

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт специального образования
Кафедра специальной педагогики и специальной психологии

**Создание условий для физического развития обучающихся с умственной
отсталостью во внеурочной деятельности**

Выпускная квалификационная работа

Допущено к защите
И. о. зав. кафедрой
специальной педагогики и
специальной психологии
д-р. фил. наук, профессор
А. В. Кубасов

Исполнитель:
Христофорова Полина Ильинична
Обучающийся ОЛИ-1931 гр.

подпись

дата

подпись

Руководитель:
Зак Галина Георгиевна
канд. пед. наук, доцент кафедры
специальной педагогики
и специальной психологии

подпись

Екатеринбург 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ.....	7
1.1. Понятие «физическое развитие» как научный феномен.....	7
1.2. Клинико-психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью.....	12
1.3. Особенности физического развития обучающихся с умственной отсталостью.....	18
ГЛАВА 2. СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ОЦЕНКУ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ.....	25
2.1. Характеристика базы исследования и контингента обучающихся, задействованных в констатирующем этапе экспериментального исследования.....	25
2.2. Программа оценки физического развития обучающихся с умственной отсталостью.....	33
2.3. Анализ результатов констатирующего этапа экспериментального исследования, направленного на оценку физического развития обучающихся с умственной отсталостью.....	40
ГЛАВА 3. ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННОГО НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ.....	48
3.1. Составление программы курса внеурочной деятельности, направленного на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью.....	48
3.2. Реализация программы курса внеурочной деятельности, направленного на физическое развитие обучающихся с умственной	

отсталостью.....	52
3.3. Методические рекомендации для родителей и педагогов, направленные на создание условий физического развития обучающихся с умственной отсталостью.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	68

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Актуальность данного исследования заключается в том, что физическое развитие – основа всестороннего развития каждого человека. Наиболее актуальным данное определение является для обучающихся с умственной отсталостью. Это связано с тем, что у данной категории обучающихся степень умственной отсталости сочетается с наличием двигательных расстройств и отклонений в физическом развитии.

Отклонения в физическом развитии у обучающихся с умственной отсталостью оказывает отрицательное влияние на продуктивность в рамках учебной и трудовой деятельности, затрудняет процесс становления личности как полноценного члена общества, в связи с чем в образовательных организациях уделяется внимание физическому развитию в рамках режимных моментов, а также на уроках физической культуры. Однако, как показывают исследования, зачастую данного арсенала бывает недостаточно, чтобы сформировать высокий уровень физического развития у обучающихся с умственной отсталостью.

Внедрение средств, методов и приемов, направленных на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью во внеурочной деятельности, окажет положительный результат как на продуктивность в учебной деятельности, так и на становление личности. Поэтому физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью во внеурочной деятельности необходимо для дальнейшей социализации в обществе. Однако, в современных условиях разработанность данной темы в большей степени наблюдается в теоретическом аспекте, что требует немедленного подкрепления в практической деятельности.

В связи с этим очевидна важность выбранной темы и возможность применения ее на практике.

Объект исследования – физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью.

Предмет исследования – создание педагогических условий в процессе реализации программы курса внеурочной деятельности, направленного на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью.

Целью исследования является составление и апробация программы курса внеурочной деятельности, направленного на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью.

Для того, чтобы достичь поставленной цели, необходимо решить следующие **задачи**.

1. Провести теоретический анализ научной литературы по проблеме физического развития обучающихся с умственной отсталостью.

2. Определить уровень физического развития обучающихся с умственной отсталостью, задействованных в констатирующем этапе экспериментального исследования.

3. Составить и апробировать программу курса внеурочной деятельности, направленную на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью.

4. Сформулировать методические рекомендации для педагогов и родителей обучающихся, направленные на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью.

Методика исследования. При проведении научного исследования были использованы такие методы, как анализ научной литературы, анализ нормативно-правовой базы, проведение исследования, наблюдение и анализ продуктов деятельности.

Структура ВКР. Выпускная квалификационная работа состоит из введения; трех глав; заключения; списка источников и литературы, состоящего из 71 источника; 12 приложений и 10 рисунков.

В первой главе исследования раскрывается понятие «физическое развитие» как научный феномен. Подробно представлена клинико-психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью и описаны особенности физического развития данной категории обучающихся.

Во второй главе исследования представлена характеристика базы исследования и контингента обучающихся, задействованных в констатирующем этапе экспериментального исследования. Составлена и апробирована программа оценки физического развития обучающихся с умственной отсталостью. На основе апробированной программы приведен анализ результатов констатирующего этапа экспериментального исследования с помощью рисунков.

В третьей главе исследования представлена программа курса внеурочной деятельности «Мир здоровья», направленная на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью 3 класса. Данная программа составлена на основе полученных результатов констатирующего этапа экспериментального исследования. Анализ результатов апробации элемента программы курса внеурочной деятельности, направленного на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью, указывает на то, что выявлена положительная динамика. На основе полученных данных, были составлены методические рекомендации для родителей и педагогов, которые будут полезны в процессе физического развития обучающихся с умственной отсталостью как в рамках образовательной организации, так и в домашних условиях.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

1.1. Понятие «физическое развитие» как научный феномен

Физическое развитие играет основополагающую роль в общем развитии каждого человека. В общем смысле развитие характеризуют, как процесс необратимых модификаций, которые приводят к совершенствованию и преобразованию психологической и поведенческой стороны человека с точки зрения количественного и качественного оценивания [53]. Стоит обратить внимание, что отличительными и индивидуальными особенностями развития от других модификационных изменений является то, что данный процесс биологически обусловлен и находится на стадии постоянного совершенствования и движения в развитии.

Изучением и анализом понятия «физическое развитие» как научного феномена занимались многие выдающиеся педагоги, психологи, философы и физиологи. Например, В. Ю. Давыдов, А. А. Дмитриев, Я. А. Коменский, И. П. Павлов, С. Л. Рубинштейн, Э. Я. Степаненкова и другие.

С практической точки зрения изучали данный феномен такие специалисты, как В. И. Лях, Л. Д. Назаренко, А. А. Артеменков и Н. И. Сапожников, В. Ф. Ломейко и К. Мекота, П. Хиртц. Данные авторы разработали методики оценки физического развития данной категории обучающихся.

Б. Г. Мещеряков в своих трудах определяет движение, как совокупность психофизических процессов, которые совершаются непосредственно через двигательный акт человека [37]. Подчеркивая важность движений в жизни людей, стоит сказать, что жизнь является полноценной лишь в том случае, если в ней присутствуют активные и разнообразные движения, которые проявляются в ежедневных прогулках и занятиях спортом. Стоит выделить,

что благодаря двигательной активности и разнообразной двигательной жизнедеятельности тело человека и его части взаимодействуют со внешней средой, что позволяет не только контролировать работу системы организма, но и способствовать ее совершенствованию и устойчивости к внешним факторам, которым подвергается организм человека ежедневно.

Реализация движений невозможна без контроля мозговых структур, именно поэтому двигательный анализатор сообщается с моторными областями коры головного мозга и принимает участие в постоянном напряжении мышц и поддержании координационных движений [37]. Стоит подчеркнуть, что в состав моторной коры включены три отдела: первичная, премоторная и дополнительная моторная области. Каждая область отвечает за произвольность движений, моторный контроль и планирование действий соответственно. Именно благодаря взаимосвязи анализатора корковых структур происходит овладение основными свойствами движений, которые, в свою очередь, описал С. Л. Рубинштейн: скорость, сила, темп, ритм, координация, быстрота, ловкость [55].

Весомый вклад в изучение вопроса о физическом развитии и воспитании внесли философы Древней Греции, которые считали физическое развитие основным рубежом в принятии решения о том, здоров человек или имеет отклонения в той или иной области. Например, Платон был сторонником Аристотеля и также придерживался идеи того, физическое развитие и психическое состояние организма – это две части единого целого. Именно поэтому Платон и Аристотель ссылаются на свои наблюдения о том, что любая простая эмоциональная реакция так или иначе сказывается на результативность деятельности мышц и системы органов человека. Аристотель был убежден, что движения это и есть сама жизнь, что дает право говорить о том, что человек может не отличаться умственными способностями, но должен быть физически развитым [49]. С Аристотелем также был солидарен Демокрит, который придавал большое значение роли упражнений в формировании и становлении личности человека. Философ был

убежден, что человека можно всему научить, а природные данные не имеют той влиятельной силы, которую имеют различные виды упражнений

Стоит подчеркнуть, что взгляды древнегреческих философов основывались не только на личных взглядах на систему воспитания, но и подкреплялись законами государственной власти, которая утвердила такую систему воспитания, которая была принята в Спарте, и была основана исключительно на физическом развитии и физических данных ребенка в момент его появления на свет: 1) физическое воспитание доминировало перед другими видами воспитания; 2) дети, которые имели физические увечья в момент рождения, не имели права жить [17].

Э. Я. Степаненкова в своих трудах ссылается на взгляды и наблюдения Ж. Ж. Руссо, который был убежден, что человек способен с самого рождения перенимать те физические умения, которые вкладывают в него окружающие люди. Подводя данную мысль к заключению, автор был убежден, что для того, чтобы ребенок был физически развитым и активным, необходимо физическое воспитание начинать с первого дня рождения черед физическими упражнениями. Ж. Ж. Руссо также подчеркивал взаимосвязь души и тела и указывал на то, что отсутствие движений пагубно отражается на душевном состоянии человека, а отсутствие эмоционально окрашенных реакций замедляет физическое развитие [63].

Я. А. Коменский также был приверженцем в том, что духовное и физическое развитие неотделимы друг от друга. Данный педагог был убежден, что любое развитие должно идти в связке с другим в связи с тем, что человек не сможет стать всесторонне развитым лишь потому, что он развит только в одной сфере. Именно поэтому педагог в своих работах представил систему физического воспитания и предъявил миру такую идею, что каждый человек способен стать всесторонне развитым, не учитывая его происхождение [26].

Э. Я. Степаненкова приводит пример трудов И. Песталоцци, который был глубоко погружен в изучение темы физического развития и воспитания. И. Песталоцци писал о том, что преднамеренное физическое развитие является

лишь дополнением к совершенствованию физических качеств человека потому, что каждый человек с самого рождения уже имеет те способности, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности. Для усовершенствования физического развития человека автор предлагал также использовать систему физических упражнений, однако, И. Песталоцци стал единственным автором, который подчеркивал необходимость усложнять физические упражнения в мере их выполнения, что до сих пор является актуальным в наши дни [63].

Говоря о физической и духовной взаимосвязи, о необходимости физического развития в жизни человека с момента его рождения, не стоит откладывать тот момент, что все движения человека сводятся к тому, что они имеют рефлекторную направленность, чему посвятил свои труды И. П. Павлов. Безусловно, физиолог настаивал о необходимости восполнения двигательных недостатков посредством выполнения физических задач, посильных для человека [44].

Рассуждая о важности физических упражнений и выполнении посильных физических задач, стоит сказать и о том, что важной составляющей физического развития является не столько правильное выполнение упражнений, сколько умение управлять собственным телом, ориентироваться в нем, выполнять действия в соответствии с поставленной задачей, умение концентрироваться на том физическом упражнении, которое необходимо выполнить [28].

Рассмотрев большой спектр взглядов на необходимость физического развития как основного компонента жизни, справедливо будет рассмотреть и подходы к определению данного феномена. Стоит начать с определения А. А. Дмитриева, так как оно наиболее полно отражает специфические моменты данного определения. Автор подчеркивал, что физическое развитие – это процесс изменения естественных свойств организма, происходящий на протяжении всей жизни человека [14].

Э. Я. Степаненкова рассматривает более узкое определение понятия

физическое развитие. Под данным понятием автор подразумевает совокупность морфофункциональных признаков, которые отражают состояние организма, и выявляются через антропометрические и биометрические измерения (показатели роста, веса, окружности груди, головы и бедер: состояние осанки и изгибов позвоночного столба и другие) [63].

В. Д. Давыдов справедливо отметил, что физическое развитие характеризуется изменениями показателей тела (окружность головы, туловища), здоровья и развития физических качеств, что является составными частями полноценного физического развития [13].

В. С. Кузнецов и Ж. К. Холодов разработали законы, которые определяют уровень сформированности физического развития человека и факторы его совершенствования: 1) закон наследственности; 2) закон возрастного периода; 3) закон, учитывающий условия жизни человека; 4) закон непрерывной упражняемости; 5) закон единства системы органов.

Данные законы необходимо учитывать при оценке физического развития каждого человека в связи с тем, что каждый фактор в различной степени влияет на физическое развитие и может отражать как положительную, так и отрицательную динамику.

Таким образом, под физическим развитием понимается изменение естественных функций организма, которое характеризуется состоянием всего организма в целом, и выражается с помощью измерений составных частей организма.

Физическое развитие является фундаментом жизнедеятельности благодаря тому, что оно включает в себя не только физическое состояние, но и всестороннюю развитость человека: умственное, интеллектуальное, психическое и физическое развитие, а также напрямую взаимосвязано с эмоционально-волевой сферой.

Как показал анализ исторических фактов, совершенствование физических навыков происходило и происходит посредством выполнения физических упражнений от простого выполнения к сложным видам

деятельности в рамках данных упражнений, о которых писал каждый деятель, изучающий данный феномен. Физическое и духовное развитие являются составными частями одного целого, между этими структурными компонентами должна быть гармония, так как их раздельное существование невозможно.

1.2. Клинико-психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью

Для того, чтобы в полной мере проанализировать и раскрыть вопрос о содержании такого понятия, как умственная отсталость, следует обратиться к Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации», в котором представлено более широкое определение понятия, как обучающийся с ограниченными возможностями здоровья, которое включает в себя различные уровни и сферы нарушений, в том числе и умственную отсталость.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – это лицо, имеющее нарушения в физическом или психологическом развитии, которые имеют подтверждение от психолого-методико-педагогической комиссии, что указывает на необходимость создания специальных условий получения образования [43].

Умственная отсталость является наиболее тяжелым дефектом человека, который отчетливо проявляется в социальной среде. По данным М. Г. Блюминой, всемирная организация здравоохранения утвердила, что в развитых странах частота встречаемости умственной отсталости составляет 1-3%. Проводимые исследования в рамках изучения происхождения и сущности умственной отсталости указывают на то, что фундаментом в происхождении умственной отсталости является генетический фактор [6].

В МКБ-10 умственная отсталость рассматривается как состояние задержанного умственного и психофизического развития, которое включает в себя ослабление уровня интеллектуального развития. На основе этих данных,

глубину дефекта умственного недоразвития возможно рассмотреть в классификации по МКБ-10, которая представлена в Приложении 1 [36].

