

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра    медико-биологических основ физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности

**ДЫНЬКО АЛЕКСЕЙ БОРИСОВИЧ**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

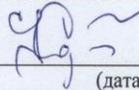
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ В ВОЗРАСТЕ 8-10 ЛЕТ**

Направление подготовки    44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)  
образовательной программы    Педагогическое образование в сфере физической  
культуры и спорта

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой  
к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

 17.11.23  
\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

16.11.23

(дата, подпись)

Научный руководитель  
д.п.н., профессор Завьялов А.И.

15.11.23

(дата, подпись)

Обучающийся    Дынько А.Б.  
(фамилия, инициалы)

14.11.23

(дата, подпись)

Красноярск 2023

## РЕФЕРАТ

Магистерская диссертация выполнена на 73 листах, включает 2 графика, 2 приложения, использовано 38 литературных источников.

*Ключевые слова:* комплекс упражнений, дети с ОВЗ, повышение эффективности, педагогические приемы, методическое обеспечение.

Актуальность нашего исследования обусловлена тенденцией к росту численности детей с ОВЗ, как в России, так и во все мире. Необходимо составлять комплексные программы занятий по физкультуре с детьми с ОВЗ в возрасте восемь-десять лет в образовательном процессе.

**Объектом** данного исследования является образовательный процесс по физкультуре с детьми с ОВЗ в возрасте восемь-десять лет.

**Предмет** исследования: комплексная программа по физкультуре с детьми с ОВЗ восемь десять лет.

**Основная** цель исследования - теоретически обосновать, разработать комплексную программу занятий по физкультуре с детьми с ОВЗ в возрасте восемь-десять лет в образовательном процессе.

### **Методы исследования:**

- анализ и обобщение отечественных и зарубежных литературных источников;
- изучение опыта наблюдавших нами занятий по физкультуре с детьми с ОВЗ;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки.

**Новизна** исследования заключается в составлении комплексной программы занятий по физкультуре с детьми с ОВЗ восемь десять лет в образовательном процессе.

**Практическая значимость:** Результаты наших разработок могут стать основой для разработки методических рекомендаций, которые будут использоваться учителями, педагогами, тренерами-преподавателями, методистами. Они могут использоваться для совершенствования профессиональной подготовки студентов физической культуры, тренеров-преподавателей и повышения квалификации педагогов, тренеров-преподавателей, методистов, а также служить ориентирами для оптимизации системы занятий по физической культуре в образовательных учреждениях.

## **Abstract**

The master's thesis was completed on 73 sheets, 2 graphs, 2 appendices, 38 literary sources were used.

**Keywords:** a set of exercises, children with disabilities, efficiency improvement, pedagogical techniques, methodological support.

The relevance of our research is due to the trend towards an increase in the number of children with disabilities, both in Russia and around the world. It is necessary to create comprehensive physical education programs for children with disabilities aged eight to ten years in the educational process.

The object of this study is the educational process of physical education with children with disabilities aged eight to ten years.

The subject of the study: a comprehensive physical education program for children with disabilities aged eight to ten years.

The main purpose of the study is to theoretically substantiate and develop a comprehensive program of physical education classes with children with disabilities aged eight to ten years in the educational process.

**Research methods:**

- analysis and generalization of domestic and foreign literary sources;
- studying the experience of physical education classes with children with disabilities who observed us;
- a pedagogical experiment;
- methods of mathematical processing.

The novelty of the research lies in the preparation of a comprehensive program of physical education classes with children with disabilities for eight to ten years in the educational process.

**Practical significance:** The results of our developments can become the basis for the development of methodological recommendations that will be used by teachers, educators, trainers, teachers, methodologists. They can be used to improve the professional training of physical education students, trainers, teachers and professional development of teachers, trainers, teachers, methodologists, as well as serve as guidelines for optimizing the system of physical education classes in educational institutions.

## Оглавление

Введение .....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	6
1.1. Психофизиологические особенности детей коррекционного вида.....	6
1.2. Физические качества человека.....	7
1.3. Выносливость.....	9
1.4. Сила .....	10
1.5. Гибкость .....	12
1.6. Быстрота.....	13
1.7. Координация .....	15
1.8. Этапы и фазы развития физических качеств .....	17
1.9. Подбор физических упражнений для коррекции двигательных качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья .....	19
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	51
2.1. Организация исследования.....	51
2.2. Методы исследования.....	51
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	53
3.1. Реализация экспериментальной комплексной программы, направленной на совершенствование занятий по физкультуре с детьми с ОВЗ в возрасте 8-10 лет	53
3.2. Результаты исследования	61
Заключение.....	63
Библиографический список.....	64
Приложения .....	69

## ВВЕДЕНИЕ

### **Актуальность исследования.**

Регулярные, правильно организованные занятия по физкультуре благоприятно влияют на центральную нервную систему, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, нормализуют работу органов дыхания, укрепляют «мышечный корсет». Они повышают показатели физического развития, способствуют коррекции нарушенных функций, увеличивают работоспособность. Занятия по физкультуре делают движения детей более уверенными, четкими, согласованными.

В последнее время в России и за рубежом сформировались устойчивые научно-методические школы, позволяющие эффективно обучать детей с ОВЗ, но, не смотря на это, существует ряд противоречий, подтверждающих актуальность нашего исследования.

1. Наличие большого количества современных педагогических технологий и подготовленности специалистов и родителей детей с ОВЗ, и отсутствие системы преемственности образовательного процесса, систем обучения детей с ОВЗ.

2. Наличие достаточного количества исследований детей с ОВЗ и недостаток технологий по совершенствованию занятий в образовательной деятельности детей 8-10 лет.

Существующее на сегодняшний день противоречие, когда с одной стороны, наблюдается существенное увеличение количества детей с ОВЗ, а с другой, недостаток программ по физкультуре, технологий и моделей совершенствования занятий детей с ОВЗ, определили **проблему нашего исследования**, которая состоит в необходимости разработки программы занятий по физкультуре с детьми с ОВЗ 8-10 лет на занятиях по физкультуре.

**Объект исследования:** образовательный процесс по физкультуре с детьми с ОВЗ 8-10 лет.

**Предмет исследования:** комплексная программа по физкультуре с детьми с ОВЗ 8-10 лет.

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать комплексную программу занятий по физкультуре с детьми с ОВЗ 8-10 лет в образовательном процессе.

**Задачи исследования:**

1. Теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Разработать комплексную программу занятий по физкультуре с детьми с ОВЗ 8-10 лет в образовательном процессе.
3. Экспериментально проверить эффективность применения комплексной программы в практической деятельности.

**Гипотеза исследования:** в ходе исследования мы предположили, для совершенствования занятий по физкультуре с детьми с ОВЗ позволит нам разработать комплексную программу занятий по физкультуре с детьми с ОВЗ 8-10 лет в образовательном процессе, включающую:

- основные принципы комплексной программы по совершенствованию занятий по физкультуре с детьми с ОВЗ;
- условия организации подготовки детей с ОВЗ к образовательному процессу;
- содержание комплексной программы по физкультуре с детьми с ОВЗ 8-10 лет в образовательном процессе.

**Методы исследования:** анализ и обобщение отечественных и зарубежных литературных источников; изучение опыта наблюдавших нами занятий по физкультуре с детьми с ОВЗ; педагогический эксперимент; методы математической обработки.

**Научная новизна и теоретическая значимость исследования** заключается в составлении комплексной программы занятий по физкультуре с детьми с ОВЗ 8-10 лет в образовательном процессе.

**Практическая значимость исследования.** Результаты наших разработок могут стать основой для разработки методических рекомендаций, которые будут использоваться учителями, педагогами, тренерами-преподавателями, методистами. Они могут использоваться для совершенствования профессиональной подготовки студентов физической культуры, тренеров-преподавателей и повышения квалификации педагогов, тренеров-преподавателей, методистов, а также служить ориентирами для оптимизации системы занятий по физической культуре в образовательных учреждениях.

**Структура и объем работы.** Диссертация состоит из введения, 3-х глав, заключения, списка используемой литературы и приложения.

# **I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

## **1.1. Психофизиологические особенности детей коррекционного вида**

Умственно отсталые (слабоумные) дети – наиболее многочисленная категория аномальных детей. Они составляют примерно 1 – 3% от общей детской популяции. Понятие *умственно отсталый ребенок* включает в себя достаточно разнородную массу детей, которых объединяет наличие повреждения мозга, имеющего широко распространенный характер [7].

Преобладающее большинство всех умственно отсталых детей – учеников вспомогательной школы – составляют дети-олигофрены. При олигофрении органическая недостаточность мозга носит остаточный, не усугубляющийся характер, что дает основания для оптимистического прогноза. Такие дети составляют основной контингент вспомогательной школы [28].

Умственная отсталость, возникшая позднее полного становления речи ребенка, встречается относительно редко. Она не входит в понятие *олигофрения* [21].

Уже в дошкольный период жизни болезненные процессы, имевшие место в мозгу ребенка-олигофрена, прекращаются. Ребенок становится практически здоровым, способным к психическому развитию. Однако развитие это осуществляется аномально, поскольку биологическая его основа патологична [23].

Дети-олигофрены характеризуются стойкими нарушениями всей психической деятельности, особенно отчетливо обнаруживающимися в сфере познавательных процессов. Причем имеет место не только отставание от нормы, но и глубокое своеобразие личностных проявлений, и познания. Таким образом, умственно отсталые дети ни в коей мере не могут быть приравнены к нормально развивающимся детям более младшего возраста. Они иные по многим своим проявлениям [28].

Дети-олигофрены способны к развитию, что по существу отличает их от слабоумных детей всех прогрессивных форм умственной отсталости, и, хотя

развитие их осуществляется замедленно, атипично, со многими, подчас резкими отклонениями, тем не менее, оно представляет собой поступательный процесс, вносящий качественные изменения в психическую деятельность детей, в их личностную сферу [25].

## **1.2. Физические качества человека**

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.

Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других - более высокая точность воспроизведения параметров движения и т. п. [1].

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные - социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая

способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество. Например, нельзя судить о выносливости как о физическом качестве человека, если он способен длительно поддерживать скорость бега только на дистанции 800 м. Говорить о выносливости можно лишь тогда, когда совокупность физических способностей обеспечивает длительное поддержание работы при всем многообразии двигательных режимов ее выполнения. Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма [17].

Изложенные представления о сути физических качеств и физических способностей позволяют заключить: а) в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей. Чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач; б), развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма. Чем более надежно функциональное взаимодействие органов и структур организма, тем более устойчиво выражение соответствующих физических способностей в двигательных действиях; в) воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей - через выполнение двигательных заданий. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с

необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном воспитании физических качеств [19].

### **1.3. Выносливость**

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности [24].

Выносливость можно охарактеризовать – как способность организма противостоять утомлению [24].

Выносливость – физическое качество необходимое в той или иной степени в каждом виде деятельности человека.

На практике различают общую выносливость и специальную выносливость.

Общая выносливость – способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности, такие, как длительная ходьба, легкоатлетический бег, бег на лыжах, плавание на длинные дистанции и т.п.

Считается, что общая выносливость является основой для воспитания всех остальных разновидностей проявления выносливости, поэтому не случайно спортсмены уделяют большое время тренировки общей выносливости [24].

Одной из разновидностей общей выносливости является силовая выносливость, то есть способность длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия – это одно из наиболее значимых в физической подготовке и спорте двигательных качеств. От уровня развития силовой выносливости во многом зависит успешность двигательной деятельности человека [29].

Силовая выносливость является сложным, комплексным физическим качеством и определяется как уровень вегетативных функций, обеспечивающих необходимый кислородный режим организма, так и состоянием нервно-мышечного аппарата [19].

### **1.4. Сила**

Силу человека можно определить, как его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Поэтому к развитию уделяется исключительно много внимания [11].

В зависимости от условий, характера и величины проявления мышечной силы принято различать несколько разновидностей силовых качеств.

Один из наиболее существенных моментов определяющих мышечную силу – это режим работы мышц. При существовании лишь двух реакций мышц на раздражение – сокращение с уменьшением длины и напряжение мышцы без изменения длины (изометрическое напряжение), результаты проявленного усилия оказываются различными в зависимости от того, в каком режиме мышцы работают. В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы [4].

Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных режимах. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая их работа называется преодолевающей (концентрической). Мышцы, противодействующие какому-либо сопротивлению, могут при напряжении и удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В таком случае их работа называется уступающей (эксцентрической). Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием динамического [4].

Иногда усилия человека, проявление силы не сопровождается движением, то есть длина мышц не изменяется. Такой режим работы называется изометрическим, или статическим, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу [4].

При характеристике силовых качеств человека можно выделить следующие их разновидности:

1. Максимальная изометрическая (статическая) сила – показатель силы, проявляемой при удержании в течении определенного времени предельных отягощений или сопротивление с максимальным напряжением мышц.

2. Медленная динамическая (жимовая) сила, проявляемая, например, во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений (жим лежа).

3. Скоростная динамическая сила характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших отягощений с ускорением ниже максимального (бег).

4. «Взрывая» сила – способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При “взрывном” характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин (прыжки, метания).

5. Амортизационная сила характеризуется развитием усилий в короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различных прыжках.

6. Часто к силовым качествам относят силовую выносливость – способность длительное время и многократно проявлять необходимые (оптимальные) характеристики движения (гребля, гиревой спорт)/

В последнее время в методической литературе выделяют еще одну силовую характеристику – способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой при необходимости максимального или субмаксимального уровня проявления каждого силового качества [37].

## 1.5. Гибкость

Понятие гибкости является комплексным и складывается как минимум из двух составляющих: разработка подвижности суставов и работа над эластичностью связок.

Любое упражнение на гибкость требует большой сосредоточенности, т.к. в них задействуются обе составляющие, но одна из них обычно является преимущественной [10].

Для того, чтобы работа над гибкостью не принесла вреда существует простое правило: суставы нельзя растягивать, - их надо разрабатывать, связки не надо разрабатывать – их надо растягивать.

Часто путают такие свойства как мягкость и гибкость. Мягкость и гибкость – разные понятия, одно не подразумевает другое. Работа над гибкостью требует умения расслабив одну группу мышц, жестко и стабильно держать другие. Например, наклоны к ноге с вялой изогнутой спиной могут иметь негативные последствия для спины. Работа над подвижностью суставов и вытягиванием связок должна быть сбалансирована, иначе легко получить разболтанные суставы с одной стороны и утратить естественность движений – с другой.

Серьезно и с пользой работать над гибкостью может только человек со здоровой спиной и нормальной осанкой. Для исправления осанки существуют специальные методики [12].

Упражнения на гибкость не используются для формирования осанки. В отдельных случаях они могут использоваться для ее коррекции. Как правило, упражнения на гибкость начинаются и заканчиваются вытягиванием. Например, вытягивание конечностей, спины, всего тела, - в зависимости от специфики упражнений [12].

Вытягивание является базовым навыком. Именно тут наиболее часто допускаются ошибки. Какое бы ни было упражнение, к нему необходимо компенсирующее в противоположную сторону (например, мах наружу – мах внутрь, прогиб назад – наклон вперед и т.д.) [12].

Завершающее вытягивание всего тела позволяет выровнять позвоночник в естественное положение и скомпенсировать остаточный эффект после прогибов и наклонов.

Поэтому в работе над гибкостью вытягивание является базовым навыком, к которому нельзя относиться формально, или пренебрежительно. Работа над гибкостью требует серьезного отношения, поскольку сбалансированы должны быть и нагрузки, и направления (вперед-назад, внутрь – наружу и т.д.), и соотношение упражнений, направленных на разработку подвижности суставов и на улучшение эластичности связок.

При развитии определенных специфических навыков из этих правил возможны исключения.

Очень часто упражнения на гибкость используются для восстановления после тяжелых физических нагрузок, или после травм. Но это тема для отдельной статьи. Здесь же мы затронули лишь основные правила и принципы целенаправленного развития гибкости [12].

## **1.6. Быстрота**

В соответствии с современными представлениями быстрота понимается как специфическая двигательная способность человека к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц и не требующих больших энергозатрат. Физиологический механизм проявления быстроты, связанный, прежде всего, со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы (ЦНС) [24].

Различают несколько элементарных форм проявления быстроты:

1. Быстроту простой и сложной двигательной реакции.
2. Быстроту одиночного движения.

3. Быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела или переключением с одного действия на другое при отсутствии значительного внешнего сопротивления.

4. Частоту движений [24].

Выделяемые формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга и слабо связаны с уровнем общей физической подготовленности. Быстрота двигательной реакции, как ответ на внезапно появляющийся сигнал определенным движением или действием, имеет большое значение для рукопашного боя. В условиях поединка может быть один или несколько одновременных или последовательных раздражителей (действий противника), поэтому и выделяют простую и сложную реакции (реакция на движущийся объект или реакция выбора соответственно). В простой реакции выделяют два ее компонента:

1. Латентный (запаздывающий), обусловленный задержками, накапливающимися на всех уровнях организации действия в ЦНС. Латентное время простой двигательной реакции не поддается тренировке, не связано со спортивным мастерством и не может приниматься за характеристику быстроты человека.

2. Моторный, за счет совершенствования, которого в основном и происходит сокращение времени реакции.

Для простых реакций характерен значительный перенос быстроты: тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту простой реакции, а люди, быстро реагирующие в одних ситуациях, будут быстро реагировать и в других [24].

При напряженной мышечной работе у хорошо тренированных людей наблюдается уменьшение времени простой двигательной реакции и повышение возбудимости нервно-мышечного аппарата (НМА); у менее тренированных - время реакции ухудшается, происходит снижение возбудимости ЦНС и функционального состояния НМА. После интенсивной кратковременной мышечной работы может происходить уменьшение времени

реакции и за счет ослабления тормозных процессов в связи с перевозбуждением ЦНС [24].

### **1.7. Координация**

Координацией называется способность сочетать физические и психологические процессы в едином целенаправленном движении. Это качество необходимо для успешного проведения большинства физических действий, особенно ритмичных движений и тех, которые осуществляются по схеме глаз-рука или глаз-нога. Координация играет главную роль в развитии ловкости [33].

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: а) пространственную ориентировку; б) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; в) статическое и динамическое равновесие. Пространственная ориентировка подразумевает: 1) сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций) и 2) умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями. Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию. Он должен учитывать возможную динамику ее изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата [31].

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее. Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью

дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения. Развитие точности временных параметров движений направлено на совершенствование так называемого чувства времени, т. е. Умения дифференцировать временные характеристики двигательного действия. Его развитие обеспечивается упражнениями, позволяющими изменять амплитуду движений в большом диапазоне, а также циклическими упражнениями, выполняемыми с различной скоростью передвижения, с использованием технических средств (например, электролидеры, метрономы и т. д.). Развитию этого качества содействуют упражнения, позволяющие изменять продолжительность движений в большом диапазоне [8].

В целостном двигательном действии все три ведущие координационные способности - точность пространственных, силовых и временных параметров - развиваются одновременно. Вместе с тем правильно выбранное средство (упражнение) позволяет, акцентировано воздействовать на одну из них. Нарастание утомления ведет к резкому повышению числа ошибок в точности воспроизведения, и если выполнение упражнения продолжается, то возможно закрепление ошибок. Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определенных поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе - при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры). Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по

гимнастической скамейке после серии кувырков). Навыки в статическом равновесии формируют посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом - за счет постепенного изменения условий выполнения упражнений [5].

