

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ярославской области
«Институт развития образования»

Физическая культура и спорт

**Использование средств адаптивной
физической культуры при реализации
адаптированных образовательных программ
начального общего образования**

Методические рекомендации

Ярославль
2018

УДК 376+796.011
ББК 75.110
И883

Печатается по решению
редакционно-издательского
совета ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рецензенты:

Бурухин С. Ф., доктор педагогических наук, профессор, декан факультета физической культуры ФГБОУ ВО ЯГПУ им. К. Д. Ушинского;

Рощина Г. О., кандидат педагогических наук, зав. кафедрой инклюзивного образования ГАУ ДПО ЯО ИРО.

И883 Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ начального общего образования : методические рекомендации / сост.: А. П. Щербак, Ю. П. Вербицкая. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 129 с. — (Физическая культура и спорт).

Методические рекомендации позволяют изучить задачи, сроки обучения, содержание и предметные результаты использования средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе обучающихся с ОВЗ начальных классов; познакомиться с особенностями психофизического развития учащихся, методиками преподавания адаптивной физической культуры.

Настоящие рекомендации адресованы администрации и учителям образовательных организаций, реализующих адаптированные образовательные программы начального общего образования.

УДК 376+796.011
ББК 75.110

© ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018
© Щербак А. П., Вербицкая Ю. П.,
составление, 2018

Содержание

Введение	4
1. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе учащихся с нарушением слуха	6
2. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе учащихся с нарушением зрения	19
3. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе учащихся с тяжелыми нарушениями речи	46
4. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата	52
5. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе учащихся с нарушением психического развития ..	67
6. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)	94
Литература	111
Приложения	114
Приложение 1. Примерные рабочие программы для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с ОВЗ	114
Приложение 2. Физические упражнения, выполнение которых оказывает потенциально опасное воздействие на здоровье детей	116
Приложение 3. Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания.....	118
Приложение 4. Физические упражнения для коррекции основных двигательных нарушений учащихся с ОВЗ	120

Введение

Актуальность настоящих методических рекомендаций связана с обеспечением реализации федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее — ФГОС ОВЗ) [4, 5]. Данные стандарты предполагают введение нового учебного предмета «Адаптивная физическая культура» и коррекционно-развивающих курсов с использованием средств адаптивной физической культуры (далее — АФК). Это абсолютно логично, так как «адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» [3].

Настоящие рекомендации структурированы по шести разделам в соответствии с вариантами примерных адаптированных основных общеобразовательных программ, разработанных в соответствии с ФГОС ОВЗ:

1) учащихся с нарушением слуха — глухие дети (варианты 1.1, 1.2, 1.3, 1.4) и слабослышащие дети (варианты 2.1, 2.2, 2.3);

2) учащихся с нарушением зрения—слепые дети варианты (3.1, 3.2, 3.3, 3.4) и слабовидящие дети (варианты 4.1, 4.2, 4.3);

3) учащихся с тяжелыми нарушениями речи (варианты 5.1, 5.2);

4) учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (варианты 6.1, 6.2, 6.3, 6.4);

5) учащихся с нарушением психического развития — дети с задержкой психического развития (далее — ЗПР) (варианты 7.1, 7.2, 7.3) и дети с расстройствами аутистического спектра (далее — РАС) (варианты 8.1, 8.2, 8.3, 8.4);

б) учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (варианты 1, 2).

Каждый раздел методических рекомендаций структурирован по следующему алгоритму:

- особенности развития учащихся с ОВЗ;
- перечень задач, срок обучения в соответствии с ФГОС ОВЗ [4, 5];
- содержание физического воспитания учащихся в соответствии с примерной адаптированной образовательной программой для каждой категории обучающихся с ОВЗ [7–15];

- особенности методики адаптивного физического воспитания;

- предметные результаты в соответствии с ФГОС ОВЗ [4, 5].

При описании особенностей физического развития и методик образования использованы работы С. П. Евсеева [1] и Л. В. Шапковой [16].

Для теоретической подготовки обучающихся рекомендуется использовать пособие «История адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» [2].

В приложениях представлены перечни:

1) примерных рабочих программ для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с ОВЗ;

2) физических упражнений, выполнение которых оказывает потенциально опасное воздействие на здоровье детей [6];

3) противопоказаний и ограничений к выполнению физических упражнений с учетом заболевания [6];

4) физических упражнений для коррекции основных двигательных нарушений учащихся с ОВЗ [16].

1. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе учащихся с нарушением слуха

Для учащегося, имеющего нарушение слуха той или иной степени, полноценное овладение учебным материалом представляет определенные трудности из-за особенностей его развития. Из-за ограниченности общения у него меньший по сравнению со слышащими сверстниками объем знаний и представлений об окружающем мире. У таких детей при поступлении в школу наблюдаются значительные психические и двигательные нарушения.

Характеристика типичных последствий нарушения слуха:

- задержка моторного развития;
- задержка психического развития;
- нарушение речи;
- нарушение памяти, внимания и мышления;
- нарушение общения;
- нарушение реагирующей способности;
- нарушение пространственно-временной ориентации;
- нарушение осанки;
- заболевания дыхательной системы;
- вегетативно-соматические расстройства;
- неустойчивость эмоциональной сферы.

Выделяют следующие нарушения у детей с поражением слуха:

- искажение звукового состава слов;
- грубое нарушение грамматических связей между словами;
- элементарность синтаксического оформления (преобладают предложения, состоящие из одного – двух – трех слов, затруднено понимание сложных предложений, в своей речи учащиеся употребляют меньшее количество грамматических средств, чем им известно);
 - ограниченность словарного запаса;
 - замедленный темп формирования речи, что сказывается на развитии всех форм мышления ребенка: наглядного и понятийного;
 - трудности при формировании понятий, при переосмыслении ранее усвоенных знаний;
 - обобщение по случайному признаку, а не по общей родовой или видовой принадлежности;
 - затруднения в выделении причинно-следственных связей и отношения между предметами и явлениями;
 - затруднения при выделении существенных признаков объектов, особенно, если они маскируются внешними, ярко выделяющимися признаками, и отделении их от второстепенных.

Для преодоления указанных трудностей проводят работу, которая включает коммуникативную систему обучения неслышащих учащихся языку, формирование у них речевого поведения, развитие языковых и двигательных способностей.

Характеристика нарушений в двигательной сфере:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- замедленная скорость выполнения отдельных движений, темпа деятельности в целом по сравнению со слышащими;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп — сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- «шаркающая» походка;
- неуклюжесть, некоторая сутуловатость и нескоординированность макромоторики.

Младших глухих школьников отличает поведенческая агрессивность, происходящая из-за трудности регуляции силы и направления движения, которую их слышащие сверстники со своих первых движений контролируют материнским голосом и реакцией других членов семьи. Для неслышащих детей необходима система специальных занятий, позволяющая регулировать моторную рефлексию и импульсивность.

Часто проявления поведенческой невоспитанности глухих и слабослышащих школьников скрывают именно несформированность у них самопроизвольной регуляции моторики.

Учебный план общего образования учащихся с нарушением слуха включает обязательные предметные области и коррекционно-развивающую область.

Таблица 1

**Задачи физического воспитания учащихся с нарушением слуха
(ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)**

Варианты программ	Основные задачи реализации содержания
<i>Глухие обучающиеся</i>	
1.1	Предметная область «Физическая культура» Соответствуют ФГОСНОО
1.2	Предметная область «Физическая культура» Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная)» Овладение обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Овладение умениями поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами

	<p>Развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку.</p> <p>Овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее восприятием и воспроизведением.</p> <p>Обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками</p>
1.3	<p>Предметная область «Физическая культура» Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная)»</p> <p>Овладение ребенком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.</p> <p>Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</p> <p>Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.</p> <p>Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни</p>
1.4	<p>Предметная область «Физическая культура» Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная)»</p> <p>Обучение выполнению доступных видов движений на уроках физкультуры и вне их.</p> <p>Формирование умения включаться в доступные ребенку подвижные игры и занятия, адекватно дозировать физическую нагрузку.</p> <p>Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьбы на лыжах, спортивных игр, плавания, езды на велосипеде.</p> <p>Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)</p>
<i>Слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся</i>	
2.1	<p>Предметная область «Физическая культура» Учебный предмет «Физическая культура» Соответствуют ФГОС НОО</p>
2.2	<p>Предметная область «Физическая культура» Учебный предмет «Физическая культура»</p> <p>Формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях компенсации.</p> <p>Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</p> <p>Формирование умения поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.</p>

	<p>Развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку.</p> <p>Овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее восприятием и воспроизведением.</p> <p>Обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками</p>
2.3	<p>Предметная область «Физическая культура»</p> <p>Учебный предмет «Физическая культура»</p> <p>Формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.</p> <p>Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</p> <p>Формирование умений включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.</p> <p>Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни</p>

Таблица 2

Сроки физического воспитания учащихся с нарушением слуха

Варианты программ	Сроки обучения
<i>Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования глухих обучающихся</i>	
1.1	четыре года (1–4 классы)
1.2	<p>пять лет (1–5 классы) — для детей, получивших дошкольное образование, способствующее освоению начального основного образования на основе данного варианта АООП;</p> <p>шесть лет (1 дополнительный, 1–6 классы) — для детей, не получивших дошкольное образование, способствующее освоению начального основного образования на основе на основе данного варианта АООП</p>
1.3	6 лет (1–6 классы)
1.4	6 лет (процесс образования может происходить, как в классах с 1 по 6, так и в близковозрастных классах / группах)
<i>Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся</i>	
2.1	четыре года (1–4 классы)
2.2	4 года в I отделении (1–4 классы) и 5 лет во II отделении (1–5 классы). Ука-

	занный срок обучения во II отделении может быть увеличен до 6 лет за счет введения первого дополнительного класса для детей, не получивших дошкольное образование
2.3	5 лет (1–5 классы). Указанный срок обучения может быть увеличен до 6 лет за счет введения первого дополнительного класса

