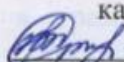


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра теоретических основ физического воспитания

ДОПУЩЕНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК  
И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ  
ЗАИМСТВОВАНИЯ  
Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент  
 - И.В. Стародубцева

16 ноября 2016 г.

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
КОРРЕКЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

49.04.01 Физическая культура  
Магистерская программа


«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Выполнил работу  
Студент 3 курса  
заочной формы обучения



Семеняк  
Александр

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент



Архипова  
Любовь  
Александровна

Рецензент  
Директор МАОУ СОШ №72  
Канд. пед. наук, доцент



Аквазба  
Светлана  
Омаровна

Тюмень, 2016

## СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ КОРРЕКЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	8
1.1. Анатомио – физиологические и психологические особенности учащихся начальных классов.....	8
1.2. Особенности физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности.....	16
1.3. Роль физических упражнений в коррекционно – воспитательной работе с детьми начальных классов.....	19
1.4. Анализ адаптированной рабочей программы по физической культуре для учащихся начальных классов с задержкой физического и психического развития .....	25
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
2.1. Общая характеристика методов исследования.....	30
2.2. Характеристика организации исследования.....	34
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ:.....	36
3.1. Программа физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности .....	36
3.2. Анализ эффективности программы «Физическое воспитание учащихся начальных классов коррекционной направленности».....	58
Выводы.....	71
Практические рекомендации.....	73
Список используемой литературы.....	75
Приложения.....	84

## ВВЕДЕНИЕ

С каждым годом наблюдается снижения уровня здоровья подрастающего поколения. Все больше детей попадают в группу коррекционной направленности, в которой обучаются дети с физическими или умственными отклонениями.

Согласно статической информации в нашей стране среди учащихся начальных классов число здоровых детей, от общего числа обучающихся составляет 15 – 20%. Одним из основных причин отставания в физическом развитии у младших школьников является не реализованная биологическая потребность в движении. Ведь традиционное построение урока в образовательных учреждениях требует от детей с еще не сформировавшейся нервной системой и не окрепшем теле, долгое пребывание в неподвижном состоянии во время урока. Особенностью деятельности центральной нервной системы младших школьников является то, что детям этого возраста необходимо пространство для двигательных действий, чтобы познавать и развиваться как физически, так и умственно. Статическое пребывание за партой в течение долгого времени вызывает физическое напряжение и приводит к быстрой утомляемости ребенка. Также неподвижное сидение ребенка, как известно, приводит к значительным изменениям ухудшения работы опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, негативно влияет на процесс пищеварения, за счет не хватки кислорода в кабинете снижается иммунитет, и работоспособность, приводит психологическим расстройства. Следовательно, можно сделать вывод о том, что существующая организация процесса обучения в школе является фактором риска для здоровья учащихся.

Для полноценного психофизического развития ребенка младшего школьного возраста, ему необходимо очень много двигаться - бегать, прыгать, играть и т.п., об этом свидетельствует проведенный ряд исследований таких авторов как, Бажуков С.М. [8], Баряева Л.Б. [11], Дидик О.Н. [30], Ерохина О.А. [36], Иванова Н.К. [41], указывающих на важнейшую

роль движения в процессе развития физических и психических функций ребенка, функционального состояния головного мозга.

Большую роль в коррекционной работе играют занятия физической культурой. Коррекционное обучение позволяет положительно влиять на двигательную деятельность и познавательные процессы у ребенка, повышая его активность и целенаправленную деятельность.

**Актуальность исследования.** Особую роль в коррекционной работе с детьми начальных классов играет физическое воспитание. Наряду с целью укрепления здоровья, профилактики заболевания, закаливания и правильного физического развития детей, физическое воспитание также направлено и на решение коррекционных задач путем преодоления недостатков физического и умственного развития. Физическая озлобленность может привести к дефектам речи, нарушениям процессов восприятия, памяти, мышления, речи, и мелкой моторики у ребенка, все это может существенно затруднить процесс его обучения и воспитания. В этой связи становится актуальным поиск более эффективных средств и методов воспитания и развития детей младшего школьного возраста, в частности, - содержания методик физического развития, направленных на повышение уровня двигательных действий, формирования двигательных способностей и познавательной активности.

**Цель исследования** – разработать и апробировать программу физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности.

**Объект исследования** – процесс физического воспитания учащихся начальных классов.

**Предмет исследования** – программа физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать научную и учебно-методическую литературу по теме исследования.

2. Разработать программу физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности.

3. Обосновать эффективность программы физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности.

**Гипотеза исследования** – мы предположили, что применение программы физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности будет эффективной если:

- коррекционное воздействие проводить с учетом особенностей двигательного развития учащихся;
- осуществлять регулярный мониторинг физического и психологического состояния учащихся начальных классов;
- критерием эффективности предложенной программы считать положительную динамику изменения показателей физического и психического состояния учащихся начальных классов коррекционной направленности.

**Методы исследования:**

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Антропометрическое обследование.
3. Педагогическое тестирование.
4. Психологическая диагностика.
5. Опытнo-экспериментальная работа.
6. Метод математической статистики.

**Методологической основой исследования** является работы ученых Андросова Ю.А., Бариева Л.Б., Быков Е.В., Маллер А.Р., Лях В.И., рассмотрены основы физического воспитания такими авторами как, Ашмарин Б.А., Ворсин Е.Н., Григорьев Д.В., Гужаловский А.А. Евсеев Ю.И. в исследовании также были изучены рабочие программы по физической культуре и спорту для детей начальной школы.

**Теоретическая и практическая значимость исследования** заключается в разработке программы физического воспитания начальных классов коррекционной направленности, и возможности использования ее в широкой практике общеобразовательных учреждений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ КОРРЕКЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## **1.1. Анатомио – физиологические и психологические особенности учащихся начальных классов**

Главной особенностью учащихся начальных классов является высокая потребность в двигательной активности. Как известно, двигательная активность у детей 6-7 лет с переходом от дошкольного воспитания к системному обучению в школе снижается до 50%. Чем взрослее ребенок, тем меньше становится объем его двигательной активности, т.к. появляется все больше школьных предметов, которые ограничивают ребенка в возможности двигательных действий. В связи с этим, остается актуальный вопрос об обеспечении ребенка возможностью в полной мере удовлетворить объем его суточной двигательной деятельности с учетом возрастных особенностей организма [12].

Согласно статической отчетности Минздрава РФ на сегодняшний день процент здоровых детей, которые приходят в первый класс очень низкий, и составляет не более 20%. И в дальнейшем обучении детей в школе данный процент здоровых детей становится только меньше. Физическое состояние школьников ухудшается по мере их взросления, это связано с неправильным питанием, психологическими стрессами, большому объему полученных знаний, ограниченной возможности удовлетворения двигательной активности. К окончанию общеобразовательной школы у многих подростков наблюдается наличие хронических заболеваний - болезней органов пищеварения, почек, нервной и эндокринной систем, а также обмена веществ и иммунной системы [17].

Самым эффективным способом предотвращения заболевания, это его профилактика, особенно в младшем школьном возрасте. Анализ научно – методической литературы позволил выявить, что среди часто встречающихся

заболеваний у детей школьного возраста являются болезни органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата, а также офтальмологические заболевания. Все эти заболевания очень легко предупредить, чем вылечить [35].

Общеобразовательная школа предъявляет большие требования для детей особенно младшего школьного возраста - огромная нагрузка на неокрепший опорно-двигательный аппарат, неподъемный портфель с канцелярскими принадлежностями, неподвижная поза в течение продолжительного времени, мало количество активных игр, а также психологические проблемы, связанные с адаптацией в новом коллективе.

Физическое воспитание в системе образования признано к формированию здорового образа жизни, удовлетворения потребностей в физической активности, созданию навыков самостоятельности и дисциплины.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений [53].

У младших школьников физическое развитие намного отличается от детей среднего и старшего возраста. Младший школьный возраст считается от 6 до 12 лет. До 11 лет у девочек и мальчиков младшего школьного возраста многие показатели физического развития практически одинаковы, даже пропорции тела имеют не значительные отличия. В данном возрастном периоде у детей продолжает формироваться структура тканей, мышц, суставов и костей, продолжается их рост. По сравнению с дошкольным возрастом, у детей младшего школьного возраста замедляется процесс роста длины тела, он, как правило, ежегодно увеличивается на 4 – 5 см. А вот вес у



младших школьников наоборот, начинает активно прибавляться и может увеличиваться до 3 – 4 кг за год [35].

Значительно изменяется окружность грудной клетки у младших школьников, меняется ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, увеличивается жизненная емкость легких. В среднем значении жизненная емкость легких у мальчиков в 6 лет составляет 1400 мл, у девочек в 6 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких у мальчиков и у девочек этого возраста в среднем оставляет 160 мл.

В связи с тем, что у детей младшего школьного возраста еще слабые дыхательные мышцы функция дыхания остается все еще несовершенной. Дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. У взрослого человека 4% углекислоты в выдыхаемом воздухе, у ребенка 7-12 лет всего лишь 2%. На единицу объема вентилируемого воздуха детским организмом усваивается меньше кислорода (около 2,5%), чем у старших детей или взрослых (около 5%). Следовательно, дыхательный аппарат у детей функционирует менее производительно, чем у взрослого человека.

Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста [53].

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию. Как известно, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеткам организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72

удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.

Сердце младшего школьника лучше справляется с физической работой, это связано с тем, что просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм. рт.ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт.ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После активных игр, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая физическая нагрузка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно - сосудистой системы, расширяя функциональные возможности у детей младшего школьного возраста [34].

Благодаря мышечной работе и обеспечением пищеварения в организме поддерживается жизнедеятельность. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Как известно, часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Теплоотдача организма происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников

относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях [31].

По сравнению со старшими школьниками и взрослыми, у младших ребят при занятии физическими упражнениями и при участии в спортивных соревнованиях значительно больше затрачивается энергия. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками.

При систематических занятиях физическими упражнениями процессы роста и укрепления организма у детей протекают более успешно и полноценно, следовательно, гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. В связи с этим, учителю необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками. Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма [12].

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. Мышцы в этом возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений [31].

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей [35].

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста имеет не сформировавшийся вид. Дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, которые привлекают их внимание [52].

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, влияющих негативно на процесс обучения. В данном

возрасте у детей недостаточно развита способность концентрации внимания на предмете изучения. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению [21].

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер. Детям легче запоминать внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученное недолго удерживается в памяти.

Анализ научно - методической литературы показал, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1 или 2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети еще с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества [52].

Именно поэтому приемы словесного объяснения не эффективны в данном возрасте. У детей младшего школьного возраста наглядный метод обучения является основным. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова. При этом надо иметь в

виду, что ритмический, силовой и пространственный образы движений младшие школьники воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщениях впечатлений и в меньшей степени - путем осознания, продуманного освоения технического действия. Поэтому обучение целостному упражнению будет иметь в этом возрасте большой успех, чем разучивание его по деталям. Дети этого возраста почти самостоятельно, только понаблюдав за тем, как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, научиться общаться с мячом, проявлять спортивно-игровую смекалку [21].

Функции мышления у детей очень хорошо развиваются с помощью новых спортивных игр, которые требуют проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка - острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

Однако, такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом проведении игр. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются [17].

Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте формируются и

воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут еще выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят младшего школьного возраста необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность [21].

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированные. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием.

## **1.2. Особенности физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности**

Под коррекцией недостатков психического и физического развития у младших школьников понимается исправление или ослабление этих недостатков и содействие возможно большему приближению развития таких детей к уровню развития нормальных школьников. Эффективность коррекции зависит от правильной постановки всего учебно-воспитательного процесса в школе и от применения специфических приемов обучения.

Процесс обучения, в котором в качестве основных принципах воспитания применяются специальные педагогические приемы, влияющие на исправление недостатков физического или психологического характера, способствующие их интеллектуальному, физическому развитию и становлению личности, называют коррекционно-направленным [47].

Система особых педагогических приемов используется в процессе всей учебно-воспитательной работы с такими школьниками. В школьной программе существует отдельной программы коррекционной работы, она

проводится на том учебном материале, который является содержанием конкретного учебного предмета.

Процесс организации обучения детей младшего школьного возраста должен строиться на обще дидактических принципах: систематичность, преемственность, перспективность, последовательность. При этом необходимо в должной мере использовать такие средства и методы как, доступность материала, наглядность при его преподнесении, связь обучения с материальной средой, сознательность освоения материала [99].

На сегодняшний день принято зачислять детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в те классы, в которых обучаются дети по традиционной программе обучения. Как правило, при общей наполняемости класса в количестве 25 человек, количество детей с ОВЗ составляет от одного до пяти. За интегрированными детьми в общеобразовательный класс следит школьный руководитель, который осуществляет необходимую корректировку образовательных маршрутов коррекционных детей, если в этом есть необходимость. Кроме того, члены консилиума рекомендуют прохождение дополнительной диагностики (при необходимости дифференциальной диагностики или уточнение образовательного маршрута), посещение тех или иных кружков дополнительного образования, контролируют результативность обучения и психолого-педагогического сопровождения [33].

В классе интегрированного обучения необходимо создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития. Тем самым будет осуществляться принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся с разными образовательными возможностями.

Во время учебного занятия по любой дисциплине важно обучать всех, но при этом принимать во внимание способности каждого ученика в отдельности, включая его по мере возможности во фронтальную работу на



уроке. Не менее важно, чтобы обучение было связано с реальной жизнью [47].

Ученики должны понимать тот учебный материал, который им предлагается усвоить, научиться его использовать в самостоятельной практической деятельности, что невозможно без положительного эмоционального отношения ребенка к обучению.

Позитивного результата во взаимоотношениях школьников в условиях интегрированного обучения можно достичь только при продуманной системной работе, составными частями которой являются формирование положительного отношения к учащимся с особенностями психофизического развития и расширение опыта продуктивного общения с ними. Большую роль в этом играет грамотный отбор учебных планов, образовательных программ, учебно-методических и дидактических программ [33].

Календарно – тематический план для коррекционной группы детей составляется по следующему алгоритму:

1. Изучение общеобразовательных и специальных (коррекционных) образовательных программ для учреждений соответствующих видов.
2. Определение регионального и валеологического компонентов.
3. Определениесодержания учебно-методического и дидактического комплекта, обеспечивающего календарно-тематическое планирование.
4. Соотнесение количества часов в учебных планах с количеством часов образовательных программ.
5. Анализ количество часов, рекомендованной программой для прохождения основных тем.
6. Поиск содержательно соответствующих учебному материалу тем по предмету.
7. Выделение общих тем программ для изучения их в условиях общеобразовательного интегрированного класса.

8. Выделение общих тем программ для изучения их в классах коррекционно-педагогической поддержки.

9. Составление календарно-тематических планов в соответствии с годовым календарным учебным графиком школы [33].

Обучение детей с особенностями физического или психического развития по программе специального (коррекционного) класса VII, VIII вида в общеобразовательном классе осуществляется по индивидуальному учебному плану, который разрабатывает психолого-медико-педагогический консилиум вместе с педагогом. Исходя из основной цели обучения по специальной (коррекционной) программе, общеобразовательная и трудовая подготовка учащихся направлена на коррекцию познавательной деятельности, формирование положительных личностных качеств, социальную адаптацию и реабилитацию [99].

### **1.3. Роль физических упражнений в коррекционно – воспитательной работе с детьми начальных классов**

В классах коррекционно - развивающего обучения по физкультуре, обучение должно проходить дифференцированно. В такие классы направляют детей с особыми образовательными потребностями. При работе с такими детьми необходимо учитывать их оздоровление, образование, воспитание и коррекцию характерных особенностей нервно-психического склада, своеобразия деятельности, поведения и личностных реакций, эмоционально - волевою незрелость. В этом и проявляется дифференциация обучения.

Основные трудности, которые могут возникнуть при проведении урока по физической культуре с детьми коррекционной группы, это низкий уровень физического развития, чрезмерная активность, дезориентация, невнимательность и неумение сосредоточиться [8].