Стоит начать с клинических классификаций олигофрении, которые имеют свое место в работах таких авторов, как Г. Е. Сухарева, которая выделила группы олигофрении по этиологическому признаку, и М. С. Певзнер [16, 64]. Данные клинические классификации подробно описаны в Приложении 1.

Актуальным вопросом современности остается вопрос, касающийся причин возникновения умственной отсталости, который может содержать в себе большое количество аспектов. Данный вопрос рассматривался многими отечественными специалистами. В. М. Астапов предложил такие варианты причин, как время поражения головного мозга, родовые травмы, с которыми могут быть связаны асфиксия, гипоксия и хромосомные факторы [4].

Умственная отсталость является разноплановым термином за счет того, что в его состав входят различные патологии, в частности, психическое недоразвитие и олигофрения [10].

В своих работах Д. Н. Исаев определял олигофрению как единство различных наследственных, врожденных и рано приобретенных стойких синдромов, проявляющихся в социальной дезадаптации [22].

В частности, В. Ф. Шалимов предложил следующее определение олигофрении. Олигофрения – это группа непрогредиентных состояний патологического характера, которые включают в себя психическое недоразвитие, которое имеет врожденную или приобретенную направленность в раннем возрасте [68]. Несмотря на ранний характер состояний и особенностей их проявления, В. В. Ковалев описал следующие характерные особенности: поражение головного мозга, интеллектуальные нарушения и непрогредиентность процессов [24].

Е. М. Мастюкова в своих трудах обобщила опыт большого количества отечественных специалистов и указала, что умственная отсталость определяется как устойчивое нарушение психофизического развития, в

котором в большей степени преобладает недостаточность в познавательной сфере, сопровождающееся ярким недоразвитием всех видов мышления, в особенности абстрактного мышления [34]. Однако, в данном определении не прослеживается причина возникновения умственной отсталости. Именно поэтому в своей теоретической деятельности Л. В. Шипова ссылается на определение С. Я. Рубинштейн, которая в своем определении описала причину возникновения умственной отсталости – органическое поражение головного мозга [71]. Собрав в единый механизм два представленных определения, можно проследить параллель двух критериев: психолого-педагогический и клинический, то есть в полной мере описана не только сущность данного явления, но и его основная причина возникновения.

Говоря о том, что умственная отсталость в большей степени проявляется в недоразвитии познавательной деятельности, стоит сказать и о часто встречаемых осложнениях, которым является недоразвитие всех высших психических функций. На основе этого, Т. Б. Епифанцева, ссылаясь на учения Л. С. Выготского, пишет, что в теории при умственной отсталости возможно выработать в себе высшие психические функции, но практическая деятельность доказывает, что данная сфера не будет доступна в полной мере [16].

Умственную отсталость можно рассматривать с психологической точки зрения. Именно эта идея прослеживается в трудах И. М. Сеченова, который опирается на учения С. М. Морозова, который сводит умственную отсталость к психологическому явлению, основой которого являются нарушения в сфере ощущения и восприятия, памяти и внимания, представления и воображения, а также к недостаточности и неразвитости активного словаря [60].

В исследованиях отечественных специалистов было выявлено, что развитие высших психических функций, перечисленных ранее, у обучающихся с умственной отсталостью имеют специфические характеристики и отличаются качественным своеобразием. Стоит сказать о сохранной стороне чувственной стороны познания – ощущение и восприятие.

Однако, как было сказано, и чувственная сторона познания имеет ряд специфических особенностей, в том числе неточность дифференцированных ощущений, которые непосредственно приводят к затруднениям в ориентировке не только собственного тела, и ориентации в окружающем пространстве [51].

Все высшие психические функции взаимосвязаны друг с другом. Говоря о чувственной стороне познания, стоит подчеркнуть, что недоразвитие ощущения отражается и на восприятии обучающихся с умственной отсталостью. Восприятие характеризуется слабой дифференциальной функцией, что находит свое проявление в учебной деятельности, например, неумение правильно дифференцировать предметы по заданным критериям [51].

Нарушения высших психических функций безоговорочно приводят к нарушениям в процессе учебной деятельности, в которой память – один из важных составляющих успешного обучения. В связи с тем, что ощущение и восприятие данной категории обучающихся характеризуется недостаточной дифференцированностью, следовательно, память также характеризуется замедленным темпом усвоения и запоминания учебного материала, а также возникают трудности с воспроизведением материала, что влечет за собой необходимость в его повторении [54]. Стоит остановить внимание и на том, что обучающиеся с умственной отсталостью запоминают исключительно внешние признаки предметов за счет их цвета, формы и расположения в пространстве, но их дифференциация данной категории обучающихся недоступна [51].

Обращаясь к определению умственной отсталости, более подробно стоит остановиться на особенностях процесса мышления, так как именно мышление в большей степени имеет недоразвитие. Описание процесса мышления обучающихся с умственной отсталостью нашло свое отражение в трудах Н. С. Куликовой, которая также подчеркивает тот факт, что мышление данной категории обучающихся характеризуется замедленным темпом усвоения информации. Особенно ярко нарушения проявляются в процессе

аналитико-синтетической деятельности, а именно в процессах анализа и синтеза [27].

Более подробное описание особенностей процесса мышления представил Р. С. Немов, который уточняет, что у обучающихся с умственной отсталостью страдает словесно-логическое мышление: зачастую обучающиеся не понимают словесной инструкции, не понимают цели задания (отсутствие уточняющих вопросов), не способны соотнести инструкцию с соответствующим заданием, затрудняются произвести анализ или синтез в процессе выполнения задания, не способны завершить задание [41].

И. А. Зимняя в своих трудах акцентирует внимание на том, что спецификой когнитивной составляющей деятельности обучающихся с умственной отсталостью является нарушение такой высшей психической функции, как внимание, которое характеризуется сложностями переключения и недостаточной устойчивостью, что требует наглядного подкрепления учебного материала для удержания внимания.

Стоит конкретизировать, что в большей степени нарушено произвольное внимание, что также проявляется в слабости волевого характера при выполнении задания до конца [21].

В процессе обучения становятся заметны трудности в сосредоточении на одном определенном предмете [51]. Для того, чтобы положительно влиять на процесс развития высших психических функций, необходимо адекватное обучения. Данный критерий также относится и к таким высшим психическим функциям, как представление и воображение, которые являются фрагментарными, имеют недостаточный уровень дифференцированных процессов, что не позволяет использовать в процессе обучения задания на представление каких-либо ситуаций в связи с конкретным мышлением и конкретным восприятием материала [8].

В свою очередь, воображение обучающихся с умственной отсталостью, как писал В. И. Лубовский, является недоразвитым, элементарным, а также имеет не комплексный характер [31].

Словарный запас данной категории обучающихся скуден и неполноценен. Речь не разнообразно в связи с неполным набором частей речи в их арсенале, поэтому используются чаще всего предложения, содержащие существительные в различных падежах. Однако, данная категория может иметь в своем словарном запасе большое количество слов, но фактическое их значение для них непонятно, поэтому данные слова используются не по назначению и не по смыслу [18]. Фразы исключительно односложные, вместе с этим возникает проблема в верном подборе слов для точности выражения мысли [56].

Полное развитие обучающихся с умственной отсталостью осложняет незрелость эмоционально-волевой сферы. Это находит свое отражение в несдержанности и бесконтрольности эмоциональных реакций. У данной категории обучающихся чаще всего заметны безынициативность и несамостоятельность во всех видах деятельности [27]. Вместе со всем вышесказанным, наблюдается отсутствие переживаний, побуждений и активности в различных видах деятельности, что влечет за собой сложности в воспитании нравственных аспектов [51].

Нарушения в познавательной деятельности у обучающихся с умственной отсталостью непосредственно влияют на возможности обучения в рамках образовательной организации.

В своих трудах В. В. Воронкова выделила группы обучающихся в зависимости от возможностей усвоения учебного материала и уровня обобщенности мыслительных процессов [10].

К первой группе относятся обучающиеся, наиболее полно овладевающие программным материалом.

Ко второй группе относятся обучающиеся, которые также успешно осваивают учебный материал, однако, испытывают небольшие трудности в его усвоении.

К третьей группе относятся обучающиеся, испытывающие затруднения в овладении программным материалом и нуждающиеся в помощи педагога.

К четвертой группе относятся обучающиеся, овладевающие программным материалом на минимального уровне.

Развернутая педагогическая характеристика обучающихся по возможностям обучения представлена в Приложении 2.

Таким образом, были подробно изучены подходы к определению понятия умственная отсталость, а именно, под умственной отсталостью понимается стойкое нарушение познавательной деятельности, ввиду органического поражения головного мозга, которая характеризуется отсутствием прогрессивности состояний.

1.3. Особенности физического развития обучающихся с умственной отсталостью

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» прописано, что для лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые обучаются в образовательных организациях, обеспечены занятия с использованием средств адаптивной физической культуры с учетом индивидуальных и психофизических особенностей каждого обучающегося [42].

Особенности физического развития и двигательных способностей обучающихся с умственной отсталостью перестают иметь такую яркую специфику благодаря коррекционно-воспитательной работе, которая систематически проводится как в урочной деятельности, которая определяется как деятельность, осуществляемая педагогом и обучающимися в рамках отведенного времени, структурной единицей которой является урок, так и во внеурочной деятельности, которая понимается как образовательная деятельность, осуществляемая в отличных от классно-урочной формах, и направленная на достижение результатов освоения основной образовательной программы [15, 51]. По данным Л. М. Шипицыной, физическое недоразвитие у обучающихся с умственной отсталостью встречается в 90-100% случаях [70].

В первую очередь, стоит отметить, что понятие физическое недоразвитие включает в себя комплекс таких нарушений, как общая недостаточность массы тела, изменение формы черепа, деформация грудной клетки, искривление позвоночного столба, деформация и слабость стоп, парезы верхних конечностей и парезы нижних конечностей [11].

Опираясь на вышеприведенное понятие, Н. А. Козленко отмечает, что у обучающихся с умственной отсталостью все системы организма, которые необходимы для реализации двигательных задач, деформированы в различной степени. Наблюдается искажение позвоночника, деформирование грудной клетки, слабость в работе верхних и нижних конечностей и плоскостопие. Данные изменения влекут за собой нарушения в функционировании сердечно-сосудистой системы, что, в свою очередь, может пагубно сказываться на процессе дыхания [25].

Изучение физического развития данной категории обучающихся является актуальным вопросом, именно поэтому на данном вопросе акцентируют свое внимание отечественные специалисты, описывая при этом специфические особенности физического развития обучающихся с умственной отсталостью.

Стоит начать с того, что данная категория обучающихся не чувствует расположение собственного тела в пространстве, и, как указывает в своих трудах С. Д. Забрамная, именно поэтому обучающиеся неспособны полноценно выдержать заданную траекторию движений, особенно в том случае, когда задание требует выполнения движений одновременно различными частями тела. Здесь же можно подчеркнуть, что имеет место быть как двигательная заторможенность, так и напряженность в мышцах и суставах, гиперкинезы, скованность частей тела в процессе выполнения упражнения, суетливость двигательного акта, что говорит о бедном запасе движений базового уровня [19].

Как и многие отечественные специалисты, Н. П. Вайзман говорит о взаимосвязи между глубиной интеллектуального дефекта и физическим

недоразвитием [7]. Однако, интеллектуальный дефект может служить не первоочередным фактором физического развития, но может быть вызвана вынужденной гипокинезией, а недостаточность двигательной активности является первостепенной причиной задержки всего физического развития в целом [11].

Своеобразие физического развития обучающихся с умственной отсталостью вызвана несовершенством высших уровней регуляции. Данный недостаток является причиной неэффективности процессов всех видов деятельности, что отражается в низком уровне сформированности координационных способностей, задержке формирования тонких и точных движений, несформированности навыка реализации дифференциальных движений, а также может наблюдаться отсутствие сформированности комплекса базовых движений и отсутствие умения выполнять двигательные акты по словесной инструкции (смена позы) [23].

Специфическим проявлением физического недоразвития у обучающихся с умственной отсталостью, как указывает А. Р. Маллер, является нарушение темпа произвольных движений, а также повреждение локомоторных и статистических функций организма [33].

Специфические особенности физического развития и двигательных способностей обучающихся с умственной отсталостью содержат в себе большое количество позиций. Однако, стоит отметить, что признаки, которые непосредственно указывают на физическое недоразвитие данной категории обучающихся, содержат две основные ступени.

1. Нарушение в развитие координационных способностей: ориентирование в собственном теле и в окружающем пространстве; координация движений различного уровня сложности; равновесие; умение оценивать расстояние между собственным телом и предметом. Важным является то, что нарушение координации влияет как на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью, так и на взаимосвязь с внешними факторами [67].

2. Нарушение в работе основных групп мышц: верхние конечности, туловище (живот, спина) и нижние конечности; деформация эластичности и подвижности суставов; низкий уровень скоростных и ответных реакций на внешний раздражитель [1].

Опираясь на проведенные исследования Б. В. Сермеева и М. Н. Фортунатова, можно сказать, что несвоевременное формирование двигательного анализатора, становление которого у обучающихся с умственной отсталостью происходит на 2-3 года позднее в сравнении с нормально развивающимися сверстниками, является первостепенной причиной несовершенств в развитии скоростных способностей [59].

Наравне с нарушениями скоростных и координационных способностей, у большинства обучающихся с умственной отсталостью наблюдается локомоция ходьбы, которая выражается в медленной и вялотекущей походке. При возбудимости нервных процессов у данной категории обучающихся ходьба сопровождается резкими толчками ног, нецеленаправленными движениями рук и хаотичными движениями туловища [25].

В процессе ходьбы у обучающихся наблюдаются такие нарушения, как искривление позвоночного столба, хаотичные и нецеленаправленные движения верхних и нижних конечностей, частичный отрыв ноги от точки опоры, систематический уклон от пути по прямой, диапазон движений рук и ног изменчив и не сохраняется в пределах одного показателя, носки ног могут быть обращены как и во внутреннюю сторону, так и во внешнюю сторону, движения туловища не пластичны, сохраняется вертикальная поза при ходьбе, отклонения туловища в разные стороны от средней оси. Для обучающихся с умственной отсталостью характерен гипертонус нижних конечностей, в связи с чем может наблюдаться деформированная ходьба, не соответствующая нормативным отметкам [69]. Для того, чтобы скорректировать ходьбу обучающихся с умственной отсталостью, осуществляются специальные упражнения, направленные на коррекцию ходьбы, которые представлены в Приложении 3.