Таблица 3

Содержание физического воспитания учащихся с нарушением слуха

Варианты программ	Содержание физического воспитания
<i>Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования глухих обучающихся</i>	
1.1	Глухой обучающийся получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию слышащих сверстников, находясь в их среде
1.2	Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная)» Глухие обучающиеся получают образование, сопоставимое по конечным достижениям, с образованием слышащих сверстников в пролонгированные сроки
1.3	Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная)» Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Легкая атлетика. Бег с различной скоростью, из различных исходных положений, с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Метание малого мяча с места на дальность и цель, метание меча через преграду высотой 2–2,5 метра. Построение и перестроение. Общеразвивающие упражнения без предметов, с большими мячами, упражнения для формирования осанки, лазание и перелезание, равновесие, ходьба и бег. Лыжная подготовка. Подвижные игры. Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений, с бегом и метанием, эстафеты, командные игры. Плавание. Плавание на спине. Плавание на груди. В ходе мероприятий физического воспитания дети развивают общую моторную ловкость, гармоничность движений, скоординированность движений рук и ног. Рекомендуются следующие упражнения: – прыжки на обеих ногах, прыжки со скакалкой на двух или одной ноге; – лазание по шведской стенке, хождение по гимнастическому бревну с удержанием равновесия; – командные и эстафетные игры с мячом, обручем, гимнастической палкой: включение ловли и бросания, с умением соотнести силу броска и расстояние

	до мишени
1.4	<p>Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная)»</p> <p>Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов. Содержание раздела «Плавание» направлено на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.</p> <p>Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя прыгивать с бортика бассейна.</p> <p>Раздел «Спортивные и подвижные игры» решает задачи по формированию умения взаимодействовать в процессе игры и соблюдать правила игры.</p> <p>Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в играх-эстафетах.</p> <p>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Бадминтон: узнавание, различение инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя подача, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре.</p> <p>Футбол: узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в пустые ворота, в ворота с вратарем с места, с 2 шагов, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах: ловить мяч руками, отбивать мяч ногой / руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.</p> <p>Содержанием раздела «Велосипедная подготовка» является обучение езде на трехколесном и на двухколесном велосипеде.</p> <p>Различение составных частей трехколесного велосипеда. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног, без фиксации ног. Торможение ручным тормозом, ножным тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой на расстояние 10 м, на расстояние 50 м, с поворотом. Торможение ручным тормозом, ножным тормозом. Уход за велосипедом: содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание шины.</p> <p>Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.</p>

	<p>Узнавание, различение лыжного инвентаря. Крепление ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стойка на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Подъем после падения из положения «лежа на боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом). Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом, «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой». Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок, «полуплугом», «плугом», падением</p>
	<p>Коррекционно-развивающая область Курс «Двигательное развитие» Удержание головы. Выполнение движений головой. Выполнение движений руками, пальцами рук. Выполнение движений плечами. Опора на предплечья и кисти рук. Броски и ловля мяча. Отбивание мяча от пола. Изменение поз в положении лежа, сидя, стоя. Поза на четвереньках. Ползание. Сидение. Опора на колени (изменение положения тела из положения «сидя на пятках»). Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние. Выполнение движений ногами. Ходьба по ровной и наклонной поверхности, по лестнице. Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Бег с захлестыванием голени, высоко поднимая бедро, приставным шагом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге. Удары по мячу ногой</p>
<p><i>Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся</i></p>	
<p>2.1</p>	<p>Учебный предмет «Физическая культура» Слабослышащий и позднооглохший обучающийся получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию слышащих сверстников, находясь в их среде. Он может быть включен (в классе не более одного – двух обучающихся с нарушенным слухом) в общий образовательный поток (инклюзия)</p>
<p>2.2</p>	<p>Учебный предмет «Физическая культура» <i>Знания о физической культуре</i> Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. <i>Способы физкультурной деятельности</i> Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); инди-

	<p>видуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>На материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после 2–3 шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций</p>
2.3	<p>Учебный предмет «Физическая культура»</p> <p><i>Знания о физической культуре</i></p> <p>Физическая культура как система укрепления здоровья и физического развития. Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении. Развитие двигательных качеств с учетом возможностей ком-</p>

	<p>пенсаторных функций сохранных анализаторов. Формирование и совершенствование умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании, плавании, сохранении равновесия, лазании, перелезании, передвижении на лыжах. Развитие чувства темпа и ритма.</p> <p>Охрана здоровья и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор спортивной одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Построение и перестроение. Общеразвивающие упражнения без предметов, с большими мячами, упражнения для формирования осанки, лазание и перелезание, равновесие, ходьба и бег.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Подвижные игры. Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений, с бегом и метанием, эстафеты, командные игры.</p> <p>Плавание. Плавание на спине. Плавание на груди</p>
--	--

Основная форма занятий физическими упражнениями — урок, который с глухими учащимися строится по общепринятой схеме проведения занятий по физической культуре и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части урока необходимо сосредоточить внимание учащихся на решении основных его задач. Новый учебный материал можно записывать на доске с последующим объяснением, показом. Первые упражнения должны быть легкими по нагрузке: разновидности ходьбы, бега, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении и на месте.

В основной части урока решают наиболее сложные учебно-воспитательные задачи: освоение и совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств личности. В начале основной части осваивают сложные двигательные действия или закрепляют ранее пройденный материал. Упражнения для развития физических способностей обычно проводят в такой последовательности: скорость, быстрота двигательного действия, сила, выносливость. Эту последовательность можно изменить в целях решения более важной (основной) задачи.

В заключительной части урока рекомендуется проводить подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, дыхательные упражнения.

Общая схема проведения учебного занятия (учебного задания, упражнения) с учащимся с нарушением слуха представлена на рис. 1.

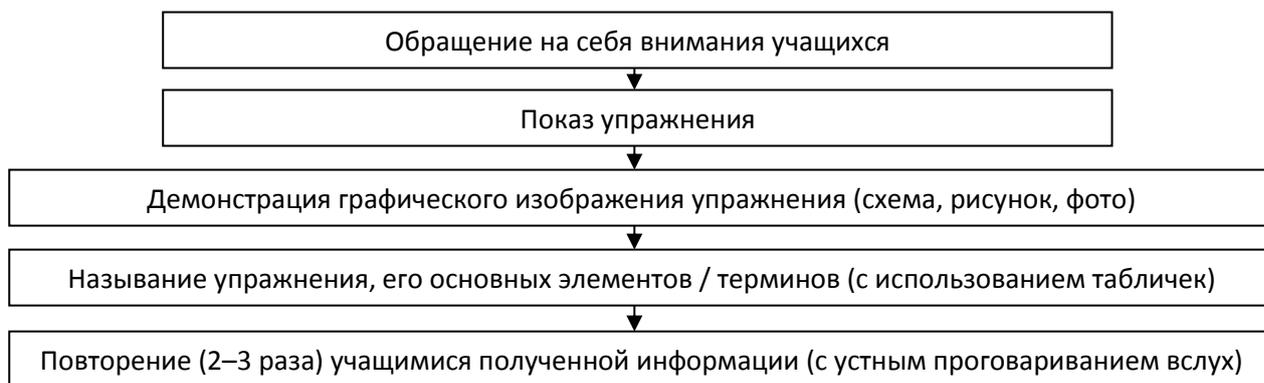


Рис. 1. Общая схема проведения учебного занятия (учебного задания, упражнения) с учащимися с нарушением слуха

При выполнении специальных упражнений на занятиях с глухими учащимися чаще всего применяют следующие методы: игровой, соревновательный, повторный, круговой, переменный и интервальный.

Требования к проведению урока по физическому воспитанию учащихся с нарушением слуха:

1. Общие требования:

- знать основные и сопутствующие заболевания учащихся;
- давать щадящую физическую нагрузку, т. е. чередование нагрузки с паузами отдыха (например, с упражнениями на расслабление или на внимание);
- ознакомиться с рекомендациями врачей;
- знать состояние опорно-двигательного аппарата;
- знать состояние нервной системы;
- определить уровень физической подготовленности учащихся.

2. Специальные требования, или «не навреди»:

- учебный материал должен соответствовать психическому и физическому развитию учащихся;
- специальные коррекционные упражнения следует чередовать с общеобразовательными и профилактическими;
- упражнения с изменением положения головы в пространстве следует выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие следует усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости учащихся с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами следует выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия важно активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи;
- в процессе урока необходимо знакомить учащихся с инвентарем, который используют на уроке.

3. Организационно-методические требования:

- на уроках следует постоянно разговаривать с учащимися, комментировать вслух свои и их действия;
- при общении со слабослышащими школьниками на индивидуальных за-

нениях педагогу следует располагаться чуть сбоку и сзади от ученика, чтобы его губы были на расстоянии 10–20 см от лучше слышащего уха ученика (говорить чуть громче, но не кричать, так как речь воспринимается не только на слух, но и по вибрации воздуха);

- учителю следует говорить с учащимися так, чтобы они видели его лицо — мимика и движения губ помогают им понять слова (не стоит говорить с учащимися стоя к ним спиной — в этом случае звук голоса ослабляется в два раза);

- важно стараться говорить на близком расстоянии, так речь становится не только громче, но и разборчивей — меньше маскируется окружающими шумами;

- приближаясь к ребенку и касаясь его, сначала необходимо сделать так, чтобы он вас увидел: он не слышит вашего приближения и прикосновение может испугать его;

- говорить с учащимися нужно замедленно, отчетливо произнося слова, используя разные интонации, можно позвать ученика, когда он на вас не смотрит, а потом повторить то же самое, когда он фиксирует взгляд на вашем лице (повторять слова несколько раз так, чтобы было видно ваше лицо, движение губ);

- при развитии навыков нужно ориентироваться на навыки, которыми овладевает в том же возрасте нормально слышащий ребенок.

Способы и приемы общения с детьми, имеющими нарушение слуха, на занятиях по физическому воспитанию:

1. Система специальных жестов, выполняемых кистями рук.
2. Указания с помощью дактильной речи.
3. Указания с помощью карточек и картинок (ориентируют занимающихся, что и как делать: название движения, основные моменты техники и направление, схемы двигательного действия, выполнение под счет т. д., исправляют грубые ошибки, вносят коррекцию).
4. Мимика и артикуляция преподавателя.