Учебная программа по физической культуре для детей с отставанием физического или психического развития должна предусматривать решение

таких задача как оздоровительные, образовательные, воспитательные и коррекционные.

Оздоровительная задача содержит в себе профилактику заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам можно отнести освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности, формирование системы основных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности [19].

Коррекционная задача в исправлении недостатков физического и психического развития посредством координационных и специальных упражнений. Система физического воспитания в школе включает уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (физкультминутки на уроках, упражнения и игры на переменах), во внеурочное время спортивно-массовые мероприятия.

На сегодняшний день ведущее место в системе образования отдают физическому воспитанию детей посредством урока физической культуры. Материал в программе у коррекционной группы должен быть подобран по видам двигательной деятельности. В связи с особенностями развития детей данной группы, программа должна предлагать уменьшенный объем и включать в себя такие разделы как, формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни, подвижные игры и игровые упражнения, дифференцированная двигательная деятельность, элементы спортивной деятельности [39].

Содержание раздела «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» заключается в ознакомлении с понятием «здоровый образ жизни», а также включает в себя формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к своему здоровью. Здесь следует использовать знания по охране здоровья, полученные учащимися на других уроках.

Раздел «Основные виды движений» включает ходьбу, упражнения в равновесии, бег, лазание, прыжки, метание, т.е. естественные движения, которые жизненно необходимы и потому являются основой физического воспитания. Задачи раздела заключаются в формировании базовых двигательных навыков и расширение двигательного опыта учащихся.

Значительное место в учебной программе коррекционной группы занимают подвижные игры и игровые упражнения. Подвижные игры используются с целью ознакомление с учебным материалом, закреплении навыков в овладении основными видами движений, закреплении пространственных ориентировок и формировании эмоционально-волевой сферы и физических качеств учащихся.

Третий раздел учебной программы «Дифференцированная двигательная деятельность» необходим для укрепления, развития систем и функций организма, физических качеств личности, раскрытия специальных двигательных способностей. Здесь очень важно использовать имитационные упражнения. Имитационные упражнения помогают привить интерес к физическим упражнениям, научить правильно выполнять простейшие упражнения, развивать воображение и создавать высокий эмоциональный фон [39].

Общеразвивающие упражнения без предметов, так же являются очень важным средством физического упражнения для детей коррекционной группы. ОРУ - это специально разработанные движения, подобранные по анатомическому принципу, которые могут выполняться с разными мышечными напряжениями, разной скоростью, амплитудой, в разном темпе и ритме. Обеспечивая избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. ОРУ помогают решить такие задачи как формирование правильной осанки, обеспечение подвижности суставов, создание двигательного опыта, воспитание двигательных качеств и способностей, укрепление сердечно-сосудистой системы (укрепление сердечной мышцы, увеличение ударного объема

сердца, улучшение ритмичности сокращений), развитие органов дыхания (укрепление диафрагмы, межреберных мышц, мышц брюшного пресса, формирование навыков рационального дыхания), психическое развитие (развитие быстроты реакции, координации движений, осознанное овладение движениями) [41].

Включение в учебную деятельность заданий на ориентировку в пространстве и строевых упражнений – важнейший аспект работы учителя физкультуры с детьми коррекционной группы. Пространственные ориентировки представляют большую сложность для данной категории детей, овладение ими проходит несколько этапов: на первом этапе изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения; на втором этапе детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка; только на третьем этапе дети могут определять направление по отношению к предметам, к другим людям, появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его выполнения.

Профилактические и коррекционные упражнения – обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу должны быть включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на коррекцию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Использование этих упражнений позволяет решить следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика осанки и плоскостопия [19].

Актуальность применения средств физического воспитания в коррекции нарушении осанки у детей объясняется их высокой эффективностью, поскольку сочетание воздействия на организм всего комплекса средств обеспечивает как укрепляющий эффект, так и целенаправленное профилактическое и корригирующее воздействие.

На первых занятиях необходимо уделить достаточно времени теории: как осанка влияет на здоровье; что такое правильная осанка, какие виды нарушений ее бывают.

Упражнения для выработки правильной осанки – один из главных моментов в начале занятия. В дальнейшем эти упражнения будут необходимы для совершенствования, закрепления и поддержания двигательного стереотипа. Интенсивность тренировок, время выполнения и число повторений увеличиваются постепенно, новые упражнения вводятся постепенно по мере их освоения. Упражнения на совершенствование и поддержание навыка осанки, на расслабление и растягивание мышц, общеразвивающие и дыхательные упражнения постепенно уступают главную роль упражнениям, направленным на формирование мышечного корсета и коррекцию индивидуальных нарушений [3]. Общие задачи решаются путем подбора специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей. Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений, Их применение дает возможность изменить угол наклона таза, восстановить симметричное положение крыльев подвздошных костей, надплечий, лопаток, выправить положение головы, величину изгибов позвоночника.

Целью корригирующей гимнастики является профилактическая работа при нарушениях опорно-двигательного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Задачи:

- активизация общих и локальных обменных процессов;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- тренировка равновесия, улучшение координации движений;
- восстановление дыхательного стереотипа;
- обучение зрительному восприятию правильной осанки и поддержанию ее во всех исходных положениях;

- укрепление мышц сводов стопы.

Содержание программы рассчитано на одно и тоже занятие в неделю продолжительностью 45 минут [3].

Формы работы:

1. Физические упражнения на коррекцию осанки;
2. подвижные игры на осанку;
3. упражнения на тренажерах;
4. упражнения с предметами.

Таблица 1

### Средства корригирующей гимнастики

№ п\п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теорет. занятия	Практ. занятия
1.	Здоровье и физическое здоровье человека	1	1	
2.	Оценка собственных показателей здоровья	1	1	
3.	Влияние различных физических упражнений на организм человека	1	1	
4.	Элементы массажа и самомассажа	1	1	
5.	Принципы закаливания	1	1	
6.	Здоровое питание	1	1	
7.	Образ жизни как фактор сохранения и укрепление здоровья	1	1	
8.	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета	9		9
9.	Растяжение и развитие подвижности позвоночника	3		3
10.	Упражнения на развитие равновесия	3		2
11.	Развитие мышечно-суставного чувства	1		1
12.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	5		5
13.	Комплексы упражнений в различных исходных положениях	2		2
14.	Дыхательная гимнастика	3		3
15.	Упражнения на расслабление	2		2

Результатом применения корригирующей гимнастики заключается в следующем: выработка навыка правильной осанки; укрепление и оздоровление всего организма, тренировка дыхательной системы и сердца; увеличение подвижности позвоночника.

Таким образом, задача учителя состоит в следующем, подобрать оптимальный комплекс ОРУ и имитационных упражнений, выявить имеющийся у учащихся опыт пространственных ориентировок, определить, на каком этапе развития они находятся, и в соответствии с этим строить процесс педагогического воздействия. При этом необходимо учитывать состояние физического развития детей, следует правильно и грамотно чередовать на уроке нагрузку и отдых, напряжение и расслабление. Постепенно ученики физически и эмоционально привлекают к увеличению напряжения, мобилизуют себя на продолжительную деятельность, что благотворно сказывается потом на других уроках [19].

#### **1.4. Анализ адаптированной рабочей программы по физической культуре для учащихся начальных классов с задержкой физического и психического развития.**

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику [58].

Нами были проанализированы рабочие программы таких авторов как, Денисова И.А. [28] («Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 3 и 4 классов с задержкой физического и психического развития, разработанная на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на 2014-2015 учебный год»), Загидулин А.Г. [38] («Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся



начальных классов с задержкой физического и психического развития на 2015-2016 учебный год»).

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе по физической культуре для 3 и 4 класса в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование» [60].

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, рассмотренные программы соотносят учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программах, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями [58].

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесенными изменениями в начальной школе на предметную область «Физическая культура» предусматривается 405 ч. Из них 12ч. выделяется на раздел «Знания о физической культуре», 12ч. – на раздел «Способы физкультурной деятельности»и 246ч. – на раздел «Физическое совершенствование» (первая часть). Во второй части предусматривается 135ч. Все авторы поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в начальной школе становится двигательная деятельность [60].

Анализ адаптированных рабочих программ по физической культуре для учащихся 3 и 4 классов с задержкой физического и психического развития показал, что коррекционными задачами данных программ являются:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений;
- создание условия для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Анализ содержания курса программы по физической культуре для 3 и 4 класса коррекционной группы автора Денисовой И.А. и Загидуллин А.Г. не показал значительных отличий.

Различия заключаются в том, что у автора Загидуллин А.Г. отсутствует описание содержания курса по плаванию и лыжной подготовке, а также вместо раздела «Оздоровительнаяи корригирующая гимнастика», программа содержит раздел «Общеразвивающие физические упражнения».

Таким образом, проведенный анализ адаптированной рабочей программы по физической культуре для учащихся начальных классов с задержкой физического и психического развития не показал значительный отличий, следовательно, во всех образовательных учреждениях одинаковый объем и содержание занятий по физической культуре скорректированной

направленности в начальных классах. Благодаря проведенному анализу адаптированной рабочей программы по физической культуре для учащихся 3 и 4 классов с задержкой физического и психического развития, мы можем сделать следующий вывод. Все программы практически не имеют различий, структура и содержание учебного предмета в программах включают в себя одни и те же разделы: знания о физической культуре, способы двигательной деятельности и физическое совершенствование. Также анализ позволил выявить, что нет и значительных отличий в распределении программного материала по часам, количество отведенных часов в одинаковое.

Таким образом, можно сделать вывод, что адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 3 и 4 классов с задержкой физического и психического развития, не содержит в себе необходимых методик, а также педагогических условий, которые способствуют улучшению физического и психического состояния детей с ОВЗ. Данные программы также не содержат средства и методы психологической подготовки, что является одной из главных составляющих физического воспитания.

### **Выводы по первой главе**

1. Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. с учетом того, что ребята 2 раза занимаются на уроках физкультуры.

2. Система учебных занятий с учащимися в младших классах должна строиться на сочетании наглядного образа, слова и практических действий. Учащихся нужно постепенно подводить к выполнению учебных заданий на основе словесно-логического мышления. Нагрузка не должна быть

чрезмерной. Дополнительные занятия физическими упражнениями проводятся не более 1-2 раз в неделю.

3. Индивидуальная коррекция направлена на исправление не только выраженных недостатков мышления, но и нарушений пространственной ориентировки, работоспособности, моторики, т.е. различных сторон психики младших школьников коррекционной группы.

4. Методические приемы работы с учащимися при индивидуальной коррекции подбираются на основе содержания данного урока. Разнообразие содержания уроков позволяет применять разные коррекционные приемы, как того требуют многочисленные затруднения учеников в обучении.

5. Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 3 и 4 классов с задержкой физического и психического развития не содержит в себе необходимых методик, а также педагогических условий, которые способствуют улучшению физического и психического состояния детей с ОВЗ. Следовательно, необходим поиск новых форм физического воспитания коррекционной направленности.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Общая характеристика методов исследования

Для решения выдвинутых задач в работе использовались следующие *методы исследования*:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

2. Антропометрическое обследование.

3. Педагогическое тестирование.

4. Психологическая диагностика.

5. Опытно-экспериментальная работа.

6. Метод математической статистики.

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.

Анализ литературных источников (было изучено свыше 100 источников литературы) позволил составить представления о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопросов физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности. Были изучены анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся начальных классов, особенности организации физического воспитания учащихся начальных классов и роль физических упражнений в коррекционно – воспитательной работе с детьми начальных классов. Анализ литературных источников позволил сформулировать цель, задачи и выдвинуть гипотезу исследования.

2. *Антропометрическое обследование.*

С целью выявления исходного уровня физического развития исследуемых детей нами было проведено антропометрическое обследование, которое включало в себя изучение основных антропометрических данных (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, динамометрия кистей).

1) Определение длины тела. Длину тела мы измеряли с помощью ростомера. Обследуемый спортсмен становился босыми ногами на горизонтальную площадку ростомера спиной к его вертикальной стойке, свободно опустив руки, плотно сдвинув стопы ног и максимально разогнув колени, касаясь стойки ростометра тремя точками: пятками тазом и лопатками. Голова измеряемого устанавливается так, чтобы нижний край глазницы и верхний край наружного слухового отверстия находились на одной горизонтальной линии.

2) Определение массы тела. Взвешивание проводилось на медицинских весах с точностью до 50г.

3) Окружность грудной клетки. Измерение обхвата грудной клетки мы проводили с помощью сантиметровой ленты (обхват грудной клетки при вдохе и выдохе определяет среднее значение).

4) Сила кисти определялась с помощью ручного динамометра. Для определения силы кисти мы использовали ручной динамометр, который необходимо сжимать с максимальным усилием, вытянув руку в сторону.

### *3. Педагогическое тестирование.*

С целью выявления эффективности разработанной нами программы физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности, нами были проведено педагогическое тестирование, которое включало в себя контрольные испытания для выявления уровня физической подготовленности детей, данное тестирование было проведено в начале и в конце опытно-экспериментальной работы с целью выявления динамики изменения показателей физической подготовленности у исследуемых детей.

Педагогическое тестирование включало в себя контрольные упражнения для оценки физической подготовленности учащихся начальных классов. Контрольные нормативы проводились по общепринятой методике и включили в себя следующие испытания:

1) Прыжок в длину с места. Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не заступая носками

за нее. Затем отталкиванием двух ног со взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь приземлиться как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

2) Бег 30м. Взабеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения низкого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» туловище приподнимается, вес тела переносится на руки - команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0.1с.

3) Бег 1000 м. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Марш!» бегут к линии финиша. Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0.1с.

4) Челночный бег 3x10м. (сек.). По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Марш!» испытуемый пробегает 10м до другой черты (касается ее ногой) возвращается назад, касается ногой черты старта, бежит в третий раз 10м и финиширует. Попытка не засчитывается если испытуемый не касается черты ногой. В забеге участвует не менее двух учащихся. Оценка результата по секундомеру. Результат фиксируется с точностью до 0.1с.

5) Прыжки на скакалке за 1 мин. Испытуемый должен отталкиваясь от земли носками совершать один прыжок вровень с одним кругом скакалки. Время определяют по секундомеру с точностью до 0.1с.

6) Приседание за 1 мин. Ноги слегка расставлены, приседание выполняется до момента, когда ноги достигнут в колене до прямого угла, колено должно быть согнуто до прямой линии над стопами, приседание выполняется таким образом, чтобы колена не выступали за пальцы ног. Время определяют по секундомеру с точностью до 0.1с.

#### *4. Психологическая диагностика.*

Для диагностики психического состояния у исследуемых детей мы использовали тест «Оценка эмоциональных состояний (САН)» [Приложение 1]. Измерение эмоциональных состояний проводится по трем основным аспектам: эмоциональному, физиологическому и поведенческому и их взаимосвязи.

#### *5. Опытно-экспериментальная работа.*

Суть опытно-экспериментальной работы заключалась в том, что на базе МАОУ гимназии №1 корпус 2 (ул. Краснодонская, 61) мы апробировали разработанную программу физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности. В исследовании приняли участие два класса детей коррекционной группы (ОВЗ - тяжелое нарушение речи – пмпк), обучающихся в третьем и четвертом классе [Приложение 2].

Учащихся третьего класса мы разделили на две группы: группа 1 (мальчики n=10 человек), группа 2 (девочки n=10 человек), учащихся 4 класса мы также разделили на две группы: группа 3 (мальчики n=10 человек), группа 4 (девочки n=10 человек). В общей сложности в исследовании приняло участие 40 человек.

В начале опытно - экспериментальной работы нами были выявлены исходные показатели физического развития, физической подготовленности и психоэмоционального состояния. В учебный процесс 2015-2016 гг. нами была внедрена разработанная программа физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности. В конце опытно-экспериментальной работы (в конце учебного года) с целью выявления эффективности предложенной программы физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности, была проведена повторная диагностика уровня физического развития, физической подготовленности и психического состояния исследуемых детей.