Рассмотрев основные нарушения ходьбы, следует затронуть нарушения при активных беговых действиях, которые напрямую зависят от качественных характеристик ходьбы у обучающихся с умственной отсталостью. Отметим основные критерии, характеризующие нарушения бега у данной категории обучающихся: необоснованные наклоны туловища от прямой, минимальное расстояние между ногами в процессе бега, гипертонус мышц руки, отсутствие работы рук в процессе беговых действий, отсутствие синхронных движений верхних и нижних конечностей, суетливость и беспокойность движений. Стоит обратить внимание, что беговые действия в большей степени осуществляются либо на прямых, либо на полусогнутых ногах [5].

Не стоит забывать, что неточность движений и их нарушения проявляются не только в процессе ходьбы и беговых действиях, но и отчетливо отражаются на занятиях ручного труда, которые требуют точности движений кисти и пальцев рук, а также согласованности движений верхних конечностей в целом. На основе данных наблюдений были охарактеризованы нарушения пальцев рук [45].

Первое нарушение пальцев рук характеризуется отсутствием согласованности при работе обеими руками, тем самым для того, чтобы реализовать то или иное действие, обучающиеся с умственной отсталостью действуют всей кистью, при этом участие пальцев рук минимально.

Второе нарушение пальцев рук, непосредственно, является последствием допустимости первого нарушения, которое включает в себя отсутствие умения осуществлять действие одновременно двумя руками без применения зрительного контроля. В связи с тем, что нарушения пальцев рук у обучающихся с умственной отсталостью являются распространенным явлением, возможно и необходимо применение физических упражнений, которые направлены на коррекцию мелкой моторики у данной категории обучающихся, которые представлены в Приложении 4 [29].

В связи с выявленными нарушениями пальцев рук у обучающихся с умственной отсталостью, Е. С. Черник посвятил свою работу исследованию и

анализу особенностей развития пальцев рук и кисти у данной категории обучающихся. Данная работа включала в себя измерение силы кисти в спокойном состоянии без предварительных физических нагрузок. Было установлено, что показатель силы кисти повседневно претерпевал изменения, что напрямую зависит от уровня развития пальцев рук [67].

Не менее важным является то, что уровень сложности двигательного акта является преградой в процессе его исполнения для обучающихся с умственной отсталостью.

Обоснование данному факту нашел Б. В. Сермеев, объяснив это тем, что данная категория обучающихся не в силах оценить то пространство, которое их окружает, чтобы осуществить движение. Однако, стоит подчеркнуть, что двигательные нарушения проявляются полярно: у одной группы обучающихся двигательное нарушение проявляется в виде медлительности, вялости и безынициативности, а у другой группы – повышенный уровень физической активности [58].

Наряду с нарушениями ходьбы, бега, мелкой моторики, силы рук и ног, для данной категории обучающихся характерно истощение нервной системы, что влечет за собой отсутствие интереса к выполнению физических упражнений, требующих реализацию однотипных действий, что пагубно сказывается на процесс физического развития в целом [11].

Таким образом, было выявлено, физическое недоразвитие зависит как от степени интеллектуального дефекта, так и от вынужденного отсутствия двигательной активности, что создает условия регресса в развитии физических качеств и способностей.

Физическое недоразвитие включает в себя такие составные компоненты, как нарушение координационных, скоростных, силовых и волевых способностей. В свою очередь, данные явления зависят от уровня физической активности, который колеблется от заторможенности физической активности к расторможенности физических нагрузок и двигательной активности в индивидуальном порядке.

ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 1

В ходе теоретического анализа научной литературы, посвященной физическому развитию обучающихся с умственной отсталостью, было рассмотрено понятие «физическое развитие» как научный феномен. Эволюция понятия физическое развитие является причиной актуальности изучения данного понятия, как феномена. Отечественными и зарубежными авторами были предложены различные подходы к определению данного понятия, однако, каждое определение имело схожую черту, что физическое развитие, в первую очередь, характеризуется изменением естественных функций организма, что выражается с помощью антропометрических измерений.

Была подробно проанализирована клинико-психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью, в рамках чего были рассмотрены основные нарушения высших психических функций обучающихся с умственной отсталостью, были представлены клинические и психолого-педагогические классификации умственной отсталости, а также варианты причин умственной отсталости и подходы к определению умственной отсталости.

Процесс формирования двигательных навыков у обучающихся с умственной отсталостью протекает в более продолжительные сроки в связи с тем, что степень интеллектуального дефекта имеет непосредственное влияние на физическое развитие данной категории обучающихся. Физическое недоразвитие включает в себя нарушения координационных, скоростных, силовых и волевых способностей.

ГЛАВА 2. СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ОЦЕНКУ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

2.1. Характеристика базы исследования и контингента обучающихся, задействованных в констатирующем этапе экспериментального исследования

Характеристика базы исследования

Базой исследования явилось ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 5, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» (<https://ekb5.uralschool.ru/>) [12]. Екатеринбургская школа № 5 находится по адресу Свердловская область, г. Екатеринбург, Караванная ул., строение 11. В настоящее время директором образовательной организации является Солнцева Наталья Васильевна.

Данная образовательная организация реализует 2 уровня образования: начальное общее – 4 года и основное общее – 5 лет обучения. Характеристика базы исследования составлена на основе изучения сайта образовательной организации и собственных наблюдений.

В образовательной организации присутствует учитель начальных классов, учитель-дефектолог, учитель-логопед, учитель-олигофренопедагог, педагог-психолог, педагог-библиотекарь, олигофренопедагог, социальный педагог и тьютор. Всего в Екатеринбургской школе № 5 работает 25 педагогов, 22 из которых имеют высшее образование, а 2 педагога имеют среднее профессиональное образование. Каждый педагог имеет либо специальное (дефектологическое) образование, либо профессиональную переподготовку по данному направлению. Это дает право говорить о том, что каждый педагог в данной образовательной организации квалифицированный специалист и владеет умения и навыками работы с обучающимися с умственной отсталостью, знает, как организовать образовательное пространство в

соответствии с требованиями Стандарта, знает психофизические особенности данной категории обучающихся и учитывает их при планировании образовательной деятельности.

Образовательная организация осуществляет деятельность, основываясь на базе таких нормативно-правовых документах, как Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Устав образовательной организации и иные правовые документы, также приказы Министерства образования и науки Российской Федерации.

Данная образовательная организация реализует обучение по двум вариантам АООП (1 и 2 варианты) в соответствии с Примерной АООП и с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта, а также с учетом особых образовательных потребностей и психофизических особенностей обучающихся с умственной отсталостью. АООП (1 и 2 вариант) включает в себя содержание и организацию образовательной платформы в Екатеринбургской школе № 5. Образовательная организация осуществляет учебную деятельность в 1 смену в пятидневном режиме, где обучение проходит как на основе школьных предметов, так и на основе коррекционных курсов.

Помимо основных нормативно-правовых документов, образовательная организация оснащена специально оборудованными учебными кабинетами.

В образовательной организации присутствуют медицинские оборудования в виде медицинского кабинета – 1 штука, процедурного кабинета – 1 штука. Для физического, сенсорного и психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью имеется в наличии спортивная база с учетом особых образовательных потребностей и возрастных ограничений данной категории обучающихся, включающая в себя спортивный зал – 1 штука, зал для занятий ЛФК – 1 штука, сенсорная комната – 1 штука, спортивная площадка – 1 штука, игровая площадка для начальной школы – 1 штука. Вместе с этим, образовательная организация оснащена перечнем учебных книг в библиотеке.

Екатеринбургская школа № 5 создает необходимые условия для интеллектуального, физического и психического развития обучающихся с умственной отсталостью. Осуществляется коррекционная работа для дальнейшей социализации обучающихся с умственной отсталостью в обществе.

Характеристика контингента обучающихся

В констатирующем этапе экспериментального исследования принимает участие группа обучающихся с умственной отсталостью третьего класса в количестве шести человек. Все обучающиеся обучаются по АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1). Психолого-педагогические характеристики испытуемых составлены на основе собственных наблюдений автора исследования и изучения следующей документации: личные дела, протоколы ПМПК, дневники наблюдения, изучение индивидуальных характеристик испытуемых. В силу соблюдения конфиденциальности информации, имена испытуемых изменены.

Тимур Ж. – на основании заключения ПМПК обучающийся обучается по АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1).

Физическое развитие соответствует возрастной норме. Уровень работоспособности средний. Крупная моторика развита в пределах возрастной нормы. Движения тела четкие, мелкая моторика развита на достаточном уровне. Трудно включается в учебный процесс.

В силу индивидуальных особенностей обучающийся испытывает затруднения в процессе обучения. С программным материалом справляется на низком уровне. Основные трудности обусловлены низким уровнем сформированности познавательной деятельности, не способен самостоятельно организовать деятельность, сосредоточенно работать, не прилагает усилий для преднамеренного запоминания. Не всегда понимает инструкцию учителя.

Речь спокойная, невнятная. На вопросы взрослого отвечает односложными фразами. Не может составить простое предложение с опорой на стимульный материал или с помощью учителя. Память не

дифференцирована. Возникают трудности с запоминанием учебного материала. Мышление соответствует нижнему возрастному порогу. Умение анализировать и делать соответствующие выводы развито на низком уровне. Концентрация внимания снижена, при восприятии учебного материала требуются дополнительные разъяснения и разъясняющая помощь со стороны учителя. Координация движений не нарушена, обучающийся путает право и лево при заданной инструкции: повернись вправо; что у тебя находится слева? Отмечаются нарушения ориентировки в пространстве собственного тела.

Обучающийся воспринимает сверстников положительно, проявляет инициативу в общении и привлекает в свою игру.

Михаил Ш. – на основании заключения ПМПК обучающийся обучается по АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1).

Физическое развитие не соответствует норме. Движения тела не всегда четкие. Уровень работоспособности низкий. Крупная моторика в пределах возрастной нормы. Мелкая моторика развита на низком уровне.

Координация в движениях не нарушена. Обучающийся путает лево и право при заданной инструкции: повернись вправо; что у тебя находится слева? Отмечаются нарушения ориентировки в пространстве собственного тела.

В силу индивидуальных особенностей обучающийся испытывает затруднения в процессе обучения. На уроках ведет себя спокойно. На вопросы взрослого отвечает простыми фразами, может составить простое предложение с опорой на стимульный материал или с помощью учителя. Самостоятельно за помощью ко взрослому не обращается.

Речь спокойная, внятная. Концентрация внимания снижена, при восприятии учебного материала требуются дополнительные разъяснения и помощь со стороны учителя.

Возникают трудности с запоминанием программного материала. Мышление соответствует нижнему возрастному порогу. Умение анализировать и делать выводы развито на низком уровне.

Обучающийся положительно относится к своим сверстникам и проявляет инициативу в общении, привлекает в свою игру.

Обучающемуся требуется контроль и сопровождение со стороны взрослого во всех видах деятельности.

Бек К. – на основании заключения ПМПК обучающийся обучается по АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1).

Физическое развитие не соответствует возрастной норме. Уровень работоспособности низкий. Крупная моторика развита в пределах возрастной нормы. Трудно включается в учебный процесс. Мелкая моторика развита на достаточном уровне. Координация не нарушена, обучающийся путает право и лево при заданной инструкции: повернись вправо; что у тебя находится слева?

В силу индивидуальных особенностей обучающийся испытывает затруднения в процессе обучения. С программным материалом справляется на низком уровне. Основные трудности обусловлены низким уровнем сформированности учебно-познавательной деятельности, не может самостоятельно организовать свою деятельность, сосредоточенно работать, не прилагает усилий для преднамеренного запоминания. Частично понимает инструкцию учителя.

Речь беспокойная, внятная. На вопросы взрослого отвечает простыми фразами. Способен составить простое предложение с опорой на стимульный материал или с помощью учителя. Память не дифференцирована, возникают трудности с запоминанием учебного материала. Мышление соответствует нижнему возрастному порогу. Умение анализировать и делать соответствующие выводы развито на низком уровне. Концентрация внимания снижена, при восприятии учебного материала требуются дополнительные разъяснения и организующая помощь со стороны учителя.

Обучающийся воспринимает сверстников не всегда положительно, к некоторым обучающимся относится агрессивно. Проявляет инициативу в общении и привлекает в свою игру.

Тимофей Ш. – на основании заключения ПМПК обучающийся обучается по АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1).

Физическое развитие не соответствует возрастной норме. Уровень работоспособности низкий. Крупная моторика развита в пределах нормы. Трудно включается в учебный процесс. Движения тела не всегда четкие, периодически носят хаотичный характер. Мелкая моторика развита на минимальном уровне. Координация движений нарушена, обучающийся путает лево и право при заданной инструкции: повернись вправо; что у тебя находится слева?

В силу индивидуальных особенностей обучающийся испытывает затруднения в процессе обучения. С программным материалом справляется на низком уровне. Основные трудности обусловлены низким уровнем сформированности учебно-познавательной деятельности, не способен организовать собственную деятельность самостоятельно, сосредоточено работать, не прилагает усилий для преднамеренного запоминания. Не всегда понимает инструкцию учителя.

Речь спокойная, внятная. Может спонтанно начать издавать различные звуки. На вопросы взрослого отвечает простыми фразами. Не может составить простое предложение с опорой на стимульный материал или с помощью учителя.

Память не дифференцирована, возникают трудности с запоминанием учебного материала. Мышление соответствует нижнему возрастному порогу. Умение анализировать и делать соответствующие выводы развито на низком уровне. Концентрация внимания снижена, при восприятии учебного материала требуются дополнительные разъяснения, помощь со стороны учителя. Отмечаются нарушения ориентировки на листе бумаге и в пространстве собственного тела.

Обучающийся воспринимает сверстников положительно, проявляет инициативу в общении и привлекает в свою игру. Стремится к тактильной взаимосвязи.

Анастасия М. – на основании заключения ПМПК обучающийся обучается по АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1).

Физическое развитие не соответствует возрастной норме. На уроках физической культуры быстро утомляется. Уровень работоспособности средний. Крупная моторика в пределах возрастной нормы. Нарушения координации, темпа и точности движений. Обучающийся путает лево и право. Мелкая моторика развита на недостаточном уровне. Обучающийся способен регулировать свое эмоциональное состояние в ходе организованной деятельности.

В силу индивидуальных особенностей обучающийся испытывает затруднения в процессе обучения. С программным материалом справляется с помощью учителя. Инструкцию взрослого понимает. Навыки работы по образцу на среднем уровне. Запас знаний расширен, выходит за рамки знания предметов окружающего быта.

