лежа.

7. Для развития двигательного качества – ловкости: передвижение прямо до первого ориентира (расстояние до 5 метров) с изменением направления; передвижение спиной (упражнение «каракатица») до следующего ориентира. Упражнение направлено на развитие координации движений, ловкости, ориентировки в пространстве.

8. Для формирования двигательного умения – повторение подводящих упражнений: группировка сидя, лежа.

В конце подготовительного периода для развития быстроты и ловкости используются эстафеты в колоннах с элементами бега до 5-10м.

В *основной части* урока при совершенствовании техники перекатов в группировке используется фронтальный метод обучения. Дальнейшее развитие двигательных качеств (координационных способностей, ловкости) осуществляется в более сложной форме на полосе препятствий с использованием на этапах некоторых элементов адаптированной прикладной физической подготовки: ползание по-пластунски, перешагивание, подлезание, перелезание через препятствие (горка матов), лазание по гимнастической стенке, упражнение в равновесии, прыжки по кочкам и др. Затем выполняются упражнения для развития силы мышц нижних конечностей.

На полосе препятствий отрабатывается техника естественных движений в беге, прыжках. Также развиваются волевые качества у обучающихся и уверенность в своих силах.

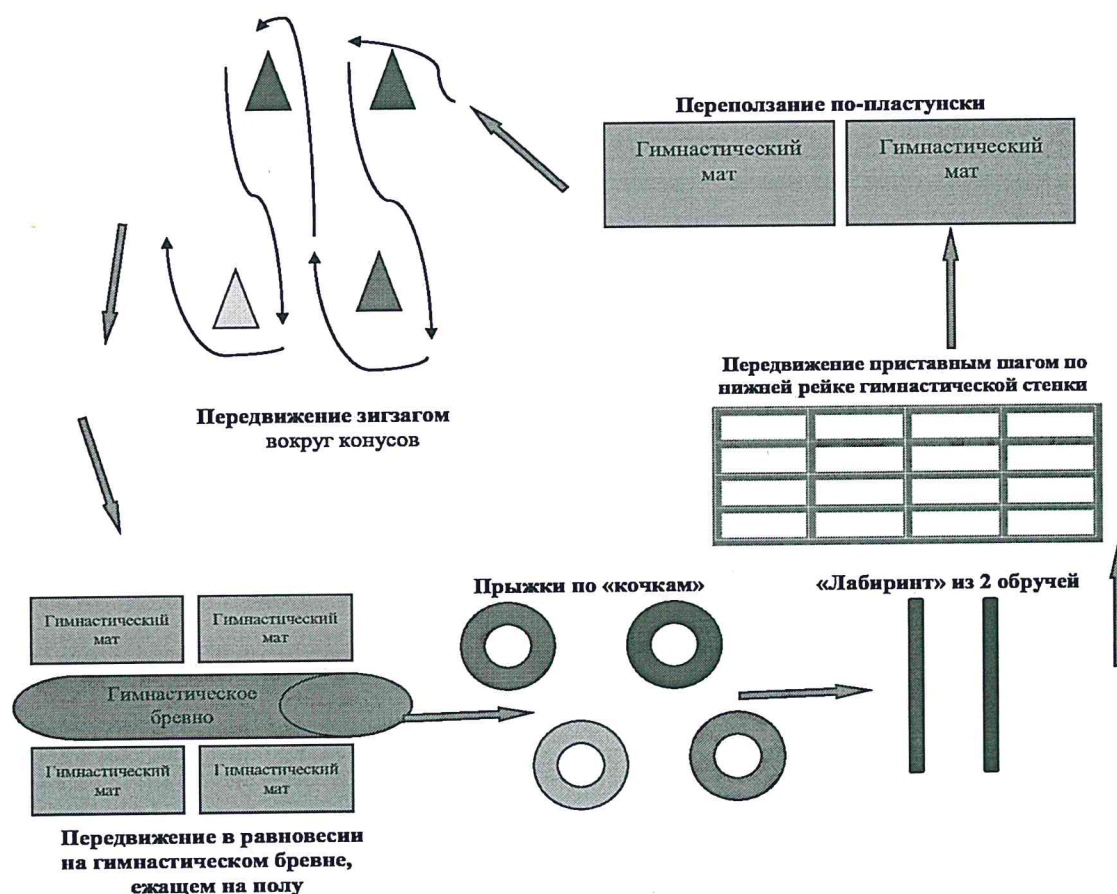


Рис. 2. Полоса препятствий

При объяснении некоторых заданий, например ползание попластунски, используется образное сравнение с ящерицей, поскольку обучающимся, особенно с ограниченными возможностями здоровья, так легче понять задание. Обучение этому упражнению проводится как отдельная задача на уроке по команде на счет раз смена позы, в которой меняется положение рук и ног и т.д.

Реализуя общеобразовательные стандарты нового поколения, вовлекая обучающихся в игровую деятельность, после освоения определенного учебного материала можно начинать урок с постановки задачи – например, вспомнить и провести игру на внимание, при необходимости дав небольшую подсказку, игру на месте или в движении по кругу. По нашим наблюдениям, учащиеся с ограниченными возможностями с удовольствием выступают в роли учителя и во взаимодействии со сверстниками решают поставленные задачи самостоятельно. При необходимости учитель останавливает игру и дает методические указания. Используя данный принцип при проведении игр, желательно дополнять элементы игры необходимыми ресурсами ярких цветов и значительных размеров спортивного оборудования (например, при проведении игры «Светофор» при построении мини-городка: гимнастические маты выступают в роли жилых домов, гимнастическими палками обозначаются мосты, конусами можно обозначить зигзагообразную дорогу, что также вносит дополнительное разнообразие и повышает интерес обучающихся к играм и другим физическим упражнениям.

Так как у обучающихся начальных классов продолжается формирование опорно-двигательного аппарата, упражнения в висах упорах и прыжках, особенно в высоту, необходимо давать минимально и в ограниченном объеме.

В заключительной части для восстановления используются дыхательные упражнения. Подведение итогов урока, выставление оценок.

При переходе обучающихся из начальной школы в среднее звено образовательный процесс строится по тому же принципу в системе из трех уроков, но имеющие каждый свою структуру и повторяющиеся в определенной последовательности, но отличающиеся задачами и методами в освоении программного материала. Для определения готовности к обучению используются тесты по уровню физической подготовленности. Помимо этого, используются также визуальные наблюдения и задания на повторение материала, изучаемого в прошлом учебном году по технике исполнения.