Программа физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности состоит из двух основных разделов:



общефизическая подготовка и психологическая подготовка, она может применяться в течение всего учебного года. Занятия проходили в сочетании общефизической и психологической подготовки. Общий объем часов, отведенных на занятия, составил 38.

Критерием эффективности предложенной нами программы физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности можно считать положительную динамику изменения показателей физического и психического состояния учащихся начальных классов.

#### *6. Математическая статистика.*

На третьем этапе исследования проводилась математико-статистическая обработка данных, анализ и интерпритация результатов исследования, а также определялась эффективность разработанной программы.

## **2.2. Организация исследования**

Исследование проводилось на базе МАОУ гимназии №1 корпус 2 по адресу ул.Краснодоснкая, д.61, г. Тюмень.

Исследование проходило в период с сентября 2014 года по май 2016 года. В исследовании приняли участие 40 детей, обучающиеся третьего и четвертого класса коррекционной группы, дети были разделены на 4 группы по 10 человек в каждой:

- учащиеся 3 класса: группа 1 (мальчики  $n=10$  человек), группа 2 (девочки  $n=10$  человек),

- учащихся 4 класса: группа 3 (мальчики  $n=10$  человек), группа 4 (девочки  $n=10$  человек).

В общей сложности в исследовании приняло участие 40 человек. В 2015 – 2016 учебном году у детей 3 и 4 класса коррекционной группы занятия по физической культуре проводились с применением разработанной программы физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности.

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап исследования (сентябрь 2014 – май 2015) была определена тема исследования, поставлены цели и задачи исследования, определялись методы исследования, проводился анализ литературных источников. Проведено исходное тестирование физического развития, физической подготовленности и психического состояния учащихся начальных классов.

2 этап исследования (июнь 2015 – июнь 2016) была разработана и апробирована программа физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности, проведено повторное тестирование физического развития, физической подготовленности и психического состояния учащихся начальных классов.

3 этап исследования (июль – ноябрь 2016)- было проведено описание результатов исследования, а также была проведена подготовка к защите магистерской диссертации.

## ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

### **3.1. Программа физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности**

Разработанная программа физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности, содержит подобранные методики физического воспитания, которые в полной мере могут удовлетворить потребность в физической активности детей.

При построении учебного занятия по физической культуре у детей коррекционной группы необходимо учитывать следующие особенности:

1. Проявление пониженной эмоционально – волевой сферы, ребенку иногда очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя сделать то, что не получается.
2. Отсутствие концентрации внимания, ее неустойчивость, частая отвлекаемость.
3. Нарушение координации движения, дезориентация в пространстве или в новом, не привычном для ребенка месте.
4. Сложность восприятия вербального материала, наглядный материал запоминается и усваивается лучше и быстрее.
5. Речевое нарушение из-за психического отклонения развития.
6. Ослабленное здоровье из-за постоянного проявления хронических заболеваний, в связи с этим проявляется повышенная утомляемость.

Разработанная программа физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности, решает следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- 3.Овладение школой движений;
- 4.Развитие координационных и кондиционных способностей;
- 5.Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- 6.Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- 7.Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 8.Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми и т.п.;
- 9.Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- 10.Привите интереса к спортивной деятельности;
- 11.Регуляция психофизического состояния.

Учебный материал программы учитывает особенности детей, на каждом уроке включаются задания, обеспечивающие его восприятие.

Основными методами обучения являются:

- 1.Объяснительно - иллюстративный или информационно - рецептивный: рассказ, лекция, объяснение, работа с учебником, демонстрация картин и т.д.
- 2.Репродуктивный: воспроизведение действий по применению знаний на практике, деятельность по алгоритму, программирование;
- 3.Проблемное изложение изучаемого материала;
- 4.Частично-поисковый, или эвристический метод;
- 5.Исследовательский метод, когда учащимся дается познавательная задача, которую они решают самостоятельно, подбирая для этого необходимые методы и пользуясь помощью учителя.

В таблице 2 представлено примерное распределение программного материала в коррекционной группе на 2015 – 2016 учебный год, отличия от 2014-2015 учебного года заключаются в том, что количество отведенных часов на оздоровительную и корригирующую гимнастику было увеличено в 3 и 4 классе до 38 часов, а в таких видах программного материала, как гимнастика, легкая атлетика и подвижные игры количество часов было сокращено до 11 часов.

Проведенный нами анализ адаптированной рабочей программы по физической культуре для учащихся 3 и 4 классов с задержкой физического и психического развития позволил выявить, что они не содержат в себе необходимых методик, а также педагогических условий, которые способствуют улучшению физического и психического состояния детей с ОВЗ. Данные программы также не содержат средства и методы психологической подготовки, что является одной из главных составляющих физического воспитания. На наш взгляд целесообразно пересмотреть распределение часов программного материала в коррекционной группе, увеличить количество часов в разделе «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», куда включены предложенные нами средства и методы развития физических качеств, а также средства и методы психорегуляции. В разделе «физическое совершенство» сократить количество часов, т.к. для детей с задержкой физического и психического развития физическое совершенство является второстепенной задачей физического воспитания.

Примерное распределение программного материала в коррекционной  
группе на 2015 – 2016 учебный год

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		3	4
1 часть		64	64
1	Основы знаний о физической культуре	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3
3	Физическое совершенствование		
3.1	Гимнастика	14	14
3.2	Легкая атлетика	11	11
3.3	Лыжные гонки	11	11
3.4.	Общеразвивающие упражнения	11	11
3.5.	Подвижные игры	11	11
2 часть		38	38
1	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	38	38
	Итого	102	102

Программа физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности состоит из двух основных разделов: общефизическая подготовка и психологическая подготовка, она может применяться в течение всего учебного года. Занятия проходили в сочетании общефизической и психологической подготовки. Общий объем часов, отведенных на занятия, составил 38. (таблица 3).

Содержание и объем (час) материала программы  
физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной  
направленности

Раздел	Тема	Формы занятий (количество часов)			
		Т	П	К	С
1	2	3	4	5	6
Общефизическая подготовка	1. Комплексы упражнений в различных исходных положениях		6		
	2. Комплексы упражнений по йоге, йогатерапия		5		1
	3. Дыхательная гимнастика	1	3		
	4. Изометрические-статические упражнения		4		
<b>Итого часов: 20</b>		<b>1</b>	<b>18</b>		<b>1</b>
Психологическая подготовка	1. Аутогенная тренировка		4		
	2. Методы саморегуляции	1	1		1
	3. Музыкальные занятия		2		
	4. Психотехнические игры		4		
<b>Итого часов: 13</b>		<b>1</b>	<b>11</b>		<b>1</b>
Самостоятельная работа	1. Ведение индивидуального дневника самоконтроля			1	
	2. Элементы массажа и самомассажа				2
	3. Закаливание		2		
<b>Итого часов: 6</b>			<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов: 38</b>		<b>2</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>3</b>

Список сокращений: Т – теория, П – практические занятия, С – самостоятельные занятия, К – контрольные занятия.

Содержание программы физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности:

1. Развлекательные игры:

1) «Цапля» ( выполнять 2-4 раза) - И.П.: стоя на правой ноге согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны и постоять так немного. Затем то же на левой ноге:

«Когда цапля ночью спит,  
На одной ноге стоит.  
Не хотите ли узнать:  
Трудно ли цапле так стоять?  
А для этого нам нужно  
Сделать позу эту дружно!».

2) «Гуси» (выполнять 1-2 раза) - И.П.: присев на корточки, ходить «гусиным шагом». Руки положить на колени. Спину держать ровно!

3) «Покачай малышку» (3-5 раз - укреплять мышечный корсет) - И.П.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

2. Комплекс упражнений по детской йоге.

«Африка»

1. Волшебные часы. И.п. – простая поза, руки произвольно. Взгляд направлен прямо перед собой. Переводим взгляд вверх на 12 часов, затем вниз на 6 часов и обратно на 12 часов. Смотрим вправо на 3 часа, влево на 9 часов и обратно на 3 часа. Переводим взгляд по диагонали на 1 час и на 7 часов, обратно на 1 час, смотрим на 11 часов и на 7 часов. Закрываем глаза, растираем ладони до тепла и ложем их на глазки. Останавливаем взгляд на каждом часе по кругу, начиная с 1 часа до 12 часов, затем в обратном порядке.

2. Слон. Уши слона. И.п. – простая поза, руки в стороны, согнуты в локтях, ладони на уровне ушей. Повороты корпуса в стороны.

3. Хобот слона. И.п. – простая поза. Руки в замке Венеры прямые направлены вперед (вдох), подъем рук вверх над головой (выдох), переносим руки через стороны назад и соединяем в замок (вдох), в и.п. – выдох.

4. Вращение головой слона. И.п. – простая поза, руки произвольно. Подъем головы вверх, назад (вдох), затем вперед (выдох), вправо (вдох), влево (выдох).



5. Дремучие джунгли. Молот, топор. И.п. – простая поза, руки прямые в замке Венеры. Подъем рук вверх над головой (вдох), опускаем вниз (выдох).

6. Бабочка. И.п. – простая поза, кисти рук на плечи, локти параллельно полу. Вдох соединяем локти вместе за головой, выдох – опускаем руки в и.п.

7. Орел. И.п. – простая поза, руки прямые в стороны. Вдох поднимаем прямые руки через стороны вверх, соединяем кисти, выдох в и.п., вдох – опускаем руки вниз, касаемся руками пола, выдох – и.п.

8. Полет орла в другую сторону. И.п. – простая поза, руки прямые впереди. Вдох руки соединяем за спиной прямые, выдох – и.п.

9. Ищем воду. «Не знаю». И.п. – простая поза, руки вдоль туловища. Вдох поднимаем плечи вверх до ушей, выдох – опускаем плечи вниз.

10. «Качаем воду». И.п. – простая поза, замок медведя. Вдох – поднимаем правый локоть вверх, выдох поднимаем левый локоть вверх.

11. «Возвращение домой». Вертолет. Заводим мотор. И.п. – простая поза, руки в замке на уровне груди. Вдох поднимаем руки вверх до уровня глаз, выдох опускаем руки в и.п.

12. Полет вертолета. И.п. – простая поза, руки на плечах. Вдох – повороты корпусом вправо, выдох тоже влево.

13. Дыхание животиком. И.п. – простая поза, руки произвольно. Вдох втягиваем живот в себя, выдох – и.п.

14. Релаксация:

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ноги отдыхают...

Руки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают...

Напряженье улетело...  
И расслаблено всё тело  
Будто мы лежим на травке,  
На зелёной, мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас,  
Ноги тёплые у нас...  
Дышится легко, ровно, глубоко...  
Шея не напряжена,  
А расслаблена...

### 3. Дыхательная гимнастика.

#### Упражнение 1

Работают верхние отделы легких: 5 секунд вдох, 5 секунд выдох, расслабляя мышцы грудной клетки; 5 секунд пауза, не дышать, находясь в максимальном расслаблении. 10 раз (2,5 минуты).

#### Упражнение 2

Полное дыхание. Диафрагмальное и грудное дыхание вместе. 7,5 секунды – вдох, начиная с диафрагмального дыхания и заканчивая грудным дыханием; 7,5 секунды – выдох, начиная с верхних отделов легких и заканчивая нижними отделами легких, т.е. диафрагмой; 5 секунд – пауза. 10 раз. (3,5 минуты).

#### Упражнение 3

Полное дыхание через правую, затем левую половины носа. По 10 раз.

#### Упражнение 4

Втягивание живота. В течение 7,5 секунды – полный вдох, 7,5 секунды – максимальный выдох, 5 секунд – пауза, удерживая втянутыми мышцы живота. 10 раз (3,5 минуты).

#### Упражнение 5

Максимальная вентиляция легких (МВЛ). Выполняем 12 быстрых максимальных вдохов и выдохов, т.е. 2,5 секунды – вдох, 2,5 секунды –

выдох, в течение 1 минуты. После МВЛ сразу выполняем максимальную паузу (МП) на выдохе, до предела. Выполняется МВЛ 1 раз.

#### 4. Изометрические-статические упражнения.

Комплекс упражнений взят из учебного пособия «Изометрическая гимнастика» автор Джордж Райдер, комплекс состоит из десяти основных упражнений. Упражнения можно выполнять в сочетании с другими видами физической нагрузкой или в качестве разминки.

1) Исходное положение – стоя. Вытянув вперед слегка согнутые руки, упереть ладонь в ладонь и давить друг на друга. Максимальное внимание – на грудные мускулы.

2) Стоя, положить ладони на голову. Локти «смотрят» в стороны. Давить ладонями вниз на голову. Все внимание – на бицепсы.

3) Стоя, сцепить руки в замок на уровне живота, ладони «смотрят» вверх. Пытаться разорвать замок движением локтей в стороны. Внимание – на плечи.

4) Лежа на спине, ноги согнуты и широко расставлены, ступни – на полу. Оторвать плечи от пола, напрячь пресс и вытянутыми вперед руками максимально тянуться вперед. Внимание – напряжению брюшного пресса.

5) Лечь на живот на полу. Ладони – на затылке. Прогнуться в поясничном отделе позвоночника спины. Внимание – на напряжении мускулов спины в поясничном отделе и ягодиц.

6) Стать спиной к стене. Одна нога выдвинута вперед на расстояние длины ступни. Давить «задней» ногой в стену, потом поменять ноги местами. Сосредоточиться на напряжении квадрицепса и бицепса бедра.

7) Опуститесь в выпад: правая нога впереди, колено не выходит за носок, левая пятка приподнята. Поднимите руки на уровень плеч и согните в локтях, пальцы почти соприкасаются. Напрягите пресс. Выпрямляя правую ногу, вынесите левое колено вперед до уровня бедра. Одновременно поверните корпус влево. Вернитесь в исходную позицию. Выполните все повторы сначала в одну, затем в другую сторону.

8) Примите стойку на правой ноге, левый носок касается пола за правой пяткой, колено согнуто. Руки скрещены на груди. Наклонитесь вперед, спина прямая. Выпрямляя левую ногу, отведите ее назад так, чтобы тело от макушки до левой пятки образовало прямую линию. Медленно вернитесь в исходную позицию. Выполните все повторы, затем поменяйте ноги.

9) Примите позу для отжимания от пола, руки строго на ширине плеч, ноги вместе, пятки оторваны от пола. На выдохе напрягите пресс и выпрямите тело вдоль линии пола. Расслабьте плечи, лицо смотрит в пол. Задержитесь в этой позе на 60 секунд (или так долго, как только сможете).

10) Лягте на левый бок. Опираясь левой рукой на пол (кисть левой руки строго под левым плечом), приподнимите бедра и ноги, стопы и ноги плотно сомкнуты, носки смотрят вперед. На выдохе выпрямите левую руку и одновременно поднимите правую (удерживайте ее строго на линии левого плеча). Задержитесь в этой позе на 1 минуту. Выполняйте упражнение на правом боку. (Комплекс упражнений взят из учебного пособия «Изометрическая гимнастика» автор Джордж Райдер).

#### 5. Аутогенная тренировка

Ниже дается содержание шести сеансов аутотренинга, направленных на обучение основам релаксации и восстановления. Несмотря на то, что с первого по шестой сеанс информация возрастает, продолжительность сеанса сохраняется в пределах 5—7 минут. Это оказывается возможным благодаря тому, что применяемые формулировки предельно сжимаются и сокращаются.

##### Сеанс № 1

1. Мое тело приятно, спокойно расслабляется.
2. Расслабляются мышцы лица.
3. Мой лоб расслаблен.
4. Разглаживаются складки лба.
5. Мой лоб расслаблен, расслаблен.
6. Расслабляются мышцы глаз.

7. Мои глаза успокаиваются все больше и больше.
8. Взгляд устремлен далеко, далеко.
9. Мои глаза полностью расслаблены.
10. Расслабляются щеки.
11. Мои щеки расслаблены.
12. Мои щеки полностью расслаблены.
13. Мои зубы разжаты.
14. Разжаты зубы.
15. Губы расслаблены.
16. Мои губы полностью расслаблены.
17. Мягкие, вялые, расслабленные губы.
18. Все мое лицо полностью расслаблено.
19. Мое лицо спокойно и неподвижно, как маска.
20. Расслабление приятно успокаивает меня.
21. Покой все глубже и глубже.
22. Я отдыхаю.
23. Я отдыхаю глубоко и спокойно.
24. С каждым моим дыханием, с каждой последующей минутой отдых будет все глубже, все крепче.