Речь внятная. На вопросы взрослого может ответить сложными предложениями. Внимание устойчивое, но отличается низким уровнем продуктивности из-за истощаемости и отвлекаемости. Концентрация внимания снижена, при восприятии учебного материала требуются дополнительные разъяснения, помощь со стороны учителя. Память дифференцирована, преобладает кратковременная зрительная память. Возникают трудности с запоминанием учебного материала. Мышление соответствует минимальному порогу. На минимальном уровне может анализировать, делать выводы, классифицировать предметы и явления. Умение самостоятельно мыслить сформировано на среднем уровне.

Обучающийся воспринимает сверстников дружелюбно, проявляет инициативу в общении. В группе обучающихся занимает лидерское положение.

Снежана В. – на основании заключения ПМПК обучающийся обучается по АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1).

Физическое развитие не соответствует возрастной норме. Уровень работоспособности низкий. Крупная и мелкая моторика не соответствует возрастной норме. Координация движений нарушена, обучающийся путает право и лево при заданной инструкции: повернись вправо; что у тебя находится слева? Трудности включается в учебный процесс.

В силу индивидуальных особенностей обучающийся испытывает затруднения в процессе обучения. С программным материалом справляется на низком уровне. Основные трудности обусловлены низким уровнем сформированности познавательной деятельности, не может самостоятельно организовать свою деятельность, сосредоточенно работать, не прилагает усилий для преднамеренного запоминания. Не понимает инструкцию учителя.

Речь спокойная, невнятная. На вопросы взрослого отвечает односложно или простыми фразами. Может составить простое предложение с опорой на стимульный материал или с помощью учителя. Память не дифференцирована, возникают трудности с запоминанием учебного материала. Мышление соответствует нижнему возрастному порогу. Умение анализировать и делать соответствующие выводы развито на минимальном уровне. Концентрация внимания снижена, при восприятии учебного материала требуются дополнительные разъяснения и организующая помощь со стороны учителя.

Обучающийся воспринимает сверстников положительно, проявляет инициативу в общении и привлекает в свою игру.

Таким образом, дана характеристика базы исследования, которой явилось ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 5, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».

Были описаны история образовательной организации, уровни образования, кадровый состав, нормативно-правовая база и материально-техническое оборудование.

Дана характеристика контингента обучающихся, входящих в экспериментальную группу. В констатирующем этапе экспериментального исследования приняла участие группа обучающихся 3 класса в количестве

шести человек, которым на основании заключения ПМПК рекомендовано обучение по АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1).

2.2. Программа оценки физического развития обучающихся с умственной отсталостью

С одной стороны, у обучающихся с умственной отсталостью выявляются особенности физического развития, которые описаны в первой главе, с другой стороны, физическое развитие во многом способствует дальнейшей адаптации и социализации в обществе данной категории обучающихся. Однако, программы по оценке физического развития обучающихся с умственной отсталостью нет, что влечет за собой необходимость в ее составлении.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта составлена программа, направленная на оценку физического развития обучающихся с умственной отсталостью [43, 51, 65].

В Статье 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» охрана здоровья обучающихся включает в себя создание условий для оздоровления и профилактики простудных заболеваний посредством занятия ими физической культурой и спортом, что непосредственно связано с физическим развитием обучающихся в целом [43].

В современной действительности проблема развития физических навыков особенно актуальна у обучающихся с умственной отсталостью.

Данная категория обучающихся испытывает следующие трудности в формировании физических навыков: недостаток высших уровней регуляции, несформированность тонких и точных движений, частичная сформированность базовых движений, низкий уровень координации и ориентировки в пространстве.

Физическое развитие реализуется комплексно и находится в непосредственной связи со всеми направлениями обучения: умственным, эстетическим, нравственным и трудовым. Физическое развитие является неотъемлемой частью в социализации обучающихся с умственной отсталостью и занимает одно из важных мест в подготовке данной категории обучающихся к дальнейшей самостоятельной жизни, производительному труду и способствует социальной интеграции обучающихся с умственной отсталостью в общество.

Цель программы – оценка физического развития обучающихся с умственной отсталостью.

Задачи программы:

- развитие и совершенствование физических качеств (гибкость, координация, скорость, ориентировка в пространстве, точность движений);
- накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся с умственной отсталостью;
- развитие и совершенствование системы двигательных навыков (выполнение движений с незначительным контролем сознания).

Программа, направленная на оценку физического развития обучающихся с умственной отсталостью, составлена на основе **дидактических принципов** [35].

1. *Сознательности и активности.* В педагогическом процессе принимают участие как педагог, так и обучающиеся, тем самым происходит взаимодействие педагога и обучающихся. Обучающиеся активно, самостоятельно и осмысленно усваивают предъявляемую информацию через плодотворную умственную деятельность.

2. *Наглядности.* В целях повышения эффективности и результативности обучения необходимо применение средств наглядности и непосредственной опоры на зрительные органы.

3. *Систематичности и последовательности.* Знания, которые приобретают обучающиеся, характеризуются систематичностью, особым порядком и имеют четкую логическую хронологию, определяемую познавательными возможностями обучающихся. Важно, чтобы учебный материал был не только последовательным, но и взаимосвязанным.

4. *Прочности.* Прочность полученных знаний обучающимися характеризуется как объемом усвоенного материала, так и способностью применения его в практической деятельности. Прочность полученных знаний определяется заинтересованностью обучающихся в предъявляемой информации.

5. *Научности.* Учебный материал, предлагаемый обучающимся для усвоения, должен основываться на положениях, которые соответствуют историческим данным и современным фактам.

6. *Доступности.* Образовательный процесс осуществляется в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями каждого обучающегося.

7. *Связи теории с практикой.* Обучающиеся должны понимать значение теоретических аспектов жизни человека и уметь применять полученные теоретические знания в практической деятельности с использованием полученных знаний.

2. Содержательный раздел

В современной действительности для того, чтобы полноценности произвести оценку физического развития обучающихся с умственной отсталостью, реализовать процесс оценивания их двигательных возможностей, требуется применение такого диагностического инструментария, как методы и методики оценки физического развития обучающихся с умственной отсталостью.

В своей работе М. Н. Скаткин указывает, что метод – это система обучения, которая систематично реализуется, что, в конечном итоге, имеет прямое воздействие на всю траекторию педагогического процесса в целом [61].

Для того, чтобы оценить физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью 3 класса был применен ряд методов, а именно: метод беседы, метод наблюдения, метод изучения продуктов деятельности.

Метод беседы – метод сбора необходимой информации о психическом состоянии обучающегося в ходе непосредственного взаимодействия в устной форме по заранее намеченному пути. Данный метод предоставляет большую возможность в рассмотрении различных вариаций задаваемых вопросов, уточняющих вопросов, альтернативных вопросов, а также возможно сузить или расширить круг вопросов. Как утверждает Б. С. Волков, беседа имеет следующие виды: стандартизированная беседа (вопросы с точной формулировкой, которые распространяются на всех опрашиваемых) и нестандартизированная беседа (вопросы имеют свободный характер) [9].

Стоит подчеркнуть, что беседа должна быть спланирована, четко разработана и иметь свою цель и свои задачи. Успешность беседы, в первую очередь, зависит от уровня ее подготовки, в которую входит цель, содержание беседы, учет психофизических особенностей обучающихся и места проведения беседы. Вторым, но не менее важным фактором успешности беседы является честность и открытость преподносимых вопросов что характеризуется доверительной атмосферой в процессе беседы, придерживания такта со стороны исследователя, соблюдение требований к проведению беседы и правильности задаваемых вопросов [2].

Метод наблюдения. Данный метод является основополагающим в рамках психолого-педагогической диагностики в связи с тем, что метод наблюдения позволяет собрать наибольшее количество информации об обучающемся. Метод наблюдения характеризуется такими специфическими чертами, как целенаправленность и систематичность проведения психолого-

педагогической диагностики в естественных условиях для обучающегося. Данный метод позволяет выявить определенные особенности познавательной деятельности обучающегося в ходе выполнения им учебных задач, его тип мышления и зафиксировать выполнение определенных действий [62].

Для того, чтобы применить данный метод на практике, педагогу необходимо наблюдать за обучающимися в учебной, игровой и трудовой деятельности.

Говоря о положительных чертах данного метода, стоит отметить, что метод наблюдения определяет педагога как пассивного участника в данном процессе за счет того, что педагогу необходимо лишь фиксировать те или иные действия со стороны обучающихся [50].

Метод наблюдения не ограничивается обычным фиксированием информации об обучающихся. В. И. Загвязинский, в свою очередь, выделяют такие виды наблюдения, как непрерывное и дискретное, широкое и узкоспециальное, невключенное и включенное. На основе всего вышеперечисленного об особенностях метода наблюдения, стоит отметить, что педагог психолого-педагогической диагностики не выделяет данный метод как единственно возможный и универсальный [20].

Метод изучения продуктов деятельности – вспомогательный метод в процессе психолого-педагогической диагностики. Данный метод направлен на изучение соответствия сформированных знаний, умений и навыков обучающихся на основе анализа продуктов деятельности, которыми могут выступать рисунки, поделки, письменные работы, аппликации и макеты, что позволяет проанализировать особенности обучающегося посредством оценки материальных показателей [52]. Метод изучения продуктов деятельности примечателен тем, что позволяет обследовать обучающегося через анализ продуктов деятельности, при этом не контактируя непосредственно с самим человеком. Важным является то, что необходимо сохранять продукты деятельности обучающихся для дальнейшей возможности произвести их сравнение и, в последствии, выявить динамику [20].

Как показывает проведенный анализ научной литературы, в практической деятельности насчитывается большое количество методик, которые направлены на оценку физического развития обучающихся с умственной отсталостью. Автором исследования были применены следующие методики, направленные на оценку физического развития обучающихся с умственной отсталостью:

1. «Опускание палки – реакция» (по В. Ф. Ломейко, К. Мекота) [30].
2. «Повороты на гимнастической скамейке» (по В. И. Ляху) [32].
3. Методика А. А. Артеменкова и Н. И. Сапожникова [3].
4. «Бег к пронумерованным медицинболам» (по П. Хиртцу) [50].
5. Методика Л. Д. Назаренко [40].

Первые четыре методики не потребовали дальнейшей адаптации в инструкции и наборе необходимого оборудования в связи с их успешным выполнением со стороны обучающихся с умственной отсталостью.

В связи с особенностями психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью, методика Л. Д. Назаренко, используемая в ходе констатирующего этапа эксперимента, была адаптирована автором исследования следующим образом: сигналы подавались в соответствии с геометрическими фигурами, по контуру которых необходимо пробежать. Было модифицировано время выполнения задания: 5 баллов – начало выполнения движений не позже, чем через 2 секунды после сигнала; 4 балла – начало выполнения движений не позже, чем через 3 секунды после сигнала; 3 балла – начало выполнения движений в промежутке от 3 до 4 секунд. Подробное описание предложенных методик представлено в Приложении 5.

Все предложенные задания выполнялись обучающимися индивидуально, сопровождалась словесной инструкцией и показом со стороны автора исследования с дополнительным объяснением выполнения действий. В процессе выполнения заданий автор исследования фиксировал полученные результаты в протокол наблюдения и выделял особенности выполнения предложенных заданий.

При оценке физического развития обучающихся с умственной отсталостью 3 класса были применены такие методы, как беседа, наблюдение и изучение продуктов деятельности.

В процессе оценки физического развития обучающихся экспериментальной группы 3 класса были применены следующие методики: «Опускание палки – реакция» (по В. Ф. Ломейко и К. Мекота), «Повороты на гимнастической скамейке» (по В. И. Ляху), Методика А. А. Артеменкова и Н. И. Сапожникова, «Бег к пронумерованным медицинболам» (по П. Хиртцу), Методика Л. Д. Назаренко. Последняя методика потребовала адаптации в связи с особенностями развития обучающихся с умственной отсталостью (описание методик в Приложении 5).

3. Организационный раздел

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью должно соответствовать особым образовательным потребностям и психофизическим возможностям данной категории обучающихся. Материально-техническое оснащение включает в себя:

- 1) организация пространства;
- 2) организация временного режима обучения;
- 3) организация рабочего места обучающегося;
- 4) техническое обеспечение;
- 5) специальные учебно-методические и дидактические материалы.

Организация пространства

Учебный кабинет должен быть оснащен техническими и материальными средствами обучения обучающихся с умственной отсталостью, которые соответствуют санитарным и противопожарным нормам.

Организация учебного места

Учебное место должно быть организовано с учетом индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с

умственной отсталостью. В процессе организации учебного места должны учитываться особенности развития высших психических функций обучающихся. Необходимо создание оптимальных условий обучения посредством создания специально оборудованных зон. Вместе с этим, необходимо оборудование мест отдыха и расслабления в связи с психофизическими особенностями данной категории обучающихся.

Таким образом, программа, направленная на оценку физического развития обучающихся с умственной отсталостью 3 класса, была разработана на основе изучения данной категории обучающихся экспериментальной группы. Программа, направленная на оценку физического развития обучающихся с умственной отсталостью 3 класса, включает в себя три раздела: целевой, содержательный, организационный. Были описаны методы и методики, применяемые при обследовании обучающихся с умственной отсталостью экспериментальной группы. Было описано материально-техническое обеспечение, включающее в себя организацию пространства и учебного места.

2.3. Анализ результатов констатирующего этапа экспериментального исследования, направленного на оценку физического развития обучающихся с умственной отсталостью

В ходе констатирующего этапа экспериментального исследования с использованием описанных методик, было обследовано 6 обучающихся 3 класса в возрасте 9-10 лет с умственной отсталостью.

Результаты проведенных диагностических процедур с обучающимися с умственной отсталостью, которые отражают количественные показатели за выполнение заданий по методикам у обучающихся экспериментальной группы представлены в таблицах 5-9, которые размещены в Приложении 6.

Обобщенные показатели выполнения обучающимися экспериментальной группы заданий по методике В. Ф. Ломейко и К. Мекота

«Опускание палки – реакция» представлены на рисунке 1.