Таблица 4

Предметные результаты физического воспитания учащихся с нарушением слуха (ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)

Варианты программ	Предметные результаты
<i>Глухие обучающиеся</i>	
1.1	1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физиче-

	ским состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
1.2	1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития; 2) формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой; 3) понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; 4) овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности
1.3	1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития; 2) овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.); 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок соразмерно собственным индивидуальным особенностям здоровья, связанным с синдромальными нарушениями, при которых необходим «щадящий» спортивный режим или только подвижные игры без элементов состязательности
1.4	1) овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях компенсации; формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью; умение выполнять доступные виды движений на уроках физкультуры и вне их; 2) умение приспосабливаться к собственным физическим ограничениям (при наличии нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения и других), компенсировать их с помощью различных приспособлений; освоение основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание) в доступной для каждого ребенка степени; развитие физических качеств, двигательных способностей; понимание правил поведения на уроках физкультуры; умение выполнять доступные виды упражнений по подражанию, по образцу, по жестовой и словесной инструкции, желание включаться в доступные подвижные игры и занятия, адекватно дозировать физическую нагрузку; 3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности (езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр и других видов); наличие интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езде на велосипеде, катанию на санках, ходьбе на лыжах, спортивным играм, туризму и другим; умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое; 4) формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости); наличие интереса к изменению своих физических данных (росту, весу, силе, скорости выполнения движений); умение радоваться достижениям в физическом и моторном развитии, наличие интереса к участию в соревнованиях и состязаниях, наблюдению за ними в телевизионных передачах
<i>Слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся</i>	
2.1	1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физи-

	<p>ческое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</p>
2.2	<p>1) сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;</p> <p>2) сформированность умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;</p> <p>3) понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений;</p> <p>4) овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности</p>
2.3	<p>1) сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;</p> <p>2) овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);</p> <p>3) сформированность умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок соразмерно собственным индивидуальным особенностям здоровья, связанными с синдромальными нарушениями, при которых необходим «щадящий» спортивный режим или только подвижные игры без элементов состязательности</p>

2. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе учащихся с нарушением зрения

К термину «человек с нарушенным зрением» относят как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих подразделяют на тотально слепых (острота зрения —VIS = 0) и людей с остаточным зрением (VIS от 0 до 0,04 D). Слабовидящими считаются люди, имеющие остроту зрения от 0,05 до 0,6 D (с оптической коррекцией на лучше видящем глазу).

Адаптивное физическое воспитание учащихся с нарушенным зрением — многофункциональный образовательный процесс, решающий широкий спектр актуальных на сегодняшний день вопросов обучения и воспитания, развития и коррекции, абилитации или реабилитации, социализации и интеграции лиц рассматриваемой категории.

Учебный план общего образования учащихся с нарушением зрения включает обязательные предметные области и коррекционно-развивающую область.

Задачи физического воспитания учащихся с нарушением зрения (ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)

Варианты программ	Основные задачи реализации содержания	
	Предметная область «Физическая культура»	Коррекционно-развивающая область
<i>Слепые обучающиеся</i>		
3.1	<p>Учебный предмет «Физическая культура» Дополнительные задачи реализации содержания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • профилактика вторичных нарушений физического развития; • владение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие); • развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие); 	<p>Осуществление индивидуально-ориентированной психолого-медико-педагогической помощи слепым обучающимся с учетом их особых образовательных потребностей. Минимизация негативного влияния особенностей познавательной деятельности слепых обучающихся на освоение ими АООП НОО. Взаимосвязь урочной, внеурочной и внешкольной деятельности</p>
3.2	<ul style="list-style-type: none"> • развитие потребности в занятиях физической культурой; • формирование знаний о допустимой физической нагрузке и имеющихся противопоказаниях 	<p>Курс «Адаптивная физическая культура» Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. Повышение функциональных возможностей организма. Укрепление и охрана здоровья, в том числе охрана остаточного зрения. Обогащение двигательных умений. Развитие жизненно необходимых двигательных навыков. Развитие основных физических качеств. Преодоление скованности, физической пассивности. Исправление неправильной осанки, походки. Коррекция навязчивых стереотипных движений. Преодоление неуверенности при передвижении в пространстве, совершенствование навыков пространственной ориентировки. Развитие мышечного чувства. Развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры</p>
3.3	<p>Учебный предмет «Физическая культура» Укрепление здоровья, содействие формированию первоначальных умений в области физической культуры</p>	<p>Курс «Адаптивная физическая культура» Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. Повышение функциональных возможностей организма</p>

	<p>Развитие движений, основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).</p> <p>Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Использование остаточного зрения при выполнении физических упражнений.</p> <p>Формирование знаний о допустимой физической нагрузке и имеющихся противопоказаниях.</p> <p>Развитие потребности в физических упражнениях.</p> <p>Повышение мобильности</p>	<p>Обогащение двигательных умений.</p> <p>Развитие жизненно необходимых двигательных навыков.</p> <p>Развитие основных физических качеств.</p> <p>Преодоление скованности, физической пассивности.</p> <p>Исправление неправильной осанки, походки.</p> <p>Коррекция навязчивых стереотипных движений.</p> <p>Преодоление неуверенности при передвижении в пространстве, совершенствование навыков пространственной ориентировки.</p> <p>Развитие мышечного чувства.</p> <p>Развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры</p>
3.4	<p>Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»</p> <p>Формирование представлений о собственном теле, формирование схемы тела.</p> <p>Освоение доступных видов физических упражнений.</p> <p>Накопление двигательного опыта.</p> <p>Коррекция нарушений физического развития</p>	<p>Курс «Двигательное развитие»</p> <p>Повышение двигательной активности.</p> <p>Формирование жизненно-важных двигательных умений.</p> <p>Развитие функции руки, в том числе мелкой моторики.</p> <p>Обогащение сенсомоторного опыта</p>
<i>Слабовидящие обучающиеся</i>		
4.1	<p>Учебный предмет «Физическая культура»</p> <p>Дополнительные задачи реализации содержания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; • профилактика вторичных нарушений физического развития; 	<p>Осуществление индивидуально-ориентированной психолого-медико-педагогической помощи слабовидящим обучающимся с учетом их особых образовательных потребностей.</p> <p>Минимизация негативного влияния особенностей познавательной деятельности слабовидящих обучающихся на освоение ими АООП НОО.</p> <p>Взаимосвязь урочной, внеурочной и внешкольной деятельности</p>
4.2	<ul style="list-style-type: none"> • формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; • владение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие); • развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие); • развитие потребности в занятиях физической культурой 	<p>Курс «Адаптивная физическая культура»</p> <p>Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере.</p> <p>Развитие функциональных возможностей организма.</p> <p>Укрепление и охрана здоровья, в том числе охрана нарушенного зрения.</p> <p>Активное использование нарушенного зрения в процессе выполнения физических упражнений.</p> <p>Обогащение двигательных умений, совершенствование жизненно необходи-</p>

		<p>мых двигательных навыков.</p> <p>Совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, походки.</p> <p>Коррекция навязчивых стереотипных движений.</p> <p>Сформированность навыков свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развитие мышечного чувства.</p> <p>Развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.</p> <p>Занятия проводятся с учетом имеющихся противопоказаний в соответствии с рекомендациями врача-офтальмолога</p>
4.3	<p>Учебный предмет «Физическая культура»</p> <p>Профилактика вторичных нарушений физического развития.</p> <p>Владение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие).</p> <p>Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие).</p> <p>Развитие потребности в занятиях физической культурой</p>	<p>Курс «Адаптивная физическая культура»</p> <p>Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере.</p> <p>Развитие функциональных возможностей организма.</p> <p>Укрепление и охрана здоровья, в том числе охрана нарушенного зрения.</p> <p>Обогащение двигательных умений, совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.</p> <p>Совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, походки.</p> <p>Коррекция навязчивых стереотипных движений.</p> <p>Сформированность навыков свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развитие мышечного чувства.</p> <p>Развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры</p>

Таблица 6

Сроки физического воспитания учащихся с нарушением зрения

Варианты программ	Сроки обучения
<i>Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слепых обучающихся</i>	
3.1	четыре года (1–4 классы)
3.2	продолжительные сроки обучения: пять лет (1–5 классы)
3.3	продолжительные сроки обучения: пять лет (1–5 классы)
3.4	продолжительные сроки обучения: пять лет (1–5 классы)

<i>Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для слабовидящих обучающихся</i>	
4.1	четыре года (1–4 классы)
4.2	продолжительные сроки обучения: пять лет (1–5 классы)
4.3	продолжительные сроки обучения: пять лет (1–5 классы)

Таблица 7

Содержание физического воспитания учащихся с нарушением зрения

Варианты программ	Содержание физического воспитания
<i>Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слепых обучающихся</i>	
3.1	<p>Учебный предмет «Физическая культура» Слепой обучающийся получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья</p>
3.2	<p>Учебный предмет «Физическая культура» <i>Знания о физической культуре:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; понимать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр; понимать роль занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; • раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств, повышение общей и зрительной работоспособности (для слепых с остаточным зрением); • ориентироваться в понятии «физическая подготовка» — характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; • понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важных способов передвижения человека; • характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. <p><i>Способы физкультурной деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, выполнять их в соответствии с изученными правилами; • участвовать в подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности; • использовать остаточное зрение (для слепых с остаточным зрением) в процессе физкультурной деятельности. <p><i>Физическое совершенствование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие остаточного зрения (для слепых с остаточным зрением), мелкой моторики рук; упражнения на развитие физических качеств

(силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

- выполнять организующие строевые команды;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- совершенствовать знание «схемы тела», дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности;
- сохранять правильную осанку;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

Курс «Адаптивная физическая культура»

Теоретические знания:

понимать роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития; дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры; соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры.

Общие упражнения:

дифференцировать упражнения по видам и назначению;

выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;

выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнения в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы, команды;

выполнять общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты (головы, туловища); основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног; виды ходьбы и медленный бег; упражнения, в положении стоя, сидя, стоя на коленях;

выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой;

выполнять упражнения, формирующие основные движения: ходьбу, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки;

выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания; принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения;

согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом;

выполнять движения точно и выразительно.