Для того, чтобы эффективнее проходил первый начальный этап овладения движением, уже на первых уроках используются упражнения для укрепления мышц, на которые будет приходиться главная физическая нагрузка, особенно упражнения на сгибания/разгибания рук, что также пригодится в дальнейшем, при прохождении раздела гимнастики и позволит быстрее и эффективнее овладеть висами, упорами, лазанием. Во второй четверти, так же как и в первой, включаются беговые, прыжковые упражнения, которые, помимо общего развития, помогают в дальнейшем на уроках лыжной подготовки. В разделе «Основы знаний по физической

культуре» даются сведения о значении физических упражнений для здоровья, понятие о различных видах спорта, правилах соревнований, нормах ВФСК ГТО в современной России, гигиенические знания о режиме дня, а также сведения, способствующие предупреждению травматизма, о рациональной технике развития двигательных качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости гибкости.

В начале обучения любому двигательному умению используется уже известная стандартная методика – четкая постановка задачи (например, научиться прыжку через козла ноги врозь) и тут же объясняется его значение (например, благодаря этому упражнению развивается координация движений, ловкость смелость).

Для создания представления о движении только в большем объеме также как и в начальной школе используется четкий показ, исполнение движения с пояснением его основных элементов. Для выработки запаса простейших навыков, сходных с элементами изучаемого движения применяются подводящие упражнения и ориентиры. Таким образом, упражнение изучается по частям или в целом. Примеры подводящих упражнений: имитирующих технику движений (например, бег на месте); имитирующих характер движения (например, для прыжка в высоту – прыжки с доставанием предмета).

Для овладения целостным движением также используются подводящие упражнения. Чаще всего их около трех. После этого идет апробация самого упражнения обучающимися, при необходимости с помощью учителя, затем при необходимости повторный показ с акцентом на некоторые элементы. Здесь же учитель дает команду мысленно копировать показанное им движение.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений, их дальнейшее совершенствование, повышение эмоциональности и интереса к различным упражнениям осуществляется посредством самостоятельного выполнения упражнений обучающимися под контролем учителя, затем идет совершенствование с корректировкой и оценка знаний.

При организации образовательного процесса с детьми с ограниченными возможностями в условиях среднего звена в обязательном порядке необходимо учитывать психологические особенности их возраста. В частности, у подросткового возраста происходит глубокая перестройка организма вследствие полового созревания и перехода от детства к юности, что, безусловно влияет на формирование личности в целом, а также на изменение мотивации для занятий физическими упражнениями. Волевые проявления у подростков имеют свои особенности: резко возрастает смелость, настойчивость проявляется только в интересной работе. Основным в этот период развития личности является становление самостоятельности, проявляется способность ставить перед собой задачи и самостоятельно находить решения.

Эти и другие особенности возрастного развития создают необходимые предпосылки для включения подростков в активные занятия физическими

упражнениями. Потребности в двигательной деятельности, физических нагрузках, общении и самоутверждении проявляется в единстве, и их удовлетворение происходит в первую очередь. Шире становится диапазон действия мотива физического самосовершенствования; он побуждает к занятиям тех, кто неудовлетворен своим здоровьем, физическим состоянием, телосложением и т.п. Это особенно актуально для подростков с особыми образовательными потребностями, в классах обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В предложенной системе обучения идет постепенное *увеличение количества разнообразных заданий и их усложнение*, Это важно для повышения эмоционального фона урока, поскольку в подростковом возрасте для возникновения интереса необходимы новые впечатления, занятия должны доставлять удовольствие, а упражнения подбирать, чтобы обучающиеся их могли всегда выполнить постоянно стремиться создавать «ситуацию успеха». Рассматривая данную педагогическую практику в системе трех уроков изменения вносятся только на этапах урока с учетом возрастных особенностей, уровня физической подготовленности обучающихся и в соответствии с программным материалом.

Например, на первом уроке овладения определенным двигательным умением в 6 классе при изучении раздела гимнастики, как и в начальных классах, *подготовительная часть* включает:

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения для формирования и укрепления осанки в движении.
3. Подготовительные общеразвивающие упражнения для подготовки организма к двигательной нагрузке.
4. Коррекционно-развивающие упражнения для ходьбы немного усложняются, с использованием маленьких мячей во время движения, подбрасывание вверх и ловля одной, двумя руками.
5. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.
6. Упражнение для развития двигательного качества – быстроты: бег на месте с чередованием рук и ног до 10 секунд в быстром темпе, поочередное выбрасывание рук вперед, бокс до 10 секунд в быстром темпе.
7. Для развития двигательного качества – ловкости: передвижение зигзагом вокруг 6-8 ориентиров, расположенных примерно под углом 45 градусов.
8. Для формирования двигательного умения – повторение подводящих упражнений: группировка сидя, лежа.

В *основной части* первого урока, если, например, основной задачей является овладение акробатическим соединением, то сначала поочередно под контролем учителя используя поточный метод (обучающиеся выполняют повторение техники кувырка вперед), затем, используя фронтальный метод, – повторение техники стойки на лопатках, прыжка, «вверх» с поворотом кругом и на 360 градусов. Затем выполнение поочередно каждым обучающимся всей комбинации: кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх с поворотом кругом в упор присев, перекат на спину в стойку на

лопатках, сгибая ноги и упираясь руками переход в упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.

После этого подвижная игра для развития ловкости, например, «Не дай мяч водящему» с двумя водящими, в которой водящим разрешается только перехватывать мяч, но не отбирать, а остальным игрокам с мячом разрешается делать только два шага. Затем после игры и восстановления выполняются упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. В **заключительной части** для восстановления используются дыхательные упражнения. Затем подведение итогов, выставление оценок, домашнее задание.

На втором уроке закрепления двигательного умения **подготовительная часть** включает:

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения для формирования и укрепления осанки в движении.
3. Подготовительные общеразвивающие упражнения для подготовки организма к двигательной нагрузке.
4. Коррекционно-развивающие упражнения для ходьбы, например упражнение «не сбей» – ходьба по прямой с перешагиванием через предметы различной высоты с акцентом на более быстрое выполнение. Это упражнение направлено на развитие дифференцировки усилий.
5. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.
6. Упражнение для развития двигательного качества – быстроты: старт из упора присев с последующим ускорением до 10 метров.
7. Для развития двигательного качества – ловкости: передвижение вокруг четырех ориентиров прямо, затем с изменением направления движения, левым / правым боком и спиной.
8. Для формирования двигательного умения – повторение подводящих упражнений: группировка сидя, лежа.

В **основной части** класс делится на две группы по уровню физической подготовленности, уровню мышления и волевым качествам. Самостоятельная деятельность в группах через коллектив имеет дополнительное воспитательное значение, особенно для подростков с ограниченными возможностями здоровья. В первой группе обучающиеся повторяют и закрепляют технику акробатического соединения, во второй группе, например, повторяют упражнения в равновесии на гимнастическом бревне лежащем на полу и прижатому четырем гимнастическим матам. Через определенное время происходит смена мест занятий. На одной из станций возможно использование подготовительных упражнений, например для метания: бросок в стену и ловля, ловля после отскока от пола, ловля мяча после хлопка в ладони или после поворота кругом. Эти упражнения направлены на развитие координационных способностей и ориентировке в пространстве. Можно включить упражнения для коррекции и развития мелкой моторики: переключивание, перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, подбрасывание и ловля одноименной рукой, подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.

