

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

**Формирование двигательных умений у младших школьников с
умственной отсталостью в процессе физического воспитания**

Выпускная квалификационная работа

Допущено к защите
Зав. кафедрой специальной
педагогики и специальной
психологии канд. пед. наук,
доцент Г. Г. Зак

дата

подпись

Исполнитель:
Кадочникова Александра
Владимировна
обучающийся 2031-з гр.

подпись

Руководитель:
Максимова Мария Олеговна,
канд. пед. наук, доцент кафедры
специальной педагогики и
специальной психологии

подпись

Екатеринбург 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	10
1.1. Понятие «двигательные умения» как научный феномен.....	10
1.2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью	16
1.3. Специфика формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью.....	21
ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	25
2.1. Характеристика образовательной организации и контингента обучающихся, задействованных в констатирующем этапе экспериментального исследования.....	25
2.2. Программа педагогического изучения формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания.....	30
2.3. Анализ результатов реализации программы педагогического изучения формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания.....	36
ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ В	

ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	42
3.1. Программа формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания.....	42
3.2. Анализ результатов реализации программы формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания.....	51
3.3. Методические рекомендации для педагогов и родителей по реализации программы формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	60
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Фиксация результатов сформированности навыков двигательных умений (диагностический этап).....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Фиксация результатов сформированности навыков двигательных умений (контрольный этап).....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Протокол фиксации двигательных умений.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Протокол фиксации двигательных умений констатирующий этап (экспериментальная группа)	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Протокол фиксации двигательных умений констатирующий этап (контрольная группа).....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Протокол фиксации двигательных умений контрольный этап (экспериментальная группа).....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Протокол фиксации двигательных умений контрольный этап (контрольная группа).....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 8. Комплексы ОРУ.....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 9. Технологические карты занятий.....	86

ВВЕДЕНИЕ

Проблема исследования. В условиях современного общества наблюдаются негативные тенденции в динамике здоровья детей. Ухудшению здоровья детского населения способствует целый ряд факторов, среди которых наиболее серьезные неблагоприятные экономические и экологические условия, а также факторы, влияющие на общее психологическое состояние обучающихся: стресс в повседневной жизни школьников, увеличение числа социопатических семей и медикаментозная агрессия. Большие нагрузки в школе приводят к хроническому стрессу, последствиями которого становятся повышение невротизации обучающихся, дефицит сна, гиподинамия и гипокинезия.

Важной проблемой для олигофренопедагогики становится развитие двигательной активности младших школьников с умственной отсталостью. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных умений и навыков необходимо для нормальной работы и жизнедеятельности всех систем и функций человека. Во время работы тело ребенка фиксируется в таких положениях, что снижает активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение обучающегося в пространстве и возможность комфортного передвижения. Обеспечение правильной осанки и фиксации тела обеспечивается с помощью специального оборудования и приспособлений в соответствии с индивидуальным режимом. Знания, навыки и умения, приобретенные обучающимися с умственной отсталостью в процессе усвоения материала по математическим представлениям, необходимы им для ориентации в окружающей действительности, то есть во временных, количественных, пространственных отношениях и решения повседневных задач. При обучении учитывается неоднородность состава класса и осуществляется индивидуальный подход к обучающимся.

Решение данной проблемы будет способствовать формированию у

обучающихся с умственной отсталостью мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Одним из наиболее эффективных методов решения проблемы является разработка программ по формированию двигательных умений и двигательной активности у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания.

Актуальность темы заключается в том, что в современном мире достаточно быстро изменяется природная и социальная среды, а также ведет к нравственным, физическим, психическим, культурным, и другим переменам каждого человека. Именно поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день остается укрепление здоровья детей.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

Искусство долгожительства и долголетия состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться следить за своим здоровьем с самого детства. Ведь именно то, что было упущено в раннем детстве, очень трудно восполнить.

Именно поэтому важным направлением в школьном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья обучающихся, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья младших школьников в школе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни

Степень разработанности, место и значение в науке и практике. Анализ литературы показал, что проблемы двигательных умений отражены в клинических наблюдениях и практическом опыте отечественных врачей и

дефектологов показывают, что обучающиеся образовательных организаций, реализующих АООП, особенно нуждаются в повышении двигательной активности.

Коррекция двигательных нарушений и расширение двигательных способностей младших школьников с умственной отсталостью являются основными условиями подготовки их к жизни, а впоследствии и к физическому труду.

Эффективность физических упражнений для коррекции двигательных нарушений и физического развития, ошибок и упущений подчеркивалась во многих статьях таких выдающихся ученых как, В. Гориневский, А. В. Запорожец, П. Ф. Лесгафт, А. Н. Леонтьев, И. П. Павлов, А. Н. Крестовников и др. Способность нейтрализовать негативные последствия, возникающие у обучающихся при длительных статических нагрузках, а также исправлять двигательные расстройства, расширять двигательные способности младших школьников с умственной отсталостью, представляет собой определенным образом активную и организованную физическую активность. При этом двигательный режим обучающихся в образовательных организациях, реализующих АООП должен состоять из неукоснительного выполнения рационального распорядка дня, который должен быть буквально насыщен серией физических упражнений. Это и выполнение утренней гигиенической гимнастики, и занятия ритмикой и ритмической гимнастикой, плаванием, лыжным спортом, подвижными играми и т.д., но согласно индивидуальным особенностям и возможностям здоровья обучающихся с умственной отсталостью. Понятно, что основной формой физического воспитания в образовательных организациях, реализующих АООП остается физкультура. Но, к сожалению, количество часов в учебном курсе очень мало. А в рекомендациях Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта указано, что еженедельные физические упражнения должны составлять для обучающихся 8-12 часов. Эти рекомендации применимы к обучающимся с нормой

интеллекта. А поскольку для детей с интеллектуальными нарушениями двигательный режим является одним из видов коррекционно-компенсаторной и лечебно-оздоровительной реабилитации, их еженедельный режим тренировок должен быть не только еще большим, но и качественно иным.

Объект исследования – двигательные умения младших школьников с умственной отсталостью.

Предмет исследования – процесс формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания.

Цель исследования – повышение уровня сформированности двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания.

Задачи исследования:

1. Теоретическое изучение научной литературы по формированию двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания.
2. Теоретико-практическое обоснование педагогического изучения формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания.
3. Теоретическое обоснование и анализ результатов реализации программы формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания.
4. Составление методических рекомендаций для педагогов и родителей по формированию двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания.

Методика исследования. При составлении, реализации и анализе результатов педагогического изучения и программы формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания применялись следующие методы: для диагностики физического развития обучающихся с умственной отсталостью

используют те же методы и приемы, что и у нормо – типичных обучающихся того же возраста.

Для этих целей программой физического воспитания предусмотрены специальные научно обоснованные тесты. Они наиболее объективно отражают степень развития у обучающихся основных физических качеств и функциональных возможностей в сочетании с состоянием их физического развития.

Обязательным условием для учителя становится контроль за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, который позволяет выявлять динамику развития младших школьников с умственной отсталостью с момента их поступления в школу до её окончания.

Организация подобных тестирований – создание системы мониторинга физической подготовленности и здоровья обучающихся.

После проведенных тестирований, в начале и в конце года, учитель формирует общую диагностику по классу, где отражаются более слабые стороны развития младших школьников с умственной отсталостью. Таким образом формируется четкий план работы именно с этим классом на весь учебный год.

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка источников и литературы, а также включает в себя 4 таблицы, 8 рисунков и 7 приложений.

В первой главе выпускной квалификационной работы представлен теоретический анализ научной литературы, определение понятия двигательные умения, психолого-педагогическая характеристика младших школьников с умственной отсталостью, а также особенности формирования двигательных умений у обучающихся с умственной отсталостью.

Во второй главе выпускной квалификационной работы характеристика образовательной организации и контингента обучающихся, задействованных в констатирующем этапе экспериментального исследования, программа

педагогического изучения формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания, анализ результатов реализации программы педагогического изучения формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания

В третьей главе выпускной квалификационной работы программа формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания, анализ результатов реализации программы формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания, методические рекомендации для педагогов и родителей по реализации программы формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания.

Ограничение исследования. Контингент респондентов, задействованных в экспериментальном исследовании, составляют обучающиеся, которым ПМПК рекомендована адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (АООП, 1 вариант, в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599).

Базой исследования является Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Косулинская СОШ № 8».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Понятие «двигательные умения» как научный феномен

Двигательной активностью принято называть любое телесное движение, вызванное сокращением скелетных мышц и приводящее к значительному и незначительному расходу энергии [2, 4, 7, 9, 11, 15, 18]. Для изучения этого явления применяются методы биомеханики, физиологии и бихевиоризма. В рамках биомеханики двигательная активность характеризуется такими параметрами, как сила, скорость, ускорение, углы, инерция и механическая работа. Физиология, в свою очередь, анализирует её через метаболизм, используя такие параметры, как потребление кислорода, энергозатраты и метаболическая мощность. Одним из ключевых понятий в этом контексте является метаболический эквивалент, определяющий соотношение между энергозатратами, связанными с физической активностью, и расходами энергии в состоянии покоя.

Научные исследования, касающиеся поведения, уделяют внимание различным видам активности, таким как бег, гимнастика или занятия баскетболом. Важно также учитывать условия, в которых проходит обучение: это могут быть игровые площадки, школы, специализированные классы или залы для физической культуры. Значительную роль играют игрушки и приспособления, а также взаимодействие с другими людьми, такими как друзья, сверстники или семья. Не менее важным является определение, кто инициирует двигательную активность – сам ребенок, его родители или друзья.

Двигательная активность представляет собой совокупность движений, осуществляемых человеком в процессе его жизнедеятельности. Эта активность можно классифицировать на организованную, частично-

регламентированную и неорганизованную.

М. М. Кольцова и Е. В. Новикова отмечают, что «развитие движения тесно связано с формированием интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер ребенка, умственная и физическая активность проявляются в единстве и взаимосвязи» [29].

Множество явлений, как в окружающей среде, так и в человеческом теле, становятся известными исключительно благодаря физической активности. Это в первую очередь касается понимания кинематических, динамических и ритмических свойств движений.

Формирование двигательных навыков оказывает влияние на разные аспекты интеллекта, такие как внимание, наблюдательность, сообразительность и быстрота мысли — особенно важно быстро и адекватно реагировать в изменяющихся условиях. Исследования подтвердили связь между физической активностью и уровнем интеллектуальных способностей. Учащиеся, активно занимающиеся физическими упражнениями, показывают более высокие и стабильные результаты в учебе. Младшие школьники с интеллектуальными нарушениями часто испытывают трудности с координацией и развитием двигательных навыков.

Многие исследователи отмечают, что тренировка мелкой моторики у детей может оказать более значительное воздействие на развитие речевых навыков, чем обучение общим двигательным умениям.

Двигательное развитие обучающегося — интересное и не освоенное наукой, явление. Педагоги и родители все больше узнают об особенностях психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления) и поведения ребенка. Однако, их знания очень малы в области той роли, которую двигательное развитие играет в общем, а также психическом развитии ребенка.

Естественное состояние детской души характеризуется постоянной активностью. Ребёнок всегда проявляет любопытство и стремится к новым формам активности. Взрослые, особенно в рамках современного образования,

часто стремятся успокоить такого «непоседу», заставляя его «сидеть тихо» и не отвлекаться от привычного ритма. Родители и учителя порой ожидают, что дети будут наблюдать, слушать и оставаться неподвижными, поощряя статичное познание и «спокойное» поведение. Однако движение – это естественное свойство человека. Порядка 650 мышц в теле нуждаются в активности для поддержания работы мозга. Движение не только способствует радостному процессу обучения, но и помогает лучше усваивать новые знания. Взрослые, выросшие в традиционных системах "неподвижного" образования, зачастую не способны учиться у природы и адаптироваться к потребностям развивающихся детей. Ограничивая движение, современная образовательная практика тормозит развитие, что порождает проблемы, включая неспособность школьников интегрировать мышление и активность.