#### Сеанс № 2

1. Расслабляются мышцы лица.
2. Мой лоб расслаблен.
3. Мой лоб полностью расслаблен.
4. Глаза расслабляются.
5. Взгляд устремлен далеко, далеко.
6. Щеки. Мои щеки расслаблены.
7. Зубы разжаты.
8. Губы расслаблены. Мягкие, вялые, расслабленные губы.
9. Мое лицо спокойно и неподвижно, как маска.
10. Внимание на правую руку (для левшей желательнее на левую).

11. Расслабляются мышцы правой руки.
12. Пальцы расслабленные.
13. Мои пальцы полностью расслабленные.
14. Расслабляются мышцы кисти. Хорошенько расслабить кисть.
15. Мое предплечье расслаблено. Расслабляются мышцы плеча.
16. Мышцы правой руки полностью расслаблены.
17. Моя рука, словно плеть, лежит расслабленная, расслабленная.

Левая рука расслабляется (для левшей — правая).

18. Пальцы, кисть.
19. Пальцы и кисть полностью расслаблены.
20. Предплечье расслаблено.
21. Расслабляются мышцы плеча.
22. Обе руки расслабленные, расслабленные.
23. Мои руки полностью расслабленные.
24. Зубы разжаты.
25. Свободно, легко-легко лежит голова.
26. Расслабление успокаивает меня, я отдыхаю. Я отдыхаю глубоко и

спокойно.

### Сеанс № 3

1. Мое лицо расслабляется.
2. Лоб расслаблен. Лоб.
3. Глаза. Щеки.
4. Мой лоб, глаза, щеки полностью расслаблены.
5. Зубы разжаты. Разжаты зубы.
6. Губы мягкие, расслабленные, вялые губы.
7. Лицо словно маска.
8. Внимание на руки.
9. Расслабляются, выключаются мышцы рук.
10. Мои пальцы расслаблены.
11. Кисти расслабленные.

12. Мои пальцы и кисти полностью расслаблены.
13. Предплечья расслаблены.
14. Расслабляются плечи.
15. Мои пальцы, кисти, предплечья и плечи полностью расслаблены.
16. Мои руки, словно петли, лежат расслабленные, расслабленные.
17. Свободно, легко-легко лежит голова.
18. Я отдыхаю. Я отдыхаю глубоко и спокойно.

#### Сеанс № 4

1. Мое лицо расслабляется.
2. Расслаблены лоб, глаза, щеки, зубы разжаты.
3. Губы расслабленные, мягкие, расслабленные губы.
4. Мое лицо расслаблено и неподвижно, как маска.
5. Расслабляются мышцы рук.
6. Пальцы расслаблены... кисти... предплечья... плечи.
7. Мои руки полностью расслаблены.
8. Хорошенько расслабить кисти.
9. Мои руки, словно плети, лежат расслабленные, расслабленные.
10. Мои руки полностью расслаблены.
11. Зубы разжаты.
12. Мышцы шеи и затылка расслаблены.
13. Шея и затылок полностью расслаблены.
14. Выключены плечи, спина.
15. Совершенно свободно, легко-легко лежит голова.
16. Абсолютно легко лежит голова.
17. Мой живот расслаблен.
18. Мягкий, расслабленный живот.
19. Дыхание ровное и спокойное.
20. Я отдыхаю. Я отдыхаю глубоко и спокойно.

#### Сеанс № 5

1. Мое лицо расслабляется.

2. Расслаблены лоб... глаза... щеки...
3. Зубы разжаты... расслабленные, мягкие губы.
4. Мое лицо словно маска.
5. Мои руки расслабляются.
6. Пальцы рук расслаблены.
7. Кисти. Хорошенько расслабить кисти.
8. Предплечья расслаблены.
9. Расслабляются плечи.
10. Руки, словно плети, лежат расслабленные, расслабленные.
11. Мои ноги расслабляются.
12. Правая нога расслаблена.
13. Пальцы ноги... Стопа... Хорошенько расслабить пальцы и стопы.
14. Голень расслабляется. Голень.
15. Расслабляются мышцы бедра.
16. Левая нога расслабляется.
17. Пальцы ноги... стопа... голень... бедро.
18. Левая нога полностью расслаблена.
19. Обе ноги расслабленные, расслабленные.
20. Мои пальцы, стопы, голени, бедра полностью расслаблены.
21. Шея, затылок расслаблены.
22. Выключены плечи, спина.
23. Совершенно свободно, легко-легко лежит голова.
24. Зубы разжаты. Лицо словно маска.
25. Я отдыхаю глубоко и спокойно.

#### Сеанс № 6

1. Лицо расслабляется.
2. Лоб расслаблен... глаза... щеки.
3. Зубы разжаты... расслабленные, мягкие губы.
4. Лицо-маска.
5. Руки расслабляются.



6. Пальцы руки... кисти... предплечья... плечи.
7. Руки, словно плети, лежат расслабленные, расслабленные.
8. Руки полностью расслаблены.
9. Ноги расслабляются.
10. Пальцы ног... стопы... голени... бедра.
11. Расслабляются, полностью выключаются мышцы ног.
12. Шея, затылок расслабленные.
13. Выключены плечи, спина.
14. Совершенно свободно, легко-легко лежит голова.
15. Расслаблены грудь и живот.
16. Мягкий, расслабленный живот.
17. Дыхание ровное и спокойное.
18. Зубы разжаты, лицо как маска.
19. Все тело полностью расслаблено.
20. Расслабление приятно успокаивает.
21. Отдых глубокий, спокойный отдых.

#### 6. Методы саморегуляции

Способы и приемы саморегуляции:

1. Вербальные: чтение стихов; мурлыканье песен, юмор, высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так, размышление о хорошем и приятном, самоподдержки и самоприказы и др. («Хочешь поддержать себя, поддержи кого-нибудь».)

2. Визуальные: рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей; «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах; мысленное умывание и др.

3. Кинестетические: различные движения типа медленной ходьбы, покачивания, потягивания, расслабления мышц; вдыхание свежего воздуха; смех, улыбка и др.

4. Интегративные: релаксация, психомышечная и психорегулирующая тренировки, аутотренинг, ментальная уборка и др.

### 1. Упражнение «Пушинка»

Цель: научиться управлять дыханием.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхнулась.

### 2. Упражнение «Расслабление»

Цель: научиться управлять тонусом мышц.

- Сядьте удобно, если есть возможность закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения;
- постарайтесь ещё сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

### 3. Упражнение «Ментальная уборка»

Цель: замещение.

1. После неудачи, говорите себе: «стерто, стерто, стерто».
2. Мысленно представляйте во всех подробностях ситуацию «максимального успеха» или «мечты».

Проигрывание, видение себя в ситуации, которая ещё не произошла, - приём помогающий строить реальность

### 7. Психотехнические игры.

#### «Стоп»

Двое участников вступают в игровое единоборство, имитируя поединок боксеров, или борьбу баскетболистов, или бой фехтовальщиков и прочее. По команде ведущего «Стоп!» играющие замирают, стремясь как можно точнее зафиксировать позу, выражение лица, настрой на определенное движение или действие. В течении нескольких секунд они

изучают друг друга, после чего каждый из них дает аргументированный ответ на вопросы: «Что собирается сделать соперник?» и «Что чувствует?». Затем участники раскрывают свои действительные замыслы и чувства, прерванные сигналом «Стоп!».

#### «Насос»

Игра выполняется сидя с закрытыми глазами. Участники группы сосредоточиваются на своем дыхании до тех пор, пока не почувствуют, что с каждым выдохом медленная размягчающая волна прокатывается по всему телу. Некоторое время они учатся погружаться в этот пульсирующий поток расслабления, наращивать его мощность.

Затем ведущий предлагает научиться управлять освобождающимися на выдохе расслаблением, произвольно направляя его к различным частям тела. Сначала осваивается выдох «через руку». Для этого нужно представить себе, что «выдыхаемое» расслабление уходит не через ноздри, а через воображаемые отверстия в кончиках пальцев правой руки. Обычно это маленькое перевоплощение удается всем и происходит довольно быстро.

Во время освоения этого задания ведущий может посоветовать занимающимся вести расслабление сначала по прямой руке, поскольку это легче, чем согнутой. После того как у них начнут возникать ощущения тепловой волны, проходящая вдоль руки до кончиков пальцев, ведущий предлагает закрыть воображаемые отверстия. При этом тепло и тяжесть выдоха начинают скапливаться в пальцах, наполнять кисть, все более сгущаясь, концентрируясь и постепенно заполняя всю руку снизу доверху.

Если кто-то из членов группы затрудняется в освоении техники, ведущий может порекомендовать ему начать с более простых заданий, например, улавливать приливы расслабления крыльев носа. В данном случае возникновению нужных ощущений способствует внешний физический фактор, поскольку во время выдоха через нос теплый воздух действительно согревает ноздри. Другая маленькая хитрость: во время выдоха через рот подносить что-нибудь губам – ладонь, книгу и т.п. при этом губы и область

вокруг рта обдаёт волной отраженного теплого воздуха. Постепенно преграду на пути воздушного потока можно отодвигать все дальше, добиваясь поддержания полученного эффекта с минимальной опорой на внешний раздражитель.

Некоторым из участников групп накачивание руки теплом и тяжестью не дается, если ведущий предварительно не объяснит им, что они должны ощущать. Поэтому первую попытку расслабить руку лучше всего сопровождать соответствующими подсказками-внушениями, которые направляли бы воображение и внимание в нужную сторону. Здесь очень хорошо помогают образные сравнения: скапливающаяся в пальцах ртуть, заполняющая пустую резиновую перчатку теплая жидкость и т.п.

Освоив расслабление правой руки, члены группы переходят к «выдыханию» в левую руку. Затем мишенью для расслабляющего потока становятся ноги, лицо и т.д. Для закрепления навыка ведущий может предложить воспользоваться образом «насоса расслабления» с каждым выдохом закачивающего тепло и тяжесть в любую часть тела. При помощи этой техники можно не только расслаблять тело отдельными частями, но и наполнять его расслаблением все целиком, как бы вернувшись на новом уровне к начальной фазе упражнений.

#### «Тахистоскоп»

Группа рассаживается в круг. Один или двое участников становятся в центр круга. Гасится свет, и стоящие внутри круга участники принимают любые позы, неподвижно застывая в них. По сигналу готовности на короткое время включается и тут же выключается свет. В момент вспышки сидящие в кругу стараются как можно точнее запомнить положения позирующих. После вспышки в темноте позировавшие в центре участники возвращаются на свои места. Затем включается свет, и члены группы, за исключением позировавших, совместными усилиями пытаются восстановить то, что они видели. Натурщиков возвращают в круг и «лепят» из них те позы, в которых, по мнению группы, они находились во время вспышки света.

После того как споры улягутся и группа придет к какому-то общему решению или к нескольким альтернативным участникам в центре круга демонстрируют свои действительные позы.

#### «Стыковка»

Игра проводится в четверках. Двое участников садятся друг против друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук – «космические станции» - они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или прикосновений управлять движением правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих игроков - свести концы указательных пальцев своих партнеров.

#### 8. Ведение индивидуального дневника самоконтроля

Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения: учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.) При проведении самоконтроля ведется дневник.

Таблица 4

Образец дневника самоконтроля спортсмена

№п/п	Показатели самоконтроля	Дата исследования	
		_____ (день тренировки)	_____ (день отдыха)
1.	Жалобы	-	-
2.	Самочувствие	Хорошее	Удовлетворительное
3.	Сон	Хороший – 8,5 час.	Хороший – 8 час.
4.	Аппетит	Норм.	Норм.
5.	Болевые ощущения	Нет	Болят мышцы ног

#### 9. Общий массаж и самомассаж

Приемы, рекомендуемые для общего тренировочного массажа, взяты из книги, которая является практическим руководством по взрослому и детскому массажу - «Энциклопедии массажа».

1) Массаж спины проводится в течение 10 минут, при этом в качестве основных приемов используются поглаживание (комбинированное и двумя руками), выжимание двумя руками с отягощением, растирание

(подушечками четырех пальцев, основанием ладони, гребнями кулаков), разминание (ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, щипцеобразное, одной рукой и двумя руками), а также потряхивание. В качестве дополнительных приемов используются попеременное поглаживание и поглаживание одной рукой, выжимание одной рукой, которое выполняется 1-2 раза, а также ударные приемы.

2) Шея массируется в течение 2,5 минут. Основные приемы, которые применяются для этого: поглаживание двумя руками, выжимание двумя руками с отягощением, растирание подушечками четырех пальцев, ординарное разминание, двойное кольцевое разминание, щипцеобразное разминание и разминание одной и двумя руками. Дополнительными приемами служат поперечное поглаживание, выжимание одной рукой, движения.

3) Массаж плеча выполняется 5 минут. Основные приемы, применяемые для этого: комбинированное поглаживание, выжимание одной рукой, разминание (ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, длинное, одной и двумя руками). В качестве дополнительных приемов применяются поглаживание одной рукой, потряхивание и встряхивание.

4) Массирование локтевого сустава проводится всего одну минуту. Основным приемом является растирание: щипцеобразное, один к четырем, четыре к одному, подушечками четырех пальцев. Выполняются также движения.

5) Предплечье и кисть массируют 4 минуты. Приемы, которые используются в качестве основных: комбинированное поглаживание, выжимание одной рукой, растирание (щипцеобразное, подушечками четырех пальцев, основанием ладони), разминание (ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, щипцеобразное, одной и двумя руками), движения.

6) Область таза массируется 3,6 минуты. В качестве основных используются следующие приемы: комбинированное поглаживание и поглаживание двумя руками, выжимание двумя руками с отягощением,

растирание (подушечками четырех пальцев, основанием ладони, гребнями кулаков), разминание (ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, одной и двумя руками).

7) Заднюю поверхность бедра массируют, применяя в качестве основных такие приемы: поглаживание комбинированное и двумя руками, выжимание двумя руками с отягощением, растирание основанием ладони и гребнями кулаков, разминание. Массаж проводится 4 минуты.

8) Массаж задней поверхности коленного сустава выполняется 30 секунд. Для его выполнения применяются концентрическое поглаживание, растирание. Эти приемы являются основными.

9) Массаж икроножной мышцы производится 2 минуты. Используются приемы: комбинированное поглаживание и поглаживание двумя руками, выжимание двумя руками с отягощением, разминание (двойной гриф, двойное кольцевое, длинное, одной и двумя руками). Это основные приемы. Попеременное поглаживание, поглаживание одной рукой, выжимание одной рукой, ординарное разминание, потряхивание, ударные приемы применяются в качестве дополнительных.

10) Массаж ахиллового сухожилия выполняется в течение одной минуты. При этом такие приемы, как поглаживание одной рукой, растирание являются основными. Дополнительные приемы для выполнения массажа ахиллового сухожилия не используются.

11) В течение одной минуты выполняется массаж стопы. В качестве основных используются следующие приемы: комбинированное поглаживание и поглаживание двумя руками, растирание (подушечками четырех пальцев, основанием ладони), движения. Дополнительным приемом является попеременное поглаживание.

12) Голеностопный сустав массируется в течение одной минуты. Основными приемами при его выполнении являются концентрическое поглаживание, растирание движения.

13) Продолжительность массажа груди — 5 минут. В качестве дополнительных используют приемы: попеременное поглаживание, выжимание одной рукой, потряхивание, встряхивание, ударные приемы.

14) Массаж живота выполняется 2,5 минуты. При нем выполняются следующие основные приемы: попеременное поглаживание, поглаживание двумя руками, двойное кольцевое разминание.

В приложении 4 представлена технологическая карта по физической культуре коррекционной группы в 4 классе в 2015-2016 учебном году. Цель, которой является формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленности, повышения психического фона учащихся. Задачи заключаются в закреплении техники выполнения высокого старта, совершенствование техники прыжка в длину с места, развитие координационных способностей, формирование морально - волевых качеств.