Затем для развития силовой выносливости в круговой тренировке обучающиеся расходятся по этапам, расположенным на определенном расстоянии по кругу, начинают и заканчивают упражнение по сигналу. Время для выполнения 20-30 секунд, на каждом этапе отдых 1-2 минуты, переход по часовой стрелке, 1 круг. Количество мест станций 4-8:

- упражнение из упора присев поочередно переход в равновесии на правой / левой ноге – «ласточка» упражнение направлено на развитие силы мышц ног и равновесие.

- сгибание/разгибание рук в упоре лежа (в зависимости от уровня подготовленности, можно и от подоконника или на двух гимнастических матах, лежащих в стопке один на другом, при этом руки в упоре на полу, колени на краю мата для развития силы мышц рук и плечевого пояса);

- лежа лицом на гимнастических матах прогнувшись, не касаясь руками и носками пола, перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую - развитие силы мышц спины.

- прыжки поочередно на первую рейку, затем на пол и на вторую рейку гимнастической стенки, опять на пол и т.д.- развитие силы мышц ног.

- прыжки со скакалкой - развитие координационных способностей.

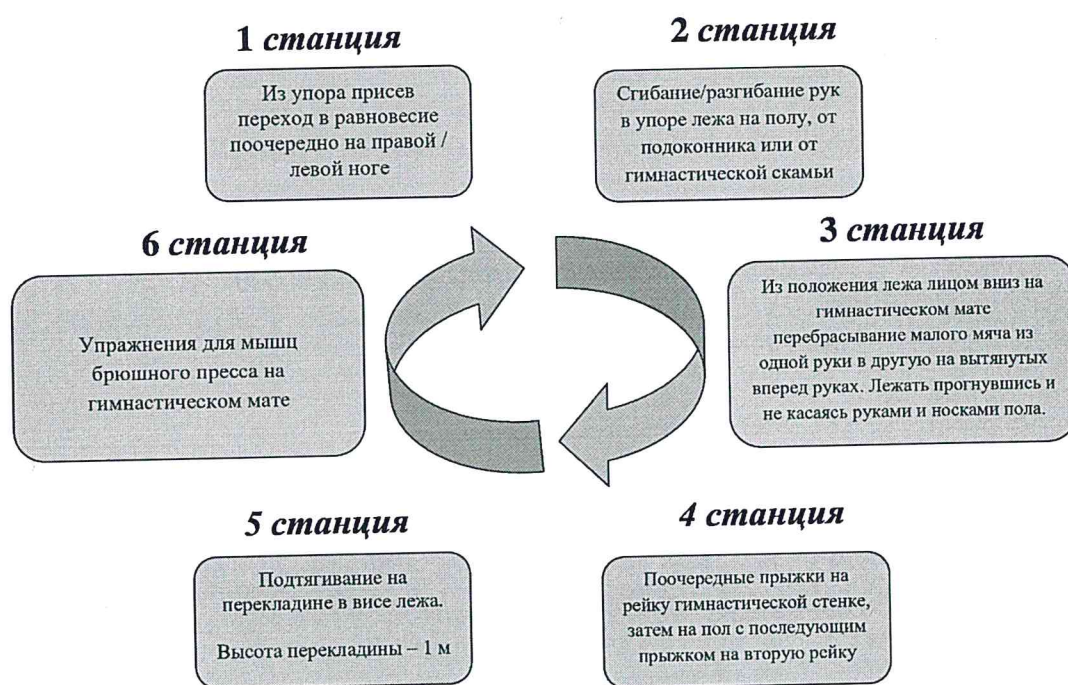


Рис.3. Круговая тренировка

Данные упражнения выполняются в сочетании с упражнениями для расслабления мышц: потряхивания, свободные маховые движения вперед/назад, легкий массаж.

В процессе совместной деятельности в группах и участвуя в играх, обучающиеся советуются друг с другом, при необходимости определяют очередность, ищут эффективное решение. После восстановления проводится подвижная игра, например «Мяч капитану» с запретом отбирать мяч. В **заключительной части** для восстановления используются

дыхательные упражнения. Подведение итогов, выставление оценок, домашнее задание.

На третьем уроке совершенствования двигательного умения *подготовительная часть* включает:

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения для формирования и укрепления осанки в движении.
3. Подготовительные общеразвивающие упражнения для подготовки организма к двигательной нагрузке.

4. Коррекционно-развивающие упражнения для ходьбы, но немного другие по содержанию и сложности упражнение «не сбей» – ходьба по прямой с перешагиванием через предметы различной высоты в сочетании с упражнениями в равновесии.

5. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.

6. Упражнение для развития двигательного качества – быстроты, применяется еще более сложное упражнение, чем на предыдущем уроке: старт с последующим ускорением из исходного положения в упоре присев спиной к направлению движения и старт из упора лежа.

7. Для развития двигательного качества – ловкости также используется упражнение с новыми более сложными элементами, чем на предыдущем уроке: передвижение прямо, затем с изменением направления движения вокруг 4 ориентиров скрестным шагом левым/правым боком и спиной.

8. Для формирования двигательного умения – повторение подводящих упражнений: группировка сидя, лежа.

В *основной части* совершенствование двигательного умения (акробатической комбинации) проводится индивидуально, каждый обучающийся выполняет упражнение на своем гимнастическом мате, если упражнение хорошо закреплено. Для развития ловкости идет работа на полосе препятствий с несколькими этапами:

- ползание по-пластунски на двух гимнастических матах,
- передвижение зигзагом вокруг 6 ориентиров,
- прохождение лабиринта из 2 обручей,
- прыжки по кочкам,
- передвижение по нижней рейке гимнастической стенки,
- перелезание через горку матов.