Координация возникает из согласованности таких физических навыков как равновесие, скорость и чувство времени, с сигналами, поступающими от различных органов чувств. Для развития такой согласованности необходимо, чтобы взаимодействие физических и психологических факторов происходило не осмысленно, как это может быть на начальных стадиях обучения, а доводилось до автоматизма [25].

После того как вы выучили и отработали на практике какое-то сложное упражнение, ваш мозг при выполнении его полагается уже не на сигналы, поступающие от органов чувств, а на усвоенную программу проведения упражнения.

Многократными повторениями до автоматизма можно довести выполнение почти каждого движения. Повторяя упражнение, вы даете мозгу команду создать программу, требующуюся для выполнения этого упражнения [9].

### **1.8. Этапы и фазы развития физических качеств**

Этапность развития устанавливает, что по мере выполнения одной и той же нагрузки эффект развития физических способностей снижается. Чтобы постоянно поддерживать его на высоком уровне, необходимо изменять содержание и величину нагрузки, условия ее выполнения. Развитие физических способностей при длительной постоянной нагрузке характеризуется тремя этапами: этапом начального воздействия, этапом углубленного воздействия и этапом несоответствия нагрузки возросшим функциональным возможностям организма. Этапу начального воздействия нагрузки свойствен широкий спектр влияний на организм, когда развитие одной физической способности может сочетаться с развитием других. Для

этого этапа обычно характерны неадекватные реакции организма в ответ на выполняемую нагрузку, низкая экономичность механической работы. Этап углубленного воздействия наступает по мере неоднократного выполнения упражнения с одной и той же нагрузкой. Происходит как бы суммирование направленных воздействий на развиваемую физическую способность и ее отдельные компоненты. Расширяются возможности соответствующих органов и структур, совершенствуется их взаимосогласованность, повышается экономичность работы. Этап несоответствия нагрузки возросшим функциональным возможностям организма характеризуется снижением или почти исчезновением развивающего эффекта. Для того чтобы повысить эффект воздействия, необходимо изменить содержание нагрузки: как бы перевести развитие способности на предшествующий этап [21].

Фазность развития устанавливает зависимость эффекта педагогического воздействия от состояния физической работоспособности организма. Во время выполнения двигательного действия выявляются четыре фазы физической работоспособности организма: нарастающей работоспособности (вработывание), относительной стабилизации, временного снижения и повышенной работоспособности. Фаза нарастающей работоспособности наблюдается в начале выполнения любого двигательного действия и характеризуется тем, что не все органы и структуры организма, включенные в данное действие, достигают своего необходимого функционального уровня одновременно. Это изменяет направленность педагогических воздействий, не позволяет, акцентировано влиять на развиваемую способность. Фаза относительной стабилизации определяет готовность органов и структур организма к адекватному восприятию нагрузки. Содержание выполняемого двигательного действия позволяет направленно развивать соответствующие физические способности. Фаза временного снижения связана с прогрессивно наступающим утомлением и проявляется как во время работы, так и после ее окончания. Она характеризуется тем, что под влиянием нарастающего утомления органы и структуры организма снижают свою активность не

одновременно, что позволяет направленно воздействовать на некоторые из них. Вместе с тем, и это очень важно для практики, развитие отдельных физических способностей (силовых, выносливости) наиболее эффективно осуществляется именно на этой фазе работоспособности организма (развитие через утомление). Фаза повышенной работоспособности наблюдается после выполнения физической нагрузки, когда организм восстанавливает свой израсходованный потенциал, а затем существенно увеличивает его, превышая до рабочие величины. Если в фазу повышенной работоспособности оказать повторное воздействие, то происходит поступательное развитие функциональных возможностей органов и структур организма, а, следовательно, развитие соответствующей физической способности. Если же повторное выполнение нагрузки будет постоянно совпадать с фазой не довосстановления, то происходит углубление утомления, перенапряжение и истощение организма [22].

Перенос развития устанавливает наличие связи между уровнями развития нескольких физических качеств или способностей. Если при воспитании какого-либо физического качества один или несколько его компонентов представлены в структуре другого качества, то последний будет развиваться, хотя и не столь интенсивно [34].

### **1.9. Подбор физических упражнений для коррекции двигательных качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья**

#### *Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью*

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для

коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений [17].

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами [34].

1) Создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;

2) Стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

3) Максимально активизировать познавательную деятельность;

4) Ориентироваться на сохраненные функции, сензитивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;

5) При всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

6) Упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

#### *Коррекция ходьбы*

У большинства детей с умственной отсталостью отклонения 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 не согласованы, движения не ритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища.

Ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу [36].

*Физические упражнения для коррекции ходьбы*

№ пп.	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.	Дифференцировка расстояния, глазомер
2.	«Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.	Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния
3.	«Узкий мостик». А) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.	Развитие равновесия точности движения
4.	«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 полуприседе.	Быстрота переключения, дифференцировка понятий длинный, короткий
5.	«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
6.	«Лабиринт». А) Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами. Б) То же вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, согласованность действий
7.	«Встали в круг». Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в	Согласованность коллективных действий дифференцировка

	центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки	понятий большой - маленький, вправо - влево
8.	«Гусеница». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего	Координация и согласованность действий
9.	«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
10.	«Ходим в шляпе». Ходьба с мешочком-ком песка на голове	Коррекция осанки
11.	«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
12.	«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
13.	«Без страха». А) Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, со страховкой, самостоятельно). Б) Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны	Преодоление чувства страха, равновесие, ориентировка в пространстве
14.	«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
15.	«Каракатица» Ходьба спиной вперед	Координация движений, ориентировка в пространстве

16.	«Светло - темно». Ходьба с закрытыми и открытыми глазами. А) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух). Б) Открывать глаза по команде «светло» закрывать - по команде «темно». В) 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
17.	«Мишка». А) Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок. Б) Ходьба по массажной дорожке, босиком. В) Ходьба босиком по траве, песку, гравию	Профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
18.	«Хоп». Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп» - остановка, по сигналу «Хоп-хоп» - поворот кругом	Внимание, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы
19.	«Волны». Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыке - медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости - быстрая ходьба с сильными волнами; при громкой - переход на бег	Концентрация внимания, дифференциация громкости звука и сопоставление с темпом движений плавность, выразительность движений, воображение
20.	«Та-та-та». Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «Та-та-та»	Усвоение заданного ритма движений
21.	«Хромой заяц». Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке. другой - по полу	Координация и согласованность движений ног и туловища
22.	«По канату». А) Ходьба вдоль по канату, руки в стороны. Б) Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны	Развитие равновесия, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
23.	«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*

У умственно отсталых детей младшего школьного возраста при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах [10].

### *Физические упражнения для коррекции бега*

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие
2.	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
3.	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания
4.	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, равновесие, согласованность движений
5.	Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, на тянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем

6.	Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий
7.	Бег с максимальной скоростью на 10,20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
8.	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества
9.	Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками)	Дифференцировка усилий и длины шага
10.	«Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение
11.	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
12.	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с пере ноской предметов (кубиков, мячей)	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата
13.	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
14.	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений,

		дифференцировка усилий
15.	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий
16.	По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата

### *Коррекция прыжков*

Нарушениями в прыжках с места толчком двумя ногами являются: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, низкий присед перед отталкиванием, отталкивание прямой ногой.

Ошибками в прыжках в длину и высоту является слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, не участие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

Предлагаемые подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корректируя недостатки движения и развития сохранных функций [10].

### *Физические упражнения для коррекции прыжков*

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90 <sup>0</sup>	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве
2.	Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
3.	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
4.	Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность
5.	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
6.	Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений ног, развитие силы разгибателей ног
7.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
8.	Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений
9.	Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация

		движений, скоростно-силовые качества
10.	Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)	Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества
11.	Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений
12.	Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку	Дифференцировка понятий с предлогами «на», «с», «через»
13.	Прыжки через обруч: а) перешагиванием; б) на двух ногах с между скаками; в) на двух ногах	Укрепление свода стопы, ритмичность и со- размерность усилий, координация движений рук и ног
14.	Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 90 <sup>0</sup> на каждый 4-й	Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля

### *Коррекция лазания и перелезания*

Программой предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезания через препятствие. Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезания корректируют недостатки психической деятельности - страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используются гимнастическая лестница, скамейка, бревно, канат,

наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы [3].

*Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания*

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой	Координация движений, соразмерность усилий
2.	Перелезание через рейку лестницы-стремянки	Ловкость, координация движений, точность перемещения, ориентировки в пространстве
3.	Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки	Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения
4.	Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.	Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела
5.	Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°	Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия
6.	Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон	Согласованность движения, ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий
7.	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.

8.	«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, воображения
9.	«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
10.	«Черепашка». Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках	Координация движений, мышечной силы рук и плечевого пояса
11.	Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов)	Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировка в пространстве
12.	«Верблюд». Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо)	Равновесие, согласованность движений
13.	«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 лучше держать в руках, а затем переходят к малым [2].

*Подготовительные упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом*

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	<p>С большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный)</p> <p>а) Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя.</p> <p>б) Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя.</p> <p>в) Катание мяча вдоль гимнастической скамейки</p>	<p>Дифференцировка усилия и расстояния.</p> <p>Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения.</p> <p>Точность направления и усилия</p>
2.	<p>а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками.</p> <p>б) Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол</p>	<p>Координация движений рук, точность направления и усилия.</p> <p>Быстрота переключения зрения</p>
3.	<p>а) Бросок мяча в стену и ловля его.</p> <p>б) То же, но ловля после отскока от пола.</p> <p>в) То же, но ловля после хлопка в ладони.</p> <p>г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания</p>	<p>Координация движений рук.</p> <p>Зрительная дифференцировка направления движения, ручная лов кость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания</p>
4.	<p>а) Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета).</p> <p>б) То же, но ловля после отскока от пола.</p>	<p>Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени,</p>

	в) То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.	быстрота переключения внимания
5.	а) Ведение мяча на месте правой, левой рукой. б) То же в ходьбе	Дифференцировка усилия и направления движения, координация движений рук, концентрация внимания и зрительный контроль
6.	С набивным мячом (1 и 2 кг) Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево	Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление «мышечного корсета»
7.	а) Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с. б) Ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с.	Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса
8.	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»
9.	Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол справа (слева)	Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки
10.	Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку	Способность контролировать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы

11.	Из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках	Гибкость в поясничном отделе, способность воспроизводить ритмические усилия, координация крупной историкки
12.	а) Перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь. б) Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами	Способность регулировать силу мышечного напряжения, дифференцировка пространства, точность воспроизведения движения по силе, амплитуде, направлению, развитие силы разгибателей ног
13.	Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю	Точность усилия и пространственной дифференцировки, координация движений
14.	Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку	Сохранение вертикальной позы в условиях ограниченной опоры
15.	Сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг	Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние, развитие силы мышц ног и брюшного пресса

### *Коррекция и развитие мелкой моторики рук*

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев. Отклонения всегда проявляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координированных движений, в том числе и в метании.