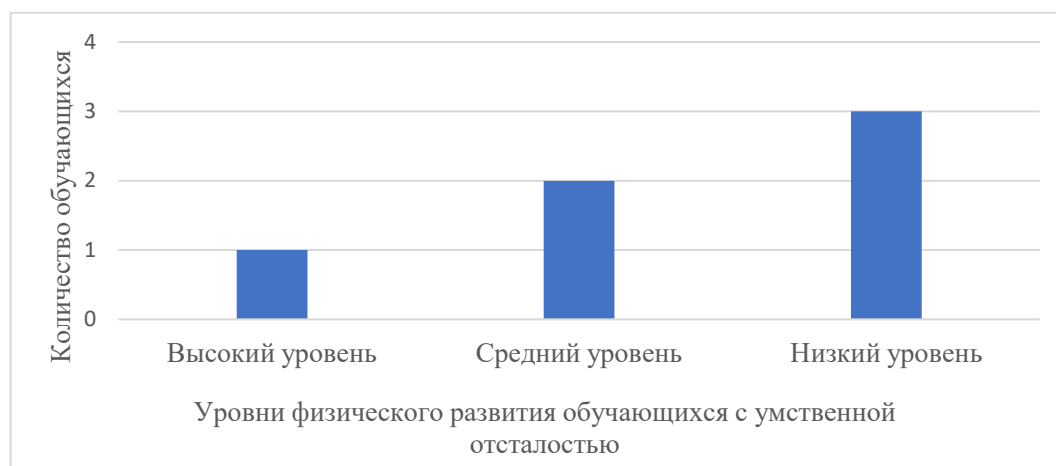


Рис. 1. Показатели выполнения обучающимися экспериментальной группы задания по методике В. Ф. Ломейко и К. Мекота «Опускание палки – реакция»

Показатели выполнения обучающимися экспериментальной группы задания по методике В. Ф. Ломейко и К. Мекота «Опускание палки – реакция», указывают на то, что обучающихся можно разделить на следующие группы:

– к высокому уровню выполнения задания по методике В. Ф. Ломейко и К. Мекота отнесены результаты одного обучающегося (Тимур Ж.), так как данный обучающийся проявил высокий уровень способности к проявлению быстроты реагирования: обучающийся выполнил задание в соответствии с предъявляемыми требованиями; восприятие инструкции осуществилось с первого раза без дополнительной разъясняющей помощи автора исследования; обучающийся поймал гимнастическую палку в наименьшей затратой времени;

– к среднему уровню выполнения задания по методике В. Ф. Ломейко и К. Мекота отнесены результаты двух обучающихся (Бек К., Тимофей Ш.), так как данные обучающиеся проявили средний уровень способности к проявлению быстроты реагирования: обучающиеся выполнили задание с частичным соответствием с предъявляемыми требованиями; при восприятии инструкции требовалась разъясняющая помощь; обучающиеся

поймали гимнастическую палку в пределах допустимого временного промежутка; задание было выполнено с незначительным количеством ошибок;

– к низкому уровню выполнения задания по методике В. Ф. Ломейко и К. Мекота отнесены результаты трех обучающихся (Михаил Ш., Анастасия М., Снежана В.), так как данные обучающиеся проявили низкий уровень способности к проявлению быстроты реагирования: обучающиеся выполнили задание, не соответствующее предъявляемым требованиям; при восприятии инструкции требовалась разъясняющая помощь; обучающиеся затратили большое количество времени в процессе ловли гимнастической палки; задание было выполнено с большим количеством ошибок.

Обобщенные показатели выполнения обучающимися экспериментальной группы заданий по методике В. И. Ляха «Повороты на гимнастической скамейке» представлены на рисунке 2.

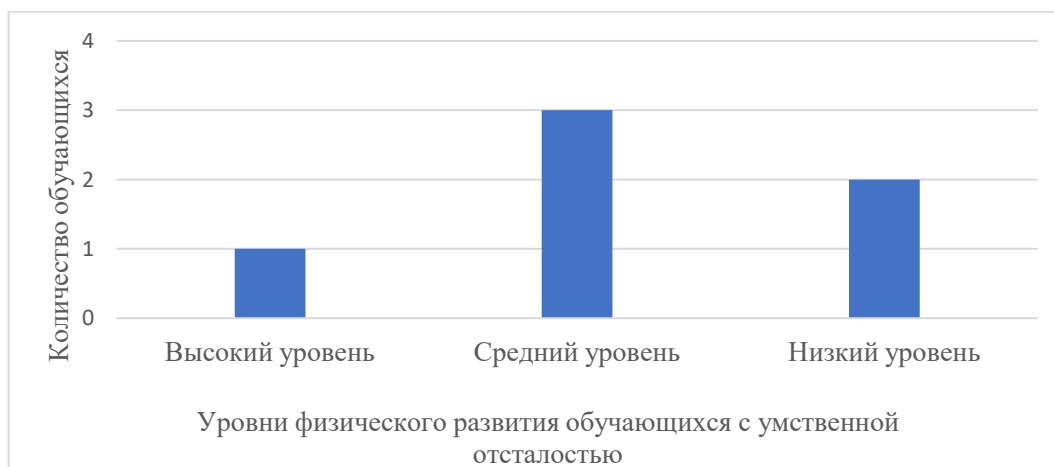


Рис. 2. Показатели выполнения обучающимися экспериментальной группы задания по методике В. И. Ляха «Повороты на гимнастической скамейке»

– к высокому уровню выполнения задания по методике В. И. Ляха отнесены результаты одного обучающегося (Тимур Ж.), так как данный обучающийся проявил высокий уровень способности к согласованию

движений тела и его частей при выполнении определенного действия: обучающийся выполнил 4 поворота на гимнастической скамейке; обучающийся не потерял равновесие на гимнастической скамейке; обучающийся не коснулся пола в ходе выполнения задания;

– к среднему уровню выполнения задания по методике В. И. Ляха отнесены результаты трех обучающихся (Бек К., Тимофей Ш., Анастасия М.), так как данные обучающиеся проявили средний уровень способности к согласованию движений тела и его частей при выполнении определенного действия: обучающиеся выполнили четыре поворота на гимнастической скамейке; обучающиеся 1-2 раза потеряли равновесие на гимнастической скамейке; обучающиеся не коснулись пола в ходе выполнения задания;

– к низкому уровню выполнения задания по методике В. И. Ляха отнесены результаты двух обучающихся (Михаил Ш., Снежана В.), так как данные обучающиеся проявили низкий уровень способности к согласованию движений тела и его частей при выполнении определенного действия: обучающиеся выполнили два поворота в правую сторону на гимнастической скамейке; обучающиеся теряли равновесие на гимнастической скамейке и коснулись пола в ходе выполнения задания.

Показатели выполнения обучающимися экспериментальной группы задания по методике А. А. Артеменкова и Н. И. Сапожникова представлены на рисунке 3.

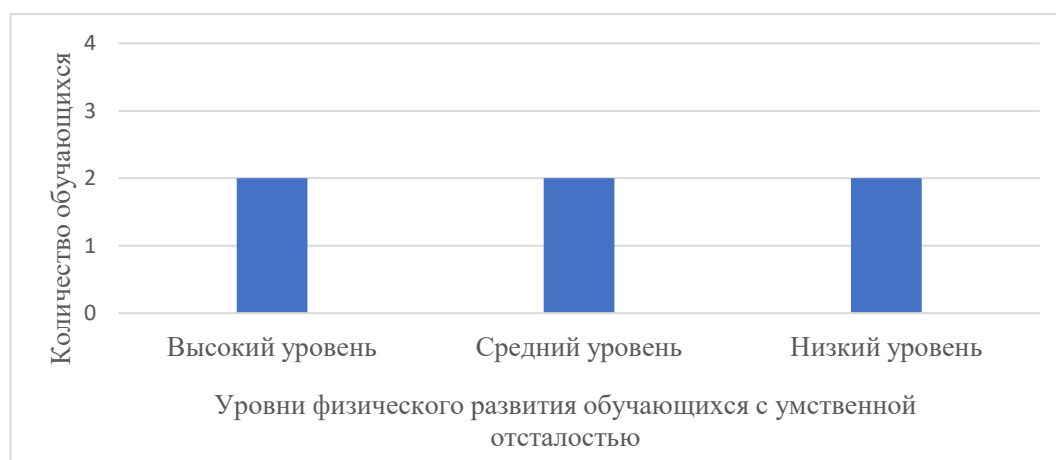


Рис. 3. Показатели выполнения обучающимися экспериментальной группы задания по методике А. А. Артеменкова и Н. И. Сапожникова

– к высокому уровню выполнения задания по методике А. А. Артеменкова и Н. И. Сапожникова отнесены результаты двух обучающихся (Тимур Ж., Анастасия М.), так как данные обучающиеся проявили высокий уровень способности к произвольному напряжению мышц: обучающиеся коснулись кончиками пальцев гимнастической скамьи ниже краев;

– к среднему уровню выполнения задания по методике А. А. Артеменкова и Н. И. Сапожникова отнесены результаты двух обучающихся (Михаил Ш., Бек К.), так как данные обучающиеся проявили средний уровень способности к произвольному напряжению мышц: обучающиеся коснулись края гимнастической скамьи;

– к низкому уровню выполнения задания по методике А. А. Артеменкова и Н. И. Сапожникова отнесены результаты двух обучающихся (Тимофей Ш., Снежана В.), так как данные обучающиеся проявили низкий уровень способности к произвольному напряжению мышц: обучающиеся не коснулись кончиками пальцев края гимнастической скамьи.

Показатели выполнения обучающимися экспериментальной группы задания по методике П. Хиртца «Бег к пронумерованным медицинболам» представлены на рисунке 4.

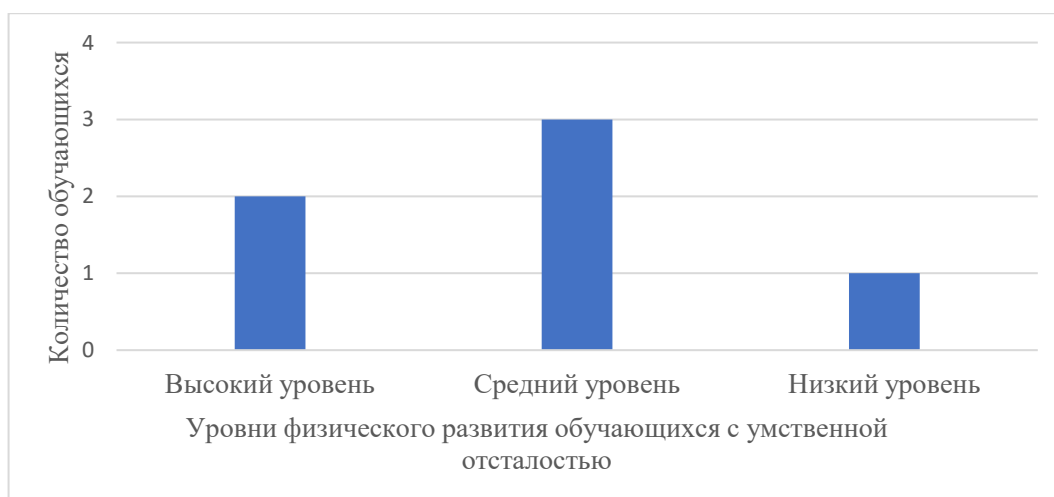


Рис. 4. Показатели выполнения обучающимися экспериментальной группы задания по методике П. Хиртца «Бег к пронумерованным медицинболам»

– к высокому уровню выполнения задания по методике П. Хиртца отнесены результаты двух обучающихся (Тимур Ж., Бек К.), так как данные обучающиеся проявили высокий уровень способности к ориентированию в пространстве: обучающиеся выполнили одну зачетную попытку; обучающиеся три раза подбежали к соответственно пронумерованному мячу и после этого коснулись исходного медицинбола;

– к среднему уровню выполнения задания по методике П. Хиртца отнесены результаты трех обучающихся (Михаил Ш., Тимофей Ш., Анастасия М.), так как данные обучающиеся проявили средний уровень способности к ориентированию в пространстве: обучающиеся выполнили две попытки; обучающиеся три раза подбежали к соответственно пронумерованному мячу и после этого коснулись исходного медицинбола;

– к низкому уровню выполнения задания по методике П. Хиртца отнесены результаты одного обучающегося (Снежана В.), так как данный обучающийся проявил низкий уровень способности к ориентированию в пространстве: обучающийся выполнил три попытки; обучающийся один раз подбежал к соответственно пронумерованному мячу и после этого коснулся исходного медицинбола.

Показатели выполнения обучающимися экспериментальной группы задания по методике Л. Д. Назаренко представлены на рисунке 5.

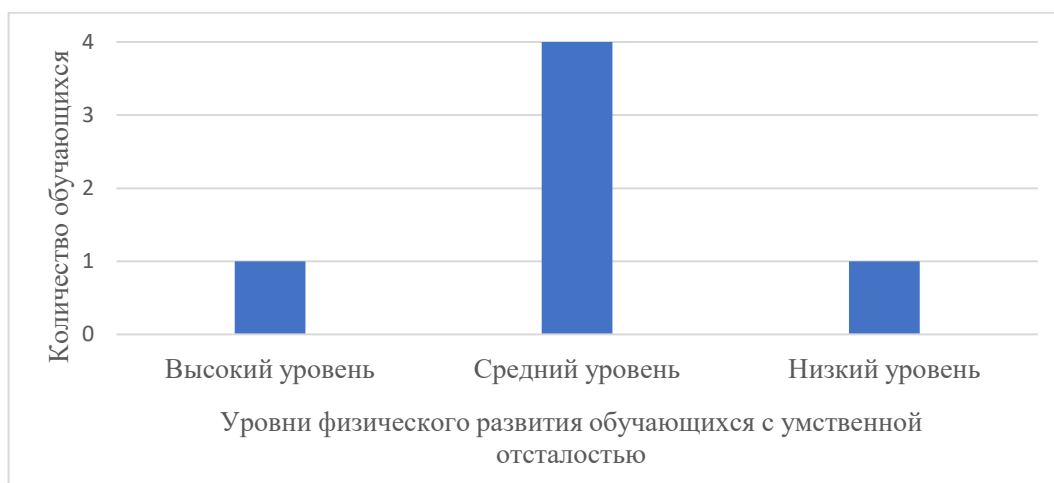


Рис. 5. Показатели выполнения обучающимися экспериментальной группы задания по методике Л. Д. Назаренко в виде теста

– к высокому уровню выполнения задания по методике Л. Д. Назаренко отнесены результаты одного обучающегося (Тимур Ж.), так как данный обучающийся проявил высокий уровень точности движений в ответ на внешний раздражитель: обучающийся выполнил движения не позже, чем через две секунды после определенного сигнала; не наблюдались заступы за стартовую линию; отсутствовали заступы за черту фигуры; на протяжении всего задания сохранялся ритм и темп двигательной активности;

– к среднему уровню выполнения задания по методике Л. Д. Назаренко отнесены результаты четырех обучающихся (Михаил Ш., Бек К., Тимофей Ш., Анастасия М.), так как данные обучающиеся проявили средний уровень точности движений в ответ на внешний раздражитель: обучающиеся выполнили движения не позже, чем через три секунды после определенного сигнала; 1-2 заступа за границы оббегаемой фигуры; незначительные сбои и нарушения в ритме и темпе двигательной активности;

– к низкому уровню выполнения задания по методике Л. Д. Назаренко отнесены результаты одного обучающегося (Снежана В.), так как данный обучающийся проявил низкий уровень точности движений в ответ на внешний раздражитель: обучающийся выполнил движения позже трех секунд после определенного сигнала; наблюдалось более пяти заступов за пределы оббегаемой фигуры; значительные сбои в ритме и темпе двигательной активности.