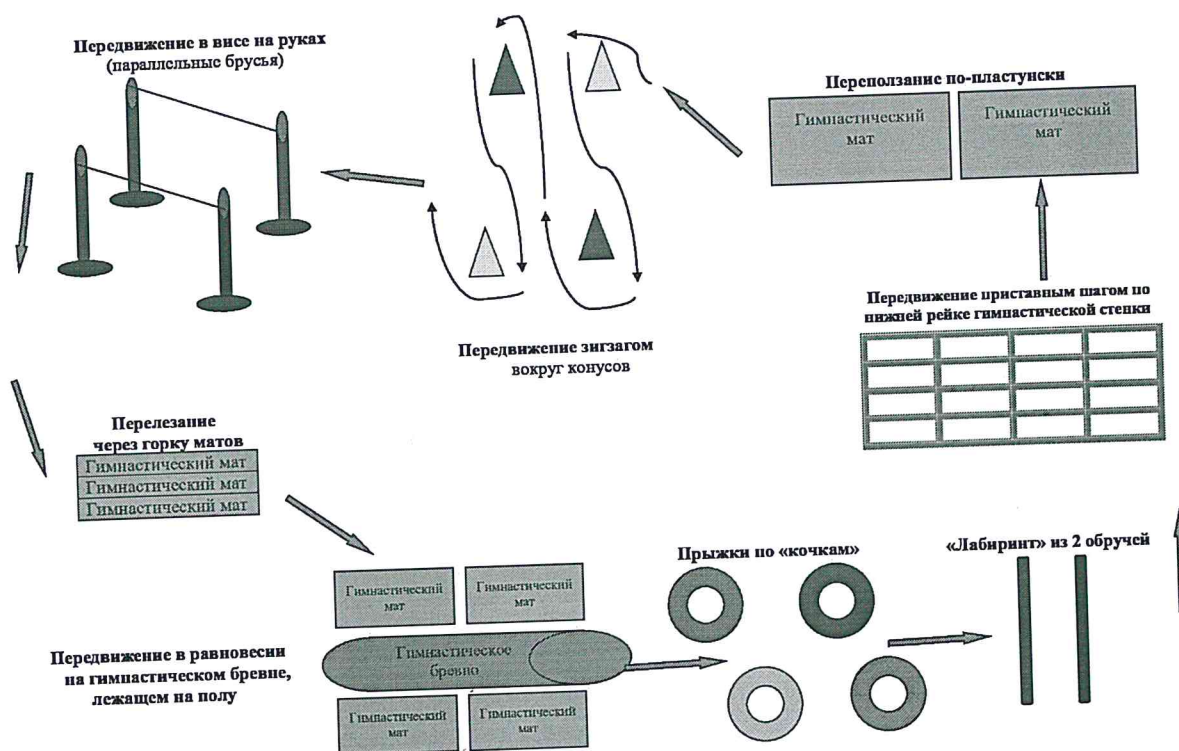


Рис. 4. Полоса препятствий (усложненный вариант)

Обучающиеся выполняют задания по часовой стрелке 3-5 кругов с остановкой после каждого круга, где учитель дает методические указания. В некоторых случаях совершенствование двигательного умения может выполняться сразу после подготовительной части на полосе препятствий. Например, можно включить два кувырка подряд, опорный прыжок через козла ноги врозь или отдельные элементы, например, наскок на мостик с последующим приземлением на гимнастические маты. Упражнения на полосе препятствий дополнительно способствуют развитию двигательных, волевых качеств и мышления, а также повышают общий эмоциональный фон на уроке. После восстановления проводится подвижная игра с акцентом на развитие ловкости, например, «Перестрелка». Затем также как и на всех других уроках в **заключительной части** для восстановления выполняются дыхательные упражнения. Подведение итогов, выставление оценок, домашнее задание.

Нагрузка постепенно усиливается от урока к уроку. При необходимости используется индивидуальный подход, который способствует выравниванию успеваемости у отстающих обучающихся.

Таким образом, описанная система уроков способствует развитию двигательных качеств у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, особенно ловкости, как основы для овладения двигательным умением, а также силы, быстроты, выносливости. Обязательное использование в структуре каждого урока адаптированных подвижных игр, а также некоторых адаптированных упражнений прикладной физической подготовки способствует формированию у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устойчивого интереса к занятиям физическими

упражнениями, а также сохранению и укреплению здоровья, что повышает у обучающихся уверенность в своих силах и максимально благоприятствует активной интеграции детей с ограниченными возможностями в социум, позволяя им устанавливать полноценные социальные связи и взаимоотношения.

РАЗДЕЛ III.

Результативность опыта

По результатам тестирования по уровню физической подготовленности в 2015-2018 г.г. у обучающихся с ограниченными возможностями наблюдается положительная динамика (таблица 1).

Таблица 1 – сводные данные по уровню физической подготовленности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Результаты										
№ п/п	№ личного дела	2015-2016			2016-2017			2017-2018		
		30 м, сек.	подтягивание в висе (м)/ подтягивание в висе лежа (д)	прыжок с места, см	30 м, сек.	подтягивание в висе (м)/ подтягивание в висе лежа (д)	прыжок с места, см	30 м, сек.	подтягивание в висе (м)/ подтягивание в висе лежа (д)	прыжок с места, см
1.	Г 475-4 (м)	6,2	1	150	6,0	5	160	5,9	3	165
2.	К-976-5 (м)	7,0	0	125	6,7	0	130	освобожден		
3.	М 514-4 (м)	6,9	0	120	6,4	1	140	6,2	1	135
4.	М 512-4 (м)	6,5	1	140	6,4	1	150	5,9	2	150
5.	М 513-4 (м)	6,5	1	140	6,1	3	145	6,0	2	150
6.	О 134-2 (м)	7,0	0	110	6,5	0	120	6,4	0	115
7.	О 135-2 (д)	6,4	6	155	6,0	7	165	5,8	6	170

Результаты оценки двигательных качеств по данным тестирования в классе для детей с ограниченными возможностями здоровья показали позитивную динамику развития двигательных качеств (таблица 2).

Таблица 2 – сводные данные по уровню развития двигательных качеств

№ п/п	№ личного дела	Результаты									
		2015-2016				2016-2017				2017-2018	
		Координационные способности, ловкость	Координационные способности	Гибкость	Координационные способности, ловкость	Координационные способности	Гибкость	Координационные способности, ловкость	Координационные способности	Гибкость	Гибкость
		Прыжки на скакалке, кол-во раз	Метание в цель, кол-во раз	Наклон вперед из положения сидя, см	Прыжки на скакалке, кол-во раз	Метание в цель, кол-во раз	Наклон вперед из положения сидя, см	Прыжки на скакалке, кол-во раз	Метание в цель, кол-во раз	Наклон вперед из положения сидя, см	
1.	Г 475-4 (м)	35	3	0	54	3	+3	65	3	+5	
2.	К 976-5 (м)	28	1	-5	48	2	0	64	2	0	
3.	М 514-4 (м)	15	1	-2	15	2	0	22	3	0	
4.	М 512-4 (м)	12	1	+2	18	2	+2	25	3	+2	
5.	М 513-4 (м)	24	1	0	31	1	0	42	2	0	
6.	О 134-2 (м)	0	0	-8	8	0	-4	10	1	0	
7.	О 135-2 (д)	44	2	0	65	3	+2	77	3	+5	

К результативности можно также отнести организацию педагогической практики, позволяющую удерживать значительную общую плотность урока, сохранять у обучающихся интерес к разнообразным физическим упражнениям, что значительно препятствует наступлению утомления. Таким образом, предположенный опыт педагогической практики показал свою результативность в работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Библиографический список