### **3.2. Анализ эффективности программы «Физическое воспитание учащихся начальных классов коррекционной направленности»**

В начале опытно-экспериментальной работы нами было проведено диагностическое тестирование, которое включало в себя измерение антропометрических данных учащихся, тестирование физической подготовленности и психического состояния детей.

У исследуемых мальчиков и девочек учащихся начальных классов полученные показатели позволили сделать вывод, что уровень физического развития соответствует нормам их возрастного периода.

Показатели физической подготовленности в начале опытно-экспериментальной работы позволили выявить, что практически во всех испытаниях у мальчиков и девочек 3 и 4 классов согласно учебным нормативам [Приложение 3] соответствует оценке «удовлетворительно», следовательно, их уровень физической подготовленности ниже среднего.



Так у мальчиков 3 класса в тестировании Прыжок в длину с места, м., среднее значение результата равно 148,6 см. (норматив оценка «5» - 175см., оценка «4» - 135см., оценка «3» 120см.), следовательно, оценка «хорошо».

В испытании Бег 30м. среднее значение результата у мальчиков 3 класса равняется 6,5 сек., что соответствует оценке «хорошо» («5» - 5,1 сек., «4» - 6,7сек., «3» - 6,8 сек.).

В следующем тесте физической подготовки Бег на 1000 м. среднее значение показателя у исследуемых мальчиков равно 6,51 сек., данный показатель согласно учебным нормативам относится к оценке «удовлетворительно» («5» - 6,10 сек., «4» - 6,30 сек., «3» - 6,50 сек.).

Среднее значение тестирования Челночный бег у мальчиков 3 класса приравнивается к 10,6 сек., что соответствует оценке «удовлетворительно» («5» - 8,8 сек., «4» - 9,9 сек., «3» - 10,2 сек.).

В педагогическом тестировании Прыжки на скакалке у испытуемых мальчиков 3 класса также среднее значение полученных результатов можно отнести к оценке «удовлетворительно» - 68 раз («5» - 90, «4» - 80», «3» - 70).

В последнем испытании «Приседание» исследуемые мальчики 3 класса также показали результат на оценку «удовлетворительно» - 36,6 раз («5» - 42, «4» - 40, «3» - 38).

Психологическая диагностика исходного уровня психического состояния показала, что у мальчиков 3 класса среднее значение показателя «Самочувствие» имеет низкий уровень и равно 4,8 (норма 5,4), среднее значение показателя теста «Активность» также имеет низкую оценку 4,7 (норма 5,0), в показателе «Настроение» среднее значение полученного результата равно 5,1, что соответствует норме тестирования.

У девочек 3 класса в тестировании Прыжок в длину с места, м., среднее значение результата равно 139,8 см. (норматив оценка «5» - 160см., оценка «4» - 130см., оценка «3» 110см.), следовательно, оценка «хорошо».

В испытании Бег 30м. среднее значение результата у девочек 3 класса равняется 7,02 сек., что соответствует оценке «удовлетворительно» («5» - 5,3 сек., «4» - 6,9сек., «3» - 7,0 сек.).

В следующем тесте физической подготовки Бег на 1000 м. среднее значение показателя у исследуемых девочек равно 7,1 сек., данный показатель согласно учебным нормативам относится к оценке «удовлетворительно» («5» - 6,15 сек., «4» - 6,50 сек., «3» - 7,0 сек.).

Среднее значение тестирования Челночный бег у девочек 3 класса приравнивается к 10,8 сек., что соответствует оценке «удовлетворительно» («5» - 9,3 сек., «4» - 10,3 сек., «3» - 10,8 сек.).

В педагогическом тестировании Прыжки на скакалке у испытуемых девочек 3 класса среднее значение полученных результатов можно отнести к оценке «удовлетворительно» - 67,6 раз («5» - 80, «4» - 70», «3» - 60).

В последнем испытании «Приседание» исследуемые девочки 3 класса также показали результат на оценку «удовлетворительно» - 36,2 раз («5» - 40, «4» - 38, «3» - 36).

Психологическая диагностика исходного уровня психического состояния показала, что у девочек 3 класса среднее значение показателя «Самочувствие» имеет низкий уровень и равно 4,9 (норма 5,4), среднее значение показателя теста «Активность» также имеет низкую оценку 4,6 (норма 5,0), в показателе «Настроение» среднее значение полученного результата равно 5,0 (норма 5,1).

У мальчиков 4 класса в тестировании Прыжок в длину с места, м., среднее значение результата равно 149,4 см. (норматив оценка «5» - 185см., оценка «4» - 140см., оценка «3» 130см.), следовательно, имеют оценку «хорошо».

В испытании Бег 30м. среднее значение результата у мальчиков 4 класса равняется 6,4 сек., что соответствует оценке «хорошо» («5» - 5,0 сек., «4» - 6,5сек., «3» - 6,6 сек.).

В следующем тесте физической подготовки Бег на 1000 м. среднее значение показателя у исследуемых мальчиков равно 6,48 сек., данный показатель согласно учебным нормативам относится к оценке «удовлетворительно» («5» - 5,50 сек., «4» - 6,10 сек., «3» - 6,50 сек.).

Среднее значение тестирования Челночный бег у мальчиков 4 класса приравнивается к 9,8 сек., что соответствует оценке «удовлетворительно» («5» - 8,6 сек., «4» - 9,5 сек., «3» - 9,9 сек.).

В педагогическом тестировании Прыжки на скакалке у испытуемых мальчиков 4 класса также среднее значение полученных результатов можно отнести к оценке «удовлетворительно» - 82,2 раз («5» - 100, «4» - 90), «3» - 80).

В последнем испытании «Приседание» исследуемые мальчики 4 класса также показали результат на оценку «удовлетворительно» - 40,6 раз («5» - 44, «4» - 42, «3» - 40).

Психологическая диагностика исходного уровня психического состояния показала, что у мальчиков 4 класса среднее значение показателя «Самочувствие» имеет низкий уровень и равно 4,9 (норма 5,4), среднее значение показателя теста «Активность» нормальный уровень психического состояния 5,0 (норма 5,0), в показателе «Настроение» среднее значение полученного результата равно 4,9 (норма 5,1), что соответствует ниже нормы тестирования.

У девочек 4 класса в тестировании Прыжок в длину с места, м., среднее значение результата равно 140см. (норматив оценка «5» - 170см., оценка «4» - 140см., оценка «3» 120см.), следовательно, оценка «хорошо».

В испытании Бег 30м. среднее значение результата у девочек 4 класса равняется 6,7 сек., что соответствует оценке «удовлетворительно» («5» - 5,2 сек., «4» - 6,5сек., «3» - 6,6 сек.).

В следующем тесте физической подготовки Бег на 1000 м. среднее значение показателя у исследуемых девочек равно 6,50 сек., данный

показатель согласно учебным нормативам относится к оценке «удовлетворительно» («5» - 6,10 сек., «4» - 6,30 сек., «3» - 6,50 сек.).

Среднее значение тестирования Челночный бег у девочек 4 класса приравнивается к 10,3 сек., что соответствует оценке «удовлетворительно» («5» - 9,1 сек., «4» - 10,0 сек., «3» - 10,4 сек.).

В педагогическом тестировании Прыжки на скакалке у испытуемых девочек 4 класса среднее значение полученных результатов можно отнести к оценке «удовлетворительно» - 69,8 раз («5» - 90, «4» - 80), «3» - 70).

В последнем испытании «Приседание» исследуемые девочки 4 класса также показали результат на оценку «удовлетворительно» - 38 раз («5» - 42, «4» - 40, «3» - 38).

Психологическая диагностика исходного уровня психического состояния показала, что у девочек 4 класса среднее значение показателя «Самочувствие» также имеет низкий уровень и равно 5,0 (норма 5,4), среднее значение показателя теста «Активность» имеет низкую оценку 4,9 (норма 5,0), в показателе «Настроение» среднее значение полученного результата равно 5,0 (норма 5,1).

Благодаря проведенному нами исследованию выявления исходного уровня физического развития, физической и психического состояния учащихся начальных классов коррекционной группы, мы можем сделать следующий вывод. У мальчиков и девочек коррекционного класса с ОВЗ тяжелое нарушение речи, исходный уровень физической подготовленности относится к ниже среднему. Согласно проведенной нами психологической диагностики, дети начальных классов коррекционной группы нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении. Следовательно, применяемая в общеобразовательных учреждениях рабочая программа по физической культуре для учащихся с задержкой физического и психического развития в должной мере не удовлетворяет потребность в двигательной деятельности и не решает основных задач физического воспитания, в связи с этим

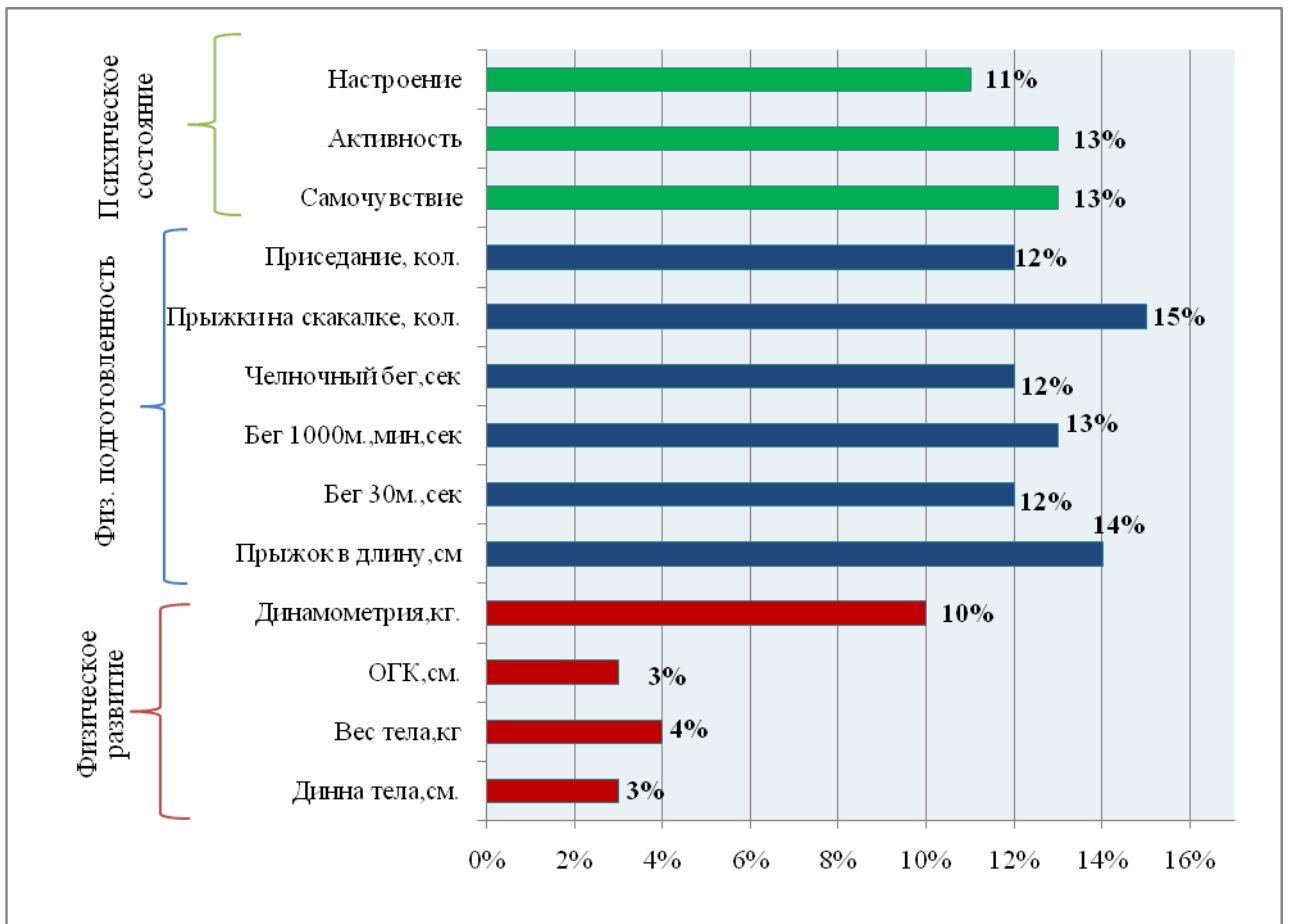
необходимо применять новые формы физического воспитания коррекционной направленности.

Для выявления эффективности разработанной нами программы физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности, нами было проведено повторное тестирование уровня физического развития, физической подготовленности и психического состояния у исследуемых школьников в конце опытно-экспериментальной работы. Результаты повторного педагогического тестирования исследуемых детей представлены в таблицах 5,6,7 и 8.

Таблица 5

Сводная таблица результатов исследования мальчиков 3 класса в конце опытно-экспериментальной работы

Показатель	M ±m		t - критерий	P	W
	«До»	«После»			
<b>Физическое развитие</b>					
Длина тела (см.)	132,6±1,4	136,8±0,8	2,60	P≥0,05	3%
Вес (кг)	34,4±1,4	35,6±1,6	0,56	P≤0,05	4%
ОГК (см)	62,8±0,7	64,7±0,5	2,21	P≥0,05	3%
Динамометрия (кг)	17,9±0,3	19,8±0,6	2,83	P≥0,05	10%
<b>Физическая подготовленность</b>					
Прыжок в длину (см)	148,6±1,6	172,4±1,9	9,58	P≥0,001	14%
Бег 30м (сек)	6,5±0,1	5,8±0,4	1,70	P≤0,05	12%
Бег 1000м (мин.,сек)	6,51±0,2	5,80±0,3	1,97	P≤0,05	13%
Челночный бег (сек)	10,6±0,2	9,5±0,3	3,05	P≥0,001	12%
Прыжки на скакалке (кол-во раз)	68±1,3	80,1±1,2	6,81	P≥0,001	15%
Приседание (кол-во раз)	36,6±1,4	41,2±1,4	2,32	P≥0,05	12%
<b>Психическое состояние</b>					
Самочувствие	4,8±0,4	5,5±0,2	1,57	P≤0,05	13%
Активность	4,7±0,2	5,4±0,3	1,94	P≤0,05	13%
Настроение	5,1±0,4	5,7±0,4	1,06	P≤0,05	11%



*Рис.1. Анализ показателей темпов прироста результатов исследования мальчиков 3 класса в конце опытно-экспериментальной работы, в %*

Обоснование эффективности предложенной нами программы основывается на том, что во всех показателях в конце опытно-экспериментальной работы у мальчиков и девочек коррекционной группы наблюдается высокий процент прироста уровня физического развития, физической подготовленности и психоэмоционального состояния.