Лечебно-корректирующие упражнения:

выполнять лечебно-корректирующие упражнения;

выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины;

выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием;

выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;

выполнять упражнения на координацию и ориентировку: перемещение на сигнал, индивидуальная игра с большим мячом, поочередные движения рук в основных и заданных направлениях, воспроизведение отрезков, поиск

	<p>по словесным ориентирам, ходьба (по памяти, в определенном направлении после выполнения упражнений), передвижение по бревну, лежащему на полу, парные игры с мячом;</p> <p>выполнять упражнения для совершенствования зрительных функций (для слепых с остаточным зрением): движение по световому сигналу, бросок мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывание мяча друг другу, метание малых и больших мячей в цель горизонтальную, вертикальную, слежение за кистями рук, предметом в руках, перевод взгляда, офтальмологические упражнения для глаз.</p> <p><i>Упражнения коррекционно-развивающей направленности:</i></p> <p>самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;</p> <p>выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;</p> <p>сознательно относиться к выполнению движений;</p> <p>выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий и др.); с ускорением темпа движений руками;</p> <p>выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разными видами прыжков), танцевальным движениям с прыжками и др.;</p> <p>свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре;</p> <p>выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях;</p> <p>выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении), передвижение по бревну, лежащему на полу;</p> <p>выполнять движения по световому (цветовому) сигналу;</p> <p>бросать мяч в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывать мяч друг другу, метать малый и большой мячи в горизонтальную и / или вертикальную цель;</p> <p>следить за кистями рук, предметом в руках;</p> <p>использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;</p> <p>участвовать в подвижных играх.</p> <p><i>Упражнения на лечебных тренажерах:</i></p> <p>самостоятельно занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения;</p> <p>выполнять упражнения на тренажере определенного вида;</p> <p>соблюдать физическую нагрузку при выполнении упражнений на тренажере;</p> <p>координировать движения в выполнении упражнений на тренажере;</p> <p>соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере; проявлять волевые усилия</p>
3.3	<p>Учебный предмет «Физическая культура»</p> <p><i>Знания о физической культуре</i></p> <p>обладать представлениями о физической культуре, режиме дня, основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах;</p> <p>знать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья;</p> <p>знать об основных положениях рук, ног, движениях головы, тела, уметь их выполнять;</p> <p>знать о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания для жизнедеятельности человека;</p> <p>знать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и при выполнении физических упражнений</p>

Способы физкультурной деятельности:

Уметь выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультурминутки с учетом противопоказаний;

Уметь участвовать в простых подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности.

Физическое совершенствование:

Уметь выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие мелкой моторики руки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

выполнять элементарные строевые команды и приемы;

выполнять элементарные акробатические упражнения;

выполнять гимнастические упражнения;

выполнять ритмические упражнения, упражнения на равновесие;

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности;

понимать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности

Курс «Адаптивная физическая культура»

Адаптивная физическая культура (теоретические знания):

способность понимать роль адаптивной физкультуры для сохранения собственного здоровья, развития;

знания о видах упражнений адаптивной физкультуры, способность их дифференцировать;

знание простых подвижных игр и правил их проведения;

знание о важности правильного дыхания, учета противопоказаний при выполнении упражнений;

знание частей тела и их двигательных возможностей.

Общие упражнения:

Уметь дифференцировать упражнения по видам, назначению;

организовывать и выполнять упражнения на основе и под контролем речеслухо-двигательной координации;

выполнять виды построений и перестроений: в шеренгу, колонну, круг; равнение в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы (противоходом и по диагонали), команды;

выполнять упражнения (общеразвивающие) адаптивной физкультуры: наклоны, повороты (головы, туловища); основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседы; прыжки (с учетом противопоказаний); движения ног; медленный бег; выполнять упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях;

выполнять упражнения с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой);

выполнять упражнения, формирующие основные движения: виды ходьбы, бега, подскоков, бросков мяча, лазанья, прыжков;

выполнять упражнения на дыхание: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;

уметь осуществлять простые имитационные и игровые движения в подвижных играх;

уметь дифференцировать подвижные игры и в соответствии с их видом орга-

низовывать свои движения, проявлять двигательную активность;
уметь выполнять элементы танцев: передвижение приставным шагом, ритмические (под музыку) хлопки, приседания, подскоки; ритмичные передвижения: ходьба, бег, прыжки в 1-ой позиции, простейшие соединения упражнений, выполняемых под музыку;
уметь выполнять разные виды ходьбы и бега;
уметь принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения;
уметь выполнять и регулировать движения тела и его частей в соответствии с освоенным видом упражнения;
уметь согласовывать темп движения с командой, заданным ритмом и темпом;
обладать способностью стремиться к точности и выразительности движений;
обладать способностью обогащать представлениями о своих двигательных возможностях;
обладать способностью действенно и результативно реагировать на команды.

Лечебно-корректирующие упражнения:
Знать о различных видах лечебно-корректирующих упражнений;
уметь выполнять упражнения на основе координации движения и слова;
уметь точно выполнять движения;
выполнять дыхательные упражнения (обучающиеся первой группы): вдох и выдох через нос; дыхание под счет; восстановление дыхания;
уметь правильно дышать при выполнении общеразвивающих упражнений;
выполнять упражнения из разных положений тела;
выполнять упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп, отдельных суставов: наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой;
уметь осуществлять продолжительную дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием (работа на велотренажере);
выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы (обучающиеся второй группы): статические (у вертикальной плоскости, стоя лицом к гимнастической стенке, сидя на гимнастической скамейке, с удержанием груза на голове) и динамические (разные виды ходьбы, приседания, упражнения с предметом);
выполнять упражнения на координацию и ориентировку: перемещение на сигнал, индивидуальная игра с большим мячом, поочередные движения рук в основных и заданных направлениях, воспроизведение отрезков, поиск по словесным ориентирам, ходьба (по памяти, в определенном направлении после выполнении упражнений), передвижения по бревну, лежащему на полу, парные игры с мячом;
выполнять упражнения для совершенствования зрительных функций (для обучающихся слепых с остаточным зрением третьей группы): движение по световому сигналу, бросок мяча в горизонтальную, вертикальную звучащую мишень, прокатывание мяча друг другу (в соответствии с рекомендациями врача-офтальмолога);
уметь принимать правильную осанку.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности:
Уметь выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;
организовывать и выполнять упражнения на основе координации движения и слова;
осуществлять ходьбу и бег с остановкой, с преодолением препятствий;
уметь свободно перемещаться в замкнутом пространстве на сигнал с большим мячом, действовать с мячом в паре; осуществлять поочередное движе-

	<p>ние рук в основных и заданных направлениях, поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении после выполнении упражнений), передвижение по бревну, лежащему на полу; осуществлять движение по звуковому, световому (цветовому) сигналу; выполнять упражнения с мячом: бросок, прокатывание, метание, слежение (для слепых с остаточным зрением);</p> <p>выполнять имитационные и игровые движения в подвижных играх; дифференцировать подвижные игры в соответствии с их видом; обладать способностью преодолевать скованность движений при выполнении упражнений.</p> <p><i>Упражнения на лечебных тренажерах</i> знать назначение различных видов простых тренажеров; уметь занимать исходное положение на простых тренажерах для выполнения упражнений (проводятся с учетом рекомендаций врача-офтальмолога); уметь выполнять упражнения на простых тренажерах; обладать способностью проявлять волевые качества</p>
3.4	<p>Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» <i>Формирование знаний и представлений.</i> Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Занятия физической культурой. Способы передвижения человека. Виды движений. Физические упражнения. Утренняя гимнастика. Режим дня. Подвижные и спортивные игры (содержание, правила). <i>Азбука движений.</i> Положения рук, кистей, ног, стоп, головы. Положения лежа на спине, животе, седе, выпады, повороты. Исходная стойка и ее формирование. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Гимнастика. <i>Корректирующие упражнения.</i> Дыхательные упражнения; упражнения для укрепления сводов стопы, развития их подвижности; упражнения на развитие физических качеств; упражнения для глаз; упражнения на развитие мелкой моторики рук, упражнения на координацию. <i>Организующие команды и приемы.</i> Построение друг за другом в любом порядке за учителем, в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх). Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте. <i>Основные положения и общеразвивающие упражнения.</i> Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; поднимание и опускание плеч; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногами; сгибание и разгибание ног, в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени; опускание на оба колена и вставание; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками. Способы захвата гимнастической палки. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Упражнения с большими обручами. Способы захвата обруча. Сгибание и раз-</p>

гибание рук с обручами. Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками).

Упражнения с большими мячами. Захваты мяча для выполнения упражнений. Поднимание и опускание мяча. Сгибание и разгибание рук с мячом.

Упражнения с набивными мячами. Захваты мяча. Передача мяча. Повороты туловища налево, направо с мячом в руках. Приседание с мячом (у гимнастической стенки). Катание звучащего мяча доступными способами.

Упражнения со скакалкой. Способы захвата скакалки. Руки вверх, вниз с натяжением сложенной в четверо скакалки. Повороты туловища со скакалкой в руках (с натяжением).

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, сделать прогибание туловища. Удержание груза (150–200 г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь.

Упражнения прикладного характера на поднимание и перемещение грузов.

Упражнения в лазании и ползании: свободное лазание по гимнастической стенке (на 5–6 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота 25–30 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см.

Упражнения в равновесии: упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10–15 см (со страховкой).

Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку.

Упражнения на ориентирование. Части тела (руки, ноги, голова, туловище). Общие сведения о положениях, принимаемых ими. Упражнения на формирование пространственных представлений: слева–справа, высоко–низко, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т. п. Определение направления движения по звуковому сигналу; передвижение к нему шагом и бегом в медленном темпе (при постоянном получении сигнала на расстоянии 10 м); ходьба за звуковым сигналом; ходьба по прямолинейному маршруту в заданном направлении (10 м) без ориентира; катание мяча в озвученную цель. Ориентирование в играх («Пройди точно», «Найди мяч», «По местам» и др.).

Легкая атлетика.

Упражнения в ходьбе: свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, ходьба с изменением темпа.

Беговые упражнения: бег на месте и в движении по резиновой дорожке; перебежки на расстояние на сигнал; свободный бег в играх.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10–15 см); прыжки в глубину с высоты 10–15 см; прыжки «через ручей» (15–20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх.