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Бойцова, Т.Л., Бисеров, В.В. Основные термины физической культуры и спорта. – Екатеринбург, 2009 – 78с.
3. Выготский, Л.С. Собрание сочинений / Выготский, Л.С. Т.5. – М.: Педагогика, 1983. – 367 с.
4. 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. – 96 с.
5. Григорьева, Л.Г. Дети с проблемами в развитии. – М.: Академкнига, 2002. – 213 с.
6. Дмитриев, С.В. Системно-деятельностный подход в технологии школьного обучения / С.В. Дмитриев // Школьные технологии. 2003. – № 6. – С. 30-39.
7. Евсеев, С.П., Шапкова, Л.В. Адаптивная физическая культура / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000 – 240 с.
8. Лесгафт, П. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Лесгафт. Ч. 1-2. – Санкт-Петербург: тип. Н.А. Лебедева, 1888-1901.
9. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура: психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие / Н.Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
10. Лубовский, В.И. Психологические проблемы диагностики аномального развития детей / Лубовский, В.И. М., 1989. – 104 с.
11. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях – 14 изд. – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.
12. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Москва: «Просвещение», 2007.
13. Национальная педагогическая энциклопедия. – Режим доступа: <http://didacts.ru>.
14. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. – 237 с.
15. Хуторской, А.В. Системно-деятельностный подход в обучении: Научно-методическое пособие / А.В. Хуторской. – М.: Издательство «Эйдос»; Издательство Института образования человека, 2012. – 63 с.
16. Шапкова, Л.В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Шапкова, Л.В. – СПб: Изд-во ГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1997. – 45 с.

Приложения

1. Приложение № 1 – Тестирование уровня физической подготовленности.
2. Приложение № 2 – Тестирование уровня развития двигательных качеств.
3. Приложение № 3 – Технологические карты уроков.
4. Приложение № 4 – Подвижные игры, адаптированные для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
5. Приложение № 5 – Упражнения прикладной физической подготовки, адаптированные для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья среднего звена основной школы.
6. Приложение № 6 – Примерные виды полосы препятствий.
6. Приложение № 7 – Примерные варианты круговой тренировки

Приложение 1.

**Тестирование уровня физической подготовленности, 3 класс
2015-2016 уч.год**

№ п/п	№ личного дела	Результаты		
		Бег 30 м, сек.	подтягивание в висе (м)/ подтягивание в висе лежа (д)	прыжок с места, см
1.	Г 475-4	6,2	1	150
2.	К-976-5	7,0	0	125
3.	М 514-4	6,9	0	120
4.	М 512-4	6,5	1	140
5.	М 513-4	6,5	1	140
6.	О 134-2	7,0	0	110
7.	О 135-2	6,4	6	155

Оценка уровня физической подготовленности проводилась в соответствии с учебными нормативами 3 класса:

– бег 30 м, сек.

мальчики

5,7 – оценка «5»

6,2 – оценка «4»

7,0 – оценка «3»

девочки

5,8 – оценка «5»

6,3 – оценка «4»

7,2 – оценка «3»

– подтягивание (м)/ подтягивание из виса лежа (д), кол-во раз

мальчики

4 – оценка «5»

2 – оценка «4»

1 – оценка «3»

девочки

13 – оценка «5»

8 – оценка «4»

6 – оценка «3»

– прыжок в длину с места, см.

мальчики

175 – оценка «5»

130-150 – оценка «4»

120 – оценка «3»

девочки

160 – оценка «5»

135-150 – оценка «4»

110 – оценка «3»

Приложение 2.

**Тестирование уровня развития двигательных качеств, 3 класс
2015-2016 уч.год**

№ п/п	№ личного дела	Координационные способности, ловкость	Координационные способности	Гибкость
		Прыжки на скакалке, кол-во раз	Метание в цель, кол-во раз	Наклон вперед из положения сидя, см
1.	Г 475-4	35 (м)	3	0
2.	К 976-5	28 (м)	1	-5
3.	М 514-4	15 (м)	1	-2
4.	М 512-4	12 (м)	1	+2
5.	М 513-4	24 (м)	1	0
6.	О 134-2	0 (м)	0	-8
7.	О 135-2	44 (д)	2	0

Оценка двигательных качеств проводилась в соответствии с учебными нормативами 3 класса:

– прыжки на скакалке за 1 мин.

мальчики

девочки

60 раз – оценка «5» 90 раз – оценка «5»

50 раз – оценка «4» 40 раз – оценка «4»

40 раз – оценка «3» 25 раз – оценка «3»

– метание в вертикальную цель с дистанции 6 м и с 5 попыток

4 попадания – оценка «5»,

3 попадания – оценка «4»

1 попадание – оценка «3»

– наклон вперед из положения сидя

мальчики

девочки

+9 – оценка «5»

+12 – оценка «5»

+5 – оценка «4»

+9 – оценка «4»

+3 – оценка «3»

+6 – оценка «3»

Приложение 3.
Технологическая карта урока физической культуры в 6 классе в разделе гимнастика по теме
«Техника акробатического соединения»

Тема урока	Техника акробатического соединения.
Тип урока	Комбинированный
Цель урока	Овладение элементами гимнастики, развитие устойчивого интереса обучающихся к урокам физической культуры
Задачи урока	Обучение технике акробатического соединения, развитие ловкости в подвижной игре
Планируемые результаты	Предметные УУД: научиться выполнять акробатическое соединение. Познавательные УУД: выбирают наиболее эффективный способ решения учебной задачи. Коммуникативные УУД: формируют собственное мнение, договариваются со сверстниками. Регулятивные УУД: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Личностные УУД: стремятся хорошо выполнять задания.
Методы обучения	фронтальный, поточный
Образовательные ресурсы	гимнастические маты, волейбольный мяч.

Этапы урока	Задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формирование УУД
I этап. Подготовительный (10 мин.)	1. Строевые упражнения. 2. Упражнения для формирования и укрепления осанки в движении. 3. Подготовительные общеразвивающие упражнения для подготовки организма к двигательной нагрузке. 4. Коррекционно-развивающие упражнения для ходьбы немного усложняются, с использованием маленьких мячей во время движения, подбрасывание вверх и ловля одной, двумя руками. 5. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	Проверяет готовность обучающихся к уроку, напоминает правила техники безопасности на уроках гимнастики. Озвучивает цель и задачи урока. Настраивает обучающихся на работу. Объясняет задания.	Участвует в выполнении заданий	Познавательные УУД Личностные УУД.