Таким образом, в ходе проведения диагностического исследования было выявлено, что большинство обучающихся, задействованных в констатирующем этапе экспериментального исследования, показали средний уровень физического развития по различным направлениям. Для выполнения предложенных заданий обучающимся требовался наглядный образец выполнения задания.

ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 2

Исследование по выявлению уровня физического развития обучающихся с умственной отсталостью проводилось на базе

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа № 5, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы». В констатирующем этапе экспериментального исследования приняла участие группа обучающихся с умственной отсталостью 3 класса в количестве шести человека в возрасте 9-10 лет. Все обучающиеся по заключению ПМПК обучаются по АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1).

Для изучения уровней физического развития обучающихся с умственной отсталостью, автором исследования была составлена программа оценки физического развития обучающихся с умственной отсталостью. Программа составлена на основе изучения обучающихся экспериментальной группы, их особых образовательных потребностей и особенностей физического развития. Программа направлена на оценку всех компонентов физического развития: быстрота реагирования, согласование движений тела, точность движений, произвольное и рациональное напряжение мышц, ориентирование в пространстве.

На констатирующем этапе экспериментального исследования анализ результатов по методикам «Опускание палки – реакция» (по В. Ф. Ломейко и К. Мекота), «Повороты на гимнастической скамейке» (по В. И. Ляху), А. А. Артеменкова и Н. И. Сапожникова, «Бег к пронумерованным медицинболам» (по П. Хиртцу), а также по методике Л. Д. Назаренко показал средний уровень физического развития обучающихся с умственной отсталостью 3 класса.

ГЛАВА 3. ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННОГО НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

3.1. Составление программы курса внеурочной деятельности, направленного на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью

На основании результатов, которые представлены в предыдущем параграфе, можно сделать вывод о необходимости внедрения и, в последующем, непосредственной реализации курса внеурочной деятельности, направленного на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью.

Программа курса внеурочной деятельности, направленного на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью, 3 класс

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Мир здоровья» по спортивно-оздоровительному направлению для 3 класса, направленная на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью, составлена на основе Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 года «О рабочих программах учебных предметов» и в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами [48].

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года «273-ФЗ.
2. Федеральный закон Российской Федерации «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 года №181-ФЗ.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года №1599).

4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 22 декабря 2015 года №4/15).

5. Областной закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области» от 15 июля 2013 года №78-ОЗ.

6. Устав ГБОУ СО «Екатеринбургская школа №5, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» (утвержден приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10 января 2020 года №20-Д).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью от 9 октября 2020 года №189-ОД.

1. Личностные и метапредметные (предметные)* результаты освоения курса внеурочной деятельности

***Личностные результаты:**

- потребность в выражении себя через наиболее доступные виды практической, художественной и спортивной деятельности;
- сформированность потребности к организации своей жизнедеятельности в соответствии с правилами и представлениями о здоровом и безопасном образе жизни;
- сформированность установок на здоровый и безопасный образ жизни, мотивации к трудовой деятельности и работе;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх, соревнованиях игрового характера, эстафетах.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности для обучающихся с умственной отсталостью не предусмотрены.

Предметные результаты:

- знание правил личной гигиены и мотивация к выполнению гигиенических действий в повседневной жизни;
- знание и соблюдение требований режима дня обучающихся, сформированность потребности в соблюдении режима дня в повседневной жизни;
- представления о различных видах двигательной активности;
- сформированность умений выполнять несложные по реализации виды упражнений по словесной инструкции учителя;
- взаимодействие со сверстниками в процессе участия в подвижных играх, соревнованиях и эстафетах под контролем учителя.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности

Физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью осуществляется через непосредственно направленное развитие основных способностей личности на основе определенных закономерностей, а также разновременности.

В ходе биологического созревания организма преобладают периоды интенсивных изменений органов и их структур. Исходя из этого, своевременное педагогическое воздействие на интенсивно развивающиеся структуры организма благоприятно скажутся на процессе формирования двигательных умений и навыков.

Содержание программы представлено следующими разделами.

Раздел 1 «Я и мое здоровье» направлен на формирование поведенческих навыков по сохранению и укреплению здоровья.

Раздел 2 «Мы бегаем – мы прыгаем!» направлен на формирование таких направлений физического развития, как координационные способности, силовые способности, скоростные способности и быстрота реагирования.

Раздел 3 «Игры народов» направлен на закрепление вышеперечисленных направлений физического развития.

Содержание курса внеурочной деятельности «Мир здоровья» реализуется в таких формах, как соревнование, эстафета, подвижные игры, викторины, просмотр видеоматериалов, работа в парах (минигруппах), фронтальная работа и включает в себя два этапа: информативный и поведенческий. Информативный этап предполагает изучение правил и закономерностей здорового и безопасного образа жизни. Поведенческий этап, в свою очередь, подразумевает закрепление социально одобряемых моделей поведения через активную двигательную деятельность, которая реализуется в рамках спортивного зала и пришкольной территории.

3. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Формирование потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья приходится на такой этап, как младший школьный возраст, именно поэтому в данный период необходима наибольшая направляющая и организующая деятельность со стороны взрослого в адрес обучающихся с умственной отсталостью, которая способствует более эффективной организации таких направлений, как режим дня, соблюдение правильного и здорового рациона питания, потребности в ежедневной двигательной активности, а также соблюдение личной гигиены.

Программа курса внеурочной деятельности предназначена для работы в системе начального образования сроком на 1 год. В соответствии с учебным планом на программу курса внеурочной деятельности «Мир здоровья» отводится 1 час в неделю, 34 часа в год. Подробное описание и развернутое содержание программы курса внеурочной деятельности «Мир здоровья» представлено в Приложении 7.

Таким образом, программа курса внеурочной деятельности, направленная на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью, была разработана на основе нормативно-правовой базы и может

быть предложена педагогам образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы, так как данная программа непосредственно направлена на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью, что является актуальным направлением для данной категории обучающихся в связи с их психофизическими особенностями.

3.2. Реализация программы курса внеурочной деятельности, направленного на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью

В процессе проведения формирующего этапа экспериментального исследования было проведено 8 занятий из программы, варианты конструкторов которых представлены в Приложении 8. Для того, чтобы деятельность обучающихся была разнообразной, темы были взяты из различных разделов программы курса внеурочной деятельности, направленного на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью.

После проведения формирующего этапа экспериментального исследования была проведена повторная диагностическая процедура, направленная на выявление уровня физического развития обучающихся с умственной отсталостью. При проведении констатирующего и контрольного этапов экспериментального исследования (промежуточная оценка уровня физического развития обучающихся с умственной отсталостью в процессе проведения занятий по программе курса внеурочной деятельности «Мир здоровья») были составлены сравнительные диаграммы по методикам на каждого обучающегося экспериментальной группы.

Сравнительный анализ данных, полученных при проведении констатирующего и контрольного этапов экспериментального исследования (по методике В. Ф. Ломейко и К. Мекота) указывает на то, что перед посещением занятий внеурочной деятельности физическое развитие

обучающихся на среднем уровне, после посещения занятий внеурочной деятельности у одного обучающегося (Бек К.) физическое развитие на высоком уровне, у двух обучающихся (Михаил Ш., Анастасия М.) физическое развитие на среднем уровне, у трех обучающихся (Тимур Ж., Тимофей Ш., Снежана В.) физическое развитие осталось на прежнем уровне.

Однако, у одного обучающегося (Тимур Ж.) неизменным остается высокий уровень физического развития.

Сравнительный анализ количественных результатов уровня физического развития обучающихся с умственной отсталостью 3 класса (по методике В. Ф. Ломейко и К. Мекота) представлен на рисунке 6.

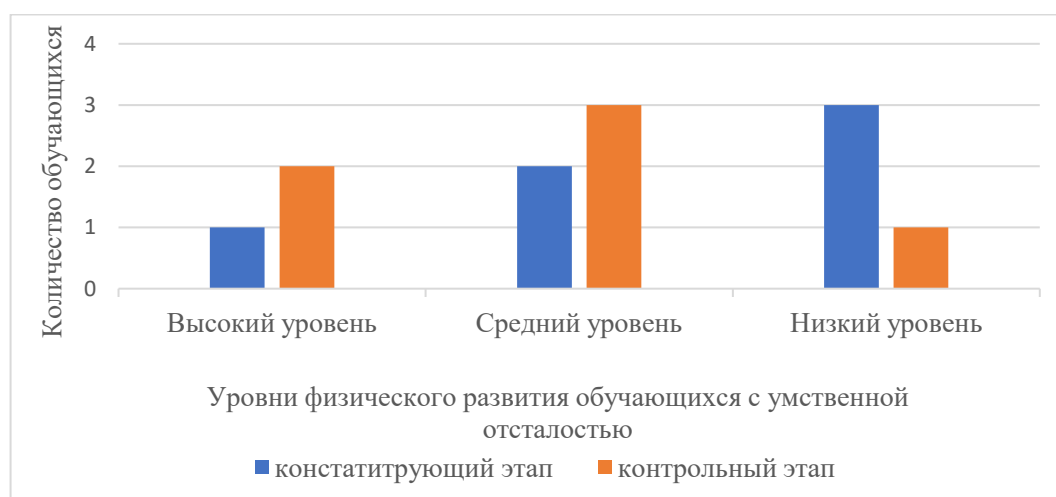


Рис. 6. Сравнительные показатели уровней физического развития обучающихся с умственной отсталостью 3 класса на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования по методике В. Ф. Ломейко и К. Мекота

Сравнительный анализ данных, полученный при проведении констатирующего и контрольного этапов экспериментального исследования (по методике В. И. Ляха) указывает на то, что перед посещением занятий внеурочной деятельности физическое развитие обучающихся на среднем уровне, после посещения занятий внеурочной деятельности:

- у одного обучающегося (Бек К.) – высокий уровень;
- у одного обучающегося (Михаил Ш.) средний уровень;

– у четырех обучающихся (Тимур Ж., Тимофей Ш., Анастасия М., Снежана В.) – прежний уровень.

Однако, у одного обучающегося (Тимофей Ш.) поднялся балльный показатель в пределах среднего уровня и у одного обучающегося (Тимур Ж.) – неизменный высокий уровень.

Сравнительный анализ количественных результатов физического развития обучающихся с умственной отсталостью 3 класса (по методике В. И. Ляха) представлен на рисунке 7.

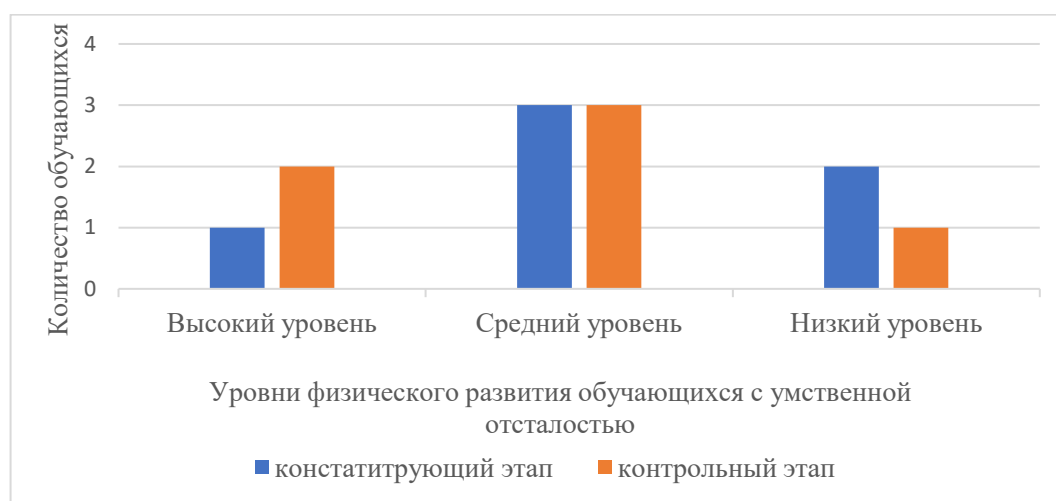


Рис. 7. Сравнительные показатели уровней физического развития обучающихся с умственной отсталостью 3 класса на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования по методике В. И. Ляха

Сравнительный анализ данных, полученных при проведении констатирующего и контрольного этапов экспериментального исследования (по методике А. А. Артеменкова и Н. И. Сапожникова) указывает на то, что перед посещением занятий внеурочной деятельности физическое развитие обучающихся на среднем уровне, после посещения занятий внеурочной деятельности:

- у одного обучающегося (Михаил Ш.) – высокий уровень;
- у одного обучающегося (Тимофей Ш.) – средний уровень;
- у четырех обучающихся (Тимур Ж., Бек К., Анастасия М.,

Снежана В.) – прежний уровень.

Однако, у двух обучающихся (Тимур Ж., Анастасия М.) неизменным остается высокий уровень физического развития.

Сравнительный анализ количественных результатов физического развития обучающихся с умственной отсталостью 3 класса (по методике А. А. Артеменкова и Н. И. Сапожникова) представлен на рисунке 8.