Двигательное развитие представляет собой:

- формирование рефлекторных движений у младенцев и их взаимосвязь;
- комбинирование младенческих рефлексов (например, динамических и постуральных) с движениями, которые осуществляются под сознательным контролем;
- развитие у ребенка комплексных двигательных схем (переворот с живота на спину и обратно, умение сидеть или стоять) и формирование переходных движений, которые необходимы для освоения навыков, таких как переворачивание и сидение;
- развитие различных координационных систем движений, включая осознание своего тела и восприятие пространства (например, взаимодействие конечностей с органами чувств);
- развитие телесных измерений: латеральности (взаимодействие левой и правой сторон), центрации (соотношение верхней и нижней частей тела) и фокуса (связь передней и задней частей тела);
- установление системы контролируемых движений (комплексная работа при публичных выступлениях, спорте и танцах);
- развитие ритма и темпа движений;

- формирование позы и структуры тела;
- развитие кинестетического интеллекта;
- установление связей между движениями, эмоциональными и познавательными процессами.

Перечисленные явления, безусловно, не охватывают всего спектра ситуации. Тем не менее, они уже порождают множество вопросов. Задержка и замедление в развитии отдельных аспектов моторики оказывают влияние на общую психику в детском возрасте и могут затрагивать последующие этапы роста. Осознание природных заповедников, созданных самой природой, а также их применение способны помочь многим ученикам, сталкивающимся с личностными и поведенческими трудностями, и значительно изменить их жизнь в лучшую сторону. Двигательное развитие имеет свою структуру, динамику, собственный невербальный язык и законы проявления. Основным носителем этих процессов является человеческое тело.

В процессе своего развития оно «продвигается» через базовые схемы движений в темпе и по законам, предназначенным природой. Каждый динамический или позовый рефлекс, схема движения, система координации движений и пр. также появляются в свое особое время. Это время – то пространство, в котором базовое движение исследуется, усваивается, отрабатывается и объединяется с целостной системой движений тела.

Усвоенные схемы служат поддержкой для развития других схем движений. С возникновением каждой новой схемы движения, вновь активизируются другие схемы. Все это создает базу для эффективного перехода человека на следующий этап двигательного развития. В свою очередь, двигательное развитие становится основой, обеспечивающей общее психическое становление. Так происходит интеграция двигательной и общей психической линий развития. Эта интеграция наиболее представлена на стадии младенческого и дошкольного развития. Неслучайно многие известные психологи и педагоги утверждали, что интеллектуальное развитие ребенка зависит от моторики. В частности, японский исследователь Масару Ибука

считает, что «развитие одаренности ребенка до трех лет прямо пропорционально двигательному развитию. Чем правильнее и больше по возрасту и характеру ребенок двигается, чем активнее у него развиваются мыслительные процессы (сравнение, сопротивление, конкретизация и обобщение), механизмы фантазии, творческие способности, тем быстрее и активнее развивается его речь)» [26].

Множество исследователей утверждают, что движение играет важную роль в процессе познания и формировании личности в младшем школьном возрасте. Ключевой задачей моторного развития является адаптация движений к индивидуальным особенностям обучающегося, что позволяет достичь осознанного контроля над ними. Когда осознанные движения «соответствуют» эволюционным механизмам, это способствует развитию самоконтроля. Ученик может быть помечен как «агрессивный», если не способен управлять своими движениями, действиями и эмоциями, не умея направлять их в приемлемое социальное русло. Уровень моторного контроля влияет на проявление эмоций: чем его меньше, тем сильнее эмоции. В то же время, в моменты эмоциональных всплесков ребенок чаще переходит в «резкие» или «агрессивные» состояния, создавая тем самым замкнутый цикл. Тем не менее, простые навыки движения и их коррекции, которые доступны через обучение, могут значительно изменить поведение обучающегося и улучшить его взаимодействие с окружающим миром.

Процесс формирования произвольного движения и контроля над ним осуществляется от центральных частей тела к конечностям, начинается с головы и заканчивается областью копчика, перемещаясь от рук к ногам. Знания в этой области могут помочь правильно организовать движения обучающегося. Важно также учитывать, что каждый двигатель является следствием базовых рефлексов, которые соотносятся с другими двигательными паттернами и способствуют развитию функций мозга. Эта информация подчеркивает значение основ движений — правильного развития «динамических» и «позовых» рефлексов и их интеграции в систему движений всего тела.

Проблемы на начальных этапах движения могут препятствовать дальнейшему формированию произвольной активности, вызывая поведенческие и учебные сложности, а также негативно сказываясь на психическом развитии.

Эффективное движение строится на гармонизации различных уровней активности в общих аспектах двигательной работы. Реально интегрированное движение оказывается динамичным, сильным и элегантным, создавая единство процессов: сгибания, разгибания, вытягивания и сокращения. Это обеспечивает согласованность и последовательность в движениях, позволяя человеку реагировать на окружающие стимулы с широким спектром возможностей. Двигательное развитие складывается из структуры, качества, уровня осознания, темпа и ритма, а также из удовольствия от движения. Для полноценного развития внимания следует учитывать возрастные особенности и постепенно приводить к радости открытия через движения. В первую очередь деятельность ребенка реализуется через движения. Его восприятие мира формируется через угрозу чувств и активность в пространстве. Разнообразие движений приводит к большому количеству информации и усиливает интеллектуальное развитие.

Таким образом, в параграфе 1.1. раскрыто понятия двигательная активность, двигательные умения, формирование их, связь между движением и речью, мышлением и памятью. Что такое двигательное развитие, насколько важно физическое развитие и воспитание в жизни обучающихся. Какие последствия возникают при недостаточной активности, какова суть двигательной активности в жизни любого ребенка, любого возраста. Какие установки имеют современные взрослые в сфере воспитания и образования. Представлены высказывания некоторых ученых, которые занимались исследованиями двигательной активности у детей.

1.2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью

Младшие школьники с умственной отсталостью представляют собой обучающихся с выраженными нарушениями всех видов психической деятельности, которые особенно заметны в области познавательных процессов. У них наблюдается не только отставание от норм, но и наличие уникальных особенностей в личностных проявлениях и познании. Таким образом, таких обучающихся нельзя сравнивать с нормально развивающимися детьми младшего возраста, поскольку они имеют совершенно иные характеристики.

Обучающиеся с умственной отсталостью способны развиваться до определенной степени, хотя их развитие происходит медленно и нестандартно, с заметными отклонениями. Тем не менее, это развитие представляет собой последовательный процесс, который приводит к качественным изменениям как в физическом, так и в психическом развитии.

Согласно мнению А. Н. Граборова, недоразвитие психической деятельности у таких обучающихся часто сопровождается выраженным отставанием в физическом развитии. У младших школьников с умственной отсталостью наблюдаются уникальные особенности физического недоразвития: нарушения пропорций тела, замедленный рост, аномальное развитие грудной клетки и различные проблемы с позвоночником, а также слабость корсетных мышц и мышц спины и живота [18].

Внешний вид школьника с умственной отсталостью является достаточно необычным. У младших школьников с нарушением интеллекта, наряду с общими задержками в физическом развитии, часто наблюдаются значительные индивидуальные различия. Это могут быть последствия детских параличей, травм и проявления хронических заболеваний, а также различные недоразвития слуха и зрения, что резко выделяется на общем фоне.

Учебные исследования показывают, что у таких детей наблюдаются проблемы с координацией движений и моторикой. Их движения могут быть хаотичными и неорганизованными, или, наоборот, медленными и неловкими. Эти учащиеся не всегда могут контролировать свои движения из-за

недостаточно развитых волевых функций.

Исследования также демонстрируют, что они быстро устают и часто страдают от мышечной слабости. В процессе физического воспитания важно учитывать их эмоциональную неустойчивость и подверженность легкому возбуждению. В игре и физической активности поведение этих детей может быть неординарным, и многие из них не знают базовых санитарно-гигиенических норм. Нехватка понимания и волевых усилий часто затрудняет взаимодействие с ними.

В работах Эдуарда Сегена: «Воспитание, гигиена и нравственное лечение обучающихся с умственной отсталостью», Ж. Демора «Ненормальные дети и воспитание их дома и в школе», Жана Филиппа и Поля Бонкура «Воспитание ненормальных детей» отражаются основные принципы организации физического воспитания детей с умственной отсталостью различной классификации [51 с.36].

По данным А. В. Ярмоленко, у обучающихся с умственной отсталостью наблюдается общая моторная отсталость большинства физических качеств.

Такова картина физического развития ребенка с умственной отсталостью при его поступлении в школу, реализующую АООП для обучающихся с умственной отсталостью. Однако все это не может быть основанием для того, чтобы сказать, что школьникам с умственной отсталостью делать ничего нельзя. Наоборот, каждому учителю и педагогу, работающему с таким ребенком следует еще глубже осознать то значение, которое имеет физическое воспитание и развитие в жизни такого ребенка [60].

Правильная организация и использование физического развития и воспитания помогут исправлению многих недостатков младших школьников с нарушениями интеллекта.

Цель физического воспитания в образовательной организации, реализующей АООП для обучающихся с умственной отсталостью – вырастить относительно здоровое, жизнерадостное поколение, которое в дальнейшем сможет выйти в самостоятельную жизнь.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд конкретных задач:

- а) укрепление здоровья и закаливание ребенка;
- б) обеспечение нормального физического развития;
- в) развитие силы, выносливости, ловкости и быстроты движений с учетом индивидуальных особенностей;
- г) передача знаний и формирование умений и навыков как в общих, естественных действиях (ходьба, бег, метание и т. д.), так и в специализированных физкультурных упражнениях (разные виды спорта, подвижные игры, гимнастические упражнения);
- д) формирование моральных и волевых качеств.

Эти задачи взаимосвязаны. В то же время, А. Н. Граборов выделяет особые задачи физического воспитания, среди которых четыре основные:

- 1) создание условий для адекватного физического развития учащихся. Решение этой задачи требует совместной работы учителей и родителей, с акцентом на гигиену занятий в спортзале и на улице;
- 2) непосредственно физическое воспитание. Гигиеническая гимнастика, по мнению А. Н. Граборова, необходима для совершенствования нервно-мышечных аппаратов школьника с умственной отсталостью;
- 3) коррекция недостатков физического развития, на которую на протяжении многих лет обращали внимание специалисты — олигофренопедагоги.

А. Н. Граборов объясняет это тем, что физическое воспитание ребенка с нарушением интеллекта является одним из средств сенсомоторного воспитания и важным стимулом его психического развития. «В процессе физкультурных упражнений, многократно повторяющихся идет развитие моторики, моторных дифференцировок. Разлитое возбуждение постепенно переходит в строго дифференцированный импульс, и неоформленная двигательная реакция заменяется дифференцированным целевым актом.

Идет совершенствование нервно-мышечного аппарата ребенка, его

тренировка. Известно, что через тренированный орган в единицу времени протекает больше крови, чем через нетренированный [18].

Физическая активность способствует улучшению питания клеток организма. В процессе занятий активизируются жизненно важные элементы, в то время как пассивные остаются под контролем. Подготовленный к физической нагрузке организм быстрее адаптируется к работе, а процессы освоения новых умений и навыков идут легче. Упражнения, направленные на определенные группы мышц, правильное дыхание и заданный ритм оказывают положительное воздействие на функцию ключевых органов, таких как сердце, легкие и пищеварительная система, способствуя улучшению общего состояния здоровья.

В будущем каждое гимнастическое упражнение будет рассматриваться как сенсомоторное. Гимнастические занятия создают ситуации для синхронизации сенсорных и двигательных процессов, включая контроль над движениями через волевое руководство. Важной частью сенсорного воспитания являются физические упражнения с музыкальным сопровождением, развивающие навыки цветоразличения и пространственной ориентации.

При коррекции в процессе физического воспитания, особенно для обучающихся с умственной отсталостью, необходим индивидуальный подход, что способствует преодолению физических ограничений. Учитель физкультуры должен взаимодействовать с медицинским персоналом и учитывать терапию. Четвертой задачей является стимулирование физического развития через правильный режим труда и отдыха. Система физкультуры включает утреннюю гимнастику, занятия в классе и в оздоровительных лагерях.

Например, Ж. Филипп и П. Бонкур в своей работе в второй главе акцентируют внимание на физическом и сенсорном обучении школьников с нарушениями интеллекта. Они утверждают: «Для обучающегося с особенностями развития крайне важно, чтобы физическое и моральное

воспитание получали такое же внимание, как и интеллектуальное». Физическое развитие младших школьников с умственной отсталостью они трактуют как «введение в воспитание чувств», подчеркивая, что любые чувства, включая мышечные и зрительные, способствуют умственному развитию. Они подчеркивали необходимость применения гимнастики для достижения гармонии в движениях ребенка. Современные исследования физиологии подтверждают, что развитие мышц и координации непосредственно связано с интеллектуальным развитием, так как мышечные движения становятся мозговыми стимуляторами. Таким образом, Ж. Филипп и П. Бонкур поднимали вопрос о том, как правильно организованное физическое воспитание может влиять на интеллектуальный рост ребенка, рассматривая физическое и сенсорное обучение как два параллельно протекающих и взаимозависимых процесса [54, с. 25].