II этап. Основной (30 мин.)	6. Упражнение для развития двигательного качества – бег на месте с чередованием рук и ног до 10 секунд в быстром темпе, поочередное выбрасывание рук вперед, бокс до 10 секунд в быстром темпе. 7. Для развития двигательного качества – ловкости: передвижение зигзагом вокруг 6-8 ориентиров, расположенных примерно под углом 45 градусов. 8. Для формирования двигательного умения – повторение подводных упражнений: группировка сидя, лежа			
	Повторение группировки в различных положениях: сидя, лежа, в присяде. Повторение техники кувырка вперед, затем, используя фронтальный метод, – повторение техники стойки на лопатках, прыжка «вверх» с поворотом кругом и на 360 градусов. Затем выполнение поочередно всей комбинации: кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх с поворотом кругом в упор присев, пережат на спину в стойку на лопатках, сгибая ноги и упираясь руками переход в упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. Подвижная игра для развития ловкости «Не дай мяч водящему» с двумя водящими, в которой водящим разрешается только перехватывать мяч, но не отбирать, а остальным игрокам с мячом разрешается делать только два шага. Затем после игры и восстановления	Учитель при необходимости оказывает помощь. Осуществляет страховку обучающихся, дает им методические указания.	Соблюдает правила техники безопасности. Участвует в выполнении заданий. Договаривается со сверстниками об очередности выполнения задания. Оказывает необходимую взаимопомощь. Участвует в выполнении задания, соблюдая установленные учителем правила	Предметные УУД Коммуникативные УУД Регулятивные УУД Личностные УУД

	выполняются упражнения для укрепления мышц рук лежа лицом вниз на гимнастическом мате руки вытянуты перед собой, подтягивание на руках поочередно, одновременно. Упражнение выполняется на дистанции два гимнастических мата.			
III этап. Заключительный (5 мин.)	Дыхательные упражнения (4 мин.). Подведение итогов (1 мин.)	Делает указания, замечания по уроку. Выставляет оценки. Формулирует домашнее задание	Участствует в выполнении заданий	Коммуникативные УУД Регулятивные УУД Личностные УУД

Технологическая карта урока физической культуры в 6 классе в разделе гимнастика по теме «Техника акробатического соединения» (2 урок)

Тема урока	Техника акробатического соединения.
Тип урока	Комбинированный
Цель урока	Овладение элементами гимнастики, развитие устойчивого интереса обучающихся к урокам физической культуры
Задачи урока	Закрепление техники акробатического соединения, развитие силовой выносливости в круговой тренировке, развитие ловкости в подвижной игре
Планируемые результаты	Предметные УУД: научиться выполнять акробатическое соединение, упражнения для развития силовой выносливости в круговой тренировке. Познавательные УУД: выбирают наиболее эффективный способ решения учебной задачи. Коммуникативные УУД: формируют собственное мнение, договариваются со сверстниками. Регулятивные УУД: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Личностные УУД: стремятся хорошо выполнять задания.
Методы обучения	Групповой
Образовательные ресурсы	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, теннисные мячики, скакалки, перекладина.

Этапы урока	Задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формирование УУД
I этап. Подготовительный (10 мин.)	1. Строевые упражнения. 2. Упражнения для формирования и укрепления осанки в движениях. 3. Подготовительные общеразвивающие упражнения для подготовки организма к двигательной нагрузке. 4. Коррекционно-развивающие упражнения для ходьбы, например упражнение «не сбей» – ходьба по прямой с перешагиванием через предметы различной высоты с акцентом на более быстрое выполнение. Это упражнение направленно на развитие дифференцировки	Проверяет готовность обучающихся к уроку, напоминает правила техники безопасности на уроках гимнастики. Озвучивает цель и задачи урока. Настраивает обучающихся на работу. Объясняет задания.	Участвует в выполнении заданий	Познавательные УУД Личностные УУД.

	усилий. 5. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. 6. Упражнение для развития двигательного качества – быстрых: старт из упора присев с последующим ускорением до 10 метров. 7. Для развития двигательного качества – ловкости: передвижение вокруг четырех ориентиров прямо, затем с изменением направления движения, левым / правым боком и спиной. 8. Для формирования двигательного умения – повторение подводящих упражнений: группировка сидя, лежа.			
II этап. Основной (30 мин.)	После этого класс делится на две группы. В первой группе обучающиеся повторяют и закрепляют технику акробатического соединения, во второй группе повторяют упражнения в равновесии на гимнастическом бревне, лежащем на полу и прижатому четырьмя гимнастическими матами. Через 4 минуты происходит смена мест занятий. Затем для развития силовой выносливости в круговой тренировке расходятся по этапам, расположенным на определенном расстоянии по кругу, начинают и заканчивают упражнение по сигналу. Время для выполнения 20 секунд, на каждом этапе отдых 1-2 минуты, переход по часовой стрелке, 1 круг. Количество мест станций 6: общее время примерно 12 минут. - упражнение из упора присев поочередно переход в равновесии на правой / левой ноге –	Осуществляет страховку обучающихся, дает им методические указания.	Соблюдает правила техники безопасности. Участвует в выполнении заданий. Выбирает необходимую дистанцию. Оказывает необходимую взаимопомощь. Участвует в выполнении задания, соблюдая установленную учителем дистанцию.	Предметные УУД Коммуникативные УУД Регулятивные УУД Личностные УУД

	«ласточка»; - сгибание/разгибание рук в упоре лежа (в зависимости от уровня подготовленности, можно и от подопонника или на двух гимнастических матах, лежащих в стопке один на другом, при этом руки в упоре на полу, колени на краю мата); - лежа лицом на гимнастических матах прогнувшись, не касаясь руками и носками пола, перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую; - прыжки поочередно на первую рейку, затем на пол и на вторую рейку гимнастической стенки, опять на пол и т.д.; подтягивание на перекладине в висе лежа на перекладине, высота 1 метр. - прыжки со скакалкой. - упражнение для мышц брюшного пресса. - приседание в среднем темпе. Данные упражнения выполняются в сочетании с упражнениями для расслабления мышц: потряхивания, свободные маховые движения вперед/назад, легкий массаж. После восстановления идет подвижная игра 10 мин., «Мяч капитану» с запретом отбирать мяч.			
III этап. Заключительный (5 мин.)	Дыхательные упражнения (4 мин.). Подведение итогов (1 мин.)	Делает указания, замечания по уроку. Выставляет оценки. Формулирует домашнее задание	Участвует в выполнении заданий	Коммуникативные УУД Регулятивные УУД Личностные УУД

Технологическая карта урока физической культуры в 6 классе в разделе гимнастика по теме «Техника акробатического соединения» (3 урок)

Тема урока	Техника акробатического соединения.
Тип урока	Комбинированный
Цель урока	Овладение элементами гимнастики, развитие устойчивого интереса обучающихся к урокам физической культуры
Задачи урока	Совершенствование техники акробатического соединения, совершенствование упражнений в равновесии, лазании по гимнастической стенке, ползания по-пластунски, развитие ловкости на гимнастической полосе препятствий и в подвижной игре
Планируемые результаты	Предметные УУД: научиться выполнять акробатическое соединение, упражнения в равновесии, лазании, ползании. Познавательные УУД: выбирать наиболее эффективный способ решения учебной задачи. Коммуникативные УУД: формируют собственное мнение, договариваются со сверстниками. Регулятивные УУД: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Личностные УУД: стремятся хорошо выполнять задания.
Методы обучения	Групповой, поточный
Образовательные ресурсы	Гимнастические маты, гимнастическое бревно, параллельные гимнастические брусья, гимнастическая стенка, конусы, гимнастические обручи.