Универсальность упражнений с мячом состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь - мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары - надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, ленточки, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мячи-ежики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др. Основной метод игровой, но есть и самостоятельные упражнения, которые можно выполнять в любой обстановке: дома, во дворе, на прогулке, в занятиях с родителями, другими детьми, самостоятельно [6].

*Физические упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук*

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.) а) Перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую. б) Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя. в) Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя. г) Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета	Координация движений кисти, концентрация внимания, следящие движения Концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве
2.	Высокое подбрасывание мяча вверх и перед собой, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом	Тонкая дифференцировка усилий кисти, согласованность движений рук и дополнительных движений во времени и пространстве.

		Переключение внимания
3.	а) Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. б) То же, но ловля правой (левой) рукой	Дифференцировка усилий, зрительный анализ зависимости высоты от скока мяча от силы и на правления удара, ориентировка в пространстве
4.	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
5.	а) Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках. б) Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой. в) Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол	Подвижность в лучезапястном суставе, распре деление внимания, тон кая дифференцировка временных, силовых и пространственных характеристик движения, одновременное решение двух двигательных задач (правой и левой)
6.	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 д) Подбрасывание левой и ловля левой. е) 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
7.	Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м.	Дифференцировка тактильных ощущений,

	Метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу	усилий и расстояния. Ручная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества
8.	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 ребенка с отставанием интеллектуального развития является избыточное мышечное напряжение, как 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 [38].

#### *Физические упражнения для коррекции расслабления*

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника	Расслабление мышц плеча, предплечья, кисти
2.	«Покажи силу». И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч: 1 - руки в стороны; 2 - 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, об разное мышление
3.	«Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки	Пластичность, выразительность движений, дифференцировка

		амплитуды и симметричности движения, образное мышление
4.	«Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения)	Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление
5.	«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
6.	«Обними себя». И.П. – основная стойка; 1 - руки в стороны, вдох; 2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох; 4 - руки вниз, расслабленно	Напряжение - расслабление, координация движений
7.	«Удивились». И.п. - основная стойка; 1 - поднять плечи, вдох; 2 - опустить плечи, выдох; 3 - поднять плечи, развести руки, вдох; 4 - опустить плечи, и.п., выдох. Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса	Напряжение - расслабление, координация движений и дыхания, эмоция удивления
8.	И.П. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу; 1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох; 2 - в И.П., выдох; 3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох; 4 - 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
9.	И.П. - сидя или стоя. Сжимание-разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом	Развитие мелкой моторики рук,

	движений. По сигналу - отдых, расслабление – «стряхнуть воду с пальцев»	дифференцировка темпа движения, расслабление
10.	И.П. - сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, 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
11.	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
12.	«Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педальирование» 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
13.	И.П. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслаблено, за счет инерции) расслабление – «бросить» руки	Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпа и амплитуды движений, умение использовать инерционные силы
14.	Прыжки на скакалке 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
15.	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
16.	«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
17.	«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
18.	Стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад	Регулирование произвольного расслабления, гибкость
19.	Сидя, руки расслаблены; 1-4 круговых движения головой вправо; 5-8 круговых движения головой влево	Расслабление мышц шеи, устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата

### *Коррекция осанки*

Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находящиеся на одной высоте, живот подтянут.

Большинство детей из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня

развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы.

Для определения вида нарушения осанки предлагается таблица, в которой перечислены все признаки отклонений осанки от нормы [37].

#### **Типичные нарушения осанки.**

1. Вялая осанка. Голова опущена, грудь и спина уплощены, плечи сведены, ноги слегка согнуты.

2. Сутулость. Голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены вперед, живот выпячен.

3. Лордоз. Чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника.

4. Сколиоз. Боковое искривление позвоночника. Асимметрия плечевого пояса

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

У многих умственно отсталых школьников мешковатая осанка, движения неловкие, походка напряженная и неустойчивая. Встречаются дети с явными парезами или параличами отдельных мышечных групп.

Дети, как правило, имеют представление о правильной осанке и могут продемонстрировать ее достаточно точно, особенно у вертикальной стены, но тут же нарушают ее при выполнении физических упражнений, в бытовых движениях, ходьбе, сидя за партой.

При коррекции осанки у младших школьников с умственной отсталостью необходимо руководствоваться следующими положениями.

1. В основе формирования осанки лежит гармоническое развитие силы мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.

2. Необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.

3. Со стороны родителей необходимо повседневное внимание к осанке ребенка, создание условий для ее формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования к одежде, мебели, освещению, позам во время сна, сидению, стоянию и т. п.

4. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой - специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определенно го типа осанки [37].

*Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника (начальная стадия)*

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«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
2.	«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
3.	«Ванька-встанька». Из положения сидя с максимально согнутыми коленями,	Укрепление мышц туловища, координация движений,

	прижатыми к груди и обхваченными руками, - пережат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук	дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве
4.	«Птица». Из положения сидя на полу, ноги врозь пошире, 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 за положением частей тела в пространстве
5.	«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
6.	«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
7.	«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, координация и симметричность движений, дифференцировка пространственных и временных характеристик движения
8.	«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 ступнями ног, согнутых в коленях, до головы	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища
9.	«Свеча». Из положения лежа на спине, руки за голову - сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального	Сила мышц брюшного пресса, координация

	положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение	движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения
10.	«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
11.	«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
12.	«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

*Упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины*

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1. 2. 3.	«Кошечка» «Змея» «Лодочка»	Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах
4.	«Кроль». Стоя перед зеркалом, вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. Контролировать положение плечевого пояса	Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений

5.	«Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки - наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса	Укрепление боковых мышц туловища, устойчивость вестибулярного аппарата, регулирование позы
6.	«Штанга». Из положения стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами - наклон туловища перед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения	Укрепление мышц туловища, гибкость грудного отдела позвоночника, зрительный контроль за регулированием позы, симметричность движений
7.	«Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение	Гибкость грудного отдела позвоночника, координация движений, растягивание мышц брюшного пресса
8.	«Обезьянка». Из положения стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнастической стенке, хватом двумя руками на уровне пояса - глубоко присесть, разгибая руки	Укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища, ориентировка в пространстве
9.	«Силач». Из положения лежа на животе с гантелями (по 1 кг) в руках, руки в стороны - слегка вытянуть шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять ноги: вернуться в исходное положение, расслабить руки	Гибкость грудного отдела позвоночника, статическая сила рук и плечевого пояса, симметричность усилий
10.	«Орел». Из положения лежа бедрами поперек гимнастической скамейки, ноги закреплены (партнер держит голеностопы) руки за голову - наклон вперед с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах, голову поднять, локти отвести в стороны, зафиксировать позу и вернуться в исходное положение, расслабиться	Гибкость грудного отдела позвоночника, растягивание мышц передней стороны туловища, ориентировка в пространстве, симметричность движений, устойчивость вестибулярного аппарата
11.	«Замок». Из положения сидя на полу, скрестив ноги - левая рука заводится за спину ладонью наружу, правая, согнутая в локте,	Координация движений рук и кисти, растягивание мышц

	переносится через плечо ладонью вовнутрь, сцепить пальцы в замок. То же с другой руки	плечевого пояса, ориентировка в пространстве, точность движений
--	---	---

*Упражнения для коррекции кругловогнутой спины*

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Петушок». 1) Стоя на одной ноге, опираясь боком на гимнастическую стенку, согнуть ногу в колене, захватить ее за голеностоп и подтянуть пятку к ягодице. То же на другой ноге. 2) То же, из положения лежа на животе. 3) То же, с подтягиванием обеих ног к ягодицам	Растягивание мышц передней поверхности бедер
2.	«Столбик». Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат - наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы	Растягивание мышц передней поверхности бедер, равновесие, дифференцировка амплитуды движения
3.	«Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку – мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком	Растягивание мышц передней поверхности бедер
4.	«Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок – замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать	Растягивание мышц спины, ритмичность движений, устойчивость вестибулярного аппарата
5.	«Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей	Растягивание мышц спины
6.	«Паук». Ходьба в глубоком наклоне, захватив голеностопа руками	Растягивание мышц спины, ориентировка в пространстве
7.	«Рак». 1) Из положения лежа на животе - поочередное поднимание прямых ног назад - вверх. 2) То же, из упора на коленях	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины, координация

		движений
8.	«Лодочка»	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины
9.	«Велосипед»	Сила мышц брюшного пресса
10.	«Ножницы». Из упора сидя сзади - скрещивание прямых ног	Сила мышц брюшного пресса
11.	«Цифры». Из положения лежа на спине и подняв ноги вверх до прямого угла - написание прямым и ногами цифр 1, 2, 3... по большой амплитуде, но не касаясь пола. После каждой цифры - отдых, который постепенно сокращается и исключается совсем. Проводится в соревновательной форме - кто больше напишет цифр (или букв)	Сила мышц брюшного пресса, координация движений, образное мышление, волевое усилие, точность движений, ориентировка в пространстве, регулирование амплитуды движений
12.	«Тяжелые ноги». 1) Из положения лежа на спине с зажатым между коленями набивным мячом (2 кг) - согнуть ноги, приподняв до угла 45° и медленно вернуться в исходное положение. 2) То же, зажав набивной мяч между лодыжками. 3) То же, но удержание прямых ног с грузом на высоте 10-20 см от пола, в течение 5-10 с	Сила мышц брюшного пресса, дифференцировка усилий и пространства, координация и точность движений, волевое усилие