Важное значение имеет правильно организованный распорядок дня, который учитывает возраст школьников. В нем должны быть предусмотрены прогулки на свежем воздухе, полноценный сон для отдыха нервной системы ребенка, строгое расписание питания и прочие важные аспекты.

В процессе трудовой и учебной деятельности учителям и воспитателям необходимо обращать внимание на физическое развитие обучающихся, избегая автоматизации неверных движений. Важно обучать обучающихся правильным действиям. Младшие школьники с умственной отсталостью могут часто сутулиться при ходьбе, раскачиваться и чрезмерно размахивать руками. Необходимо формировать у них правильную осанку, иначе могут возникнуть более серьезные физические проблемы.

Подытоживая, следует отметить, что вопросы физического развития младших школьников с умственной отсталостью должны быть в центре внимания всех педагогов и сотрудников образовательных учреждений, осуществляющих адаптивные программы. Оно должно составлять основу каждого аспекта школьной жизни. Подготовка к трудовой деятельности не должна обходить стороной задачу укрепления здоровья и развития

физических, моральных и волевых качеств. Задачи физического воспитания должны решаться с одинаковой серьезностью как в массовой школе, так и в школе для детей с умственной отсталостью.

Таким образом, в параграфе 1.2. описаны педагогические и психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью с точки зрения физического развития и воспитания. Для теоретического изучения были использованы работы как отечественных ученых и педагогов, так и работы знаменитых зарубежных деятелей в сфере образования, медицины и науки.

1.3. Особенности формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью

Л. М. Шипицына считает, что на «физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает большое влияние тяжесть интеллектуального дефекта, а также сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической эмоционально – волевой сферы детей» [59].

«Психомоторное нарушение развития обучающихся с умственной отсталостью, проявляется очень медленными темпами в развитии двигательных функций, неэффективность движений, двигательной неугомонности и суетливости. Движения плохие, угловатые, недостаточно плавные. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, манипулирование пространственными предметами, движения и мимика. У обучающихся с умеренной умственной отсталостью двигательная недостаточность обнаруживается ориентировочно в 90–100% случаев» [57]. В. В. Бобошко, А. Р. Сермеев, в своих работах описывали: «Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний.

Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и

удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних обучающихся двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других – повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений» [3]. Систематическое представление двигательных нарушений у обучающихся с умственной отсталостью представлено в классификации нарушений физического развития и двигательных способностей у школьников с умственной отсталостью, разработанной А. А. Дмитриевым [21, 22, 23].

К отклонениям физического развития относятся: неправильная осанка, болезни, нарушения развития стопы; нарушения развития груди и уменьшение ее окружности; парез верхних конечностей; парез нижних конечностей; степень жизненной емкости легких; пороки развития черепа, дисплазия; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательной активности:

1) проблемы с координацией — это недостаток точности движений и ориентировки в пространстве, а также трудности с координацией, ритмом, равновесием, точностью и дифференцировкой мышечных усилий;

2) отставание от сверстников с нормальным развитием в следующих физических качествах: сила основных мышечных групп на 15-30%; быстрота реакции и частота движений конечностей, скорость одиночного движения на 10-15%; выносливость к повторным динамическим усилиям и к работе различной мощности на 20-40%; скоростно-силовые качества в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкость и подвижность суставов на 10-20%.

Недостатки основных движений включают неточность во времени и пространстве, грубые ошибки в дифференциации мышечных усилий, отсутствие грации и плавности движений, избыточную скованность, а также ограниченную амплитуду движений при ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности моторных навыков связаны с дефицитом высших уровней регуляции, что снижает эффективность операций в различных видах

деятельности и затрудняет развитие тонких дифференцированных движений. Задержка физического развития обучающихся с умственной отсталостью и их адаптация к физическим нагрузкам зависят не только от повреждений центральной нервной системы, но также являются следствием недостатка активности.

Отсутствие двигательной активности, либо ее ограничения приводят к замедлению естественного развития школьника, что может вызывать цепочку негативных реакций в организме, а в частности: ослабление сопротивляемости к простудным и инфекционным заболеваниям, создание условий для образования слабого сердца. Недостаточная двигательная активность часто приводит к ожирению, а это приводит к еще большей гипокинезии.

Таким образом, в параграфе 1.3. описано, каким образом происходит физическое развитие у обучающихся с умственной отсталостью, что и каким образом развивается, отталкиваясь от первичного дефекта. Описаны особенности развития младших школьников с умственной отсталостью, каковы последствия отсутствия двигательной активности и негармоничное развитие физических качеств. Важность правильного физического воспитания и развития физических качеств, для улучшения качества двигательных умений и двигательной активности в целом у обучающихся с умственной отсталостью.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Современная образовательная система отражает социально-культурные реалии, которые сопровождаются значительными инновациями в обучении и воспитании. В этих условиях на первый план выходит вопрос здоровья обучающихся, что связано с новыми подходами к охране здоровья подрастающего поколения. В этом контексте закон Российской Федерации «Об образовании» и программы по модернизации образовательной сферы устанавливают в качестве важнейших условий успеха преобразований два основных ориентатора: развитие всех образовательных учреждений с обеспечением высокого качества обучения и сохранение здоровья учащихся и

преподавателей, работающих в условиях современных технологий и концепций.

Регулярные физические упражнения, направленные на укрепление и коррекцию, положительно влияют не только на ослабленные группы мышц, но и на общее состояние организма обучающихся. Каждое упражнение, выполняемое как в индивидуальном режиме, так и в комплексе, способствует их гармоничному развитию.

К тому же, помимо упражнений в стоячем и сидячем положении, рекомендуются занятия в лежачем положении, которые помогают разгрузить позвоночник и целенаправленно влиять на мышцы тела. Не следует игнорировать также водные упражнения, которые способствует не только физическому, но и психоэмоциональному благополучию учащихся с особыми потребностями. Для постоянного контроля физического состояния рекомендовано вести паспорт здоровья, что позволит отслеживать динамику изменений.

ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

2.1. Характеристика образовательной организации, являющейся базой для проведения констатирующего этапа экспериментального исследования

Исследование проводилось в 2024-2025 годах на базе МАОУ Косулинская СОШ № 8, расположенной в селе Косулино Белоярского района Свердловской области. К сожалению, в большом селе функционирует лишь одна образовательная организация, которая сейчас переполнена. Строительство нового здания школы началось в апреле 2020 года, и его планируемая сдача была назначена на 1 сентября 2023 года.

Новая, современная школа открыла свои двери 1 сентября, но, к большому сожалению, она также быстро заполнилась. На 1 сентября 2024 года общее число учащихся превысило 2100 человек. История этого образовательного учреждения началась в 1913 году. В 2023 году МАОУ «Косулинская СОШ №8» отметила свой 110-летний юбилей.

В 1913 году была построена первая в селе "красная" кирпичная школа, созданная Министерством народного просвещения.

Директора школы:

1947-1954 гг. – Антонина Андреевна Воронова. В этом периоде для учебного процесса использовался не только каменный корпус, но и старый помещичий дом, который, к сожалению, не сохранился до наших дней.

1933 год – Никандр Степанович Мышкин.

1966 год – выпускников 10 класса принимала первая директор средней школы, Александра Степановна Вьюхина.

1954-1964 гг. – Михаил Иванович Раков, Валентина Николаевна

Мыльников (Сутормина). В это время наблюдался рост числа учеников, что привело к сооружению деревянного школьного здания.

1976-1986 гг. – Зинаида Алексеевна Пьянкова.

1986 год – продолжается строительство новой школы, где директором стала Нина Сергеевна Пульников.

1987 год – первые ученики заняли свои места в новой школе, что было ознаменовано радостным открытием столовой.

1989-2004 гг. – Галина Ивановна Абакумова.

2004-2019 гг. – Ольга Викторовна Черемисина.

30 апреля 2019 года на пост директора Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Косулинская средняя общеобразовательная школа № 8» назначена Ирина Александровна Храмцова (Максименко), выпускница Косулинской школы 1983 года. Она стала первой женщиной, занявшей эту должность, которая обладает учёной степенью кандидата социологических наук. Это также стало значимым событием, поскольку впервые в истории школы назначены заместители директора.

Реализуемые образовательные программы:

- Основная образовательная программа начального общего образования.
- Основная образовательная программа основного общего образования.
- Основная образовательная программа среднего общего образования.
- Образовательные программы дополнительного образования.
- Рабочая программа воспитания.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

- Адаптированная основная образовательная программа НОО для обучающихся с НОДА (вариант 6.1).
- Адаптированная основная образовательная программа НОО для обучающихся с НОДА (вариант 6.2).
- Адаптированная основная образовательная программа НОО для обучающихся с НОДА (вариант 6.3).
- Адаптированная основная образовательная программа НОО для обучающихся с НОДА (вариант 6.4).
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального образования для обучающихся с ОВЗ (ЗПР) Вариант 7.1.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального образования для обучающихся с ОВЗ (ЗПР) Вариант 7.2
- Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития.
- Адаптированная основная образовательная программа НОО для обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

Проведение исследования проходило в классе, где испытуемые – обучающиеся первого этапа образования с умственной отсталостью, в возрасте 8-11 лет. Все дети обучаются по 1 варианту АООП.

Исследование проходило в несколько этапов: На 1 этапе (сентябрь – декабрь 2023 г.) осуществлялся анализ и обобщение научно-методической литературы, определялись задачи исследования, проводился анализ физической подготовленности младших школьников с умственной отсталостью, анализировались особенности различных средств физического развития и воспитания обучающихся с умственной отсталостью.

На 2 этапе (январь – апрель 2024г.) проводился основной педагогический эксперимент. Он включал в себя метод наблюдения, сам педагогический эксперимент и анализ и обобщение данных на этапе входящей

диагностики и контрольного мониторинга физического развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями на первом этапе образования.

Заключительный этап (сентябрь 2024 – по настоящее время) идет апробация программы по формированию двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания, анализ результатов реализации программы и составление методических рекомендаций для родителей и педагогов.

Занятия включают в себя физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, и общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия. Активно проводились подвижные игры. Обязательным элементом каждого занятия является вводная и заключительная прогулка. При благоприятных погодных условиях уроки физической культуры переносили на свежий воздух.

Особое значение в системе обучения школьников с нарушениями интеллекта имеет урок физической культуры, который, с одной стороны, должен соответствовать всем требованиям уроков образовательного учреждения, реализующего АООП для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, а с другой стороны, имеет свои важные особенности, определяемые спецификой содержания учебного материала, общие задачи физического воспитания и задачи коррекции младшего школьника с нарушениями интеллекта.

Уроки по физическому развитию в образовательной организации, реализующей адаптированную основную образовательную программу для обучающихся с умственной отсталостью, разительно отличается от урока по физической культуре в общеобразовательной школе.

Содержание учебного процесса, структура урока и его методические подходы существенно отличаются от тех, что применяются в

общеобразовательных школах. Использование методов физического воспитания, характерных для начальных классов массовых школ, часто оказывается невозможным, поскольку младшие школьники с умственной отсталостью не всегда понимают требования учителя, испытывают трудности с усвоением последовательности движений, не могут запомнить свое место в строю и не всегда разбираются в заданиях.

На уроках физической культуры необходимо подбирать такие упражнения и игры, которые способствовали бы гармоничному развитию обучающихся в образовательных учреждениях, реализующих адаптированные основные образовательные программы (АООП) для детей с умственной отсталостью. Многие аспекты различных методик требуют создания специальной структуры для уроков физической культуры. Важно сосредоточиться на определенных методических требованиях, учитывая особенности физического развития данной группы детей. Занятия следует чаще проводить на свежем воздухе, выбирая простые упражнения с разнообразными движениями. Необходимо включать как общие, так и прикладные физические упражнения. Особенно важны первые, так как их цель — развитие и укрепление здоровья обучающихся, а также улучшение координации движений и равновесия.