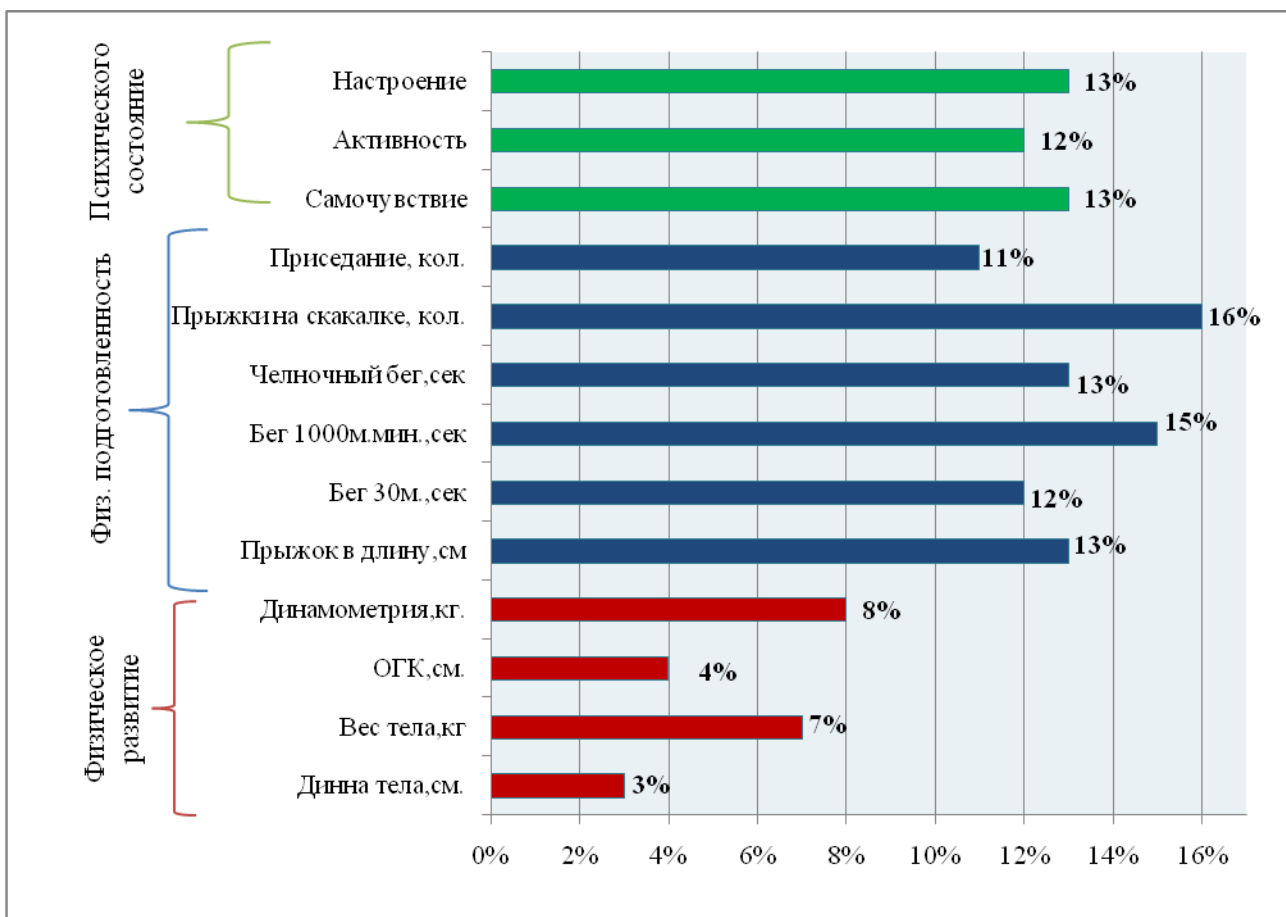
Так, показатель динамометрии у мальчиков 3 класса стал выше на 10%, в тестировании Прыжок в длину с места у исследуемых мальчиков 3 класса в конце опытно-экспериментальной работы показатель стал выше 14%, в испытании Бег 30м. у мальчиков 3 класса прирост составил 12%, показатель в тестировании Бег 1000м у исследуемых мальчиков 3 класса прирост составил 13%, результат тестирования Челночный бег испытуемых

мальчиков 3 класса в конце опытно-экспериментальной работы стал выше на 12%, в испытании Прыжки на скакалке показатель стал лучше на 15%, в тесте «Приседание» прирост составил 12%. В психологической диагностики мы можем наблюдать следующую динамику изменения показателей, у испытуемых мальчиков 3 класса в конце опытно-экспериментальной работы показатель «самочувствия» стал выше на 13%, показатель «активности» стал выше на 13%, в конце опытно-экспериментальной работы у мальчиков 3 класса показатель «настроения» стал выше на 11%.

Таблица 6

Сводная таблица результатов исследования девочек 3 класса в конце опытно-экспериментальной работы

Показатель	M ±m		t - критерий	P	W
	«До»	«После»			
<b>Физическое развитие</b>					
Длина тела (см)	132±1,1	135,9±0,9	2,74	P≥0,05	3%
Вес (кг)	32,6±1,4	34,7±1,2	1,14	P≤0,05	7%
ОГК (см)	62,1±0,1	64,5±0,4	5,82	P≥0,001	4%
Динамометрия (кг)	16,9±0,2	18,2±1,1	1,16	P≤0,05	8%
<b>Физическая подготовленность</b>					
Прыжок в длину (см)	139,8±1,1	159,2±1,8	9,20	P≥0,001	13%
Бег 30м (сек)	7,02±0,1	6,24±0,5	1,53	P≤0,05	12%
Бег 1000м (мин.,сек.)	7,1±0,3	6,21±0,2	2,47	P≥0,05	15%
Челночный бег (сек.)	10,8±0,2	9,6±0,3	3,33	P≥0,01	13%
Прыжки на скакалке (кол-во раз)	67,6±1,3	80±1,4	6,49	P≥0,001	16%
Приседание (кол-во раз)	36,2±1,1	40,3±1,9	1,87	P≤0,05	11%
<b>Психическое состояние</b>					
Самочувствие	4,9±0,5	5,6±0,3	1,20	P≤0,05	13%
Активность	4,6±0,2	5,2±0,4	1,34	P≤0,05	12%
Настроение	5,0±0,3	5,7±0,2	1,94	P≤0,05	13%



*Рис.2. Анализ показателей темпов прироста результатов исследования девочек 3 класса в конце опытно-экспериментальной работы, в %*

Показатель динамометрии у девочек 3 класса стал выше на 8%, в тестировании Прыжок в длину с места у исследуемых девочек 3 класса в конце опытно-экспериментальной работы показатель стал выше 13%, в испытании Бег 30м прирост составил 12%, показатель в тестировании Бег 1000м у исследуемых девочек 3 класса прирост составил 15%, результат тестирования Челночный бег у испытуемых девочек 3 класса в конце опытно-экспериментальной работы стал выше на 13%, в испытании Прыжки на скакалке показатель стал лучше на 16%, в тесте «Приседание» прирост составил 11%. В психологической диагностики мы можем наблюдать следующую динамику изменения показателей, у испытуемых девочек 3 класса в конце опытно-экспериментальной работы показатель «самочувствия» стал выше на 13%, показатель «активности» стал выше на

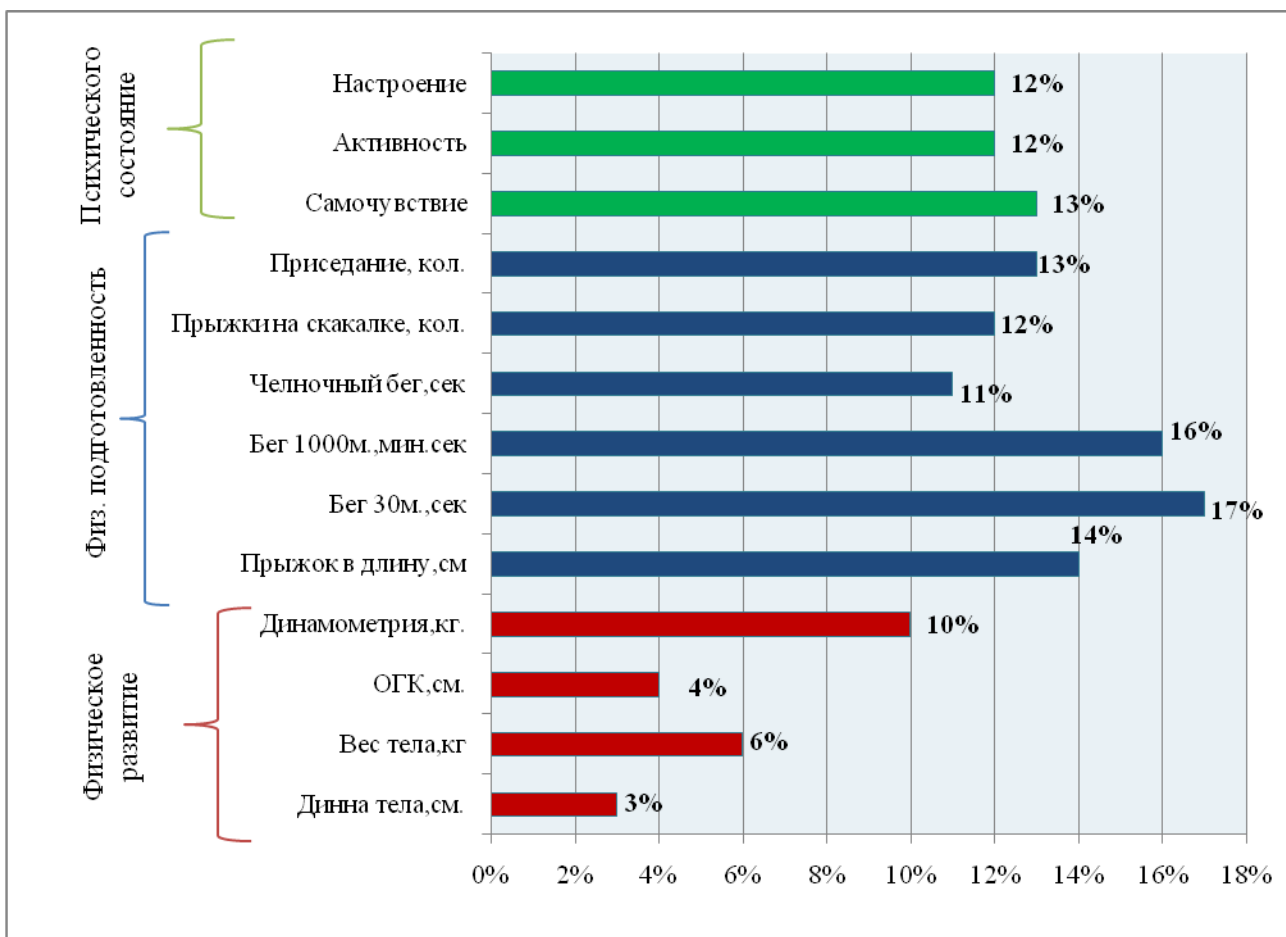


12%, в конце опытно-экспериментальной работы у девочек 3 класса показатель «настроения» стал выше на 13%.

Таблица 7

Сводная таблица результатов исследования мальчиков 4 класса в конце опытно-экспериментальной работы

Показатель	M ±m		t - критерий	P	W
	«До»	«После»			
<b>Физическое развитие</b>					
Длина тела (см)	136±0,5	139,9±1,5	2,47	P≥0,05	3%
Вес(кг)	35,6±1,1	37,7±1,2	1,29	P≤0,05	6%
ОГК (см)	65,06±0,2	67,8±1,1	2,47	P≥0,05	4%
Динамометрия (кг)	20,9±0,2	23,1±0,7	3,02	P≥0,01	10%
<b>Физическая подготовленность</b>					
Прыжок в длину (см.)	149,4±1,2	170,6±1,3	11,98	P≥0,001	13%
Бег 30м (сек)	6,4±0,1	5,5±0,4	2,18	P≥0,05	17%
Бег 1000м (мин.,сек)	6,48±0,2	5,6±0,3	3,27	P≥0,01	16%
Челночный бег (сек)	9,8±0,1	9,0±0,3	2,53	P≥0,05	11%
Прыжки на скакалке (кол-во раз)	82,8±1,4	92,2±1,2	5,10	P≥0,001	12%
Приседание (кол-во раз)	40,6±0,8	46,4±1,3	3,80	P≥0,01	13%
<b>Психическое состояние</b>					
Самочувствие	4,9±0,2	5,6±0,5	1,30	P≤0,05	13%
Активность	5,0±0,3	5,7±0,4	1,40	P≤0,05	12%
Настроение	4,9±0,3	5,5±0,2	1,66	P≤0,05	12%



*Рис.3. Анализ показателей темпов прироста результатов исследования мальчиков 4 класса в конце опытно-экспериментальной работы, в %*

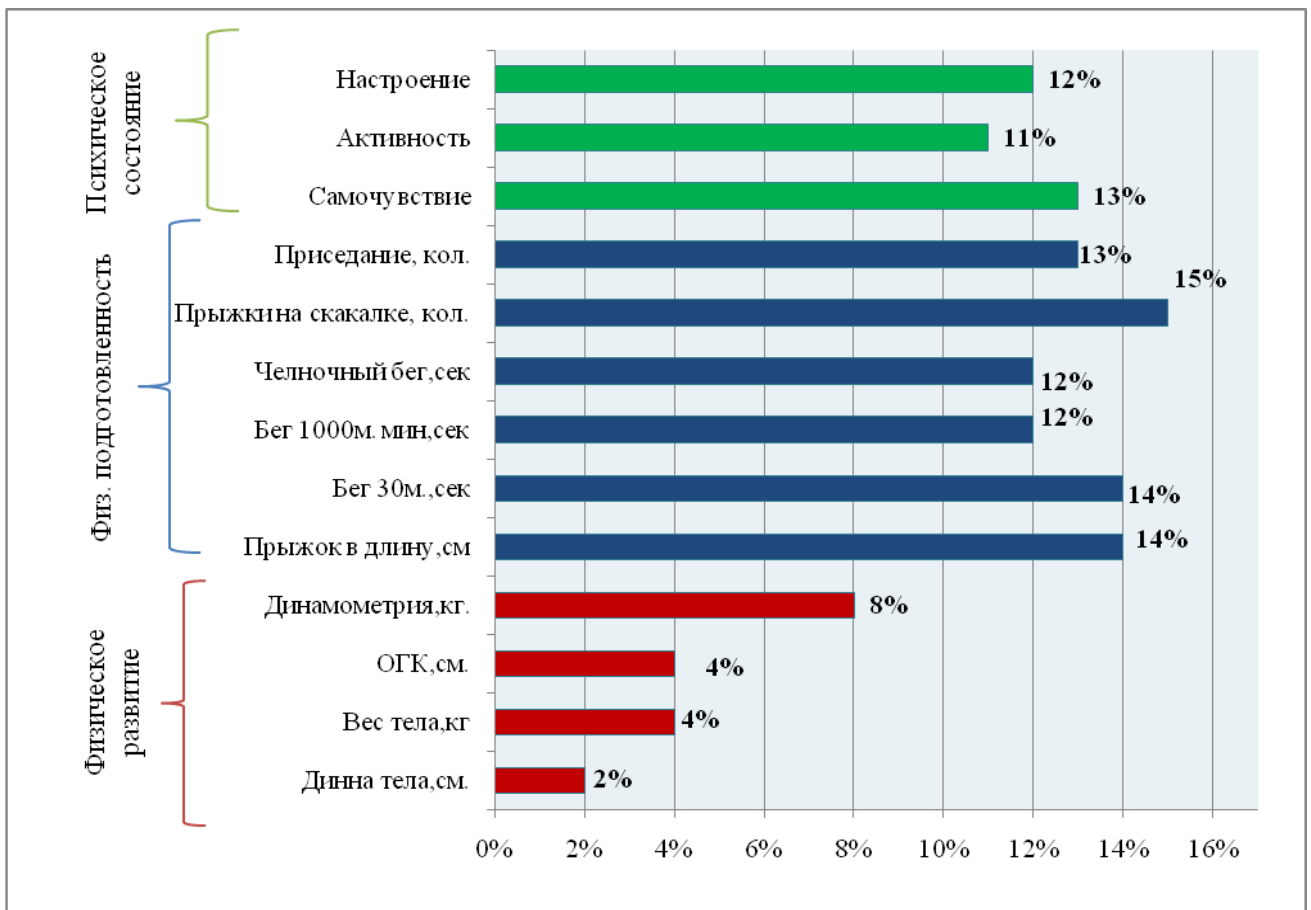
У мальчиков 4 класса показатель динамометрии стал выше на 10%, в тестировании Прыжок в длину с места у исследуемых мальчиков 4 класса в конце опытно-экспериментальной работы показатель стал выше 14%, в испытании Бег 30м. у мальчиков 4 класса прирост составил 17%, показатель в тестировании Бег «1000м. у исследуемых мальчиков 4 класса прирост составил 16%, результат тестирования Челночный бег у испытуемых мальчиков 4 класса в конце опытно-экспериментальной работы стал выше на 11%, в испытании Прыжки на скакалке показатель стал лучше на 12%, в тесте «Приседание» прирост составил 13%. В психологической диагностики мы можем наблюдать следующую динамику изменения показателей, у испытуемых мальчиков 4 класса в конце опытно-экспериментальной работы

показатель «самочувствия» стал выше на 13%, показатель «активности» стал выше на 12%, в конце опытно-экспериментальной работы у мальчиков 4 класса показатель «настроения» стал выше на 12%.