*Упражнения для коррекции плоской спины*

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Лодочка»	Укрепление силы мышц спины
2.	«Пловец»	Укрепление силы мышц спины
3.	«Ящерица». 1) Из положения лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, - перевести руки на пояс, приподняв голову и плечи, лопатки	Укрепление силы мышц спины, дифференцировка пространственных

	соединить. Удерживать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание. 2) То же, но кисти рук пере водить к плечам, за голову	характеристик движения, удержание осанки в непривычной позе, волевое усилие, координация движений
4.	«Бокс». 1) Из положения лежа на животе, подняв голову и плечи, руки в стороны - сжимать и разжимать кисти рук. 2) То же, но поочередно сгибая и разгибая руки вперед - вверх (бокс)	Укрепление мышц спины, развитие мелкой моторики, управление временными характеристиками движения, соразмерность и точность движений
5.	«Рак»	Укрепление силы мышц спины
6.	«Пушка». Из положения лежа на животе - толкание от себя набивного мяча (1-2 кг)	Сила мышц спины и плечевого пояса, координация движений и соразмерность усилий, удержание Осанки в необычных условиях
7.	«Угол». 1) Из положения виса на гимнастической стенке - переменное поднимание согнутых в коленях ног. 2) То же, но поднимание прямых ног. 3) То же, но одновременное поднимание обеих ног	Укрепление мышц передней поверхности бедер
8.	«Свечка». 1) Из положения лежа на спине - поочередное поднимание прямых ног. 2) То же, но одновременное поднимание прямых ног. 3) То же, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками	Силы мышц передней поверхности бедер, дифференцировка усилий, координация движений, волевые усилия
9.	«Пистолетик». 1) Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса – присесть на одной, другая – вперед, встать, опираясь на стенку. 2) То же на другой ноге	Сила мышц передней поверхности бедер, координация движений, сохранение осанки при динамических движениях

### *Коррекция дыхания*

Для детей с умственной отсталостью характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причем выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Чем раньше ребенок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений [35].

### *Упражнения для коррекции дыхания*

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос	Понимание механизма полного дыхания: правая контролирует грудное дыхание (грудь поднимается), левая – брюшное (поднимается живот)
2.	Лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос	Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию, образное мышление
3.	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох	Увеличение глубины полного дыхания в статической позе
4.	То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»)	Усвоение ритма полного дыхания
5.	Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»)	Увеличение глубины диафрагмального дыхания, образное мышление
6.	Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед	Увеличение глубины грудного дыхания, образное мышление

	собой - глубокий вдох и (длинный выдох «подули на молоко»)	
7.	Лежа на спине, поднимание рук вверх - вдох, опускание - выдох	Усиление глубины вдоха в сочетании с движением
8.	Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох, рот трубочкой	Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха
9.	Сидя на стуле, развести руки в стороны - глубокий вдох, на выдохе - наклон вперед, доставая руками носки ног	Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох
10.	Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха - на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях	Согласование дыхания с движением, парциальный выдох (на 4 счета)
11.	«Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок - глубокий вдох - поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «У-У-УХ»	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры
12.	«Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением звуков КВА	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры
13.	Ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 4 шага - вдох, на 4 шага - выдох; на 2 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 3 шага - вдох, на 5 шагов - выдох и др.	Акцентирование внимания на дыхании, варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением
14.	Бег с акцентированным вниманием на дыхание: а) после сильного вдоха через нос, не задерживая дыхания, - постепенный выдох на каждый шаг, на четвертом - полный выдох через рот с	Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе

	произнесением звуков «ф-фу»; б) на 4 шага постепенный вдох, на 4 шага - постепенный выдох; в) на 2 шага - вдох, на 4 шага - выдох	
15.	Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т.п.	Развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания
16.	Бег с ходьбой по дорожкам парка, по пересеченной местности с регулированием частоты и глубины дыхания	То же
17.	То же, при передвижении на лыжах, коньках, подвижных и спортивных играх	То же

Физическая культура для детей с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому учителю физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Физические качества школьников, с отклонениями в умственном развитии, наиболее успешно осуществляются на уроках физической культуры с использованием специальных коррекционных заданий и упражнений.

## **II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Организация исследования**

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №50 г. Красноярска в коррекционном классе.

Исследовательская деятельность включала три этапа:

1 этап. Анализ научно-методической литературы по данной проблеме.

2 этап. Тестирование проводилось в начале учебного года с детьми имеющими нарушение осанки. Тесты проводили во время занятий на уроке, после разминки.

Для определения физических качеств учащихся применялись следующие тесты:

- Подтягивание на перекладине обратным хватом (раз),
- Наклон туловища вперед (см).
- Подъем туловища из положения лежа в положение сидя (раз).

Данные результаты записаны в таблице № 1.

3 этап. Анализ полученных результатов, обобщение и разработка рекомендаций

### **2.2. Методы исследования**

Анализ литературных источников – данный метод был нами использован для поиска методических материалов и разработок по работе с детьми ОВЗ в возрасте 8-10 лет на занятиях физкультуры.

Тестирование – один из методов конкретного исследования. В него входит составление задания, проведение, результат. Мы проводили тестирование среди ребят ОВЗ возрастной группы 8-10 лет.

Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется собственно восприятие того или иного педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Данный метод носит созерцательный, пассивный характер, никоим образом не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают. Отличается от

обычного бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием способов фиксации наблюдательных объектов и фактов. Наше наблюдение было направлено на выявление проблемных зон, корректировки и применения методик для улучшения результатов на занятиях физической культурой детей с ОВЗ в возрасте 8-10 лет

Педагогический эксперимент. Эксперимент в переводе с латинского «experimentum» означает проба, опыт, испытание. Это особый способ организации педагогической деятельности учителей и учащихся, тренеров и спортсменов с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений или гипотез.

Суть нашего эксперимента заключалась в том, что нами была разработана комплексная программа на занятиях по физкультуре с детьми с ОВЗ в возрасте 8-10 лет. Исследованием установлено: благодаря экспериментальной программе происходит повышение развития физических качеств и коррекция опорно-двигательного аппарата при выполнении данных нами комбинированных комплексов упражнений.

По данным результатов проведенного педагогического эксперимента, который показал, что важнейшим условием занятий по физкультуре с детьми с ОВЗ в возрасте 8-10 лет при совершенствовании занятий является: обязательное включение в подготовительную часть занятия комбинированных комплексов упражнений, ориентированных комплексному развитию детей с ОВЗ в возрасте 8-10 лет.

### **III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ**

#### **3.1 Реализация экспериментальной комплексной программы, направленной на совершенствование занятий по физкультуре с детьми с ОВЗ в возрасте 8-10 лет**

Урок физкультуры для детей с ограниченными возможностями здоровья. 3-й класс

**Разделы:** Преподавание в начальной школе, Спорт в школе и здоровье детей, Коррекционная педагогика

**Задачи урока:**

**Оздоровительные:** укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию;

**Образовательные (предметные):**

- развивать жизненно важные двигательные умения и навыки с помощью круговой тренировки;
- совершенствовать навык метания в движущуюся цель, в игре “Перестрелка”.

**Развивающие (метапредметные УУД):**

- формировать умение договариваться со сверстниками в игровой и соревновательной деятельности (КУУД);
- закреплять умение заполнять индивидуальные карты результатов круговой тренировки, анализировать, сравнивать, выявлять динамику в своих показателях и планировать нагрузку на будущее (познавательные, регулятивные УУД);
- способствовать развитию скоростно-силовых качеств, взрывной силе, быстроты реакции, ловкости, координации движений, пространственной ориентации, развивать силу кисти, глазомер через круговую тренировку, в игре “Перестрелка”, чувство ритма через танцевальные движения.

**Воспитательные (личностные результаты):**

- формировать самооценку и умение личноcтно самоопределяться в игровой и соревновательной деятельности.
- формировать умение проявлять дисциплинированность, внимательность друг к другу (*КУУД*), творчество, самостоятельное мышление, упорство в достижении поставленных целей (*личностные УУД*).
- воспитывать уважение к установленным правилам, умение точно соблюдать их.

### Коррекционные:

- корректировать нарушения в движениях (закрепощенность, неточность, несогласованность рук и ног), нарушения осанки, сутулость, движение по прямой линии (*регулятивные УУД*)
- корректировать выразительность движений в игре “Найди пару” и в танцевальных движениях (*познавательные УУД, КУУД*)
- коррекция дифференцировки усилий, времени и пространства.