Таким образом, в параграфе 2.1. выявлена база исследования с ее особенностями и недостатками, описан контингент испытуемых, важность и значимость проведения урока физической культуры у младших школьников с умственной отсталостью. Также, описаны положительные моменты физического воспитания младших школьников с умственной отсталостью, и как оно влияет на различные виды деятельности обучающихся, насколько важно грамотное использование физических упражнений для гармоничного развития обучающихся с умственной отсталостью.

2.2. Программа педагогического изучения формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания

Пояснительная записка

Для достижения более эффективного укрепления здоровья населения и содействия физическому развитию детей, подростков и молодежи необходимо организовать мониторинг их физического состояния и развития. Данная деятельность регламентируется нормативными актами Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, Министерства образования Российской Федерации, а также Постановлением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 года № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

Программа педагогического исследования формирования двигательных навыков представляет собой систему, которая включает в себя сбор, обработку, педагогическую интерпретацию и хранение информации о процессах обучения и физического развития учеников с умственной отсталостью. Эта система обеспечивает непрерывное наблюдение за их физическим состоянием, позволяет вносить своевременные коррективы и прогнозировать развитие.

В основу программы педагогического изучения сформированности двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью легли следующие *нормативные документы*:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599.

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ «Косулинская СОШ №8».
- Устав МАОУ «Косулинская СОШ №8».
- Учебный план МАОУ «Косулинская СОШ №8».
- Локальные нормативные акты МАОУ «Косулинская СОШ №8».

Целью программы педагогического изучения является определение уровня сформированности двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью, а также показателей физического развития и физической подготовленности младших школьников с умственной отсталостью и может быть использовано как эффективное средство для осуществления мер по сохранению и укреплению здоровья, в том числе за счёт профилактики заболеваний. Полученные результаты дают возможность учителю осуществлять индивидуальный подход к физическому воспитанию обучающихся и сохранения здоровья каждого.

Задачи программы педагогического изучения уровня сформированности двигательных умений:

- выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья обучающихся и воздействием факторов среды в образовательной организации;
- формирование в образовательной организации информационного фонда о состоянии физического здоровья обучающихся с умственной отсталостью;
- подготовка решений, направленных на укрепление физического здоровья обучающихся в образовательном учреждении, и их реализация;
- информирование всех субъектов образовательного процесса (прежде всего - процесса физического воспитания) о результатах, полученных в ходе педагогического изучения.

Адресат программы – младшие школьники с умственной отсталостью.

2. Содержание программы педагогического изучения уровня сформированности двигательных умений.

Во время проведения наблюдения используются адаптированные задания для обучающихся с умственной отсталостью, которые включают в себя:

- 1) знание и использование правил культурно-гигиенических навыков;
- 2) умение понимать и выполнять инструкцию к заданиям;
- 3) самостоятельность и аккуратность;
- 4) статическое и динамическое равновесие;
- 5) движение в такт музыки.

Для проведения тестирования обычно используют следующие обязательные простейшие тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств:

- 1) скоростных (бег 60 м);
- 2) координационных (прыжки через скакалку);
- 3) скоростно-силовых (прыжок в длину с места, подъем туловища за 30 сек.);
- 4) гибкости (наклон туловища вперед характеризует способность гибкости в позвоночном столбе).

Данная характеристика отражает функциональные возможности опорно-двигательного аппарата и степень подвижности его частей. Она определяется максимальной амплитудой движений при выполнении наклона вперед из стоячего положения с прямыми ногами. Для измерения используется линейка, с помощью которой фиксируется расстояние от опоры до кончиков пальцев рук, направленных вниз. Если кончики пальцев находятся ниже уровня опоры, это указывает на положительную гибкость (+), в то время как наивысшая точка выше опоры свидетельствует о негативной гибкости (–). Измерять гибкость также можно из сидячего положения. Выделяют два типа

гибкости: активную, которая достигается за счет сокращения мышц, и пассивную, когда движения осуществляются с использованием внешнего сопротивления или отягощений.

Выполнение этих тестовых упражнений характеризует исходный уровень развития и контролирует успешность совершенствования физических качеств в течение каждого учебного года.

Таблица 1

Характеристика диагностических методик, применяемых в программе педагогического изучения сформированности двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью

№ п/п	Диагностическая методика	Планируемые результаты	Методы	Диагностический инструментальный
	Теоретическая	Обучающийся выполняет самостоятельно задания, понимает словесную инструкцию, знает правила КГН, соблюдает их.	Наблюдение	Адаптированные, для обучающихся с умственной отсталостью, задания по формированию КГН, основам ЗОЖ
	Практическая	Выполняет тесты на физические качества и умения, понимает инструкцию их выполнения	Тестирование	Адаптированные тестовые задания (взяты из методических рекомендаций В. И. Ляха)[34]

План реализации программы педагогического изучения сформированности двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью

Программа реализуется в начале обучения и в конце учебного года, оценивание происходит по адаптированным показателям для обучающихся с умственной отсталостью. Каждый критерий был индивидуально подобран под

данную группу обучающихся, были учтены их особенности развития, физическое развитие и возможности каждого обучающегося. В основу тестовых испытаний были взяты нормативы, рекомендованные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры в Российской Федерации [51;33]

Таблица 2

Карта тестирования показателей двигательных умений.

Физические качества	Физические упражнения	Уровни сформированности	Показатели оценки тестирования
Скорость	Бег на 60 м	н	не ориентируется в понятиях «старт, финиш, марш»; во время бега может самовольно прекратить движения;
		с	обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; дистанцию проходит в среднем темпе; финиширование выполняет на отрезке за 100 м до финиша
		в	обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; дистанцию проходит за короткий отрезок времени; финиширование выполняет на отрезке за 100 м до финиша
Координация	Прыжки через скакалку за 30 сек. (раз)	н	не владеет техникой выполнения упражнения
		с	выполняет прыжки в медленном темпе с определенной остановкой после каждого прыжка;наблюдается не соответствие движений рук и ног
		в	упражнение выполняется технически правильно в быстром темпе; прыжки до 1 минуты с количеством прыжков 120 и выше.
	Прыжок в длину с места (см)	н	не владеет приемом отталкивания и приземлением
		с	прыжок выполняется технически правильно, но длинна, не превышает 1 метра
		в	прыжок выполняется технически правильно, длинна в соответствии с возрастными нормами.

Продолжение таблицы 2

Физические качества	Физические упражнения	Уровни сформированности	Показатели оценки тестирования
Гибкость	Наклон туловища вперед из положения стоя ноги вместе.	н	выполняется упражнение с большей амплитудой, руки касаются коленного сустава;
		с	выполняется упр. без амплитуды, спокойно дотягиваясь пальцами рук до пола
		в	выполняется упр. без амплитуды, спокойно касаясь ладонями рук до пола

Таблица 3

Критерии оценки уровня сформированности двигательных умений

Показатель	Уровень сформированности	Критерии
Правила КГН	н	Не знает и не выполняет правила и не может самостоятельно обслужить себя
	с	Частично выполняет правила КГН, но требуется помощь взрослого
	в	Полностью обслуживает себя, знает правила и нормы КГН
Статическое и динамическое равновесие	н	Равновесие нарушено, не может держать его в статической позе, при ходьбе видны усилия, которые прилагает обучающийся для сохранения им равновесия
	с	Недолго может удерживать равновесие в статической позе, динамическое равновесие развито лучше.
	в	Может сохранять и удерживать статическую позу, динамическое равновесие практически не нарушено.
Инструкция	н	Не понимает инструкцию
	с	Частично понимает инструкцию
	в	Понимает инструкцию и выполняет задание
Самостоятельность и аккуратность	н	Навык отсутствует
	с	Требуется помощь взрослого
	в	Навык освоен, лишь иногда требуется незначительная помощь взрослого
Движение в такт музыки	н	Движения несогласованы, выполнить действие в такт музыки не получается
	с	Выполняет простейшие действия в такт музыки (подряд 1-2)
	в	Выполняет движения в такт музыки, может выполнить серию движений(3 простых,1 сложное)

Данные фиксируются в протоколах для отслеживания динамики и возможности дальнейшей индивидуальной коррекции для каждого обучающегося с умственной отсталостью, опираясь на динамику развития каждого критерия и подбирая оптимальную нагрузку для каждого обучающегося. С протоколами можно ознакомиться в Приложении 2 и 3.

2.3. Анализ результатов реализации программы педагогического изучения формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания

Методы исследования позволили провести контроль уровня физического развития обучающихся. Первым в исследовании был проведен метод наблюдения. Протоколы фиксации результатов представлены в Приложении 3.

Обобщая информацию можно сделать следующие выводы: на период первичной диагностики у большинства младших школьников с умственной отсталостью показатели уровня физического развития были на среднем, либо низком уровне (рис.1).

Оказалось, что навыки «Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие» «Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, повороты направо, налево, кругом», «Может прыгать через длинную и короткую скакалку» ни у одного испытуемого не сформированы полностью.

Согласование движений с музыкой уровни сформированности следующие: 4 с высоким уровнем, 4 со средним и 4 с низким уровнем сформированности навыка.

Из 12 испытуемых лишь у одного обучающегося наблюдается полное соответствие в показателе «Умеет слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности». 8 испытуемых частично

выполняют и у троих данный навык не сформирован.

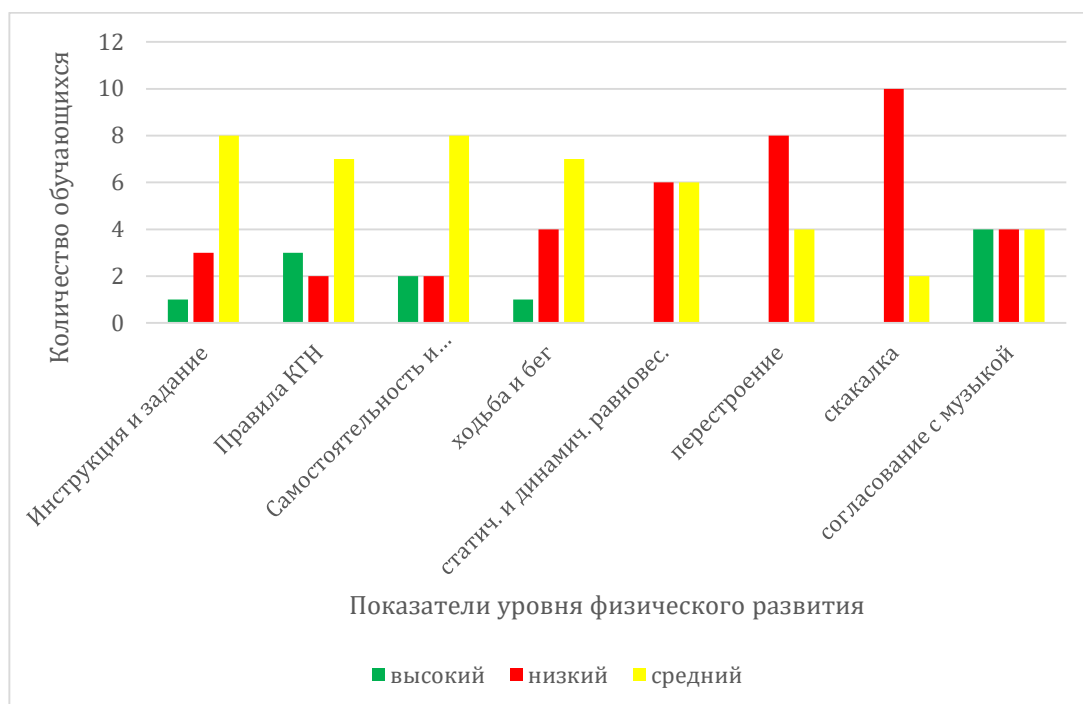


Рис. 1. Фиксация результатов физического развития обучающихся (метод наблюдения).

Показатель «Знает элементарные правила КГН (опрятность, выполнение гигиенических процедур)». Сформирован навык у 3 обучающихся, у двоих сформированность данного показателя отсутствует полностью и частичное формирование у 7 испытуемых.

Третий показатель «Самостоятельно одевается, раздевается, аккуратно складывает вещи» показаны следующие результаты: у 2 обучающихся навык сформирован, у 2 полностью отсутствует, а 8 испытуемых имеют частичное формирования данного навыка.

«Согласование движений в соответствии с музыкой». Показатели оказались следующими: по 4 обучающихся имеют полное формирование навыка, его частичная сформированность и отсутствие данного навыка.