Броски: броски двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену, набивного мяча (1 кг) разными способами

Метание малого мяча, камешков, различных легких предметов в направлении звукового сигнала; метание в звучащую цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

Лыжная подготовка. Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: игровые задания с метанием и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: роллингбола и гандбола.

На материале легкой атлетики. Развитие координации: перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе; переноска набивного мяча на расстояние.

На материале лыжной подготовки. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания. Развитие выносливости: повторное выполнение освоенных движений

Курс «Двигательное развитие»

Дифференциация движений, двигательных действий. Формирование и уточнение двигательных представлений. Двигательные действия рук, кисти, пальцев, ног, ступни, головы, туловища (наклоны, повороты), глаз. Уточнение содержания и формы движения (ходьба, бег, бросание, ловля, прыжки др.). Уточнение пространственной характеристики освоенных упражнений: исходное положение, положение тела и его частей во время выполнения упражнения, траектория движения. Размашистые (с большой амплитудой) и мелкие (с малой амплитудой) движения.

Совершенствование навыка ходьбы и коррекция нарушений. Развитие навыка осанки, востребованной в ходьбе. Упражнения в согласованности движений рук и ног в ходьбе, в равномерном темпе движения. Формирование постановки ноги на пятку в передвижении. Обогащение опыта переноса тяжести тела с пятки на носок.

Упражнения в естественной ходьбе. Обогащение опыта правильного дыхания в ходьбе. Преодоление скованности, напряженности рук, раскачиваний тела во время ходьбы.

Обогащение опыта ходьбы по различным поверхностям; по пересеченной местности; с преодолением препятствий (перешагиванием); с предметами

	<p>в руках и др. <i>Упражнения для динамических пауз в учебном процессе.</i> Упражнения с ходьбой на месте. Упражнения с хлопками. Упражнения на движения-имитацию. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Упражнения под стихи, речевку. <i>Упражнения коррекционно-развивающей направленности.</i> Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения для развития моторики рук, в том числе мелкой моторки рук. Упражнения в имитационных движениях. Упражнения для повышения подвижности глаз (учащихся с остаточным зрением). <i>Подготовка к освоению упражнений на лечебных тренажерах.</i> Упражнения на степпере. Упражнения на велотренажере. Упражнения на беговой дорожке. Упражнения на тренажере «Здоровье». Упражнения на гребном тренажере. <i>Подготовка к освоению подвижной игры.</i> Содержание игры и игровые действия. Упражнения в игровых действиях. Участники игры и их ролевые функции. Практическое освоение роли участника игры. Правила игры. Представления о предметно-пространственной организации игры. Простейшие подвижные игры</p>
<i>Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для слабовидящих обучающихся</i>	
4.1	<p>Учебный предмет «Физическая культура» Слабовидящий обучающийся получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья</p>
4.2	<p>Учебный предмет «Физическая культура» <i>Знания о физической культуре:</i> ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр; понимать роль занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств, повышение общей и зрительной работоспособности; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важных способов передвижения человека; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе); характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. <i>Способы физкультурной деятельности:</i> отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; участвовать в подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности; использовать зрение в процессе физкультурной деятельности;</p>

выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия, мышечной силы кистей рук.

Физическое совершенствование:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие зрения, мелкой моторики рук; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

выполнять организующие строевые команды;

выполнять акробатические упражнения;

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

совершенствовать знание «схемы тела», дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности;

сохранять правильную осанку;

эстетически красиво выполнять гимнастические и акробатические комбинации;

соблюдать правила игры в баскетбол, футбол и волейбол;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

Курс «Адаптивная физическая культура»

Адаптивная физическая культура (теоретические знания):

понимать роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития;

дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры;

соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры.

Общие упражнения:

дифференцировать упражнения по видам и назначению;

выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнение в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы, команды;

упражнения на скоростные и координационные способности: бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга;

выполнять движения руками с увеличением темпа; прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами;

выполнять общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты головы, туловища; основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног; виды ходьбы и медленный бег; упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях;

выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой;

выполнять упражнения, формирующие основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки);

выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;

принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения;

	<p>согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; выполнять движения точно и выразительно.</p> <p><i>Лечебно-корректирующие упражнения:</i></p> <p>выполнять лечебно-корректирующие упражнения; выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины; выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием; выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы; выполнять упражнения для совершенствования зрительных функций.</p> <p><i>Упражнения коррекционно-развивающей направленности:</i></p> <p>самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость; сознательно относиться к выполнению движений; выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий); с ускорением темпа движений руками; выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разным видам прыжков, танцевальным движениям с прыжками и др.); свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре; выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях; выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении), передвижение по бревну, лежащему на полу; выполнять офтальмологические упражнения; выполнять движения по световому (цветовому) сигналу, броски мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывание мяча друг другу, метание малых и больших мячей в цель горизонтальную, вертикальную, слежение за кистями рук, предметом в руках, перевод взгляда; использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; осмысленно дифференцировать подвижные игры и в соответствии с видом игры, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность; повышать свое участие в подвижных играх; достигать уверенности, способности преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.</p> <p><i>Упражнения на лечебных тренажерах:</i></p> <p>самостоятельно занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения; выполнять упражнения на тренажере определенного вида; соблюдать физическую нагрузку при выполнении упражнений на тренажере; координировать движения при выполнении упражнений на тренажере; соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере; проявлять волевые усилия</p>
4.3	<p>Учебный предмет «Физическая культура»</p> <p><i>Знания о физической культуре:</i></p> <p>обладать знаниями о физической культуре, режиме дня; основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах; знаниями о назначении утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья;</p> <p>обладать знаниями об основных положениях рук, ног, движениях головы, туловища, умениями их выполнять;</p> <p>обладать знаниями о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы</p>

на лыжах, плавания для жизнедеятельности человека;
обладать знаниями безопасного поведения на уроках физической культуры и в выполнении физических упражнений, умением его придерживаться.

Способы физкультурной деятельности:

обладать умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
владеть навыками участия в простых подвижных играх, умением их дифференцировать, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности.

Физическое совершенствование:

уметь выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, на развитие функциональных возможностей зрения, мелкой моторики руки, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

выполнять элементарные строевые команды и приемы;

выполнять элементарные акробатические упражнения;

выполнять гимнастические упражнения;

выполнять ритмичные упражнения, упражнения на равновесие, пространственную ориентировку;

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности;

понимать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности

Курс «Адаптивная физическая культура» (АФК)

Адаптивная физическая культура (теоретические знания):

обладать способностью понимать роль АФК для сохранения собственного здоровья;

уметь дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры;

обладать знанием простых подвижных игр, и правил их проведения;

обладать знанием о важности правильного дыхания, учета противопоказаний при выполнении упражнений в рамках АФК;

знать части тела и их двигательные возможности.

Общие упражнения:

уметь дифференцировать упражнения по видам, назначению;

организовывать и выполнять упражнения на основе и под контролем зрительно-двигательной координации;

владеть видами построений и перестроений: в шеренгу, колонну, круг; равнением в шеренгу; расчету в шеренге и в колонне на первый-второй; поворотам на месте; размыканием и смыканием; видами ходьбы (противоходом и по диагонали) и выполнением различных команд;

владеть общеразвивающими упражнениями АФК: наклонами, поворотами головы, туловища; основными положениями и движениями рук; совместными движениями головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седами, полуприседами; прыжками, (с учетом противопоказаний); движениями ног; медленным бегом; выполнением упражнений в положении стоя, сидя, стоя на коленях;

владеть упражнениями с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой);

владеть упражнениями, формирующими основные движения: виды ходьбы, бега, подскоков, бросков мяча, лазанье, прыжки;

владеть упражнениями на дыхание: основными, под счет, на изменение про-

странственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания; владеть простыми имитационными и игровыми движениями в подвижных играх;

уметь дифференцировать подвижные игры в соответствии с их видом, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность; владеть элементами танцев: передвижением приставным шагом, ритмичными (под музыку) хлопками, приседаниями, подскоками; ритмичными передвижениями (ходьбой, бегом, прыжками в первой позиции, простейшими соединениями упражнений, выполняемых под музыку);

осваивать новые виды ходьбы и бега;

принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения;

осваивать содержание, амплитуду, смену движений в соответствии с видом упражнений, выполнять и регулировать движения тела и его частей в соответствии с освоенным видом упражнения;

согласовывать темп движения с командой, заданным ритмом и темпом;

обладать способностью стремиться к точности и выразительности выполняемого упражнения;

обладать способностью обогащать представления о собственных двигательных возможностях;

выполнять упражнения для глаз (проводятся с учетом рекомендаций врача-офтальмолога);

обладать способностью действенно и результативно реагировать на команды.