**Тип урока:** урок с образовательно-тренировочной направленностью, урок совершенствования.

Частные задачи	УУД	Содержание урока	Дозировка, дыхание, темп	Организационно-методические указания
– Организовать внимание учащихся постановкой проблемных вопросов – Подвести к самостоятельной формулировке темы урока (развитие логического мышления при составлении целого);	Коммуникативные УУД (высказывать и аргументировать своё мнение) Познавательные УУД (искать, получать и использовать информацию, логически выполнять действия) Регулятивные УУД (понимать словесные	I. Подготовительная часть урока <b>10 мин</b>		
		Организованный вход в зал. Приветствие.	1 мин	Ученики стоят “врассыпную”
		Постановка проблемных вопросов: Что вам даёт занятия физкультурой?	1 мин	Чтение хором (сопряжённый метод)

<p>– Подготовить, разогреть мышцы тела; Следить за правильной осанкой. Воспитание ритма движений, пластичной выразительности.</p> <p>– Корректировать двигательную закрепощенность.</p>	<p>указания, выполнять инструкции и команды учителя</p> <p>Регулятивные УУД (способность быстро переключаться от выполнения одних движений на другие)</p> <p>Личностные УУД (способность выполнять движения в выбранном ритме)</p>	<p>(мы становимся сильными, ловкими, быстрыми). Зачем вы приходите в зал? (за здоровьем) А тему урока вы узнаете, если отгадаете ребус(из букв и фигуры</p> <p>нужно собрать слово, прочитать хором)</p>		
<p>Развивать пластичность рук, мышечное ощущение. Умение согласовывать движения с музыкой. Воспитывать выразительность движений. Коррекция точности движений. Развивать умение имитировать ощущение усталости, радости, гордости.</p>		<p><b>Разминка в движении под музыкальное сопровождение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьба на носках, руки вверх;</li> <li>– ходьба на пятках, руки за голову;</li> <li>– высокий шаг, руки в стороны</li> <li>– ходьба “пятки в центр”, руки за спину;</li> <li>– ходьба “носки в центр”, руки на поясе;</li> <li>– 3 приставных шага в беге правым боком вперед;</li> <li>– 3 приставных шага в беге левым боком вперед;</li> <li>– бег с захлестыванием голени;</li> <li>– бег ножницы вперед (носок сокращенный);</li> <li>– подскоки легкие;</li> <li>– бег змейкой;</li> <li>– ходьба с восстановлением дыхания.</li> </ul>	<p><b>5 мин</b> Умеренный темп</p>	<p><i>Фронтальный метод выполнения</i></p> <p>Самоконтроль и контроль учителем осуществляются с помощью зеркала</p>

		<p><b>Выполнение ритмического танца “Стирка”</b>  <b>1 “Стирка белья”</b>  И.п. – ноги врозь.  В: 1-2 освободить правую ногу, перенести тяжесть тела на левую. Качнуть дважды бедром правой ноги, одновременно провести вдоль туловища сверху – вниз сжатыми кулачками.  3-4 то же с левой стороны.</p>	<p><b>3 мин</b>  <b>6 раз</b></p>	<p><b>Музыкальное сопровождение Иван Купала “Пчелы” “Стираем бельё”.</b></p>
		<p><b>2. “Полоскание белья”</b>  И.п. – широкая стойка ноги врозь.  В: 1 – мах двумя руками слева – направо, опускаясь сверху – вниз  2 – мах двумя руками справа – налево, опускаясь сверху – вниз.</p>	<p><b>6 раз</b></p>	<p>Движения выполнять четко.  Корпус держать прямо.  Кисти расслаблены.  “Поласкаем в реке”</p>
		<p><b>3. “Отжимание белья”</b>  И.п. – о. с  В: 1-2 качнуть дважды бедром правой ноги, одновременно “отжимать белье” сильными движениями кистей рук справа от туловища.  3-4– тоже с левой стороны.</p>	<p><b>6 раз</b></p>	<p>Кисти сжимать в кулачки, разжимать.  2 пальца – “прищепки”  Согнутый локоть направлен в сторону, как бы собирая капельки со лба</p>
		<p><b>4. “Развешивание белья”</b></p>	<p><b>6 раз</b></p>	

		<p>И. п – о. с</p> <p>В: 1 – присесть, “взять белье” повесить над головой</p> <p>2 – присесть, “взять белье” повесить вправо</p> <p>3 – присесть, “взять белье” повесить влево</p>		
		<p><b>5 “Устали, Радуемся, Шагаем”</b></p> <p>И.п. – ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>В: 1-2-3 ладонью правой, затем левой руки широким движением ведут вертикальную линию по лбу слева – направо “вытирают пот со лба”</p> <p>4 – движением ладони вниз, как бы стряхивая “пот”, произнести “УХ”.</p> <p>1-2-3-4 махи руками к лицу, сгибая в локтях, обдувая “ветром”.</p> <p>5-6-7-8 ходьба на месте вокруг себя</p>	4 раза	Резкий мах рукой. Глубокий вдох – резкий выдох Улыбаемся, гордимся своей работой

## II. Основная часть урока. 20-25 мин

<p>№1. Развитие ловкости, координации движений, чувство дифференцированного броска</p> <p>№2. Развитие толчковой силы рук</p>	<p>Регулятивные УУД (действовать по схеме, в заданном направлении)</p> <p>Познавательные УУД (понимать информацию в рисунках,</p>	<p><b>Круговая тренировка</b></p> <p>№3 Вам предстоит выполнить 3 круговую тренировку. На выполнение каждой станции вам даётся 30 сек с отдыхом 30 сек.</p>	<p>8 мин, темп быстрый</p> <p>30 сек – выполнение, 30 сек – отдых</p>	<p>Ребята самостоятельно разбирают свои индивидуальные карточки для записи результатов.</p>
---	---	---	---	---

<p>№3. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, мышц ног, улучшение координации и подвижности стоп.</p> <p>№4. Развитие ловкости рук, навык владения мячом</p> <p>№5. Укрепление мышц брюшного пресса</p> <p>№6. Развитие мышц рук и плечевого пояса</p>	<p>переводить её в движение)</p> <p>Регулятивные УУД (способность быстро переключаться от выполнения одних движений на другие)</p> <p>Личностные УУД (способность выполнять движения в выбранном ритме)</p> <p><i>Личностные:</i> умение провести самооценку и организовать взаимооценку (прогнозирование и контроль).</p> <p><i>Регулятивные:</i> построение логической цепочки рассуждений и доказательство.</p> <p><i>Познавательные:</i> умение сформулировать алгоритм действия; выявлять допущенные ошибки и обосновывать способы их исправления обосновывать показатели качества конечных результатов.</p>	<p>Переход выполняем по сигналу.</p> <p>Нужно подсчитать результаты и записать в карточку.</p> <p>Ориентируйтесь на схематичные рисунки “Весёлых человечков”</p> <p><b>1. Станция “Ловля мяча”</b></p> <p>И.п. – о.с., мяч в руках;</p> <p>В: подбросив мяч вверх, сесть ноги врозь и поймать мяч, сидя на полу;</p> <p><b>2. Станция “Толчок”</b></p> <p>И.п. – стоя в 1 м от стены;</p> <p>В: переход в упор на пальцы о стену с последующим отталкиванием и возвращением в и.п.;</p> <p><b>3. Станция “Скакалка”</b></p> <p>И.п.– стоя со скакалкой в руках, мягкий мяч зажат между ног.</p> <p>В: прыгать с мячом через скакалку;</p> <p><b>4. Станция “Открой дверцу”</b></p> <p>И.п.- стоя с мячом в руках на расстоянии 1м от стены</p> <p>В: бросать мяч одной рукой и ловить другой;</p> <p><b>5. Станция “Пресс”</b></p> <p>И.п. – вис на гимнастической лестнице</p>	<p><i>Индивидуально-поточный метод</i></p> <p>Использовать карточки-схемы “Весёлые человечки”</p> <p>Давать подбадривающую оценку, отмечать малейшие успехи.</p> <p>Указывать на ошибки и на поиск самостоятельного их исправления практически путём</p>
---	---	---	--

		<p>В: поднимать согнутые ноги в коленях;</p> <p><b>6. Станция “Метание теннисного мяча в цель”</b> И.п.– стоя на расстоянии 3 метра с мячом в руках В: бросать мяч в цель;</p> <p><b>7. Станция “Отжимания”</b> И.п. – упор лёжа, мяч лежит на полу между рук В: отжаться в и.п.</p> <p><b>8. Станция “Волшебная дорожка”</b> И.п. – ходьба частым шагом по лечебной дорожке.</p>		
<p>№7. Развитие глазомера, совершенствование навыка метания в цель №8. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки. Активизация точек стопы.</p>	<p>Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности Рефлексия: оценка своей деятельности, анализ, обобщение, сравнение результатов,</p>	<p>Обсуждение, сравнение, прогнозирование результатов первой и второй тренировки С помощью математического веера нужно показать знак: если результат больше +, если одинаковый =, если меньше –</p>	<b>5 мин на обсуждение, отдых</b>	<p>Убрать инвентарь на место Сравниваем по порядку результаты станций.</p>
<p>Способность выполнять сложные элементы, неожиданные движения, быстро переключаться от выполнения одних движений на другие.</p>	<p>Личностные, Регулятивные УУД (уважение к установленным правилам). Согласовывать свои действия с действиями игроков</p>	<p><b>Игра “Перестрелка”</b> Задача для игроков: совершенствовать навык метания в движущуюся цель. Построение команд, приветствие,</p>	<b>12 мин</b> 2 раза знакомая темп быстрый	<p><i>Групповой метод</i> Игра заканчивается после последнего выбитого игрока одной команды, либо по</p>

<p>Совершенствовать способность определять позицию во время движения тела в пространстве и времени по отношению к полю, кдвигающимся объектам. Корректировать дифференцировку усилий, времени и пространства</p>		<p>дружеское рукопожатие перед игрой. Усложнение: правило 3-х секунд. Мяч в руках более 3-х сек удерживать нельзя По окончании игры построение, дружеское рукопожатие. <b>Опрос:</b> Кто сегодня был лучшим игроком каждой команды? Какая ошибка помешала выиграть данной команде?</p>		<p>истечении времени подсчитывается количество игроков каждой команды оставшихся в игре на площадке.</p>
--	--	--	--	--

### III. Заключительная часть урока. 5 мин

<p>Способствовать развитию воображения и самовыражения, Способствовать преодолению детских страхов перед скоплением людей. Развивать творческий потенциал, убирать внутренние комплексы Привести организм в спокойное состояние</p>	<p>Коммуникативные УУД (умение взаимодействовать друг с другом на невербальном языке) Личностные УУД (развивать воображение, интуицию, фантазию)</p>	<p><b>Игра “Найди пару”</b> Инвентарь: Полоски цветной бумаги с парными словами: гусь, змея, медведь, пингвин, конь и т.д. Задача: 1 – взять полоску, прочесть; 2 – изобразить телом, жестам и животное, которое написано на полоске; 3 – найти свою пару. <b>Рефлексия, подведение итогов:</b> – За что себя можешь похвалить? – Над чем еще надо поработать? – Какие задания</p>	<p>Знакомая, 2 раза, малоподвижная</p>	<p>Построение в круг, полоски разложены на полу, перед участниками. Организованный выход из зала</p>
---	--	--	--	--

		вам понравились? – Какие задания оказались трудными? Урок окончен. Будьте здоровы!	
--	--	---	--

### 3.2. Результаты исследования

Результаты подтягивания на перекладине показывают, что в контрольной группе 29% показывают высокий результат, 14% средний и 57% низкий результаты. В экспериментальной 20% показывают высокий результат, 60% средний и 20% низкий результаты

Результаты наклона вперед показывают, что в контрольной группе 37,5% показывают высокий результат, 37,5% средний и 25% низкий результаты. В экспериментальной группе 37,5% показывают высокий результат, 25% средний и 37,5% низкий результаты.