Таблица 8

Сводная таблица результатов исследования девочек 4 класса в конце опытно-экспериментальной работы

Показатель	M ±m		t - критерий	P	W
	«До»	«После»			
<b>Физическое развитие</b>					
Длина тела (см)	134,8±0,5	137,3±1,3	1,79	P≤0,05	2%
Вес(кг)	34,6±0,5	37,1±1,6	1,49	P≤0,05	4%
ОГК (см)	63,5±0,4	66,1±0,4	4,60	P≥0,001	4%
Динамометрия (кг)	17,06±0,1	18,5±0,5	2,82	P≥0,05	8%
<b>Физическая подготовленность</b>					
Прыжок в длину (см)	140±1,1	161,1±1,3	12,39	P≥0,001	14%
Бег 30м (сек)	6,7±0,1	5,9±0,5	4,46	P≥0,001	14%
Бег 1000м (мин.,сек)	6,50±0,1	5,82±0,2	3,04	P≥0,01	12%
Челночный бег (сек)	10,3±0,5	9,4±0,2	1,67	P≤0,05	12%
Прыжки на скакалке (кол-во раз)	69,8±0,8	81,2±1,3	7,47	P≥0,001	15%
Приседание (кол-во раз)	38±1,1	43,2±1,4	2,92	P≥0,01	13%
<b>Психическое состояние</b>					
Самочувствие	5,0±0,4	5,7±0,6	0,97	P≤0,05	13%
Активность	4,9±0,3	5,5±0,5	1,03	P≤0,05	11%
Настроение	5,0±0,2	5,6±0,1	2,68	P≥0,05	12%



*Рис.4. Анализ показателей темпов прироста результатов исследования девочек 4 класса в конце опытно-экспериментальной работы, в %*

Показатель динамометрии у девочек 4 класса стал выше на 8%, в тестировании Прыжок в длину с места у исследуемых девочек 4 класса в конце опытно-экспериментальной работы показатель стал выше 14%, в испытании Бег «30м.» сек. прирост составил 14%, показатель в тестировании Бег «1000м. у исследуемых девочек 4 класса прирост составил 12%, результат тестирования «Челночный бег сек.» у испытуемых девочек 4 класса в конце опытно-экспериментальной работы стал выше на 12%, в испытании Прыжки на скакалке показатель стал лучше на 15%, в тесте «Приседание» прирост составил 13%. В психологической диагностики мы можем наблюдать следующую динамику изменения показателей, у испытуемых девочек 4 класса в конце опытно-экспериментальной работы показатель «самочувствия» стал выше на 13%, показатель «активности» стал

выше на 11%, в конце опытно-экспериментальной работы у девочек 4 класса показатель «настроения» стал выше на 12%.

Благодаря полученным результатам повторного тестирования уровня физического развития, физической подготовленности и психического состояния у исследуемых детей мы можем сделать вывод, что применение разработанной нами программы физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности, положительно влияет на уровень их развития. О чем свидетельствует выявленная положительная динамика изменения показателей физического развития, физической подготовленности и психического состояния.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза исследования о том, что применение программы физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности будет эффективной если: коррекционное воздействие проводить с учетом особенностей двигательного развития учащихся; осуществлять регулярный мониторинг физического и психологического состояния учащихся начальных классов; критерием эффективности предложенной программы считать положительную динамику изменения показателей физического и психического состояния учащихся начальных классов коррекционной направленности – полностью подтвердилась.

## ВЫВОДЫ:

1. Анализ научно – методической литературы позволил выявить, что большую роль в коррекционной работе играют занятия физической культурой. На сегодняшний день одним из ключевых направлений в развитии системы образования детей младшего школьного возраста стоит вопрос о расширении двигательной активности в оздоровительных и коррекционных целях. Коррекционное обучение позволяет положительно влиять на двигательную деятельность и познавательные процессы у ребенка, повышая его активность и целенаправленную деятельность. Применение современных физкультурно – оздоровительных технологий позволяет повысить уровень физического развития и психоэмоционального состояния детей с ограниченными возможностями здоровья.

2. Особенности коррекционно – оздоровительного процесса обучения учащихся начальных классов является то, что в классе интегрированного обучения необходимо создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития. Тем самым будет осуществляться принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся с разными образовательными возможностями. Во время учебного занятия по любой дисциплине важно обучать всех, но при этом принимать во внимание способности каждого ученика в отдельности, включая его по мере возможности во фронтальную работу на уроке. Не менее важно, чтобы обучение было связано с реальной жизнью.

3. Согласно проведенному исходному тестированию мы выявили, что у исследуемых мальчиков и девочек учащихся начальных классов уровень физического развития соответствует нормам их возрастного периода. У всех исследуемых детей начальных классов в таких испытаниях физической подготовленности как, Бег 1000м, Челночный бег, Прыжки на скакалке, «Приседание» полученные результаты тестирования согласно учебным

нормативам соответствуют оценке «удовлетворительно». Согласно интерпретации результатов теста САН, уровень психоэмоционального состояния исследуемых детей находится на границе ниже норм значения, следовательно, учащиеся начальных классов коррекционной группы нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении.

4. В разработанной программе физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности увеличено количество часов в разделе «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», куда включены предложенные нами средства и методы общефизической подготовки, а также средства и методы психологической подготовки. В разделе «физическое совершенство» сокращено количество часов, т.к. для детей с задержкой физического и психического развития физическое совершенство является второстепенной задачей физического воспитания.

5. Обоснование эффективности предложенной нами программы основывается на том, что во всех показателях в конце опытно-экспериментальной работы у мальчиков и девочек коррекционной группы наблюдается прирост уровня физического развития, физической подготовленности и психического состояния. Так наибольший прирост был выявлен у исследуемых детей в испытании прыжок в длину с места - мальчики 3 класса (14%), девочки 3 класса (13%), мальчики 4 класса (13%), девочки 4 класса (14%), в тестировании Бег 1000 м. - мальчики 3 класса (13%), девочки 3 класса (15%), мальчики 4 класса (16%), девочки 4 класса (12%), в тестировании Прыжки на скакалке прирост у мальчиков 3 класса составил 15%, у девочек 3 класса 16%, у девочек 4 класса 15%, а вот у мальчиков 4 класса мы выявили высокий процент прироста в испытании Бег 30м. -17%.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что применение программы физического воспитания учащихся начальных классов коррекционной направленности, положительно влияет на уровень физического развития, физической подготовленности и психического состояния.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

При построении коррекционного воздействия необходимо учитывать следующие моменты:

1. Организация и содержание коррекционно-педагогического воздействия должны ориентироваться на возрастные и индивидуальные особенности и возможности учащихся;
2. Необходим системный подход к реализации задач физического воспитания и физического развития на каждом году обучения;
3. Восстановление нарушенных двигательных функций у умственно отсталых детей должно идти по пути перевода нарушенного развития на сохраняемые вышележащие уровни, в частности на смысловой уровень организации движения;
4. Должны быть сформированы мотивационные установки к владению двигательными упражнениями;
5. Необходимо использовать специальные упражнения, направленные на формирование двигательных качеств.

Занятия имеют как воспитательные, так и образовательные задачи. Корректирующая программа должна быть тесно связана с программой по физической культуре. Помимо специальных упражнений обязательно должны включаться подвижные игры с элементами изучаемого материала на уроках физической культуры (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры).

В процессе коррекционного воздействия ставятся как общие, так и индивидуальные задачи. Общие задачи предполагают развитие общих движений, а так же коррекцию познавательной деятельности учащихся. Они решаются на занятиях по физическому воспитанию и в системе дополнительного образования. Индивидуальные задачи учитывают особенности развития двигательной сферы у каждого ученика и индивидуальные личностные качества. Занятия носят по преимуществу игровой характер; выбор средств воздействия регламентируется отношением



ребенка к процессу овладения движением. В ходе занятий используются элементы соревнования. Дети привлекаются к определению результатов работы, что способствует формированию их активной позиции.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Агаджанян Н.А. Основы физиологии человека/ Н.А. Агаджанян // 2-е издание: РУДН - 2001.- 408с.
2. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе : учебное пособие / Л. А. Архипова ; Тюм. гос. ун-т, Ин-т дистанц. образования. - Тюмень : Изд-во ТюмГУ, 2013. - 264 с.
3. Архипова Л.А. Современные технологии в физическом воспитании обучающихся : учебное пособие / Л. А. Архипова, Н. В. Фомичева. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2015. – 92 с.
4. Андрющенко Н.В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия/Н.В. Андрющенко. — СПб.: Речь, 2010. – 193с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/Б.А. Ашмарин// Учебник. - М.: Просвещение, 2000. – 169с.
6. Бабанский Ю.К. Педагогика/Ю.К. Бабанский. - М.: Просвещение, 2003 . – 256с.
7. Багаева Г.Н. Социальная работа с семьей ребенка с ограниченными возможностями / Г.Н. Багаева, Т.А. Исаева. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 451 с.
8. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота/С.М. Бажуков. - М.: Академия, 2004. – 167с.
9. Баженов В.Г. Психологические механизмы коррекции девиантного поведения школьников/В.Г. Баженов, В.П. Баженова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2012.— С. 205-234.
10. Бальсевич В.К. Естественно – научные предпосылки разработки высоких технологий подготовки спортивной элиты/ В.К. Бальсевич // Материалы VII международного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», Т. 3. – СпортАкадемПресс - 2003. – С. 336-367
11. Баряева Л.Б. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью/ Л.Б. Баряева, О.П. Гаврилушкина, А.Д. Зарин, Н.Д. Соколова. — СПб.: КАРО, 2012. – 219с.

12. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка)/ М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер// учебное пособие: Академия. - 2002. — 416 с.
13. Бгажнокова И.М. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития/И.М. Бгажнокова.– М.: Педагогика, 2011. – 247 с.
14. Бондаренко Б.С. Комплексная реабилитация детей с ограниченными возможностями вследствие заболевания нервной системы: методические рекомендации/Б.С. Бондаренко. – М.: Владос, 2009. – 300с.
15. Бородачева С.Н. Коррекционная работа инструкторов по ФК в логопедической группе/С.Н. Бородачева//Методические рекомендации. – М.: - 2012. – 54с.
16. Боген М.М. Обучение двигательным действиям/М.М. Боген. - М.: Физкультура и спорт, 2005.-192 с. – 248с.
17. Быков Е.В. Адаптация к школьным нагрузкам учащихся общеобразовательных учреждений нового типа/ Е.В. Быков // Физиология человека. – 2001. – Т.27. - №5. – С. 78 – 81.
18. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Ю.В. Верхошанский//Физическая культура и спорт. - 2008. – 331с.
19. Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в I-IV классах общеобразовательной школы / Е.Н. Ворсин, А.А. Гужаловский. -Мн.: 2005.- 176 с.
20. Воронкова В.В.Рабочая программа по физической культуре (коррекционной программе VIII вида) 2-3 класса/В.В. Воронкова.- М.: - 2014. – 34с.
21. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии/Л.С. Выготский. СПб., 2007. - С.221.
22. Гаврилушкина О.П. Ребенок отстает в развитии? Семейная школа/О.П. Гаврилушкина. — М.: ДРОФА, 2010. – 213с.

23. Гандельсман А.Б., Физическое воспитание детей школьного возраста/А.Б. Гандельсман, Д.М. Смирнов.— М.: Просвещение, 2006. – 145с.
24. Григорьев Д.В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы/Д.В. Григорьев. — СПб.: Наука-Питер, 2013. – 175с.
25. Гулак Е.А. Неделя психологии в коррекционной школе VIII вида/Е.А. Гулак.-М.: - 2015. – 57с.
26. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры/А.А. Гужаловский. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 340с.
27. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры/ А.А. Гужаловский// учеб. для техн. физ. культ. - 2006. – 352 с.
28. Денисова И.А. Рабочая программа по физической культуре и спорту для начальных классов 2015 – 2016 годы обучения/И.А. Денисова. – М.: Академкнига, 2015. – 247 с.
29. Дорохов Р.Н. Спортивная морфология /Р.Н. Дорохов//Спорт Академ Пресс. - 2002. – 236 с.
30. Дидик О.Н. Особенности коррекции физического развития посредством занятий физическими упражнениями /О.Н. Дидик//Физкультура и спорт. – Новосибирск – 2014. – 195с.
31. Дубровский В.И. Спортивная медицина /В.И.Дубровский// Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. - 2002. – 512 с.
32. Евсеев Ю.И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев //Учебное пособие для студентов вузов, Ростов-на-Дону изд. «Феникс». - 2002. – 383с.
33. Егорова Т.В. Социальная интеграция детей с ограниченными возможностями / Т.В. Егорова – Балашов: Николаев, 2002. – 80 с.
34. Епифанова В.А. Лечебная физическая культура/ В.А. Епифанова// справочник «Медицина». - 2012. – 560с.
35. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология /Ю.А.Ермолаев// Спорт Академ Пресс. - 2001. – 444 с.

36. Ерохина О.А. Коррекционная направленность профессиональной физической культуры: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.04 /Ерохина О.А.; [Место защиты: Ярослав. гос. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского].- Ярославль, 2010.- 189 с.
37. Забрамная С.Д. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью/С.Д. Забрамная, Т.В. Исаева// Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
38. Загидуллин А.Г. Рабочая программа по физической культуре с детьми ОВЗ 1-9 класс/А.Г. Загидуллин. – М.: - 2016. – 21с.
39. Зимкина Н.В. Физиологические основы физической культуры и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 280 с.
40. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании/И.А. Зимняя. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. — 40 с.
41. Иванова Н.К. Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников: дис. .канд. пед. наук. Самара, 2000.-221 с.
42. Иволгина И.А. Игровой метод в коррекционных группах/И.А. Иволгина. – М.: - 2014. – 167с.
43. Исаев Д.Н. Психология больного ребенка: Лекции/Д.Н. Исаев. – СПб.: Издательство ППМИ, 2003. – 186 с.
44. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности/ Изаак, С.И.// теория и практика: монография. –Советский спорт. - 2005. – 196 с.
45. Ишинбаева Т.К. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-7 лет/Т.К. Ишинбаева. – М.: - 2013. – 184с.
46. Карпман В.Л. Спортивная медицина/ В.Л. Карпман //Физическая культура и спорт. - 2007. – 349 с.

47. Киселева Н.А. Психологическое изучение детей с отклонениями в развитии / Н.А. Киселева, И.Ю. Левченко. – М.: Коррекционная педагогика, 2005. – 210 с.
48. Котельников Е.В. Роль физической культуры в коррекционно-воспитательной деятельности в школе для детей с задержкой психического развития/Е.В. Котельников. – М.: - 2013. – 218с.
49. Копылов Ю.А. Система непрерывного духовно-физического воспитания учащихся общеобразовательной школы/Ю.А. Копылов// Матер. Междунар. научно-практ. конф. «Воспитание и развитие личности». М., 2007, с. 68-69.
50. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/Ю.Ф. Курамшин// Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. – 260с.
51. Котова О.В. Современные модели интеграции инвалидов в социум // Социальная политика и социология, 2010. - №1. - С. 221-224
52. Кораблина Е.П. Психологическая помощь в развитии личности/Е.П. Кораблина. - СПб., 2004.-С.4.
53. Койносов А.П. Морфофункциональные особенности адаптации организма подростков к различным двигательным режимам/ А.П. Койносов //Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2006. - № 3 - С. 199-201.
54. Лебединская К.С. Задержка психического развития/К.С. Лебединская. – М.: Педагогика. – 2007. – 280 с.
55. Лебединский В.В. Нарушение психического развития/В.В. Лебединский. – М.: Педагогика. – 2004. – 306 с.
56. Липакова В.И. Нарушения речи и их коррекция у детей с умеренной умственной отсталостью/В.И. Липакова. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. – 248с.
57. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие/В.П. Лукьяненко. — М.: Советский спорт. 2003. – 162с.