Лечебно-корректирующие упражнения:

обладать знаниями о различных видах лечебно-корректирующих упражнений;

обладать умением выполнять упражнения на основе зрительно-двигательной координации;

обладать умением выполнять движения;

владеть дыхательными упражнениями (учащиеся первой группы): вдох и выдох через нос; дыхание под счет; упражнениями на восстановление дыхания;

владеть правильным дыханием при выполнении общеразвивающих упражнений;

владеть упражнениями, выполняемыми из разных положений тела; упражнениями, повышающими силу отдельных мышечных групп, отдельных суставов: наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой;

владеть продолжительной дозированной ходьбой в разном темпе с правильным дыханием, либо работой на велотренажере;

владеть упражнениями для осанки и укрепления мышц стопы (учащиеся второй группы): статические (у вертикальной плоскости, стоя лицом к гимнастической стенке, сидя на гимнастической скамейке, упражнения с удержанием груза на голове) и динамические (разные виды ходьбы, приседания, упражнения с предметом);

владеть упражнениями на координацию и ориентировку: перемещение на сигнал, индивидуальная игра с большим мячом, поочередные движения рук в основных и заданных направлениях, воспроизведение отрезков, поиск по словесным ориентирам, ходьба (по памяти, в определенном направлении после выполнения упражнений), передвижение по бревну, лежащему на полу, парные игры с мячом;

владеть упражнениями для совершенствования зрительных функций (учащиеся третьей группы): движение по световому сигналу, бросок мяча в горизонтальную, вертикальную звучащую мишень, прокатывание мяча друг другу и др. (с учетом рекомендаций врача-офтальмолога);

	<p>обладать умением принимать правильную осанку.</p> <p><i>Упражнения коррекционно-развивающей направленности:</i></p> <p>владеть упражнениями на координацию движений, выносливость и ловкость;</p> <p>владеть умением организовывать и выполнять упражнения под зрительно-двигательным контролем;</p> <p>владеть ходьбой и бегом с остановкой, с преодолением препятствий;</p> <p>владеть свободным перемещением в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, действиями с мячом в паре; поочередными движениями рук в основных и заданных направлениях, поиском по словесным ориентирам, ходьбой (по памяти, в определенном направлении после выполнения упражнений), передвижением по бревну, лежащему на полу;</p> <p>владеть движениями глаз;</p> <p>владеть движением по звуковому сигналу, по световому (цветовому) сигналу, умениями выполнять упражнения с мячом (бросок, прокатывание, метание слежение);</p> <p>владеть имитационными и игровыми движениями в подвижных играх;</p> <p>владеть умением дифференцировать подвижные игры, в соответствии с их видом;</p> <p>обладать способностью преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.</p> <p><i>Упражнения на лечебных тренажерах:</i></p> <p>обладать знаниями о назначении различных видов простых тренажеров;</p> <p>уметь занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения;</p> <p>уметь выполнять упражнения на простых тренажерах;</p> <p>обладать способностью проявлять волевые качества</p>
--	--

Таблица 8

Физические упражнения для профилактики зрения

Упражнение	Коррекционная направленность
Исходное положение (И.п.) — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 с, а затем открыть на 3–5 с. Повторить 6–8 раз	Укрепление мышц век, расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения в них
И.п. — сидя. Смотреть прямо перед собой 2–3 с, держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3–5 с, опустить руку. Повторить 10–12 раз	Снижение утомления, облегчение работы на близком расстоянии
И.п. — сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами	Улучшение кровообращения
И.п. — сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор пока палец не начнет двоиться. Повторить 6–8 раз	Облегчение зрительной работы на близком расстоянии
И.п. — сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин.	Расслабление мышц глаз, улучшение кровообращения в них
И.п. — стоя. Отвести руку в правую сторону, медлен-	Укрепление мышц глаза, совер-

но передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10–12 раз	шенствование их координации
И.п. — сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обоих глаз, спустя 1–2 с снять пальцы с век. Повторить 3–4 раза	Расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения и циркуляции внутриглазной жидкости
И.п. — сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий — на середине верхнего края орбиты и четвертый — у внутреннего угла глаза, медленно закрыть глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление. Повторить 8–12 раз	Укрепление глазных мышц, улучшение кровообращения, снижение утомления, улучшение циркуляции внутриглазной жидкости
И.п. — сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрыть глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8–10 раз	Улучшение кровообращения, работоспособности глазных мышц
И.п. — сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторить 8–12 раз	Улучшение работоспособности цилиарной мышцы
И.п. — сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в обратном направлении. Повторить 4–6 раз	Улучшение работоспособности цилиарной мышцы

Дети с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями. При *регуливании физической нагрузки* целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе урока) виды нагрузки;
- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и пр.;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у учащихся с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;
- учитывать сенситивные периоды развития физических качеств;
- для улучшения психосоматического состояния использовать психогимнастику;
- наблюдать за самочувствием занимающихся; умеренное утомление не является противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;

- при наличии синдрома эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ;

- учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность соразмеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением для глаз — «пальмингом».

Для учащихся с нарушением зрения предусматриваются следующие ограничения: резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой), а также соскоки со снарядов, упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения, нагрузки с большой интенсивностью в беге, передвижение на коньках.

Гигиенические требования — это соблюдение режима занятий и зрительной нагрузки, а также рациональное освещение спортивного зала, использование благоприятной для зрительного восприятия цветовой гаммы окружающих предметов, спортивного инвентаря, наглядных пособий, доступных как для зрительного, так и для осязательного восприятия. Постоянный врачебно-педагогический контроль над самочувствием занимающихся способствует предупреждению переутомлений в процессе занятий физическими упражнениями. Стены в помещениях рекомендуется окрашивать в светлые тона (светло-желтые, светло-зеленые, бежевые и др.), а окраске внутренних помещений следует придавать матовую фактуру. Не рекомендуется в спортивном зале размещать блестящие предметы, так как лучи света, в том числе солнечные, попадая на блестящие предметы, образуют блики и тем самым вызывают сильное напряжение зрительного анализатора. Для глаз вредны очень яркий свет (фото вспышки на близком расстоянии, открытые лампы, яркий солнечный свет). В качестве средств солнцезащиты на окнах можно использовать жалюзи.

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий учащихся с нарушениями зрения имеет ряд особенностей: озвученные мячи, мяч с веревкой, мяч с запахом ванилина, матрас с шелковой полоской (для осязательного распознавания направления движения) пришитой вдоль матраса (для занятий в положении лежа), озвученные мишени для метания, окрашенные в цвета, рекомендуемые офтальмологами и тифлопедагогами (зеленый, желтый, оранжевый, красный). Использование материала (осязательных, звуковых, зрительных, обонятельных, вибрационных, температурных ориентиров, яркого и интересного спортивного инвентаря, наглядных пособий, доступных как для зрительного, так и для осязательного восприятия), который будет способствовать более адекватному восприятию и усвоению учебного материала. Систематическое использование упражнений зрительного тренинга окажет благоприятное влияние на сохранение остаточного зрения, коррекцию зрительного восприятия, а также на развитие и совершенствование функций зрительного анализатора и глазодвигательной координации.

Применение адекватных *методов обучения* позволит ускорить процесс освоения двигательных действий. К специфическим методам обучения незрячих учащихся можно отнести такие методы, как раннее педагогическое воздействие, разучивание двигательного действия по частям, метод практических упражнений, контактный метод обучения (метод показа), метод мышечно-суставного чувства.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности учащихся. Чтобы совершенствовать определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видимым). Учащийся нуждается в особом подходе в процессе обучения в подборе упражнений, который вызывают доверие у других учащихся, ощущение безопасности, комфорта и надежной страховки.

Опыт работы позволяет выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегченных условиях (например, бег под уклон, кувырок вперед с небольшой горки);
- выполнение движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений — гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами);
- использование ориентиров при передвижении (звуковых, осязательных, обонятельных);
- использование имитационных упражнений (например, «велосипед» в положение лежа, метание без снаряда);
- подражательные упражнения («как ходит медведь, лиса», «стойка аиста», «лягушка»);
- использование при ходьбе, беге лидера (ориентир на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди человека с остаточным зрением);
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность учащемуся при выполнении движения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель);
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения;
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола);
- использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки (мяч «ежик», массажное кольцо и мяч, ручной эспандер, для дифференцировки тактильных ощущений — разбор предметов);

- изменение внешних условий выполнения упражнений на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне;

- варьирование состояния учащихся при выполнении физических упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок), в соревновательных условиях (внутри класса, школьные, районные, городские), использование разученных двигательных умений в повседневной жизни;

- использование упражнений, которые требуют согласованных и синхронных действий партнеров (бег парами с передачей мяча друг другу с постепенным увеличением расстояния между партнерами);

- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, музыкальным сопровождением).

Целесообразно перед совершенствованием двигательного умения провести коррекцию первоначально сформированного представления о движении, так как депривация зрения ограничивает возможность адекватного восприятия изучаемого движения.

Для учащихся наиболее типичным методическим приемом обучения является *метод слова*: беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, указания, команды, устное оценивание и пр. Широко распространено *объяснение*, благодаря которому ученик должен осознать и представить себе двигательный образ. При его описании учитель не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и дает пространственные представления о предметах и действиях. Восприятие речи на слух позволяет ребенку соотнести слова с теми предметами, действиями, которые они обозначают. Речевая практика при помощи слухового восприятия создает условия для понимания значений все большего числа слов, терминов, употребляемых при освоении движений в процессе адаптивного физического воспитания.

Используются разновидности объяснения: сопроводительные пояснения — лаконичные комментарии и замечания, которыми пользуется педагог по ходу выполнения упражнения учащимися с целью углубления восприятия; инструктирование — словесное объяснение техники изучаемых действий.

Метод дистанционного управления также относится к методу слова, он предполагает управление действиями ученика на расстоянии посредством следующих команд: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед, вправо, влево». Учащиеся часто пользуются звуковой информацией. В большинстве упражнений при взаимодействии с опорой или предметом возникает звук, на основании которого можно составить представление о предмете. Звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные представления.

Метод упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние). Этот метод направляет внимание на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении двигательных действий, и позволяет совершить перенос усвоенных знаний в практическую деятельность. Например, можно предложить побегать за лидером, до-

гнать его, обратить внимание на движение рук, ног, почувствовать мышечное ощущение, а затем предложить бежать самостоятельно, стараясь воспроизвести те же мышечные усилия, которые он ощущал при беге за лидером.

Метод наглядности занимает особое место в обучении слепых и слабовидящих. Наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. При рассматривании предметов (спортивного инвентаря) вначале предлагается рассматривание предмета по частям, ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета, а затем предпринимается попытка целостного восприятия предмета или действия.

Требования к средствам наглядной информации: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов. При изготовлении наглядных пособий используются преимущественно красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета. Чтобы сформировать у детей полноценное восприятие учебного материала, необходимо использовать *демонстрацию двигательных действий и спортивного инвентаря*. Наглядность обязательно должна сопровождаться словесным описанием, что поможет избежать искаженного представления о предмете, а также позволит активизировать мыслительную деятельность занимающихся.

Метод стимулирования двигательной активности — отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь людей с нарушением зрения. Необходимо как можно чаще поощрять учащихся, давать им почувствовать радость движений, помогать избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах. По возможности создавать условия успеха. Желательно участие педагога в игре, что позволяет сохранить темп и активность детей. При правильном руководстве учащиеся со зрительной депривацией овладевают различными двигательными умениями, формирующими эмоциональное восприятие движений, особенно в игровой деятельности, развитие волевых качеств, смелости и решительности, уверенности в себе.