Результаты теста на пресс показывают, что в контрольной группе 29% показывают высокий результат, 14% средний и 57% низкий результат. В экспериментальной группе 20% показывают высокий результат, 60% средний и 20% низкий результаты. (рис. 1 и рис. 2).

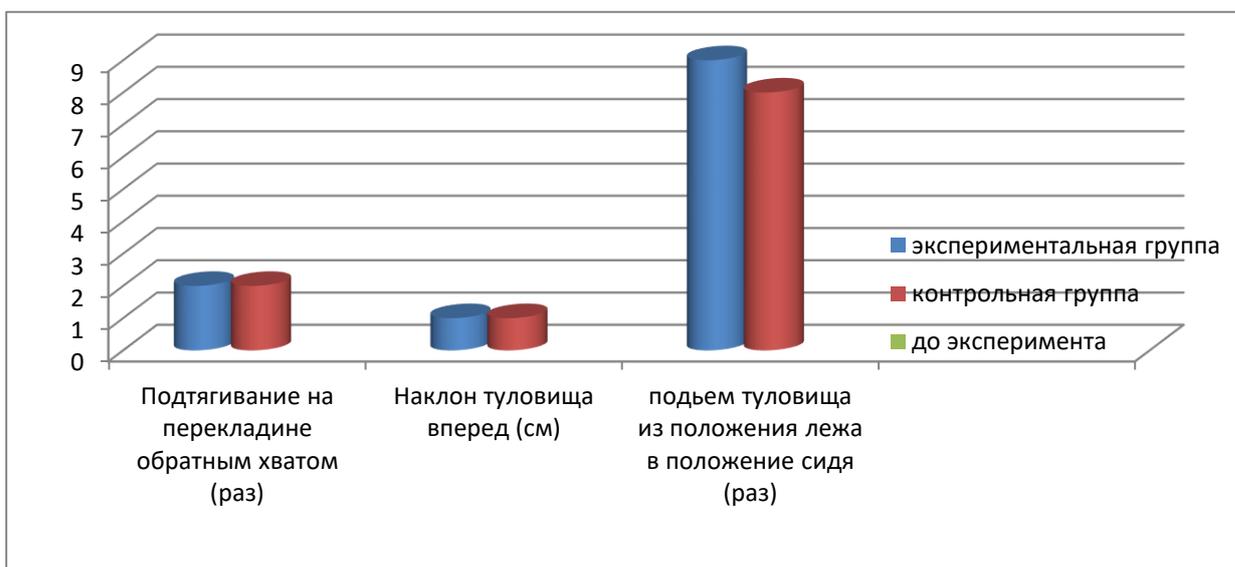


Рисунок 1. Результаты исследований до эксперимента

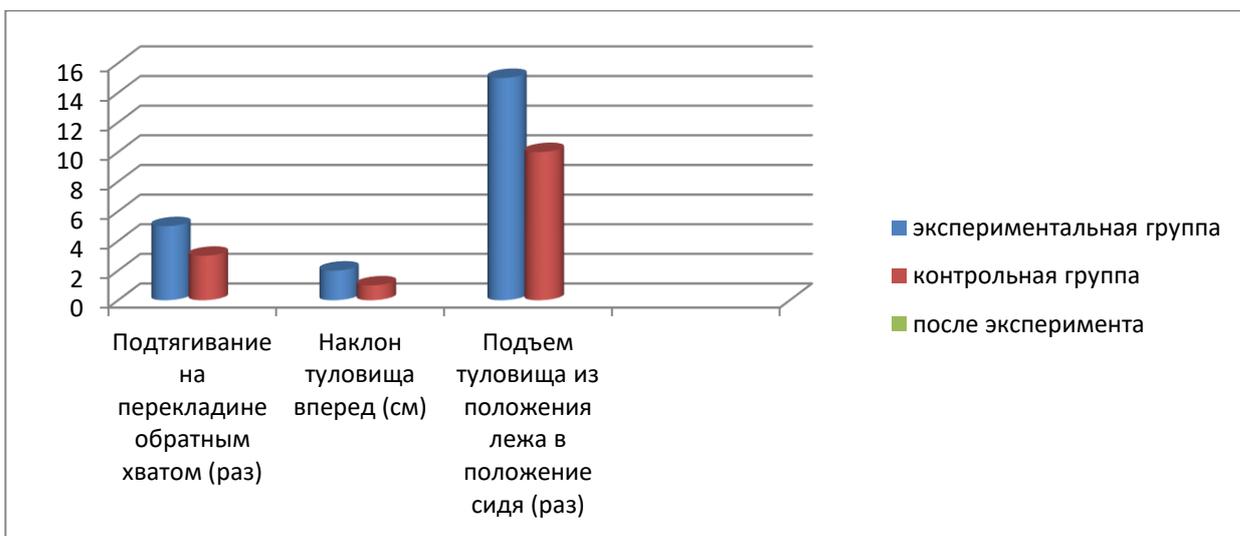


Рисунок 2. Результаты исследований после эксперимента



## **Заключение**

Теоретический анализ специальной литературы по проблеме исследования позволяет нам утверждать, что недостаточное физическое развитие детей с ОВЗ приводит к нарушению осанки и опорно-двигательного аппарата, что создает реальные предпосылки для совершенствования занятий по физкультуре с детьми 8-10 лет связанные с ходом коррекционного процесса.

Предложенная и используемая на практике комплексная программа на занятиях по физкультуре дала свои положительные результаты в проведенной работе. Исследованием установлено: благодаря экспериментальной программе происходит повышение развития физических качеств и коррекция опорно-двигательного аппарата при выполнении данных нами комбинированных комплексов упражнений.

По данным результатов проведенного педагогического эксперимента, который показал, что важнейшим условием занятий по физкультуре с детьми с ОВЗ в возрасте 8-10 лет при совершенствовании занятий является: обязательное включение в подготовительную часть занятия комбинированных комплексов упражнений, ориентированных комплексному развитию детей с ОВЗ в возрасте 8-10 лет.

### *Практические рекомендации*

- 1) Для повышения эмоционального состояния учащихся на уроках использовать музыкальное сопровождение.
- 2) Использовать в основном специальную разминку, она способствует быстрому вработыванию организма.
- 3) Раз в неделю делать разгрузочные или игровые уроки.
- 4) Использовать дифференцированный и индивидуальный подходы.
- 5) Уделять большое внимание гармоничному развитию всего организма и проводить психологические тренинги для психологической подготовки.

## **Список литературы**

1. Астафьева Н. Г., Кобзев Ю. А., Храмов В. В. Оценка качества жизни лиц с физическими недостатками, занимающихся адаптивным спортом // Социология медицины. 2003. №1. - С. 41-44.
2. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
3. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. [Текст]// Базарный В.Ф. - М.:АРКТИ, 2005.-176с.: ил.
4. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп., Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 191 с. — (Профессиональное образование).
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя.[текст]// Бреев М.П. - Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2003. -184с.
6. Боярская Л. А., Харитонова Л. Г. Особенности развития мануальной моторики у школьников с ограниченными возможностями. Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: Сб. науч. статей. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. Вып. 3, 2004. С. 246-257.
7. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с
8. Велитченко В.Н. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе // Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – с.60-66
9. Велитченко В.Н. Физкультура для ослабленных детей - 2-е изд. перераб. и доп. -М.: Физкультура и спорт, 1989
10. Веневцев С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Методическое пособие. Издательство Советский спорт, 2004.

11. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.

12. Дмитриев А. А. Адаптивная физическая культура в специальном образовании/ М.; Академия; 2002 с.176.

13. Евсеев С. П. Технология адаптивного физического воспитания учащихся общеобразовательных школ // В сборнике: Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления населения. Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Министерство физической культуры и спорта Чувашской республики, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры.- СПб, 2006. С. 29-35.

14. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Л.В. Шапкова, А.Г. Абалян, Г.Н. Грец, О.Э. Евсеева, И.Ю. Горская, Н.А. Сладкова.: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032102 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и студентов техникумов и колледжей, обучающихся по специальности 050721 - Адаптивная физическая культура : [в 2 томах] / Сер. Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Том 2 Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. Москва, 2007.

15. Еркомайшвили И. В. Тенденции развития специальной олимпиады России Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: Сб. науч. статей. Екатеринбург. Вып. 2, 2003. С. 193-204.

16. Жукова О. Л. Гуманитаризация физического высшего образования как методологическая основа формирования профессионально-педагогической культуры будущих спортивных педагогов Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление

физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: Сб. науч. статей. Екатеринбург. Вып. 2, 2003. С. 63-71.

17. Забродина Н.П. Работа со специальными медицинскими группами //Физическая культура в школе-2000-№6-с22-25

18. Кашин В. И., Цой М. Г. Развитие параолимпийского движения и самопроизводство здоровья в СССР. - Теория и практика физической культуры, 1990, № 5.