Навык «Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп». Один обучающийся полностью освоил данный навык на период первичной диагностики, у 4 данный навык не сформирован, а 7 испытуемых имеют частичное формирование данного навыка.

Вторым методом в исследовании был метод эксперимента, и он показал следующие результаты (рис.2). В ходе экспериментального метода при анализе и подсчете имеющихся данных было выявлено, что навык метания в цель и прыжков на скакалке 10 раз, полностью не сформирован ни у одного обучающегося. В метании навык не сформирован у 9 испытуемых, а в прыжках на скакалке – не справились с заданием 10 обучающихся.

Наиболее сформированным навыком в экспериментальном методе оказался результат по показателю «Упражнения с элементами спортивных игр», в нем сформированность навыка показали 6 испытуемых (Приложение 2).

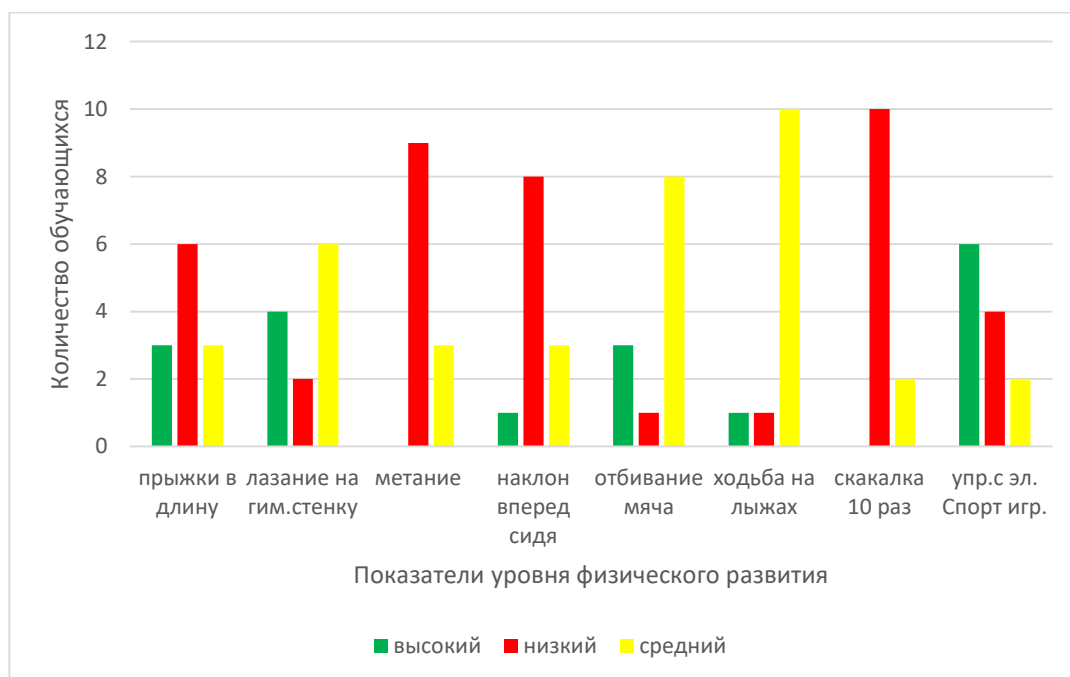


Рис. 2. Фиксация результатов оценки физического развития (экспериментальный метод)

На заключительном этапе исследования также проводились контрольные испытания. Данные улучшились, но большой динамики в общем физическом развитии замечено не было. Обучающиеся все также слабо развиты по некоторым показателям. Навыки «Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие», «Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, повороты направо, налево, кругом»,

«Может прыгать через длинную и короткую скакалку» достаточно слабо сформированы, лишь у 3 детей показатель стал выше. Рассмотрим результат оценки метода наблюдения (рис.3).

Улучшение показателей в следующих контрольных показателях: выполнение инструкции и задания учителя, элементарные правила культурно-гигиенических навыков, ходьба и бег, согласование движений с музыкальным сопровождением. Также начал формироваться навык самостоятельности и аккуратности, все обучающиеся стали справляться, но кто-то еще при помощи взрослого, а кто-то и полностью самостоятельно.

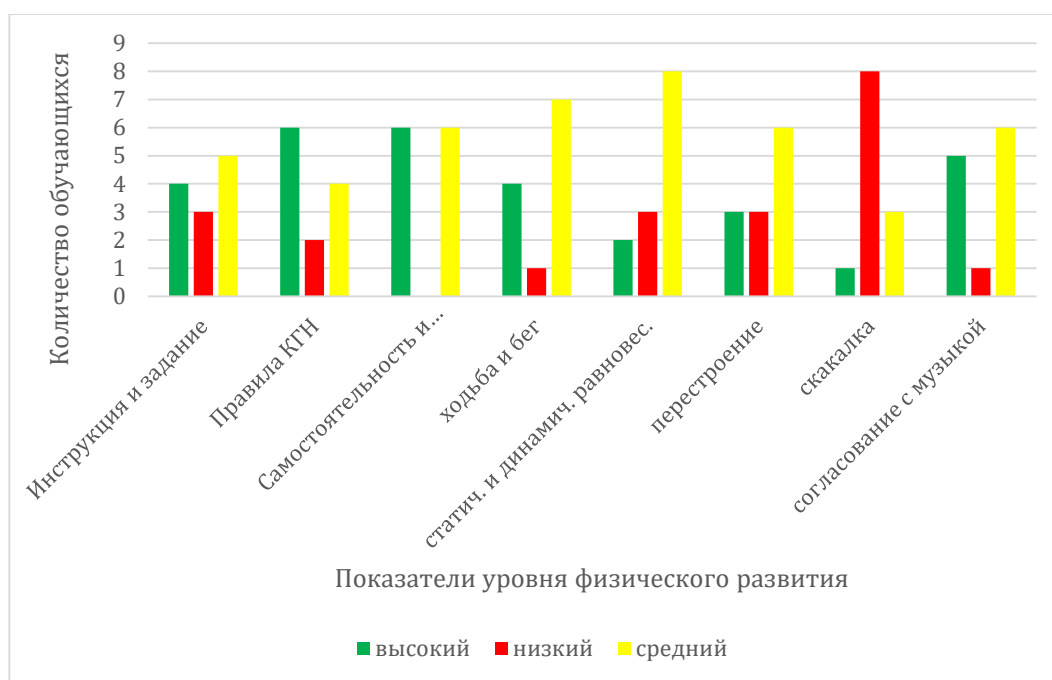
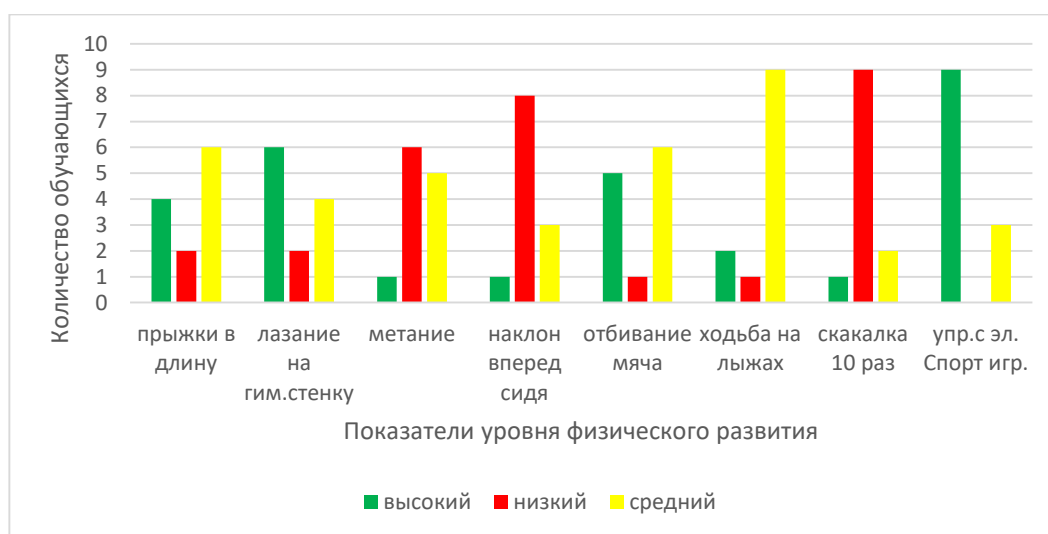


Рис. 3. Фиксация результатов физического развития обучающихся (метод наблюдения)

В ходе контрольного испытания методом эксперимента результаты диагностики и подсчета статистических данных следующие: улучшения показателей по следующим критериям: прыжки в длину, лазание на гимнастическую стенку, упражнения с элементами спортивных игр, отбивание мяча, лазание на гимнастическую стенку, наклон вперед сидя, ходьба на лыжах, прыжки на скакалке.

Показатели следующих критериев практически не улучшилось: метание

мяча, наклон вперед сидя, прыжки на скакалке. Исходя из этого можно сделать следующий вывод – для лучшего физического развития обучающихся с умственной отсталостью крайне необходимо составить действующую программу внеурочной работы по физическому развитию, которая поможет полностью реализовать весь двигательный потенциал обучающегося с умственной отсталостью и удовлетворить двигательную активность по возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося с интеллектуальными нарушениями (рис.4)



***Рис. 4. Фиксации результатов оценки физического развития
(экспериментальный метод)***

Анализ исходных данных привел к следующим выводам: значимость уроков физкультуры явно прослеживается, а организация обучения в области физического развития налажена на высоком уровне. Однако для полного раскрытия двигательного потенциала обучающегося этого недостаточно. К сожалению, одних только уроков, посвященных развитию физических качеств, не хватает, и критически важно создать условия для улучшения физического состояния и в внеурочное время. Эффективным решением этой проблемы станет разработка и внедрение коррекционной программы по физическому развитию. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных ученых удостоверили важность физического развития. Они

подчеркивают, что общее и интеллектуальное развитие детей с нарушениями можно достичь более успешных результатов только при условии интеграции физического воспитания и развития в процесс воспитания подрастающего поколения.

Таким образом, в параграфе 2.3. была проанализирована работа по физическому развитию младших школьников с умственной отсталостью, которая позволила понять важность создания курса внеурочной деятельности, направленного на развитие двигательных умений.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Для создания более полной картины физического развития младших школьников с умственной отсталостью в тестирование были включены дополнительные критерии: лазание по гимнастической стенке, метание, лыжные навыки и упражнения с элементами спортивных игр. Это позволило получить более детальное представление о сформированности двигательных умений.

В ходе первой диагностики были зафиксированы заметные недостатки в физическом развитии обучающихся. На протяжении года обучения, лишь в рамках уроков физической культуры, было установлено, что регулярные занятия спортом оказывают положительное влияние на здоровье младших школьников с умственной отсталостью. В результате, ученики стали более уравновешенными и снизили уровень агрессии, что отметили как педагоги, так и родители.

По итогам учебного года, на повторной диагностике наблюдались положительные изменения в освоении множества упражнений и укреплении знаний правил. Если в начале занятий ученики шли на уроки физкультуры без интереса, то к концу года они начали проявлять активное желание заниматься.

ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

3.1. Программа формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания

Пояснительная записка

- Рабочая программа для внеурочной деятельности под названием «Подвижные игры» разработана с учетом следующих нормативных документов:
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026, в котором утверждается федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа для учеников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 года № 858, который касается одобрения федерального перечня учебников, разрешенных к применению в рамках образовательных программ, аккредитованных государством, а также установления сроков использования исключенных из обращения учебников.
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599, касающийся утверждения федерального государственного образовательного стандарта для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Учебным планом МАОУ «Косулинская СОШ №8» на 2024-2025 учебный год;
 - Требований к результатам освоения федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Курс внеурочной деятельности «Подвижные игры» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений. В соответствии с учебным планом рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи внеурочной деятельности «Подвижные игры».

Цель внеурочной деятельности – всестороннее развитие личности младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи, поставленные в процессе обучения, включают:

- коррекцию отклонений в физическом развитии;
- развитие двигательных навыков и умений;
- увеличение физических способностей в ходе занятий;
- укрепление здоровья и закаливание организма, а также формирование правильной осанки;

- выявление потенциальных спортивных интересов и способностей обучающихся для освоения различных видов деятельности;
- формирование установки на поддержание и укрепление здоровья, а также навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание физической работоспособности на достигнутом уровне;
- развитие устойчивого интереса к физическим упражнениям;
- формирование познавательных интересов и предоставление основных теоретических знаний по физической культуре;
- воспитание моральных и волевых качеств (настойчивость, смелость), а также культурного поведения;
- развитие гигиенических привычек при выполнении физических упражнений.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» включает следующие цели:

- формирование представлений о физической культуре;
- освоение основных движений;
- умение принимать правильную осанку в разных положениях;
- правильное обращение с лыжным инвентарем;
- освоение простейших исходных позиций по указаниям преподавателя;
- умение не задерживать дыхание во время упражнений;
- сохранение равновесия на гимнастической скамейке;
- соблюдение правил игры;
- развитие уверенности в себе.