Психологические требования к процессу обучения учащихся с нарушенным зрением включают: знание учителем способов общения, взаимодействия с незрячими и слабовидящими детьми, благоприятный психологический климат, доверительные отношения между учителем и учеником, поощрение, психологическое сопровождение образовательного процесса. Даже незначительный успех ученика обеспечит положительные эмоции, заинтересованность в коррекции двигательных нарушений, совершенствовании физических качеств, в здоровом образе жизни. Особое место отводят развитию и коррекции психических процессов (памяти, внимания, мышления, восприятия, пространственной ориентировки) с использованием средств АФК. Основным принципом общения учитель – ученик выступает уважительное, доброжелательное и гуманное отношение к личности, толерантность к ребенку с «особыми образовательными потребностями» без лишнего сентиментального сочувствия.

Человеку с нарушенным зрением нельзя давать понять, что он зависит от вас. Общение с ним на равных, но вместе с тем оказание ему необходимой практической помощи приведет к образованию системы связей речевой и прак-

тической деятельности. Проявление лишнего любопытства по поводу его зрения, а также сентиментального сочувствия может снизить интерес общения с вами. Не следует акцентировать внимание на его физическом недостатке или на стереотипных (навязчивых) движениях, а при их наличии переключить внимание ученика на другую деятельность.

Важное воздействие на развитие учащегося оказывает успешность его отношений со взрослыми и сверстниками. Умение человека с нарушенным зрением узнавать окружающих его людей с помощью сохранных анализаторов поможет ему в социальной адаптации и интеграции в общество зрячих. Для формирования социально-психологической готовности к общению необходимо научить незрячего ребенка пользоваться помощью нормально видящих сверстников, а последних обучить способам общения с незрячими. Одним из способов установления контактов в общении является включение в совместную практическую деятельность (учебную, творческую, игровую, соревновательную). Проявление сомнения в возможностях ученика освоить какое-либо движение может снизить как познавательную, так и двигательную деятельность, во избежание такого негатива необходимо создавать умышленные ситуации успеха, поощрения. Улыбка или кивок головы как способ поощрения недоступны незрячему человеку. Поэтому лучше использовать словесную похвалу, так как ее услышат и другие занимающиеся. Однако нельзя не замечать и их недостатки, например, неправильное выполнение физических упражнений, — это будет стимулировать к исправлению ошибок. Контроль и объективность оценки также могут стать нормой общения незрячего ученика и учителя. Если появляется необходимость сделать справедливое замечание незрячему, то следует тщательно продумать форму его выражения. Это лучше сделать в деликатной, дружеской форме или передать замечание в опосредованной форме, т. е. через другого незрячего. Так как на одни и те же замечания, сделанные зрячим и незрячим, инвалид по зрению может реагировать по-разному.

Часто инвалиды по зрению делят мир на «мы» (слепые) и «они» (зрячие). В таких случаях следует подчеркнуть, что процесс общения имеет двусторонний характер и без взаимопонимания это невозможно. Разъяснениями, убеждениями, примерами можно научить понимать других людей, сопереживать, сочувствовать им, поверить в то, что его окружают хорошие и добрые люди.

Наблюдения показывают, что многие люди с нарушенным зрением обладают, в сравнении с нормой, обостренным чувством справедливости. Это качество может стать причиной серьезных эмоциональных переживаний для незрячего. Иногда затяжные депрессивные состояния могут приводить к аутизму, к потере потребности в общении. При контактах с такими детьми следует быть предельно тактичными.

При описании рисунка, репродукции или какого-либо предмета необходимо владеть информацией о наличии у обучающегося нарушений цветовосприятия (дальтонизма), светоощущения, степени зрительных нарушений, а также следует помнить, что при одинаковой остроте зрения дети могут отличаться друг от друга возможностями его использования. Один может выполнять задание с опорой на остаточное зрение, другой — на осязание, а третий —

на осязание и зрение. Слабовидящий человек не нуждается в осязательных ощущениях, его следует научить пользоваться остаточным зрением, а слепому человеку нужно предоставить возможность осязательно-слухового восприятия. Для незрячего учащегося осязательное знакомство с новым предметом имеет свои особенности: он нуждается в участии взрослого, ему нужно помочь отделить главное от второстепенного. Сочетание осязательных ощущений и комментирования свойств объекта (формы, величины, качества, твердости или мягкости, звука, который может быть характерным для данного предмета во время его использования) поможет более адекватному восприятию.

Для учащихся с нарушенным зрением, особенно для незрячих, важен строго установленный порядок в спортивном зале, на спортивной площадке. Спортивный инвентарь, которым пользуются на уроках физкультуры, всегда должен находиться в определенном месте. Не рекомендуется оставлять по периметру зала предметы, препятствующие ориентировке и передвижению учащихся. Для этого перед уроком спортивную площадку следует проверить, чтобы на ней не оказалось каких-либо лишних предметов.

Таблица 9

Результаты физического воспитания учащихся с нарушением зрения (ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)

Варианты программ	Результаты	
	Предметные	Освоения коррекционно-развивающей области
<i>Слепые обучающиеся</i>		
3.1	Учебный предмет «Физическая культура» 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;	Требования к результатам программы коррекционной работы должны отражать овладение эффективными компенсаторными способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности
3.2	2) профилактика вторичных нарушений физического развития; сформированность первоначальных умений саморегуляции средствами ФК; 3) овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);	Курс «Адаптивная физическая культура» 1) преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере; развитие функциональных возможностей организма; 2) знание упражнений, направленных на укрепление и охрану здоровья, в том числе охрану остаточного зрения; 3) активное использование остаточного зрения в процессе выполнения физических упражнений; 4) обогащение двигательных умений; совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков; 5) совершенствование основных физических качеств; 6) нивелирование скованности, физической пассивности; 7) формирование правильной осанки, походки; 8) коррекцию навязчивых стереотипных движений; 9) сформированность навыков свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развитие компенсаторных возможностей за счет совершенствования физи-

	<p>4) овладение основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);</p> <p>5) формирование потребности в занятиях ФК</p>	<p>ческого развития и двигательной сферы средствами ФК</p>
3.3	<p>Учебный предмет «Физическая культура»</p> <p>1) укрепление здоровья, содействие физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;</p> <p>2) профилактика вторичных нарушений физического развития;</p> <p>3) сформированность первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;</p> <p>4) овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);</p> <p>5) овладение основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);</p> <p>6) формирование потребности в занятиях ФК</p>	<p>Курс «Адаптивная физическая культура»</p> <p>1) преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере; развитие функциональных возможностей организма;</p> <p>2) обогащение двигательных умений; совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков;</p> <p>3) совершенствование основных физических качеств;</p> <p>4) нивелирование скованности, физической пассивности;</p> <p>5) формирование правильной осанки, походки;</p> <p>6) коррекция навязчивых стереотипных движений;</p> <p>7) сформированность навыков свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развитие компенсаторных возможностей за счет совершенствования физического развития и двигательной сферы средствами ФК</p>
3.4	<p>Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»</p> <p>1) формирование умения показывать части собственного</p>	<p>Курс «Двигательное развитие»</p> <p>1) расширение диапазона движений различными частями тела;</p> <p>2) преодоление нарушений в двигательной сфере;</p> <p>3) развитие мышечного чувства, мелкой моторики руки;</p> <p>4) повышение двигательной активности;</p> <p>5) преодоление скованности, недостаточности движе-</p>

	<p>тела;</p> <p>2) овладение умением выполнять определенные движения руками, ногами, корпусом;</p> <p>3) овладение доступными физическими упражнениями;</p> <p>4) расширение двигательного опыта;</p> <p>5) коррекция нарушений физического развития</p>	<p>ний, неуверенности при передвижении в пространстве;</p> <p>б) развитие координации движений; овладение жизненно важными двигательными умениями</p>
<i>Слабовидящие обучающиеся</i>		
4.1	<p>Учебный предмет «Физическая культура»</p> <p>1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;</p>	<p>Требования к результатам программы коррекционной работы должны отражать овладение эффективными компенсаторными способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности</p>
4.2	<p>2) профилактика вторичных нарушений физического развития;</p> <p>3) сформированность первоначальных умений саморегуляции средствами ФК;</p> <p>4) овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);</p> <p>5) овладение основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);</p> <p>6) формирование потребности в занятиях ФК</p>	<p>Курс «Адаптивная физическая культура»</p> <p>1) преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;</p> <p>2) развитие функциональных возможностей организма;</p> <p>3) знание упражнений, направленных на укрепление и охрану здоровья, в том числе охрану нарушенного зрения;</p> <p>4) активное использование нарушенного зрения в процессе выполнения физических упражнений;</p> <p>5) обогащение двигательных умений; совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков;</p> <p>6) совершенствование основных физических качеств;</p> <p>7) формирование правильной осанки, походки;</p> <p>8) коррекция навязчивых стереотипных движений;</p> <p>9) сформированность навыков свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развитие компенсаторных возможностей за счет совершенствования физического развития и двигательной сферы средствами ФК</p>
4.3	<p>Учебный предмет «Физическая</p>	<p>Курс «Адаптивная физическая культура»</p> <p>1) преодоление отклонений в физическом развитии и</p>

<p>культура» 1) профилактика вторичных нарушений физического развития; 2) сформированность первоначальных умений саморегуляции средствами ФК; 3) овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие); 4) овладение основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие); 5) формирование потребности в занятиях ФК</p>	<p>двигательной сфере; 2) развитие функциональных возможностей организма; 3) знание упражнений, направленных на укрепление и охрану здоровья, в том числе охрану нарушенного зрения; 4) активное использование нарушенного зрения в процессе выполнения физических упражнений; 5) обогащение двигательных умений; 6) совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков; 7) совершенствование основных физических качеств; 8) формирование правильной осанки, походки; 9) коррекцию навязчивых стереотипных движений; 10) сформированность навыков свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развитие компенсаторных возможностей за счет совершенствования физического развития и двигательной сферы средствами ФК</p>
---	--

3. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе учащихся с тяжелыми нарушениями речи

При организации образовательного процесса учащихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) должны создаваться условия, способствующие устранению или минимизации первичного дефекта, нормализации моторной сферы, состояния высшей нервной деятельности, соматического здоровья.

Предметная область «Физическая культура» является обязательной в учебном плане.