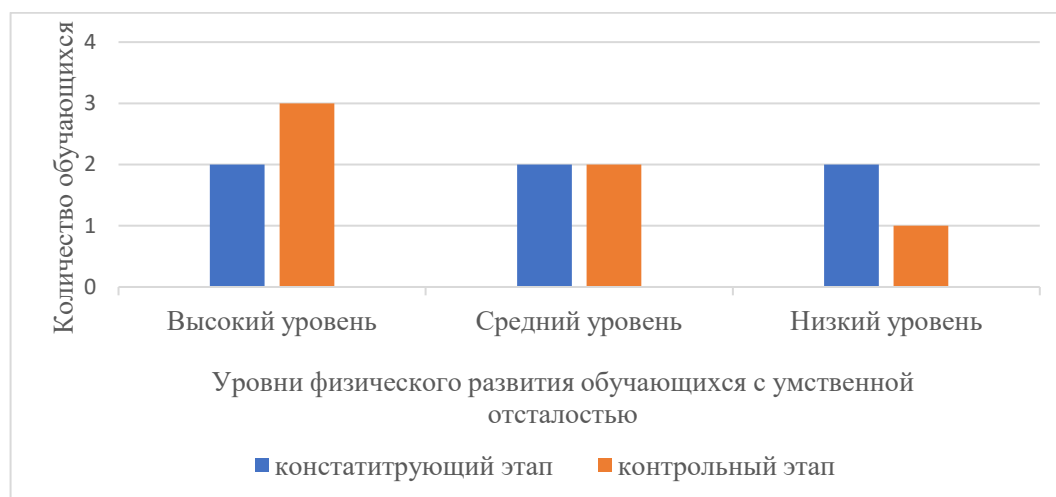


Рис. 8. Сравнительные показатели уровней физического развития обучающихся с умственной отсталостью 3 класса на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования по методике А. А. Артеменкова и Н. И. Сапожникова

Сравнительный анализ данных, полученных при проведении констатирующего и контрольного этапов экспериментального исследования (по методике П. Хиртца) указывает на то, что перед посещением занятий внеурочной деятельности физическое развитие обучающихся на среднем уровне, после посещения занятий внеурочной деятельности:

- у одного обучающегося (Анастасия М.) – высокий уровень;
- у пяти обучающихся (Тимур Ж., Михаил Ш., Бек К., Тимофей Ш., Снежана В.) – прежний уровень.

Однако, у одного обучающегося экспериментальной группы (Тимофей Ш.) поднялся балльный показатель в пределах среднего уровня физического развития и у двух обучающихся с умственной отсталостью

(Тимур Ж., Бек К.) неизменным остается высокий уровень физического развития.

Сравнительный анализ количественных результатов физического развития обучающихся с умственной отсталостью 3 класса (по методике П. Хиртца) представлен на рисунке 9.

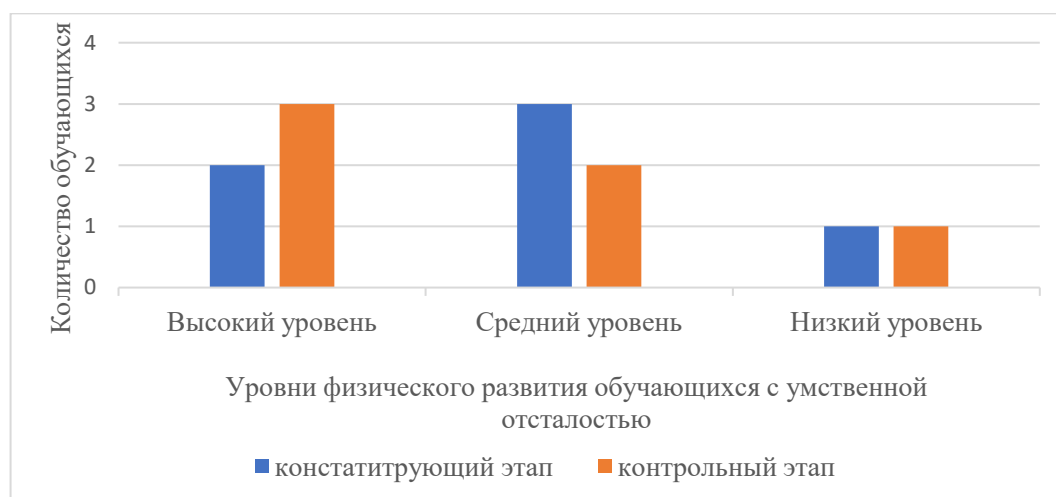


Рис. 9. Сравнительные показатели уровней физического развития обучающихся с умственной отсталостью 3 класс на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования по методике П. Хиртца

Сравнительный анализ данных, полученных при проведении констатирующего и контрольного этапов экспериментального исследования (по методике Л. Д. Назаренко) указывает на то, что перед посещением занятий внеурочной деятельности физическое развитие обучающихся на среднем уровне, после посещения занятий курса внеурочной деятельности:

- у одного обучающегося (Бек К.) – высокий уровень;
- у пяти обучающихся (Тимур Ж., Михаил Ш., Тимофей Ш., Анастасия М., Снежана В.) – прежний уровень.

Однако, у одного обучающегося (Михаил Ш.) поднялся балльный показатель в пределах среднего уровня физического развития и у одного обучающегося с умственной отсталостью 3 класса (Тимур Ж.) неизменным остается высокий уровень физического развития.

Сравнительный анализ количественных результатов физического развития обучающихся с умственной отсталостью 3 класса (по методике Л. Д. Назаренко) представлен на рисунке 10.

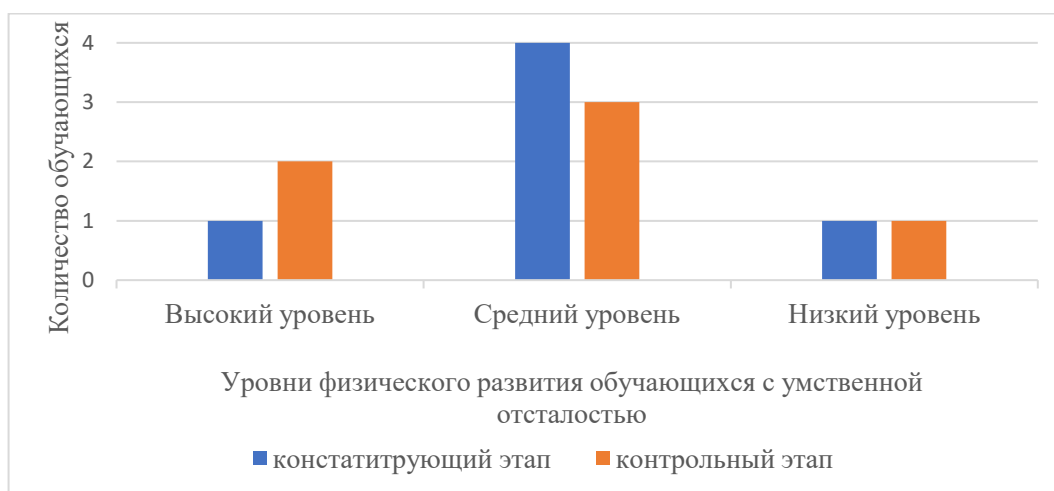


Рис. 10. Сравнительные показатели уровней физического развития обучающихся с умственной отсталостью 3 класса на констатирующем и контрольном этапах экспериментального исследования по методике Л. Д. Назаренко

Таким образом, анализ реализации элемента программы курса внеурочной деятельности «Мир здоровья», указывает на то, что перед посещением и после посещения занятий внеурочной деятельности физическое развитие обучающихся на среднем уровне, однако, у отдельных обучающихся повысился уровень физического развития, а также повысился балльный показатель в пределах среднего уровня. Следовательно, можно констатировать, что выявилась положительная динамика

3.3. Методические рекомендации для родителей и педагогов, направленные на создание условий физического развития обучающихся с умственной отсталостью

Для того, чтобы обучение и воспитание обучающихся с умственной отсталостью было наиболее эффективным, необходимо тесное

сотрудничество образовательной организации и родителей (законных представителей).

Говоря о физическом развитии данной категории обучающихся, стоит сказать, что двигательная активность должна присутствовать не только в рамках образовательной организации, но и в домашних условиях в повседневной жизни.

Деятельность по обеспечению двигательной активности данной категории обучающихся должна быть организованной, в связи с чем представлена структура организации деятельности по физическому развитию обучающихся с умственной отсталостью и методические рекомендации как для педагогов, так и для родителей.

Методические рекомендации для педагогов

Физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью проходит на всех учебных предметах, а также в режимных моментах: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, подвижные игры на переменах, спортивные прогулки и так далее. Организационные формы, позволяющие расширить двигательные способности данной категории обучающихся включают в себя урочную, внеурочную и внешкольную деятельность [38].

Для того, чтобы педагог мог правильно организовать деятельность обучающихся с умственной отсталостью для физического развития, были составлены методические рекомендации на основе учебных материалов Л. В. Рудневой и Э. В. Шелиспанской:

- учет индивидуальных психологических и психофизических особенностей обучающихся, их двигательного опыта в процессе реализации двигательных заданий и упражнений;
- использование педагогом адаптированных упражнений и специальных игр в процессе обучения и воспитания обучающихся с умственной отсталостью, направленных на физическое развитие;
- деление программного материала на тематические блоки, в процессе которых делается акцент на конкретный вид упражнений;

- создание комфортных условий для эмоционального состояния обучающихся в процессе проведения занятий;
- использование смысловых заданий, игр и упражнений с целью активизации кратковременной памяти и внимания [57].

Для создания целенаправленной организованной деятельности со стороны педагогов и родителей для обучающихся с умственной отсталостью по физическому развитию, включающему в себя элементы упражнений по эффективному и всестороннему физическому развитию данной категории обучающихся, были подобраны методы физического развития обучающихся, которые описал В. И. Лях [32].

Метод обучения двигательным действиям образует три группы методов:

- метод разучивания упражнения по частям (расчлененно-конструктивный) заключается в многократном повторении отдельных частей двигательного действия с последующим их соединением в единое целое. Данный метод позволяет закреплять только ту часть двигательного действия, которое разучивается в данный момент, и сосредоточить внимание на более сложных и важных частях действия. Однако разделение двигательного действия на части зачастую приводит к нарушению его целостности, в связи с чем данному методу предъявляются следующие требования: разделять двигательное действие на меньшее количество частей и не доводить повтор частей действия до состояния двигательного навыка;

- метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный) – реализация упражнений без нарушения компонентов движения и двигательных характеристик.

Данный метод в большинстве случаев используется на стадии закрепления в связи с тем, что при использовании данного метода на начальной стадии возникают ошибки в выполнении действий, что влечет за собой многократное повторение движений, а, как следствие, появляется быстрая утомляемость;

– метод сопряженного воздействия включает в себя совокупность игрового и соревновательного подхода в учебной деятельности.

Метод воспитания личности. Первоочередным фактором воспитания обучающихся с умственной отсталостью является воспитывающая среда. В данном случае, по мнению Б. Н. Минаева, физическое развитие выступает социокультурным феноменом, которое является совокупностью факторов воспитания, таких, как воспитывающая среда, воспитывающая деятельность и самореализация [38].

Методы развития физических способностей. В первую очередь, необходимо активизировать и включить в упражнения работу на все группы мышц. Упражнения могут иметь общеразвивающий характер и не требовать серьезных усилий в их исполнении.

Учитывая психофизические особенности обучающихся с умственной отсталостью и их возрастные особенности, необходимо выполнять упражнения в игровой форме. Могут использоваться такие упражнения и игры, как наклоны, соединения рук в замок, прыжки из положения сидя, игры с мячом, которые представлены в Приложении 9.

Развитие координационных способностей. Все физические упражнения требуют развития координационных способностей. У обучающихся с умственной отсталостью координационные способности развиты в меньшей степени, что влечет за собой необходимость использования на занятиях упражнений, подразумевающих развитие данных способностей.

Скорость двигательной реакции развивается в упражнениях с помощью внезапного сигнала или раздражителя: во время ходьбы или бега, упражнения по хлопку – остановка, поворот, бег. Возможно использование таких упражнений, как «Вперед-назад», «Мельница», «Вращения», которые направлены на владение техникой координации как в собственном теле, так и в пространстве. Данные упражнения представлены в Приложении 10.

Для развития координационных способностей используются следующие методические приемы:

- внедрение новизны в изучаемое физическое упражнение (смена исходного положения, темпа, скорости, амплитуды и привычных условий реализации);
- релаксационные упражнения, чередование напряжения и расслабления мышц;
- упражнения, направленные на способность к быстрой реакции (сигналы различных уровней и состояний);
- упражнения на развитие и вестибулярного аппарата (повороты, наклоны в стороны, вращения, упражнения на опоре, резкие остановки);
- упражнения, направленные на дифференциацию мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (предметные ориентиры, указывающие направление и количество шагов);
- воспроизведение заданного ритма движений (под голос, хлопок или сигнал);
- упражнения, направленные на пространственную ориентацию на основе слуховых, зрительных и тактильных ощущений);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованного действий [1].

Развитие выносливости. Фактором, ограничивающим развитие выносливости, являются нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, а также сниженная потребность в волевых усилиях по преодолению поставленной задачи.

Прежде всего, развитию выносливости способствуют подвижные игры, содержащие двигательные действия, кратковременно повторяющиеся, но интенсивные, чередующиеся с паузами, например, «Два мороза», «У медведя во бору». Также эффективными являются игры большой интенсивности, например, «Борьба за мяч» и «Краски и щука», которые более подробно описаны в Приложении 11. Данные игры направлены как на развитие выносливости, так и на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Проводить данные игры необходимо на протяжении всего учебного года 2-4

раза в одном занятии. Важно помнить, что развитию выносливости будет способствовать такая игровая деятельность, при которой частота пульса будет не менее 130 уд/мин [47].

Такие игры и упражнения направлены на развитие различных сфер физического развития: сила, скорость реакции, выносливость, координация. Упражнения способствуют не только физическому развитию, но и умению дифференцировать собственные силы, уметь распределять энергетические ресурсы.

Методические рекомендации для родителей

Успешность работы с обучающимися с умственной отсталостью зависит от взаимодействия педагога и родителей. Первоочередным фактором успешного физического развития данной категории обучающихся является положительный пример родителей – отсутствие вредных привычек, таких, как табакокурение, алкоголизм, наркомания и многое другое.

Внимание педагога направлено на воспитание обучающегося мыслящего, действующего в рамках своих возрастных возможностей, успешно овладевающего двигательными действиями и навыками, умеющего активно преодолевать трудности, умеющего ориентироваться в окружающем его пространстве. Теория физического развития обучающихся с умственной отсталостью содействует улучшению системы физического воспитания

Совместная работа педагога и родителей включает в себя следующие направления работы:

- беседа о содержании и значимости физических упражнений для повышения качества и уровня физического здоровья и коррекции нарушенных функций в домашних условиях;
- показ основных физических упражнений педагогом, которые необходимо выполнять в домашних условиях.