Этапы урока	Задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формирование УУД
I этап. Подготовительный (10 мин.)	- Строевые упражнения. - Упражнения для формирования и укрепления осанки в движении. - Подготовительные общеразвивающие упражнения для подготовки организма к двигательной нагрузке. - Коррекционно-развивающие упражнения для ходьбы: упражнение «не сбей» – ходьба по прямой с перешагиванием через предметы различной высоты в сочетании с	Проверяет готовность обучающихся к уроку, напоминает правила техники безопасности на уроках гимнастики. Озвучивает цель и задачи урока. Настраивает обучающихся на работу. Объясняет	Участствует в выполнении заданий	Познавательные УУД Личностные УУД.

	упражнениями в равновесии. 5. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. 6. Упражнение для развития двигательного качества – быстрой, применяется еще более сложное упражнение, чем на предыдущем уроке: старт с последующим ускорением из исходного положения в упоре присев спиной к направлению движения и старт из упора лежа. 7. Для развития двигательного качества – ловкости также используется упражнение с новыми более сложными элементами, чем на предыдущем уроке: передвижение прямо, затем с изменением направления движения вокруг 4 ориентиров скрестным шагом левым/правым боком и спиной. 8. Для формирования двигательного умения – повторение подводящих упражнений: группировка сидя, лежа.	задания.		
II этап. Основной (30 мин.)	Совершенствование акробатического соединения проводится индивидуально в течение 8-10 минут, каждый обучающийся выполняет упражнение на своем гимнастическом мате, если упражнение хорошо закреплено. Затем для развития ловкости идет работа на полосе препятствий с несколькими этапами: - ползание по-пластунски на дух гимнастических матах, - передвижение зигзагом вокруг 6 ориентиров, - прохождение лабиринта из 2 обручей, - прыжки по кочкам,	Учитель осуществляет страховку обучающихся, дает им методические указания.	Соблюдает правила техники безопасности. Участвует в выполнении заданий поточно.. Оказывает необходимую взаимопомощь. Участвует в выполнении задания, соблюдая установленную учителем дистанцию.	Предметные УУД Коммуникативные УУД Регулятивные УУД Личностные УУД

	- передвижение по нижней рейке гимнастической стенки, - вскок на горку матов боком с опорой на руки и мягкий соскок. Высота горки 1 метр. Обучающиеся выполняют задания по часовой стрелке три круга: первый круг в медленном темпе, второй и третий в среднем темпе, с остановкой после каждого круга. После восстановления проводится подвижная игра на развитие ловкости, «Перестрелка» 10-15 минут.			
III этап. Заключительный (5 мин.)	Дыхательные упражнения (4 мин.). Подведение итогов (1 мин.)	Делает указания, замечания по уроку. Выставляет оценки. Формулирует домашнее задание	Участвует в выполнении заданий	Коммуникативные УУД Регулятивные УУД Личностные УУД

Приложение 4.

Подвижные игры, адаптированные для обучающихся начальной школы с ограниченными возможностями здоровья.

Игра **«Что пропало?»**. На определенной площадке учитель раскладывает до 5 спортивных предметов, например: обруч, кегля, скакалка, мячик большой, мячик маленьких. В течение 1 минуты дети стараются запомнить эти предметы. Затем ученики поворачиваются спиной к предметам. В этот момент учитель убирает один или два спортивных предмета, обучающиеся поворачиваются и стараются назвать пропавший предмет. Побеждает тот, кто, отгадывая, допустил меньше ошибок.

Игра **«Повтори, не ошибись»**. Обучающиеся по команде учителя строятся полукругом по росту с интервалом друг от друга на вытянутые в стороны руки. Учитель медленно выполняет сначала простые движения (например, руки в стороны, вверх, вниз), а затем более сложные (например, одна рука вперед, другая в сторону). Ученики должны повторять за учителем эти движения. Допустивший ошибку становится в конец строя. Затем игра усложняется: дети должны выполнять только те движения, которые учитель проговаривает и показывает, и не выполнять те, которые проговариваются, но не соответствуют показу. Обучающиеся, которые допускают ошибку, становятся в конец строя.

Игра **«Найди букву»**. Обучающиеся делятся на 2 команды. Каждой команде дается определенное количество букв алфавита в зависимости от количества учеников в команде. Игра состоит из двух этапов:

- на 1 этапе после команды учителя «Марш!» дети в командах после короткого совещания должны поочередно перенести и разложить буквы в алфавитном порядке. От места старта до указанной точки финиша расстояние не более 5 м);

- на 2 этапе каждой команде обучающихся дается дополнительное количество букв, чтобы они могли составить из них любое слово. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет буквы на определенное расстояние и составит из них слово.

Игра **«Горячая картошка»**. Обучающиеся делятся на 2 команды, каждая строится по кругу, лицом внутрь круга с интервалом друг от друга на вытянутые в стороны руки. Учитель по сигналу одновременно выдает одному игроку из каждой команды по теннисному мячу. Игроки, получившие мяч, должны передавать его по кругу по часовой стрелке. Через некоторое время учитель выдает второй теннисный мяч, а немного позже – третий. В игре находится по 3 мяча в каждой команде. Если игрок одной из команд теряет мяч, игра временно останавливается, и игрок покидает игру. Если у одного из игроков оказывается больше одного мяча, он также покидает игру. Затем игра возобновляется по тому же принципу. Выигрывает та команда, которая допустила меньше ошибок и где осталось в круге больше участников.

Игра «Светофор». Участники игры, стоя в колонне по одному друг за другом на дистанции друг от друга на вытянутые вперед руки, по команде учителя «Зеленый!» выполняют движение на площадке по определенным ориентирам (например, разметочные конусы) против или по часовой стрелке. По команде учителя «Желтый!» участники останавливаются, по команде «Красный!» – приседают. Участник, допустивший ошибку, отправляется на «штрафную стоянку». Победителем признается тот, кто к окончанию игры по команде «Стоп!» не допустил ошибок.

Игра «Невод». По жребию выбираются два — «рыбака» которые берут друг друга за руки, образуя «невод». остальные играющие — «рыбки». «Рыбаки» ловят «неводом» «рыбок». Пойманные рыбки берутся с «рыбаками» за руки, увеличивая «невод». Игра продолжается до определенного сигнала. Игра начинается с речитативом:

*«Рыбка плавает в водичке,
Рыбка-рыбка, озорница,
Мы хотим тебя поймать».*

«Рыбки» плавают, выполняя различные плавные движения руками. После слов «Мы хотим тебя поймать» «рыбки» разбегаются по площадке, а «рыбаки» стараются их поймать, дотронувшись свободной рукой. Рыбки могут прятаться в укрытие на любой из четырех гимнастических матов лежащих на полу по кругу на расстоянии примерно 5 метров.