Содержание программы.

Внеурочная деятельность «Подвижные игры» для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлена на укрепление здоровья, физическое развитие и формирование правильной осанки, а также развитие физических качеств и освоение основ движений. Для реализации этих задач используются различные методы:

- формирование знаний и визуальные методы;

- обучение двигательным навыкам;
- развитие скоростных качеств с помощью повторного, игрового, вариативного и сенсорного методов;
- улучшение выносливости посредством равномерного, переменного и игрового подходов;
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, а также смена напряжения и расслабления;
- развитие координационных способностей с элементами новизны;
- упражнения на реагирование (стимулы для слуха и зрения);
- работу с вестибулярным аппаратом (повороты, наклоны);
- точность различения усилий и расстояний;
- пространство ориентации через тактильные и визуальные ощущения;
- упражнения для мелкой моторики;
- групповые и парные активности для совместных действий;
- воспроизведение ритма (под музыку, голос).

Основными методами комплексного развития являются: игровой метод, воспитание личности и взаимодействие между педагогом и обучающимися с умственными нарушениями.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры будут служить стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, и как следствие, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Планируемые результаты.

Личностные:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением

занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на открытом воздухе;

– положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно – оздоровительные мероприятия.

Предметные:

Минимальный уровень:

– сформировать базовые представления о значении физической культуры для поддержания здоровья;

– иметь общее представление о различных видах физической активности;

– уметь выполнять комплекс упражнений под руководством учителя;

– овладеть начальными двигательными навыками в беге, прыжках и метании;

– уметь следовать простым указаниям педагога.

Достаточный уровень:

– сформировать элементарные представления о роли физической культуры для здоровья человека;

– овладеть базовыми знаниями о ключевых физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);

– знать основные правила поведения и меры безопасности на занятиях;

– развить навыки контроля за своим физическим состоянием;

– уметь выполнять команды учителя по устной инструкции;

– выполнять разминку;

– сочетать дыхание с движениями во время бега;

– поддерживать постоянный темп при беге;

– пробежать дистанцию от 300 до 500 м без перерыва.

Содержание курса

1. Существуют простые и сложные варианты игр-догонялок, где одним участникам нужно убегать, а другим — их ловить. Эти игры имеют множество

форм, начиная с базовых салок, где один игрок ловит всех, и заканчивая более сложными версиями, где одна команда пытается догнать другую, при этом применяются различные правила и условия. К таким играм относятся «Воробы и вороны», «Свободное место», «Белые медведи», «Охотники, волки и ёлки», «Птицы, блохи, пауки», «Чай-чай-выручай», «Бездомный заяц», «Третий лишний», «Волк во рву», «Два Мороза», «День и ночь».

2. Игры-поиски направлены на улучшение координации, скорости и соблюдения правил. Эти занятия создают эмоциональный комфорт и помогают участникам расслабиться после физических и интеллектуальных нагрузок, задействуя другие центры нервной системы. Среди таких игр выделяются «Чего нет?», «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

3. Варианты игр на быстрое нахождение своего места охватывают занятия, где по сигналу игроки разбегаются, а затем, услышав новый сигнал, должны срочно занять определённое место. Такие игры способствуют развитию реакции, сообразительности и пространственной ориентации.

4. Игры народов России способствуют развитию физических качеств, ловкости, толерантности и коммуникативных навыков, а также знакомят с культурными традициями.

5. Эстафетные игры поддерживают всестороннее развитие молодежи и способствуют развитию физических сил и эмоциональной разгрузке, формируя качества, такие как реакция, ловкость, выносливость и коллективизм.

6. Игры с прыжками и поворотами ориентированы на развитие координации движений и прыгучести, обучая детей техникам прыжков в длину и высоту. К таким играм относятся «Лиса и куры», «Удочка», «Прыжки по полочкам».

7. Игры с борьбой и сопротивлением нацелены на развитие физических сил и умение следовать алгоритму действий, такие как «Бой уток», «Борьба в квадрате», «Бой петухов», «Поймай последнего», «Третий лишний»

Календарно - тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Содержание	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
	Игры-догонялки	В этих играх одни участники стремятся сбежать, в то время как другие пытаются их поймать. В более простых вариантах, таких как традиционные салки, один игрок обязан ловить всех остальных. Существуют и более сложные версии, которые могут включать команды: в таких играх одна группа пытается настигнуть другую, при этом действуют различные правила и условия.	7	<u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения
1	Общеразвивающие упражнения на месте. Игра «Воробы и вороны»			
2	Общеразвивающие упражнения в движении. Игра «Свободное место»			
3	ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра «Белые медведи»			
4	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Птицы, блохи, пауки»			
5	ОРУ в парах. Игра «Охотники, волки и ёлки»			
6	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Чай-чай-выручай»			
7	ОРУ в движении. Игра «Бездомный заяц»			
8	Игры – поиски	Игры, которые фокусируются на развитии координации, скорости передвижения и соблюдении правил, создают уникальную эмоциональную атмосферу, активизируются различные участки нервной системы, что способствует расслаблению участников, особенно тех, кто испытывал переутомление.	4	<u>Осознавать</u> внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе. <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <u>договариваться</u> о правилах общения с одноклассниками и и сотрудниками школы
	Общеразвивающие упражнения на месте. Игра «Чего нет?»			

Продолжение таблицы 4

№ занятия	Тема занятия	Содержание	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
9	Общеразвивающие упражнения в движении. Игра «Отгадай, кто подходил?»			
10	Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Поиск исчезнувшего предмета»			
11	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игра «Слепой и зрячий»			
	Игры с быстрым нахождением места		3	
12	Общеразвивающие упражнения в движении. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве		<u>Моделировать:</u> использовать готовую модель (пример учителя) в целях умения применять алгоритм предложенных действий
13	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игра «Свободное место»			
14	Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «По алфавиту»			
	Игры народов России		3	<u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения
15	Общеразвивающие упражнения на месте. Игра «Медный пень»	Игры развивают силу, ловкость. Воспитывают толерантность при общении и умение действовать в коллективе, знакомят с культурными традициями народов России		
16	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Игра «Серый волк»			
17	ОРУ в парах. Игра «Сокол и лиса»			

Продолжение таблицы 4

№ занятия	Тема занятия	Содержание	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
	ОРУ в движении. Игры с прыжками и поворотами	Игры, направлены на развитие прыгучести и координации движений, ориентирование в пространстве. Учат упражняться в прыжках в длину и высоту.	3	<u>Моделировать</u> соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр
18	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игра «Удочка»			
19	Общеразвивающие упражнения в движении. Игра «Прыжки по полосам»			
20	Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Лиса и куры»			
	Игры с сопротивлением и борьбой	Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий	6	<u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <u>договариваться</u> о правилах общения с одноклассниками и <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения
21	ОРУ в движении. Игра «Бой уток»			
22	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Борьба в квадрате»			
23	ОРУ в парах. Игра «Цепи»			
24	ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра «Поймай последнего».			
25	ОРУ в парах. Игра «Бой петухов»			
26	ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра «Третий лишний с сопротивлением»			
	Игры Эстафеты	Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке свойств: быстрота реакции, ловкость, сообразительность и др.	7	<u>Соотносить</u> заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов
27	ОРУ в движении. Эстафета зверей			
28	ОРУ с гимнастическими палками. Эстафета с мячами			
29	ОРУ в парах. Эстафета «Передал, садись»			

Продолжение таблицы 4

№ занятия	Тема занятия	Содержание	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
30	ОРУ в движении. Эстафета «Мяч над головой»	Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке свойств: быстрота реакции, ловкость, сообразительность и др.	7	<u>Соотносить</u> заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов
31	ОРУ на месте. Эстафета «Тяни-толкай»			
32	Общеразвивающие упражнения в парах. Эстафета «Посади картошку»			
33	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Эстафета «Ловкие ребята»			

Заключительным занятием курса «Подвижные игры» будет проведение диагностики, по результатам которого можно сделать вывод о целесообразности данного курса для младших школьников с умственной отсталостью. А также дальнейшей коррекции программы данного курса.

3.2. Анализ результатов реализации программы формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания

Исследование проводилось на двух группах обучающихся. В первую (экспериментальную) группу входили 8 человек, возраст 9-11 лет. 4 девочки и 4 мальчика. В контрольной (второй) группе было 9 человек, возраст 9-11 лет, 5 девочек и 4 мальчика.

Экспериментальная группа в течении всего периода апробации программы занималась вместе с контрольной группой только на уроках физической культуры. У контрольной группы имелись еще дополнительные занятия в кружке «Подвижные игры».

На начало исследования, обучающиеся имели следующие результаты,

они представлены на рисунках 5 и 6. Анализ производился по следующим параметрам: ловля мяча, отбивание мяча об пол, броски в цель, ходьба по наклонной поверхности, ходьба по лестнице без опоры, прыжки на двух ногах, изменение положения тела стоя (поворот направо, поворот налево, наклон вперед). На рисунках можно заметить, что наибольшее затруднение вызывают тесты, связанные с работой с мячом и положением тела в положении стоя. Зачастую, обучающиеся просто боятся мяча, и поэтому очень затруднительно его использование.

Как оказалось, ориентировка в пространстве тоже затруднительна. Школьникам тяжело запомнить, где у них лево, а где право. Все это еще раз указывает на то, что реализация программы внеурочной деятельности очень важна и будет целесообразной для данных обучающихся с умственной отсталостью.

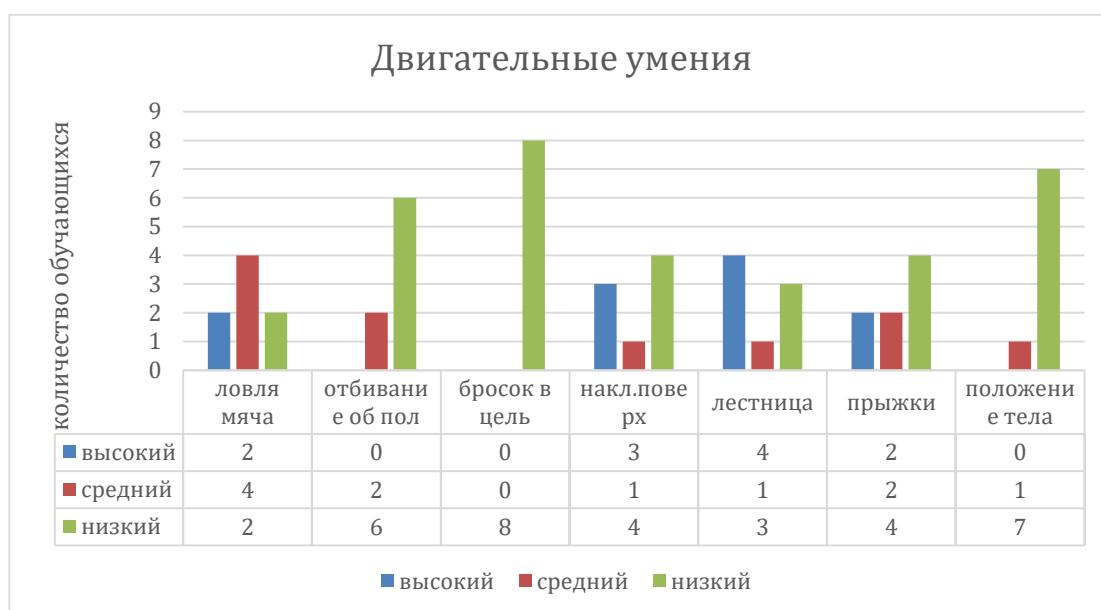


Рис. 5. Фиксация результатов двигательных умений младших школьников с умственной отсталостью экспериментальная группа (констатирующий этап)

На данный момент программа реализована не полностью. Было проведено 15 занятий. Контрольная группа детей изучила следующие подвижные игры: «Лисы и куры», «Бездомный заяц», «Хитрая лиса»,

«Охотники и утки», «Удочка», «Чай-чай-выручай», «Цепи», «Бой петухов». Научились играть в «Классики», «Пустое место». А также были проведены эстафеты «Кто быстрее?» и эстафета с мячом. (Приложение 7).