19. Кончиц Н.С., Васильева Т.Н. Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры: учебное пособие.[Текст]// Кончиц Н.С., Васильева Т.Н. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2007. - 124с.

20. Коняхина Г.П., Захарова Н.А. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие: Челябинск, «Уральская Академия», 2019. –с 82

21. Кукушкина, М. А. Особенности работы инструктора по физкультуре с детьми с ОВЗ Педагогическое мастерство : материалы XLII Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2023 г.). — Казань : Молодой ученый, 2023. — С. 43-50.

22. Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Издательство: Советский спорт, 2004.

23. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство, 2003. - Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 12. 12. 2006 № СК-02-10/3685.

24. Лобанов, С.А Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.Ю. Корнаухов.- Уфа: Вагант, 2008.- 136

25. Литош Н.Л., «Адаптивная физическая культура: Психолого – педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
26. Медведева, Е. А. Познание мира культуры ребенком с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательство Юрайт, 2022. – 82 с.
27. Мозговой В. М., Евтушенко И. В. Особенности организации физического воспитания младших школьников с умственной отсталостью/ Современные проблемы науки и образования, 2018 № 4 с. 58.
28. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред.И. М. Бгажноковой. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012. — 181 с.
29. Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития/ М.: Советский спорт, 2009.
30. Рубцова Н. О. Адаптированный спорт как средство социальной интеграции инвалидов / Рубцова Н. О., Ильин В. А. // Открытый мир: Науч. - практ. семинар по адапт. двигат. активности. - М., 2007 - С. 88-91.
31. Селитренникова Т. А. Управление процессом адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях I–V вида // Адаптивная физическая культура. 2012. № 3 с. 22-24.
32. Физическая культура и спорт России: кто есть кто: Информ. сп. / РГАФК; ред. Кузин В. В. - М.: ФОН. - 1997. - 427 с.: табл.
33. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативно-правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: Учебно-методическое пособие. / Автор-составитель А. В. Царик. - М.: «Советский спорт»; 2000.
34. Фурманов И.А. Психология детей с нарушениями поведения. М.: Владос, 2010, с.42.
35. Царик А. В. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации. Сов. спорт, 2003г.

36. Шапкова Л. В., Евсеев С. П., Евсеева С. П., Шапнова Д. В. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие. Серия: Физическая культура и спорт, Издательство: Советский спорт, 2004 г.

37. Язынина Н.Л. Комплексная методика профилактики и лечения сколиоза I-II степени у детей 8-10 лет в амбулаторных условиях / Н.Л. Язынина // Научно-теоретический журнал « Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» / под ред. В.А. Таймазова. - СПб., 2009.-№12.-С. 124-126.

38. Некипелов Е.С. Организация работы с детьми с ОВЗ на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/2023/04/21/organizatsiya-raboty-s-detmi-s-ovz-na> (Дата обращения 15.12.2023)

## Приложение А

### Показатели физического развития обучающихся 8-10 лет до эксперимента

Таблица № 1

ФИО	Наклон вперед	Сгибание разгибание туловища	Подтягивание на перекладине
<b>КГ</b>			
Бута В.	0	8	1
Загузлы А.	0	7	2
Каллакова М.	1	9	1
Кулуков М.	1	6	2
Лещук Н.	1	8	2
<b>ЭГ</b>			
Грошиков Н.	1	8	1
Меньшиков М.	1	9	2
Подконаева А.	0	8	2
Плотников Н.	1	7	2
Швабенланд Р.	1	6	1

### Показатели физического развития обучающихся 8-10 лет после эксперимента

Таблица № 2

ФИО	Наклон вперед	Сгибание разгибание туловища	Подтягивание на перекладине
<b>КГ</b>			
Бута В.	1	10	3
Загузлы А.	1	11	2
Каллакова М.	1	9	3
Кулуков М.	1	10	2
Лещук Н.	1	9	3
<b>ЭГ</b>			
Грошиков Н.	2	15	5
Меньшиков М.	2	12	4
Подконаева А.	2	15	3
Плотников Н.	2	13	5
Швабенланд Р.	2	15	5

## Приложение Б

1. Построение, равнение, активная коррекция туловища, не задерживая дыхания. 1—2 мин.
2. Ходьба с высоким подниманием ног, энергичной работой рук в сочетании с правильным дыханием. 2—3 мин.
3. Ходьба с одновременным выполнением динамических дыхательных упражнений. 4—6 раз.
4. Ходьба в переменном темпе, бег с переходом на медленный шаг. 4—5 мин.
5. И. п. — основная стойка. Дыхательные упражнения. 4—5 раз.
6. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки согнуты в локтевых суставах, кисти сжаты в кулак. «Бокс». 6—8 раз. После упражнения встряхнуть кисти, расслабиться.
7. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч. На стороне грудного сколиоза опускание надплечья и поворот плеча кнаружи с приведением лопатки к средней линии, не поворачивая всего туловища (асимметричное упражнение). 4—6 раз.
8. И. п.— то же. На противоположной стороне грудного сколиоза поднимание надплечья и поворот плеча вперед-внутри с оттягиванием лопатки кнаружи, не поворачивая всего туловища (асимметричное упражнение) 6—8 раз.
9. И. п.— стоя, руки на поясе. На стороне грудного сколиоза поднимание руки с гантелью или булавой до горизонтального уровня, вращение назад, приводя лопатку к средней линии. Одновременное поднимание другой руки вверх и вращение вперед, оттягивая лопатку (асимметричное, корригирующее упражнение). 10—12 раз. Пояс верхних конечностей держать прямо, не отклоняя от фронтальной плоскости.
10. И. п.— то же. Приседание, руки в стороны и назад, разводя колени. 6—8 раз.
11. Дыхательные упражнения. 3—4 раза.

12. И. п. — стоя, ноги на ширине стопы, в руках мяч. Поднимаясь на носки, руки вверх, не отклоняя туловище от средней линии, 3—4 раза.
13. И. п.— лежа на спине. Статические дыхательные упражнения. 4—5 раз. Следить за синхронным движением грудной клетки и брюшной стенки.
14. И. п.— то же. Сжатие и разжимание пальцев в кулак с одновременным сгибанием и разгибанием в голеностопных суставах. 15—20 раз. Выполнять с усилием, дыхание произвольное.
15. И. п.— то же. Поочередное сгибание и разгибание в суставах верхних и нижних конечностей. 10—12 раз. Выполнять в медленном темпе с усилием.
16. И. п.— лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, в руках гантели. Выпрямляя руки вверх, приподнять от пола прямые ноги, согнуть руки к плечам, прогибаясь в грудном отделе позвоночника, и. п. 6—8 раз.
17. И. п. — лежа на спине. Дыхательные упражнения. 4—5 раз.
18. И. п.— лежа на спине, руки за головой. Попеременное сгибание и разгибание ног — имитация езды на велосипеде. 20—25 раз. Выполнять в медленном темпе с напряжением, следя за правильным дыханием.
19. И. п.— лежа на боку, на стороне грудного сколиоза. Разведение прямых ног вперед-назад («ножницы»), не касаясь пола. 10—12 раз.
20. И. п.— лежа на спине. Руки вверх — вдох, через стороны руки вниз — выдох. 4—5 раз.
21. И. п.— лежа на животе, в руках гантели. Прогибаясь в грудном отделе позвоночника, отвести плечи назад, сблизить локти, приподнять прямые ноги, вернуться в и. п. и расслабить мышцы. 4—6 раз. Выполнять с большим напряжением, голову держать прямо, не откидывая назад, дыхание не задерживать.
22. И. п. — лежа на спине. Руки в стороны — вдох, и. п. — выдох. 3—4 раза.

23. И. п.— лежа на спине, руки с гантелями в стороны. Поочередное сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, не касаясь пола. 15—20 раз. Следить, чтобы движения голени были параллельны полу.

24. И. п.— то же. Слегка приподнять ногу, поднять голову и посмотреть на носок ноги, в конце движения сделать паузу, вернуться в и. п. По 6—8 раз каждой ногой. Выполнять с напряжением, дыхание не задерживать.

25. И. п. — лежа на животе, в согнутых руках — гантели. Руки вперед, приподнять ноги, медленно развести руки и ноги в стороны, согнуть руки к плечам, ноги соединить, и. п. 5—6 раз.

26. И. п.— лежа на спине. Дыхательные упражнения. 3—4 раза.

27. И. п.— то же. Приведение выпрямленной ноги в сторону, противоположную поясничному сколиозу (одно бедро не должно касаться другого). 6—8 раз.

28. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Приподнять ноги, развести их в стороны, скрестить, опустить в и. п. 8—10 раз. При выполнении упражнения плечи и локти должны быть прижаты к полу.

29. И. п.— лежа на спине. Дыхательные упражнения. 3—4 раза.

30. И. п.— лежа на животе с опорой на кисти, гимнастическая палка на лопатках и заведена под локти. Ногю на стороне вогнутости поясничного сколиоза поднять и отвести в противоположную сторону с поворотом таза, не приподнимая пояс верхних конечностей. Повторить 6—8 раз.

31. И. п.— лежа на спине, руки за головой. Поочередное поднимание ног до прямого угла. 8—10 раз. Выполнять в медленном темпе, не задерживая дыхания.

32. И. п. — лежа на спине. Дыхательные упражнения. 3—4 раза.

33. И. п. — лежа лицом вниз поперек гимнастической скамейки, опираясь на нее верхней частью бедер, ноги фиксированы, руки в упоре на предплечьях. Выпрямить руки, голову приподнять, согнуть руки к плечам,

прогибаясь в грудном отделе позвоночника, и. п. 6—8 раз. При достаточной тренированности можно выполнять с гантелями.

34. Игра с мячом с элементами коррекции. Броски мяча в баскетбольное кольцо. 5—7 мин.

35. Ходьба с замедлением темпа, динамическими дыхательными упражнениями и элементарными упражнениями для верхних конечностей. 4—5 мин, постепенно снижая нагрузку.