58. Лях В.И. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков/В.И. Лях, Г.Б.Мейксон, Л.Б.Кофман. М., 2002. — 24 с.
59. Лях В.И. Физическая культура: рабочие программы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/В.И. Лях. М.:«Просвещение». 2011. – 76с.
60. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания: концепции и программы для начальных классов/В.И. Лях// пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение». 2010. – 59с.
61. Лях В.И. Физическая культура/В.И. Лях// Рекомендовано Министерством образования и науки РФ, М.: «Просвещение». 2011. – 278с.
62. Макарова Г.А. Спортивная медицина /Г.А. Макарова// Советский спорт. - 2003. – 480 с.
63. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/А.М. Максименко// Учебник для вузов физической культуры. - 2-е изд, испр. И доп. - М.: Физическая культура, 2009.-496 с.
64. Маллер А.Р. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью/А.Р. Маллер. – М.: Издательский центр «Академии», 2010. – 208 с.
65. Маллер А.Р. Ребенок с ограниченными возможностями/А.Р. Маллер// Книга для родителей. – М.: Педагогика – Пресс, 2006. – 284 с.
66. Мастюкова Е.М. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии/Е.М. Мастюкова. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 408 с.
67. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика/ Ю.В. Менхин// Ростов н/Д: Феникс. - 2002. – 134 с.
68. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников/Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян //учеб. пособие для педвузов. - М.: Просвещение, 2009. - 222с.

69. Михайлова Н.В. Как сформировать интерес к физической культуре/Н.В. Михайлова//Физическая культура в школе.-2005. № 4. - С. 10-16.
70. Назарова Н.М. Специальная педагогика/Н.М. Назарова. – М.: Академия, 2010. – 356с.
71. Незнамов Д.В. Программа оздоровительно-коррекционной физической культуры в рамках проекта медико-психолого-педагогического сопровождения детей в образовательном процессе/Д.В. Незнамов. – Иваново – 2013. – 38с.
72. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов/В.Г. Никитушкин// метод. пособие. – 2009. – 116 с.
73. Пенькова И.В. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания/И.В. Пенькова, И.И. Сулейманов//Учеб.-метод. пос. - Тюмень:Вектор БУК, 2000. - 40 с.
74. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека/ Е.А. Пирогова// Киев: Здоровье. - 2009. – 167 с.
75. Рагимова О.А. Динамическая характеристика молодого поколения в региональном социуме/ О.А. Рагимова, Л.Ю. Жеребина, Г.Ф. Андреева. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2008.-Т.2.- С.209-212.
76. Рубинштейн С. Я. Психология умственно отсталого школьника/С.Я. Рубинштейн// Учеб. пособие для студентов – М.: Просвещение, 1986. – 192 с.
77. Рунова М.А. Помогите ребенку укрепить здоровье/ М. А. Рунова //– №9 – 2004. – 128 с.
78. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка/М.А. Рунова.- М.: Мозаика-Синтез, 2000. - 256с.
79. Савин Н. В. Педагогика/Н.В. Савин. - М.: Просвещение, 2008. – 289с.
80. Самкова И.Н. Плавание и физическая культура в коррекционной группе/И.Н. Самкова. – М.: - 2015. – 178с.



81. Светлова И. Е. Развиваем мелкую моторику/И.Е. Светлова. — М.: Эксто-Пресс, 2011. — 216с.
82. Соколова Н.Д. Дети с ограниченными возможностями: проблемы и инновационные тенденции в обучении и воспитании / Н.Д. Соколова, Л.В. Калиникова. — М.: 2005. — 180 с.
83. Солодянкина О.В. Воспитание ребенка с ограниченными возможностями здоровья в семье/О.В. Солодянкина. — М.: АРКТИ, 2007. — 80с.
84. Сорокин В.М. Специальная психология/В.М. Сорокин.— СПб.: Речь, 2003. — 216 с.
85. Стасова А.О. Гимнастика Гермеса/ А.О. Стасова — М.: Физкультура и спорт. - 2002. - № 7. — 134 с.
86. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка/ Э.Я. Степаненкова. — М.: Физкультура и спорт. - 2001. — 267 с.
87. Стребелева Е.А. Специальная дошкольная педагогика: Учебное пособие /Е.А. Стребелева, А.Л. Венгер, Е.А. Екжанова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 312 с.
88. Сумин П.И. Намеченя направления деятельности/П.И. Сумин//Физическая культура в школе.-2002. № 4. - С. 2-6.
89. Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура/ М.С. Тартаковский. — М.: Просвещение. - 2003. — 250 с.
90. Тихвинский С.Б. Система дыхания — кислородтранспортная система/ С.Б.Тихвинский, И.В. Аулик. Детская спортивная медицина. — Медицина. - 2001. — С. 300-307.
91. Фадина Г.В. Специальная дошкольная педагогика /Г.В. Фадина— Балашов: Николаев, 2004. — 80 с.
92. Фаткуллина З.А. Уровень обученности детей в коррекционной школе VIII вида/З.А. Фаткуллина. — М.: - 2015. — 12с.

93. Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания/В.П. Филин.- М., 2002. – 235с.

94. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта/В.П. Филин. - М.: ФиС, 2003. – 320с.

95. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания/Н.А. Фомин, В.П. Филин - М.: Академия, 2001 – 235с.

96. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры/А.И. Фомина. - М.: Просвещение, 2004. - С.22.

97. Черемушков В.О. Физическая культура в обеспечении молодежи/В.О. Черемушков, И.В. Чернышев, Е.В. Егорычева//Наука и образование – Тамбов. – 2013. – С.-147-148

98. Шинкарева Л.Н. Лечебная физическая культура в коррекционной школе VIII вида/Л.Н. Шинкарева. – М.: - 2015. – 24с.

99. Шипицына Л.М. Психологическая диагностика отклонений развития детей младшего школьного возраста/Л.М. Шипицына. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 92с.

100. Эриксон Э. Идентичность: юность, кризис/Э. Эриксон.- М., 2006. – 239с.

101. Яцун Н.П. Адаптивная физическая культура в коррекционной школе VIII вида/Н.П. Яцун.-М.: - 2015. – 127с.

Интернет источники:

1. <http://www.dissercat.com>(Сайт с авторефератами диссертационных работ);

2. <http://elibrary.ru> (Сайт электронная библиотека);

3. [http://admtyumen.ru/ogv\\_ru/gov/administrative/sport\\_youth\\_department](http://admtyumen.ru/ogv_ru/gov/administrative/sport_youth_department) (Сайт Департамента по спорту и молодежной политике Тюменской области);

4. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (Сайт Министерства Спорта РФ);

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Оценка эмоционального состояния (САН)

Измерение эмоциональных состояний проводится по трем основным аспектам: эмоциональному, физиологическому и поведенческому и их взаимосвязи. Инструкция. Оцените свое состояние в день проверки, поставив на шкале (клетки в центре) знак «Х» между противоположными по смыслу характеристиками в том месте, которое в наибольшей мере отражает соотношение между этими качествами для вас в данный момент.

1.	Самочувствие хорошее	С	плохое
2.	Чувствую себя сильным	9 8 7 6 5 4 3 2 1	слабым
3.	Пассивный	А	активный
4.	Малоподвижный	1 2 3 4 5 6 7 8 9	подвижный
5.	Веселый	Н	грустный
6.	Настроение хорошее	9 8 7 6 5 4 3 2 1	плохое
7.	Работоспособный	С	разбитый
8.	Полный сил	9 8 7 6 5 4 3 2 1	обессиленный
9.	Медлительный	А	быстрый
10.	Бездеятельный	1 2 3 4 5 6 7 8 9	деятельный
11.	Счастливый	Н	несчастный
12.	Жизнерадостный	9 8 7 6 5 4 3 2 1	мрачный
13.	Напряженный	С	расслабленный
14.	Здоровый	9 8 7 6 5 4 3 2 1	больной
15.	Безучастный	А	увлеченный
16.	Равнодушный	1 2 3 4 5 6 7 8 9	взволнованный
17.	Восторженный	Н	унылый
18.	Радостный	9 8 7 6 5 4 3 2 1	печальный
19.	Отдохнувший	С	усталый
20.	Свежий	9 8 7 6 5 4 3 2 1	изнуренный
21.	Сонливый	А	возбужденный
22.	Желание отдохнуть	1 2 3 4 5 6 7 8 9	соревноваться

23.	Спокойный	Н	озабоченный
24.	Оптимистический		9 8 7 6 5 4 3 2 1
25.	Выносливый	С	утомленный
26.	Бодрый		9 8 7 6 5 4 3 2 1
27.	Соображать трудно	А	легко
28.	Рассеянный		1 2 3 4 5 6 7 8 9
29.	Полный надежд	Н	разочарованный
30.	Довольный		9 8 7 6 5 4 3 2 1

Подсчет анкеты, заполненной согласно инструкции, проводится следующим образом.

Каждая буква в названии анкеты обозначает определенное состояние человека: С – самочувствие, А – активность, Н – настроение.

Буква С соответствуют следующие пары слов – 1, 2, 7, 8, 13, 14 и т.д., т.е. через каждые две пары на третью; букве А – 3, 4, 9, 10, 15, 16 и т.д., т.е. через тот же интервал; букве Н – 5, 6, 11, 12, 17, 18 и т.д. Приведенные пары составляют в сумме оценку каждого состояния.

В цифровом варианте это выглядит следующим образом. Мысленно (в начале работы, для практики – письменно) проставляется оценка каждой клетки, которые были зачеркнуты испытуемыми, суммируются исходя из этой шкалы. Следует обратить внимание на то, что для С и Н шкалирование идет справа на лево, а для А – слева направо. В конце для перевода данных в общепринятую 9-балльную шкалу полученные суммарные результаты необходимо разделить на 10 (по числу вопросов о каждом состоянии).

Показатели	Норма
Самочувствие	5,4
Активность	5,0
Настроение	5,1

Приложение 2

Учащиеся МАОУ гимназии №1 корпус 2 (ул. Краснодонская, 61) 3 «е» класса

№ п/п	Фамилия	Имя	Отчество	дата рождения	ОВЗ
1	Альмухаметов	Руслан	Маратович	21.12.2006	тяжелое нарушение речи - пмпк от 08.04.2014
2	Аминова	Зарина	Бехрузовна	26.10.2007	тяжелое нарушение речи - пмпк от 29.08.2014
3	Злобин	Андрей	Анатолевич	09.06.2006	тяжелое нарушение речи - пмпк от 04.05.2016
4	Костылев	Руслан	Хайдарович	04.01.2007	тяжелое нарушение речи - пмпк от 10.04.2014
5	Куликова	Анастасия	Алексеевна	05.01.2006	тяжелое нарушение речи - пмпк от 10.04.2014
6	Летаев	Иван	Игоревич	24.03.2006	тяжелое нарушение речи - пмпк от 12.05.2014
7	Мальцев	Роман	Александрович	10.04.2007	тяжелое нарушение речи - пмпк от 16.01.2015
8	Петухов	Егор	Николаевич	20.12.2006	тяжелое нарушение речи - пмпк от 18.08.2014
9	Романова	Светлана	Дмитриевна	29.04.2006	тяжелое нарушение речи - пмпк от 25.04.2014
10	Травников	Михаил	Сергеевич	20.09.2007	тяжелое нарушение речи - пмпк от 19.08.2014
11	Юдин	Константин	Евгеньевич	30.07.2006	тяжелое нарушение речи - пмпк от 03.04.2014
12	Хмелева	Елизавета	Анатолевна	27.10.2006	тяжелое нарушение речи - пмпк от 10.04.2014
13	Константинов	Илья	Сергеевич	19.02.2006	тяжелое нарушение речи - пмпк от 22.03.2014
14	Осипов	Валерий	Витальевич	21.09.2006	тяжелое нарушение речи - пмпк от 19.03.2014
15	Азанова	Ольга	Валерьевна	14.05.2007	тяжелое нарушение речи - пмпк от 16.05.2014
16	Харитоновна	Светлана	Сергеевна	26.07.2006	тяжелое нарушение речи - пмпк от 21.09.2014
17	Зевакина	Алина	Евгеньевна	15.02.2006	тяжелое нарушение речи - пмпк от 10.04.2014
18	Сладкова	Елена	Анатолевна	12.11.2007	тяжелое нарушение речи - пмпк от 12.05.2014
19	Катанова	Алена	Алексеевна	08.12.2006	тяжелое нарушение речи - пмпк от 08.04.2014
20	Ибрагимова	Наталья	Вадимовна	13.10.2007	тяжелое нарушение речи - пмпк от 16.01.2014

## Учащиеся МАОУГимназии №1 корпус 2 (ул. Краснодонская, 61)

## 4 «е» класса

№ п/п	Фамилия	Имя	Отчество	дата рождения	ОВЗ
1	Истомин	Савелий	Евгеньевич	26.05.2006	тяжелое нарушение речи - пмпк от 22.05.2014
2	Козыбаев	Дамир	Маратович	03.02.2006	тяжелое нарушение речи - пмпк от 17.04.2014
3	Левенец	Глеб	Николаевич	26.07.2006	тяжелое нарушение речи - пмпк от 01.09.2015
4	Обухов	Дмитрий	Васильевич	28.09.2005	тяжелое нарушение речи - пмпк от 24.04.2013
5	Миленькая	Кристина	Сергеевна	06.12.2005	тяжелое нарушение речи - пмпк от 23.08.2013
6	Похозило	Полина	Андреевна	26.10.2005	тяжелое нарушение речи - пмпк от 06.05.2013
7	Самиев	Артур	Курбоналиевич	01.12.2004	тяжелое нарушение речи - пмпк от 08.06.2015
8	Скрепчук	Валерия	Алексеевна	15.11.2005	тяжелое нарушение речи - пмпк от 30.05.2013
9	Травникова	Елена	Дмитриевна	13.12.2005	тяжелое нарушение речи - пмпк от 23.05.2013
10	Чикишев	Владимир	Олегович	22.09.2006	тяжелое нарушение речи - пмпк от 30.05.2014
11	Зайкина	Юлия	Дмитриевна	12.04.2005	тяжелое нарушение речи – пмпк 17.04.2013
12	Чувашин	Николай	Олегович	18.01.2005	тяжелое нарушение речи – пмпк 21.08.2014
13	Злоторева	Мария	Николаевна	29.03.2005	тяжелое нарушение речи – пмпк 10.04.2013
14	Касаткин	Степан	Валерьевич	11.02.2006	тяжелое нарушение речи – пмпк 01.09.2013
15	Замков	Альберт	Петрович	14.05.2005	тяжелое нарушение речи – пмпк 17.04.2013
16	Кожевникова	Светлана	Алексеевна	19.10.2005	тяжелое нарушение речи – пмпк 15.05.2013
17	Царев	Олег	Дмиртриевич	28.04.2005	тяжелое нарушение речи – пмпк 16.09.2013
18	Брагина	Анастасия	Андреевна	12.08.2006	тяжелое нарушение речи – пмпк 17.04.2013
19	Фомичева	Валерия	Михайловна	15.06.2005	тяжелое нарушение речи – пмпк 30.05.2013
20	Васенина	Елена	Петровна	16.03.2005	тяжелое нарушение речи – пмпк 12.03.2013

Для оценки уровня физического подготовленности детей младшего школьного возраста мы использовали учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для детей 3 и 4 классов (таблица 1, 2). Данные учебные нормативы составлены на основе ГОС 2004г., примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре и комплексной программы «Физическое воспитание 1-11».

Таблица 1

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для детей 3 класса

№	Нормативы, испытания		Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Прыжок в длину с места (см)	м	175	135	120
		д	160	130	110
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	80	70	60
5	Бег 1000 м. (сек.).	м	6.10	6.30	6.50
		д	6.15	6.50	7.0
6	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36

Таблица 2

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для детей 4 класса

№	Нормативы, испытания		Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	100	90	80
		д	90	80	70
5	Бег 1000 м. (мин.,сек.).	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	6.50
6	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38