Были разучены комплексы общеразвивающих упражнений без предмета, с гимнастической палкой, со скакалкой (Приложение 6).

По результатам работы были вновь проведены тесты, анализ результатов зафиксирован в рисунках 7 и 8.

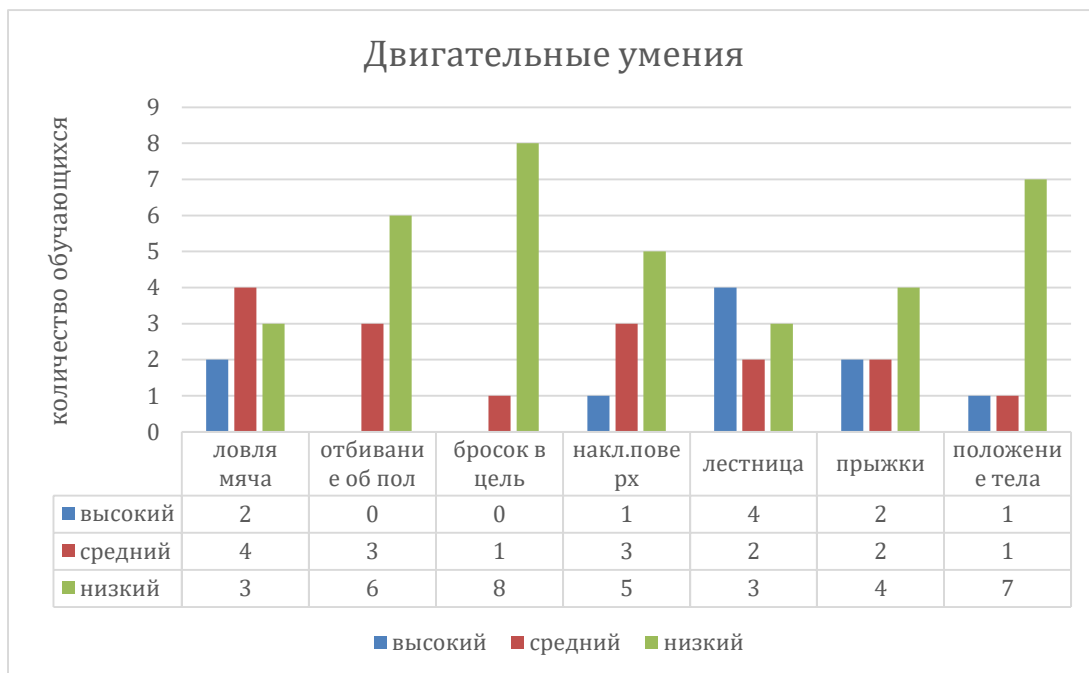


Рис. 6. Фиксация результатов двигательных умений младших школьников с умственной отсталостью контрольная группа (констатирующий этап)

Анализируя данные экспериментальной группы, можно отметить, что процент улучшения навыков заметно низкий. Улучшение по показателям ходьба по наклонной поверхности и ходьба по лестнице без опоры незначительное, броски мячей в цель также, никто из обучающихся не может попасть в цель. Параметр положение тела в положении стоя также имеет низкий результат. Всего лишь 1 человек за прошедший период стал понимать инструкцию, научился определять левую и правую сторону без ошибок.

Рассмотрим результаты контрольной группы.

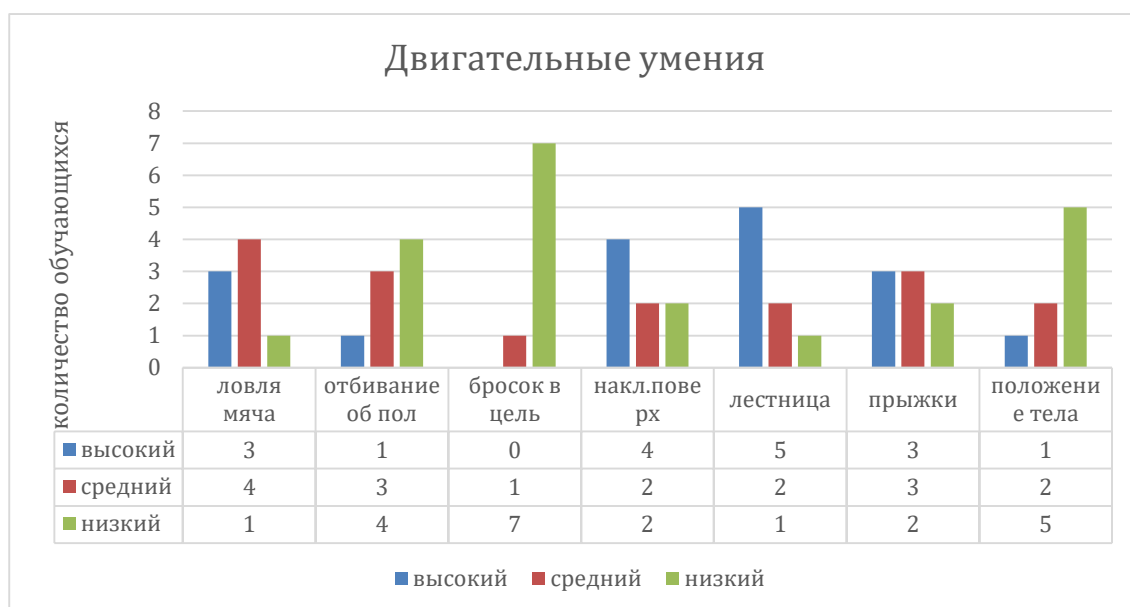


Рис. 7. Фиксация результатов двигательных умений младших школьников с умственной отсталостью экспериментальная группа (контрольный этап)

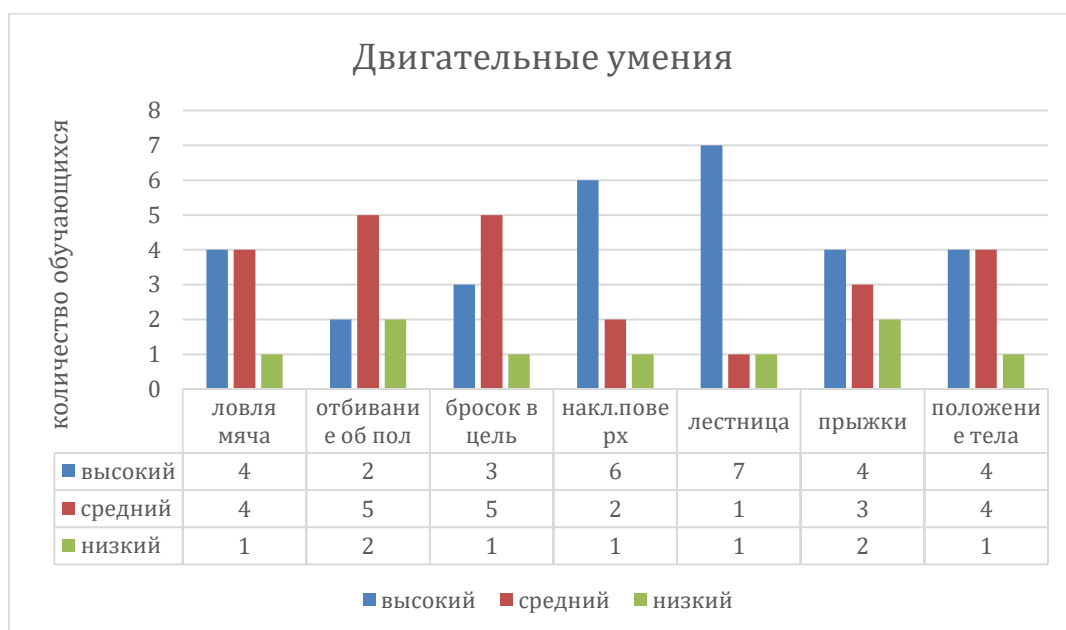


Рис. 8 Фиксация результатов двигательных умений младших школьников с умственной отсталостью контрольная группа (контрольный этап)

Улучшения по всем показателям заметны хорошо. Работа с мячом – показатели отличные. Улучшился показатель положение тела стоя. Дети

выучили лево и право. Этому способствовали эстафетные игры. По мимо того, что показатели двигательных навыков стали улучшаться, у обучающихся стала заметно лучше и речь. Этому поспособствовали народные и подвижные игры, в которых требуется заучивание текста игр.

Таким образом, в параграфе 3.2. показано, что апробация курса внеурочной деятельности благоприятно влияет как на физическое развитие, так и на развитие младших школьников с умственной отсталостью в целом. Дополнительная работа по формированию двигательных умений способствует лучшему развитию обучающихся с умственной отсталостью. Ведь только целостный процесс развития школьников помогает им развиваться, при этом утомляемость от учебных предметов компенсируется разгрузкой во внеурочной деятельности. Игровая деятельность для обучающихся с умственной отсталостью достаточно долго остается ведущим видом деятельности. Благодаря игровым методам школьник приобретает новые умения, не затрачивая много сил.

3.3. Методические рекомендации для педагогов и родителей по реализации программы формирования двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью в процессе физического воспитания

Физическое воспитание играет ключевую роль в развитии младших школьников с умственной отсталостью. Оно способствует не только улучшению физического здоровья, но и развитию социальных навыков, уверенности в себе и общей адаптации в обществе. Настоящие методические рекомендации помогут педагогам и родителям эффективно реализовать программу формирования двигательных умений у детей данной категории.

1. Цели и задачи программы

Основная цель программы – развитие и совершенствование двигательных умений, необходимых для повседневной жизни и общения.

Задачи включают:

- Формирование навыков базовой физической активности.
- Развитие координации, ловкости и силы.
- Повышение уверенности в своих способностях.
- Стимуляция социальной адаптации через групповые упражнения и игры.

2. Общие принципы работы

- Индивидуальный подход: Учитывайте особенности каждого ребенка, его уровень физических возможностей и психологические особенности.
- Игровая форма занятий: Использование игровой деятельности помогает сделать занятия более интересными и мотивирующими.
- Постепенное усложнение заданий: Начинайте с простых заданий и постепенно усложняйте их по мере совершенствования навыков ребенка.
- Регулярность занятий: Рекомендуется проводить физические упражнения 3-4 раза в неделю, чтобы поддерживать высокий уровень вовлеченности и прогресса.

3. Основные виды деятельности

- Основные физические упражнения: Бег, прыжки, броски, лазание. Эти упражнения помогают развивать основные двигательные навыки.
- Игры с правилами: Простые коллективные игры способствуют обучению взаимодействию с другими детьми и формированию социальных навыков.
- Моторные тренировки: Занятия на баланс, ловкость, точность. Используйте маты, обручи, мячи для создания безопасной и увлекательной среды.

4. Вовлечение родителей

- Информирование и обучение: Проведите встречи с родителями, чтобы объяснить им цели и задачи программы, а также важность физической активности.

- Совместные занятия: Организуйте спортивные мероприятия, в которых могут участвовать как дети, так и их родители. Это увеличивает уровень мотивации и помогает укрепить семейные связи.

- Поддержка и обратная связь: Поддерживайте связь с родителями, делитесь успехами детей и Советами по выполнению упражнений дома.

5. Оценка эффективности

Важно регулярно оценивать прогресс каждого ребенка. Это можно сделать через:

- Наблюдения за выполнением упражнений.
- Анкеты для родителей и педагогов.
- Индивидуальные беседы с детьми, цель которых – понять, что им нравится, а что нет.

Таким образом, в параграфе 3.3. Формирование двигательных умений у младших школьников с умственной отсталостью – это процесс, требующий терпения, поддержки и креативного подхода. Следуя данным рекомендациям, педагоги и родители могут создать безопасную и стимулирующую среду, где дети смогут добиться значительных успехов в физическом развитии и социализации.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 3

У младших школьников с нарушениями интеллекта наблюдаются значительные проблемы в развитии моторики, что зачастую сопровождается аномальным развитием двигательных навыков. Это развитие тесно связано с познанием окружающего мира, формированием речевых и трудовых умений. Главные препятствия на пути формирования моторных навыков у обучающихся с умственной отсталостью заключаются в расстройствах моторики. Эти трудности оказывают негативное влияние не только на физическое развитие, но и на социализацию, а также на активность в познавательной и трудовой сферах, что затрудняет их будущую трудовую адаптацию.