Нельзя ловить, расцепляя руки. «Рыбакам» разрешается только осаливать рыбок свободной рукой сбоку, а не хватать за руки, за ноги или за одежду.

Игра «Лохматый пес». По определенному жребию из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне на гимнастическом мате, закрыв лицо руками, как будто спит. Другие игроки медленно идут к нему, приговаривая:

*Вот сидит лохматый пес, в лапки свой уткнувши нос.
Тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, Что же будет?»*

Дети тихонько подходят и хлопают в ладоши. «Пес» вскакивает и ловит детей. Но дети, убегая, могут прятаться в обозначенные на площадке домики, в которые пес забегать не может. Пойманный игрок становится водящим «псом». «Пес» может осаливать других игроков руками только сбоку, не касаясь головы. По свистку игра останавливается. Время для игры 3-5 минут с частыми остановками для небольшого отдыха и замены водящего.

Игра «Домик». Играющие стоят вокруг водящего по кругу на определенном расстоянии. Водящий—учитель в поднятой над головой руке раскручивает скакалку против часовой стрелки так, чтобы свободный конец скакалки касался пола. По команде учителя игроки должны не касаясь скакалки подбежать к водящему, его то же нельзя касаться и выбежать обратно без касания скакалки. Если скакалка задевает игрока, то он покидает игру на определенное время.

Игра **«Дуэль»**. Две команды стоят в колоннах напротив друг друга на расстоянии 12 метров. Напротив каждой команды в трех метрах лежат маленькие поролоновые мячики. По сигналу (свистку) один игрок из каждой команды должен побежать к лежащему на своей площадке мячику и бросить в своего соперника, в любую часть тела, кроме головы. После этого по сигналу игра останавливается и объявляется победитель, а команде начисляется одно очко. Побеждает та команда, которая наберет больше очков. Игра может проходить в 1-3 этапа, на каждом последующем этапе расстояние для броска сокращается на 1 метр.

Вариант игры **«Метко в цель»**. Метание по кеглям, находящимся на средней линии площадки. Участвуют две команды, которые располагаются в первом туре напротив друг друга на расстоянии 3-5 метров от средней линии. Во втором туре расстояние сокращается на один метр, в третьем – еще на один метр. Побеждает та команда, которая в сумме собьет больше кеглей.

«Переправа» с использованием двух реек шириной до десяти сантиметров и длиной до одного метра (для обучающихся среднего звена), с использованием двух обручей (для обучающихся начальной школы).

Игра **«Черепаша»** по принципу эстафеты, но с небольшим секретом, о котором учитель предупреждает соревнующиеся команды, но не раскрывает содержание. Победителем становится та команда, которая медленнее закончит упражнение. Каждый участник соревнующихся команд должен стоя двумя ногами на двух кусочках линолеума размером в длину примерно 50 см и шириной 30 см и держась руками впереди за края этих кусочков, должен скользящим шагом пройти расстояние 1м до ориентира (конуса) обойти его и также вернуться обратно и передать эстафету.

Игра **«Воробьи и вороны»**, в которой вместо бега можно использовать приседание. Расстояние варьируется в зависимости от возраста и уровня подготовки.

Приложение 5.**Упражнения прикладной физической подготовки, адаптированные для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья среднего звена основной школы**

Для совершенствования техники метания и ловли малого теннисного мяча после отскока от стены. Обучающиеся в парах или в колонне по одному стоят напротив стены в зависимости от уровня подготовленности примерно на расстоянии двух трех метров. Игрок, стоящий вторым, бросает мяч в стену примерно чуть выше головы, игрок стоящий первым после отскока мяча от стены должен поймать мячик любым способом одной или двумя руками. Через определенное время происходит замена игрока осуществляющего ловлю мяча после отскока от стены.

Упражнение для вестибулярного аппарата. Обучающиеся располагаются на площадке с интервалом два метра. По сигналу учителя каждый выполняет движение на месте по часовой стрелке вокруг небольшого предмета, например, кубика лежащего на полу, в течении 30-40 секунд. По второму сигналу обучающиеся останавливаются и двигаются по расположенным напротив каждого коридору, ограниченного с двух сторон конусами шириной до одного метра. Упражнение может выполняться и в качестве игры, в которой игроки после прохождения коридора должны кто быстрее взять мячик.

Приложение 6.**Примерные виды полосы препятствий**

*для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
в начальных классах*

1. Упражнения в равновесии.
2. Ползание по-пластунски.
3. Условный «ров».
4. Передвижение зигзагом вокруг трех ориентиров.
5. Лабиринт из двух обручей.
6. Перешагиванием способом «ножницы» через резиночку.

*для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
в среднем звене школы*

Полоса № 1

1. Кувырок вперед с переходом на ползание по-пластунски.
2. Передвижение зигзагом вокруг четырех ориентиров.
3. Лабиринт из двух обручей.
4. Прыжки по «кочкам».

Полоса № 2

1. Перешагиванием способом «ножницы» через резиночку с маркировочными маячками.
2. Передвижение зигзагом вокруг четырех ориентиров.
3. Прыжок через условный «ров» (ширина 1 – 1,5 метра).
4. Передвижение приставным шагом по нижней рейке гимнастической стенке.

Полоса № 3

1. Упражнения в равновесии.
2. Передвижение зигзагом вокруг четырех ориентиров.
3. Передвижение в висе на руках по наружной жерди параллельных брусьев.
4. Метание теннисного мяча с дистанции 6 м в вертикальную цель размером 1х1 м.

Приложение 7.

Примерные варианты круговой тренировки
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
в среднем звене школы

Вариант № 1

1. Переход из упора присев в упор лежа и обратно (развитие силы пресса).
2. Упражнение с обручем (коррекция фигуры).
3. Поочередно выпады вперед каждой ногой (развитие силы ног).
4. Подтягивание колен к груди в висе на гимнастической стенке (развитие силы мышц брюшного пресса).
5. В висе на перекладине поочередный перехват руками (развитие силы рук).

Вариант № 2

1. Приседания с мячом на вытянутых руках (развитие силы ног).
2. Броски и ловля теннисного мяча (в стену/от стены) с расстояния 1 м. (развитие быстроты двигательной реакции, ловкости, координации движений).
3. Прыжки со скакалкой (развитие силы ног и координационных способностей).
4. Упражнение «складной нож» для развития мышц брюшного пресса.
5. На перекладине из виса на согнутых руках на уровне подбородка опускание до уровня лба и обратно (развитие силы рук и плечевого пояса).