Выбор ниже представленных упражнений обусловлен их эффективностью в практическом значении и простой техникой выполнения. В связи с этим, родители совместно с обучающимися могут выполнять

предложенные упражнения, направленные на различные стороны физического развития. Данные упражнения доступны всем и не требуют наличия специально оборудованного инвентаря. Важным условием успешного физического развития является положительный настрой не только обучающегося с умственной отсталостью, но и у родителей.

Для правильной осанки характерно прямое положение туловища и головы, отведенные назад плечи, развернутая грудная клетка, выпрямленные тазобедренные и коленные суставы, находящиеся на одной высоте лопатки. Для формирования осанки и ее укрепления необходимо реализовывать в домашних условиях такие упражнения, как «Коромысло», «Мишка», «Ласточка», «Велосипед», более подробное описание которых представлено в Приложении 12.

Специфической особенностью движений обучающихся с умственной отсталостью является избыточное мышечное напряжение как в процессе выполнения упражнений и заданий, так и после них. Для расслабления различных групп мышц предлагаются следующие упражнения.

1. Стойка прямо, руки опущены по швам. Сделать глубокий вдох через нос. Медленно поднять руки в напряженном состоянии. Задержать дыхание на 2-3 секунды, продолжая держать руки над головой. Медленно опустить руки параллельно выдыхая воздух через рот.

2. «Кошка». Встать на колени, опираясь руками в пол, спину держать прямо. На счет «раз» – поднять голову и прогнуть спину, на счет «два» – опустить голову и вогнуть спину. Данное упражнение избавляет от напряжения позвоночный столб и предупреждает его деформацию.

Для расслабления и восстановления данной категории обучающихся необходимы регулярные прогулки на свежем воздухе, закаливающие и водные процедуры, систематические гигиенические процедуры и соблюдение режима дня [39].

Таким образом, применяя указанные методы и упражнения, педагоги и родители осуществляют не только коррекционную направленность работы по

физическому развитию обучающихся с умственной отсталостью, но и способствуют формированию правильных жизненных ценностей у данной категории обучающихся посредством собственного положительного примера как со стороны педагога, так и со стороны родителей в совокупности.

ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 3

Программа курса внеурочной деятельности, направленная на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью 3 класса, была составлена с опорой на результаты констатирующего этапа экспериментального исследования. На программу курса внеурочной деятельности «Мир здоровья» отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Проведенный анализ результатов реализации программы, направленной на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью 3 класса, показывает, что на констатирующем этапе экспериментального исследования был выявлен средний уровень физического развития обучающихся с умственной отсталостью 3 класса. Повторное экспериментальное исследование показало, что уровень физического развития обучающихся с умственной отсталостью 3 класса остался на среднем уровне, однако, у отдельных обучающихся повысился уровень физического развития с низкого уровня на средний уровень, со среднего уровня на высокий уровень. Следовательно, выявилась положительная динамика.

По завершению контрольного этапа экспериментального исследования были разработаны методические рекомендации для педагогов и родителей по физическому развитию обучающихся с умственной отсталостью, которые включали в себя методы и способы организации деятельности данной категории обучающихся, а также возможные виды упражнений и игр, которые предназначены для применения в домашних условиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Своеобразие физического развития обучающихся с умственной отсталостью обусловлена недоразвитием высших уровней регуляции. Данный недостаток является причиной заторможенности процессов всех видов деятельности, что находит свое отражение в низком уровне сформированности координационных способностей, задержке формирования тонких и точных движений, несформированности навыка реализации дифференцированных движений, а также может наблюдаться отсутствие сформированности комплекса базовых движений.

Целью исследования явилось составление программы курса внеурочной деятельности, направленного на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью, и возможность ее апробации.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи.

1. Провести теоретический анализ научной литературы по проблеме физического развития обучающихся с умственной отсталостью.
2. Определить уровень физического развития обучающихся с умственной отсталостью, задействованных в констатирующем этапе экспериментального исследования.
3. Составить и апробировать элемент программы курса внеурочной деятельности, направленного на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью.
4. Сформулировать методические рекомендации для педагогов и родителей обучающихся, направленные на физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью.

В первой главе исследования при теоретическом анализе психолого-педагогической литературы по проблеме физического развития обучающихся с умственной отсталостью, было выявлено, что понятие «физическое развитие» включает в себя различные изменения естественных процессов и свойств организма в течение всей жизни человека. Стоит отметить, что

склонность к активным движениям имеет яркий окрас именно в период начального образования, что связано с укреплением мышц и суставов, а также высокой возбудимостью. Вместе с этим, дана развернутая клинико-психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью, и подробно представлены особенности физического развития данной категории обучающихся.

Во второй главе исследования была описана база исследования, которой явилось ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 5, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы». В экспериментальном исследовании по оценке физического развития обучающихся с умственной отсталостью было задействовано 6 обучающихся в возрасте 9-10 лет. Согласно заключению ПМПК все обучающиеся обучаются по АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1).

Автором исследования была составлена программа по оценке физического развития обучающихся с умственной отсталостью. Диагностические процедуры на констатирующем этапе экспериментального исследования проводились по следующим методикам: методика «Опускание палки – реакция» (В. Ф. Ломейко, К. Мекота), методика «Повороты на гимнастической скамейке» (В. И. Лях), методика А. А. Артеменкова и Н. И. Сапожникова, методика «Бег к пронумерованным медицинболам» (П. Хиртц), методика Л. Д. Назаренко в виде теста. Данные методики включали задания, которые направлены на оценку физического развития. Инструкция к заданиям предъявлялась в словесной форме с обязательным сопровождением показа действий.

По завершению первичной диагностики были приведены количественные и качественные результаты, исходя из которых было выявлено, что физическое развитие обучающихся с умственной отсталостью 3 класса находится на среднем уровне.

В третьей главе исследования представлена программа курса внеурочной деятельности, направленная на физическое развитие

обучающихся с умственной отсталостью 3 класса. После апробации элемента программы курса внеурочной деятельности «Мир здоровья» была проведена повторная диагностическая процедура, результаты которой показали средний уровень физического развития обучающихся с умственной отсталостью. Однако, у части обучающихся повысился уровень физического развития с низкого уровня на средний уровень и со среднего уровня на высокий уровень. Следовательно, заметна положительная динамика. На основе полученных результатов были составлены методические рекомендации для родителей и педагогов образовательных организаций для повышения эффективности применения программы курса внеурочной деятельности «Мир здоровья».

В связи с этим, можно подвести итог, что цель достигнута, задачи решены.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова О. Э., Евсеева С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие. М., 2004. 296 с.
2. Алмазова О. В. Психолого-педагогическая диагностика : учеб. пособие. Екатеринбург, 2007. 227 с.
3. Артеменков А. А. Методика измерения гибкости позвоночника с акцентом на мышечное расслабление // Вестник спортивной науки. 2015. № 6. С. 3-6.
4. Астапов В. М. Введение в дефектологию с основами нейро- и патопсихологии. М., 1994. 216 с.
5. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность. М., 2012. 496 с.
6. Блюмина М. Г., Воронкова В. В. Клиника и этиология умственной отсталости : воспитание и обучение детей во вспомогательной школе. М., 1994. 416 с.
7. Вайзман Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей. М., 1997. 247 с.
8. Венгер А. Л. Психологическое обследование младших школьников. М., 2007. 160 с.
9. Волков Б. С., Волкова Н. В., Губанов А. В. Методология и методы психологического исследования : учеб. пособие. М., 2005. 352 с.
10. Воронкова В. В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе. М., 1994. 478 с.
11. Гайнутдинова М. Ю. Специальная методика физического воспитания : учеб.-метод. пособие. Ярославль, 2012. 74 с.
12. Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа № 5, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы». URL:

<https://ekb5.uralschool.ru/> (дата обращения: 28.12.2022).

13. Давыдов В. Ю. Влияние физических упражнений различной направленности на организм детей дошкольного возраста // Физическое воспитание дошкольников : сб. науч. тр. обл. науч.-практ. семинара по физ. восп. детей дошкол. учреждений. / ред.-сост. В. Ю. Давыдов. Волгоград, 2003. С. 13-28.

14. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2002. 176 с.

15. Дульнев Г. М. Основы трудового обучения во вспомогательной школе. М., 1969. 215 с.

16. Епифанцева Т. Б. Настольная книга педагога-дефектолога. Ростов-н/Д., 2007. 486 с.

17. Желтова Е. В. Плутарх и его «Сравнительные жизнеописания». М., 2006. 1500 с.

18. Забрамная С. Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей : учеб. для студентов дефектол. фак. педвузов и ун-тов. М., 1995. 112 с.

19. Забрамная С. Д., Исаев Т. Н. Знаете ли Вы нас? Методические рекомендации. М., 2012. 88 с.

20. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2010. 208 с.

21. Зимняя И. А. Педагогическая психология. М., 1997. 480 с.

22. Исаев Д. Н. Психопрофилактика в практике педиатра. Ленинград, 1984. 192 с.

23. Калмыков Д. А. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью : комплексный подход // Физическая культура. 2019. № 4. С. 34-41.

24. Ковалев В. В. Психиатрия детского возраста : руководство для врачей. М., 1995. 560 с.

25. Козленко Н. А. Физическое воспитание в системе коррекционно-воспитательной работы вспомогательной школы // Дефектология. 1991. № 2. С. 33-37.
26. Коменский Я. А. Педагогическое наследие. М., 1989. 416 с.
27. Куликова Н. С. Психолого-педагогические особенности младших школьников с интеллектуальным недоразвитием // Специальное образование. 2016. № 4. С. 180-184.
28. Леонтьев А. Н., Запорожец А. В. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста. М., 1995. 144 с.
29. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура : психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физической культуры. М., 2020. 156 с.
30. Ломейко В. Ф., Ищенко А. С. Студенту о физическом воспитании. Минск, 1980. 71 с.
31. Лубовский В. И. Психологические проблемы диагностики аномального развития детей. М., 1989. 104 с.
32. Лях В. И. Совершенствование специфических координационных способностей // Физическая культура в школе. 2001. № 2. С. 7-14.
33. Маллер А. Р., Цикото Г. В. Обучение, воспитание и трудовая подготовка детей с глубокими нарушениями интеллекта. М., 2001. 218 с.
34. Мастюкова Е. М. Ребенок с отклонениями в развитии : ранняя диагностика и коррекция. М., 1992. 95 с.
35. Мастюкова Е. М., Певзнер М. С., Пермякова В. А. Дети с нарушением умственного развития. Иркутск, 1992. 95 с.
36. Международная классификация болезней : 10 пересмотр. URL: <http://mkb10.com/index.php?pid=4380> (дата обращения: 14.01.2023).
37. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. М., 2004. 666 с.

38. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников : учеб. пособие для студентов ВУЗов. М., 1989. 222 с.
39. Морозова М. А., Панова О. А., Лапшина Л. М. Физическая культура для детей с легкой умственной отсталостью : метод. рекомендации. Челябинск, 2014. 19 с.
40. Назаренко Л. Д. Тестирование точности у учащихся младшего школьного возраста // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2007. № 1. С. 1-9.
41. Немов Р. С. Психология : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. М., 1995. 576 с.
42. О физической культуре и спорте : федер. закон. – М., 2022. 61 с. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038 (дата обращения: 02.02.2023).
43. Об образовании : федер. закон / под ред. В. Усанова. – М., 2022. 224 с. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174 (дата обращения: 12.01.2023).
44. Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей деятельности (поведения) животных. М., 2012. 661 с.
45. Певзнер М. С. Клиническая характеристика аномальных детей. М., 2015. URL: <https://alldef.ru/ru/articles/almanah-22/klinicheskaya-xarakteristika-anomalnyix-detej> (дата обращения: 13.12.2022).
46. Петрова В. Г., Белякова И. В. Психология умственно отсталых школьников : учеб. пособие. М., 2002. 160 с.
47. Пинский Б. И. Формирование двигательных навыков учащихся вспомогательной школы. М., 1977. 381 с.
48. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации "О рабочих программах учебных предметов" от 28.11.2015 № 08-1786. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_188536 (дата обращения: 03.04.2023).

49. Платон Собрание сочинений : в 4-х т. / под ред. А. Ф. Лосева и др. М., 1994. Т. 3. 654 с.
50. Практикум по психологии умственно отсталого ребенка : учеб. пособие / А. Д. Виноградова [и др.]. М., 1985. 144 с.
51. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) : [одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 22.12.2015., №4/15]. URL: <https://fgosreestr.ru/wp-content/uploads/2016/08/Primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obshheobrazovatel'naya-programma-obrazovaniya-obuchayushhihsya-s-umstvennoj-otstalostyu-intellektualnymi-narusheniyami.pdf> (дата обращения: 24.12.2023).
52. Просветова Т. С. Методология и методы психолого-педагогических исследований : учеб. пособие. Воронеж, 2006. 210 с.
53. Реан А. А. Психология детства : учебник. СПб., 2003. 368 с.
54. Роговенко А. И. Психологические особенности видов памяти младших школьников с умственной отсталостью // Обучение и воспитание: методики и практика. 2016. № 27. С. 40-44.
55. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб., 2000. 712 с.
56. Рубинштейн С. Я. Психология умственно отсталого школьника. М., 1986. 113 с.
57. Руднева Л. В., Шелиспанская Э. В. Педагогические условия коррекции основных видов движений у младших школьников с умственной отсталостью // Физическая культура. 2019. № 7. С. 29-38.
58. Сермеев Б. В. Определение физической подготовленности школьников. М., 1973. 104 с.
59. Сермеев Б. В., Фортунатов М. Н., Вазин А. Н. Физиологическая характеристика развития подвижности в суставах. Горький, 1970. 80 с.
60. Сеченов И. М. Рефлексы головного мозга. М., 1952. 231 с.

61. Скаткин М. Н. Совершенствование процесса обучения : проблемы и суждения. М., 1971. 149 с.
62. Скубенко Д. В. Метод наблюдения в социологических исследованиях // Символ науки. 2017. № 2. С. 226-227.
63. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2006. 368 с.
64. Сухарева Г. Е. Клинические лекции по психиатрии детского возраста : в 3-х т. М., 1965. Т. 3. 335 с.
65. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) : [утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599]. URL: <https://fgos.ru/> (дата обращения: 16.01.2023).
66. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2000. 480 с.
67. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе : учеб. пособие. М., 1997. 165 с.
68. Шалимов В. Ф. Клиника интеллектуальных нарушений. М., 2002. 112 с.
69. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры : методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. М., 2001. 152 с.
70. Шипицына Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушениями интеллекта. СПб., 2002. 120 с.
71. Шипова Л. В. Основы психологии детей с умственной отсталостью : учеб. пособие. Саратов, 2017. 80 с.