Для обучающихся, не имеющих двигательных нарушений, физические упражнения способствуют активному общему развитию. Однако для младших школьников с умственной отсталостью занятия физической культурой становятся важным средством коррекции их двигательных недостатков. Поэтому вовлечение младших школьников с нарушением интеллекта в физическую культуру, основанное на формировании положительного интереса, должно рассматриваться как важная составляющая учебно-воспитательной работы в школе, реализующей адаптированные образовательные программы.

Важно, чтобы младший школьник с умственной отсталостью имел возможность физически развиваться не только на уроках физической культуры, но и во время внеурочной деятельности. Реализация внеурочных кружков спортивно-оздоровительной направленности действует на обучающегося с интеллектуальными нарушениями благоприятно, так как на таких занятиях снимается интеллектуальная нагрузка, обучающийся меняет вид деятельности, что помогает ему получить эмоциональную разрядку. Помимо этого, играя в подвижные игры, игры – эстафеты обучающийся учится коммуникации со сверстниками, взрослыми. Заучивание потешек к русским народным играм позволяет младшему школьнику стимулировать память, речь. Простые правила помогают обучающемуся стать более уверенным, так как в его жизни появляются новые игры, которые он способен воспроизводить без подсказки взрослого, сможет предложить своим одноклассникам поиграть в знакомую игру.

Эстафеты учат работать сообща, развивают командный дух, объединяют школьников. При этом, обучающийся учится выполнять движения рационально, контролировать свое тело, экономя свои силы для дальнейших действий.

Апробация и внедрение курса внеурочной деятельности кружок «Подвижные игры» благоприятно воздействовало на все сферы развития младших школьников с умственной отсталостью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучая работы как отечественных, так и зарубежных ученых по проблеме исследования, был сделан вывод, что младшие школьники с умственной отсталостью, представляют собой учеников, у которых двигательная активность постоянно нарушена, в следствии органических повреждений мозга. Умственная отсталость охватывает группу нарушений, связанных с недоразвитием как мозга, так и всего организма в целом.

У обучающихся с умственной отсталостью фиксируются стойкие нарушения в различных аспектах психической деятельности, что особенно выделяется в познавательных процессах. На физическое развитие, уровень моторики, а также способность к обучению и адаптации к физической активности воздействуют степень интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные недуги, а также эмоционально-волевые характеристики таких детей.

Наиболее простые действия могут вызывать трудности у обучающихся с умственной отсталостью с нарушением интеллекта. Каждое движение требует четкой, последовательной и согласованной комбинации различных частей тела в пространстве и времени, а также учета таких факторов как усилие, траектория, амплитуда, ритм и другие характеристики движения.

Вследствие органического поражения различных участков головного мозга, а также несоответствие между регуляторными и исполнительными системами, младшему школьнику с интеллектуальными нарушениями сложно одновременно контролировать все характеристики. Проблемы на более высоких уровнях регуляции проявляются в недостаточной развитости тонких движений, нарушениях координации сложных двигательных действий, низкой способности к обучению или полной ее отсутствию, инертности в отношении уже усвоенных навыков, недочетах в построении движений, а также трудностях при выполнении или изменении движений под вербальный инструктаж.

У младших школьников с умственной отсталостью часто наблюдаются изменения в строении костей позвоночника, аномальное развитие грудной клетки, отклонения в формировании стоп и недостаточность функций брюшных мышц. Физические качества этих обучающихся существенно зависят от уровня их интеллектуального развития.

В рамках олигофренопедагогики и педагогики в целом физическое воспитание рассматривается как значимое явление: с одной стороны, оно необходимо для социализации младших школьников с нарушениями интеллектуального развития, а с другой — служит средством коррекции психических расстройств и двигательных нарушений.

Ранняя интервенция в коррекцию физического развития обучающихся с умственной отсталостью имеет критическое значение. В процессе работы с такими учениками необходимо акцентировать внимание на развитии их языка, практических навыков, игровых умений, умений самообслуживания и целенаправленности действий, а также на организации их поведения и установлении социальных контактов.

Современная коррекция и адекватная поддержка обучающихся с умственной отсталостью способны привести к заметным положительным изменениям в развитии, что повлияет на их будущее. Коррекционное развитие и обучение выступают важными инструментами как для содействия развитию ребенка, так и для диагностики, так как длительное наблюдение и активное педагогическое воздействие выявляет уникальные возможности и особенности каждого обучающегося. Чем раньше начнется коррекция недостатков, особенно связанных с физическим развитием, тем более выраженными будут результаты. При этом следует помнить, что успех в коррекционной работе в области физического развития будет замечен при систематическом подходе, улучшая навыки и умения, обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Важно учитывать индивидуальные особенности и особые образовательные потребности. Главная задача — поддержать здоровье обучающихся, не причиняя им вреда. Пусть темп работы

будет умеренным, но даст отличный результат, соответствующий индивидуальным возможностям и состоянию здоровья.

В отличие от многих других направлений, теоретические основы физического развития и воспитания опираются на универсальные принципы, которые определяют, как осуществляется физическое развитие в рамках воспитания и обучения, связанного со здоровьем и активностью. Это придает уникальность теории физического воспитания. Систематизируя все накопленные знания, данная теория выявляет основные задачи, которые стоит решать в плане физического воспитания, а также формирует методы, подходы и средства для их достижения, что, в свою очередь, способствует выявлению в разработке определенных форм физической культуры. В ходе процесса физического развития и воспитания, важно учитывать ключевые возрастные этапы роста обучающегося, а также его условия и способность безопасно и независимо функционировать в социальном и бытовом контексте.

На начальном этапе образования обучающихся с умственной отсталостью крайне важно осознать, насколько необходимо активное участие в сфере физического развития. Это содействует формированию у них значимой потребности, отражающей положительное восприятие к физической активности и спорту. Более того, подобный подход способствует развитию целостного понимания безопасного и здорового образа жизни. Таким образом, подготовка к самостоятельному существованию обучающегося с интеллектуальными нарушениями охватывает все сферы его жизни. Одной из ведущих задач, при реализации адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью является развитие самостоятельности в повседневных делах и подготовке к взрослой жизни.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г. С. Практическая психология. Екатеринбург. Деловая книга, 2001.
2. Азбука здоровья / Сост. Г.И. Гербцова. Федеральная программа «Дети России», подпрограмма «Дети-инвалиды», 1994 г.
3. Айзенк Г. Психология. Курс лекций. М. 2001.
4. Аксенова, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб.пособие. М. 2004. 296 с.
5. Астафьев Н. В. Концепция дополнительного образования умственно отсталых школьников / Н. В. Астафьев, А. С. Самыличев. Омск, 1997. С 45.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических ин-тов. М., 1989. С. 56
7. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. М.: 1990. 235 с.
8. Бабенкова Р. Д., Юровский С. Ю., Захарин Б. И. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе: метод. пособие. / Под ред. Р.Д. Бабенковой. М. 1997. 67 с.
9. Бабенкова Р. Д., Юрковский Б. И., Захарин В. И. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе. М. 1977. 78 с.
10. Бажникова И. М. Коррекционные задачи и основные направления в организации воспитательного процесса в детском доме (интернате) для детей с нарушением интеллекта. // Дефектология. 1995. №5. 56 с.
11. Блюмина М. Г. Клиника и этиология умственной отсталости воспитание и обучение детей во вспомогательной школе/ М. Г. Блюмина; под ред. В. В. Воронковой, 1994.
12. Блинов Н. Г. Практикум по психофизиологической диагностике /

Н. Г. Блинов. М. 2000. 200 с.

13. Борисова Е. М., Арсланьян В. П. Тест умственного развития младшего школьника. М. 1997. 30 с.

14. Вайзман Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей. М. 1997.

15. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. - М.1985. 368 с.

16. Годик М. А., Шанина Т. А., Шитикова Г. Ф. О методике тестирования физического состояния детей. М. 1998. - № 8.

17. Горская И. Ю. Синельникова Т. В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учеб. пособие. / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова. – Омск. 1999. 345 с.

18. Граборов А. Н. Очерки по олигофренопедагогике. М. 1961.

19. Григорьев, Д. В. Дети с нарушением интеллекта: особенности двигательного развития /Д. В. Григорьев/ Адаптивная физическая культура. СПб., 2000. Вып. 3. С. 39-41.

20. Дмитриев А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательной школы средствами физического воспитания. Красноярск, 1987.

21. Дмитриев А. А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. М. 1991. 32 с.

22. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании. М. 2002.

23. Евсеева С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. Том 1. М. 2003.

24. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. / 2-е изд., стереотип. / Евсеев С. П., Шапкова Л. В. М. 2004. 240 с.

25. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. Том 2. М. 2007.

26. Масару Ибука. Методика раннего развития.
<http://detyvradost.ru/metodika-masaru-ibuka-retseptyi-rannego-razvitiya-ot->

- 27.
28. Козленко Н. А. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы. Киев. 1988.
29. Коменский Я. А. Великая дидактика. Соч. т 1. М. 1981.
30. Кольцова М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. М. 1987. С. 61.
31. Кофман Л. Б., Панаева В. П., Разумовский Е. А. Контроль уровня физической подготовленности и состояния здоровья учащихся /материалы к созданию автоматизированного банка данных и здоровые дети Москвы. М. 1994г.
32. Крестовников А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений. М. 1951.
33. Кузнецова З. И. Развитие двигательных качеств школьника. М. 1977 г.
34. Лапицкая Е.М., Левушкин С.П., Лях В.И., Сонькин В.Д. Определение физического развития и двигательной подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций: методическое пособие. М. ИВФ РАО, 2021. 76 с.
35. Лепешкин В. А. Подвижные игры для детей: пособие для учителя физкультуры. Москва. 2004. 64 с.
36. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. М.2002. 140 с.
37. Луткова Я. З. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: учебнометод. Пособие. М — СПб. 2003. 83 с.
38. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. 176 с.

39. Маллер А. Р., Цикото Г. В. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью. М. 2003. С. 25
40. Мастюкова Е. М. Лечебная педагогика - М, 1997. С 23.
41. Матвеев Л. П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. М. 1991.
42. Миндияшвили Д. Г., Завьялов А. И. Формирование спортивно-образовательного общества.
43. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70487836/#ixzz4TSIgEnje>
44. Мозговой В. М. Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания. М. 2004.
45. Рубинштейн С. Я. Психология ребенка с нарушением интеллекта. М.1959.
46. О проведении игр на уроках физкультуры во вспомогательной школе. В. В. Венгржиловский // Специальная школа. 1995. №129. С 102.
47. Пузанов Б. П., Коняева Н. П., Горский Б. Б. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития. М. 2001.
48. Рубцова Н. О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: учебное пособие / Н. О. Рубцова. М. 1995.
49. Сальникова Г. П. Физическое развитие школьников. М. 1998.
50. Самыличев А. С. Подготовка и защита курсовых работ по адаптивной физической культуре: Учебно-методическое пособие. Нижний Новгород. 2013. с.37
51. Сахоненко А. А. Общая физическая подготовка умственно отсталых школьников 8-11 лет. <https://www.dissercat.com/content/obshchaya->

[fizicheskaya-podgotovka-umstvenno-otstalykh-shkolnikov-8-11-let](#) (дата запроса 18.12.2024 г.)

52. Семенов Л. А. Технология проведения мониторинга кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях. Екатеринбург, 2006. 51.

53. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры /Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. М. 2005. 296.

54. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (Министерство Просвещения Российской Федерации приказ от 24 ноября 2022 г. N 1026) <https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-24112022-n-1026/federalnaia-adaptirovannaia-osnovnaia-obshcheobrazovatelnaia-programma/>

55. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» <https://rg.ru/2007/12/08/sportdoc.html>

56. Филипп Ж. и Бонкур П. Воспитание ненормальных детей. М. 1911.

57. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе: учебное пособие / Е. С. Черник. М. 1997.

58. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры. Методические рекомендации /Л. В. Шапкова. М. 2001.

59. Шипицына Л. М. Психология детей с нарушениями интеллектуального развития: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л. М. Шипицына, В. М. Сорокин, Д. Н. Исаев и др.; под ред. Л. М. Шипицыной. 2-е изд., стер. М. Издательский центр «Академия», 2014. 224 с

60. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. М. 2009. 464 с.