Таблица 10

Задачи физического воспитания учащихся с тяжелыми нарушениями речи (ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)

Варианты программ	Основные задачи реализации содержания
	Предметная область «Физическая культура»
5.1	Учебный предмет «Физическая культура» Основные задачи реализации содержания предметной области соответствуют ФГОС НОО
5.2	Учебный предмет «Физическая культура» Формирование первоначальных представлений о значении физической

	<p>культуры для укрепления здоровья человека.</p> <p>Формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.</p> <p>Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</p> <p>Формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.</p> <p>Развитие умений включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.</p> <p>Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Развитие кинестетической и кинетической основы движений.</p> <p>Преодоление дефицитарности психомоторной сферы.</p> <p>Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой</p>
--	---

Таблица 11

Сроки физического воспитания учащихся с тяжелыми нарушениями речи

Варианты программ	Сроки обучения
<i>Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи</i>	
5.1	Четыре года (1–4 классы)
5.2	Для обучающихся с ТНР составляет в I отделении 5 лет (1 дополнительный — 4 классы), во II отделении 4 года (1–4 классы). Для обучающихся с ТНР, не имевших дошкольной подготовки и (или) по уровню своего развития не готовых к освоению программы 1 класса, предусматривается 1 дополнительный класс

Таблица 12

Содержание физического воспитания учащихся с тяжелыми нарушениями речи

Варианты программ	Содержание физического воспитания
<i>Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи</i>	
5.1	<p>Учебный предмет «Физическая культура»</p> <p>Обучающийся с ТНР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию сверстников с нормальным речевым развитием, находясь в их среде</p>

5.2

Учебный предмет «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории развития физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Овладение правильной техникой выполнения физических упражнений, рациональная техника их выполнения; формирование умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять различные движения, быстро усваивать новые двигательные действия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, акробатические упражнения, висы, танцевальные упражнения.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
 Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие, лежание и скольжение; упражнения на согласованность работы рук и ног. Проплытие произвольным способом учебных дистанций.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую

	<p>скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p><i>На материале легкой атлетики</i></p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><i>На материале лыжных гонок</i></p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p><i>На материале плавания</i></p> <p>Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания</p>
--	--

Содержание учебного предмета «Физическая культура» тесно связано с содержанием учебного предмета «Окружающий мир», обеспечивая закрепление знаний о необходимости сохранения и укрепления здоровья, об общественной и личной гигиене, установку на здоровый образ жизни; с коррекционным курсом «Логопедическая ритмика», способствуя выработке координированных, точных и полных по объему движений, синхронизированных с темпом и ритмом музыки.

Формируя у обучающихся жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание и выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с двигательной задачей. Развитие движений рук обучающихся с ТНР обеспечивают повышение работоспособности головного мозга, способствуют успешности овладения различными видами деятельности: письмом, рисованием, трудом и пр.

**Предметные результаты физического воспитания учащихся
с тяжелыми нарушениями речи (ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)**

Варианты программ	Предметные результаты освоения АООП НОО
	Предметная область «Физическая культура»
5.1	<p>Учебный предмет «Физическая культура»</p> <p>1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</p> <p>3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</p>
5.2	<p>Учебный предмет «Физическая культура»</p> <p>1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</p> <p>4) представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;</p> <p>умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);</p> <p>сформированность понятия о тренировке тела;</p> <p>овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями;</p> <p>сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;</p> <p>5) ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни»;</p> <p>знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>умение соблюдать правила личной гигиены;</p> <p>умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;</p> <p>овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;</p>

<p>б) интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плаванию, ходьбе на лыжах, езде на велосипеде, спортивным играм, туризму и другим;</p> <p>овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плаванием, ходьбой на лыжах и пр.);</p> <p>умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий ФК</p>
--

4. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят свое отражение в структуре и содержании образования.

Учебный план включает обязательные предметные области и коррекционно-развивающую область.

Таблица 14

Задачи физического воспитания учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)

Варианты программ	Основные задачи реализации содержания	
6.1	<p>Предметная область «Физическая культура»</p> <p>Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»</p> <p>Соответствуют ФГОС НОО</p>	<p>Коррекционно-развивающая область</p> <p>Курс «Двигательная коррекция»</p> <p>Обеспечение коррекции индивидуальных двигательных нарушений в зависимости от тяжести поражения опорно-двигательного аппарата (ОДА).</p>
6.2	<p>Предметная область «Физическая культура»</p> <p>Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»</p> <p>Получение ребенком основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.</p> <p>Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</p> <p>Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.</p>	<p>Развитие мелкой моторики и коррекция ее нарушений.</p> <p>Развитие двигательной активности</p>

	<p>Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.</p> <p>Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни</p>	
6.3	<p>Предметная область «Физическая культура» Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»</p> <p>Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций.</p> <p>Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.</p> <p>Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.</p> <p>Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.</p> <p>Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.</p> <p>Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.</p> <p>Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.</p> <p>Овладение основами доступных видов</p>	<p>Коррекционно-развивающая область Курс «Двигательная коррекция»</p> <p>Обеспечение коррекции индивидуального двигательного нарушения в зависимости от тяжести поражения ОДА.</p> <p>Развитие функциональных возможностей кистей и пальцев рук и коррекция их нарушений</p>

	<p>спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.</p> <p>Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.</p> <p>Воспитание нравственных качеств и свойств личности</p>	
6.4	<p>Предметная область «Адаптивная физическая культура» Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»</p> <p>Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.</p> <p>Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием ортопедических приспособлений).</p> <p>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</p> <p>Коррекция двигательных навыков, координации движений, физических качеств.</p> <p>Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, плавание и другие</p>	

Таблица 15

Сроки физического воспитания учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Варианты программ	Сроки обучения
<i>Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата</i>	
6.1	четыре года (1–4 классы)
6.2	продолжительные сроки обучения
6.3	продолжительные сроки обучения
6.4	продолжительные сроки обучения

Таблица 16

Содержание физического воспитания учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Варианты программ	Содержание физического воспитания
<i>Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата</i>	

6.1	<p>Учебный предмет «Физическая культура» Обучающийся с нарушениями ОДА получает образование, сопоставимое на всех его уровнях с образованием здоровых сверстников, находясь в их среде</p>
6.2	<p>Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» <i>Знания о физической культуре</i> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <i>Способы физкультурной деятельности</i> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). <i>Физическое совершенствование</i> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Гимнастика. Организующие команды и приемы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>Плавание.</i> Основы плавательной подготовки — теоретические знания. «Техника безопасности на уроках по плаванию». «Паралимпийское плавание». «Ознакомление с техникой плавания способом баттерфляй». Упражнения на суше и в воде (суша). Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй. Движение рук и ног при плавании способом баттерфляй. Дыхание пловца при плавании способом баттер-</p>

	<p>фляй. Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании способом баттерфляй.</p> <p>Упражнения для разучивания техники плавания способом баттерфляй, разучивание техники выполнения поворотов при плавании на груди и на спине.</p> <p>Обучение технике гребковых движений ногами, как при плавании баттерфляй, на груди в плавательном средстве, с опорой на поручень, в упоре лежа на мелкой части бассейна. Обучение технике гребковых движений руками, как при плавании баттерфляй (гребок до бедер) в плавательном средстве, на мелкой части бассейна. Обучение технике поворотов при плавании на груди Обучение технике поворотов при плавании на спине.</p> <p><i>Легкая атлетика.</i></p> <p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Раздел «<i>Прикладные Упражнения</i>» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы с индивидуальной коррекцией дефектов походки. Учителю физического воспитания необходимо знать об особенностях ходьбы в аппаратах, с костылями, с палочкой, знать основные деформации нижних конечностей, меры ортопедической профилактики, требования ортопедического режима и способы исправления походки при различной патологии ОДА</p>
6.3	<p>Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»</p> <p><i>Знания о физической культуре</i></p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p><i>Способы физкультурной деятельности</i></p> <p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультурминутки).</p> <p>Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче-</p>

ских упражнений.

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

Строевые упражнения.

Лазание. Перелезания.

Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад.

Упоры, стойка на коленях.

Упражнения в равновесии.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Плавание. Основы плавательной подготовки — теоретические знания. «Техника безопасности на уроках по плаванию». «Паралимпийское плавание». «Ознакомление с техникой плавания способом баттерфляй».

Упражнения на суше и в воде. Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй. Движение рук и ног при плавании способом баттерфляй, дыхание пловца при плавании способом баттерфляй, согласование движений рук, ног, дыхания при плавании способом баттерфляй.

Упражнения для разучивания техники плавания способом баттерфляй, разучивание техники выполнения поворотов при плавании на груди и на спине.

Обучение технике гребковых движений ногами, как при плавании баттерфляй, на груди в плавательном средстве, с опорой на поручень, в упоре лежа на мелкой части бассейна. Обучение технике гребковых движений руками, как при плавании баттерфляй (гребок до бедер), в плавательном средстве, на мелкой части бассейна. Обучение технике поворотов при плавании на груди. Обучение технике поворотов при плавании на спине.

Легкая атлетика.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Раздел «*Прикладные Упражнения*» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, кото-

рый необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы с индивидуальной коррекцией дефектов походки. Учителю физического воспитания необходимо знать об особенностях ходьбы в аппаратах, с костылями, с палочкой, знать основные деформации нижних конечностей, меры ортопедической профилактики, требования ортопедического режима и способы исправления походки при различной патологии ОДА

Курс «Психомоторика»

Коррекционная работа в рамках данного предмета осуществляется индивидуально с учетом структуры уровневых поражений и нейродинамического состояния. При поражении коркового, предметного уровня организации движений, когда невозможна смысловая организация двигательного акта, овладение движениями должно происходить с опорой на более сохраненные нижележащие церебральные уровни. Движение формируется в первую очередь по подражанию. На этом этапе большая роль принадлежит ритмике. В дальнейшем тренировки усложняются: используется чередование двигательных ритмов, гимнастические упражнения, упражнения с предметами. Как только движения и действия начинают автоматизироваться, в упражнение включается вербальное сопровождение. При сохранности коркового, смыслового уровня организации движений коррекционная работа ведется по развитию двигательных качеств, временных и пространственных параметров движения. Она осуществляется путем длительных тренировок, расчленения действия на простые элементы, с опорой на более сохраненные нижележащие церебральные уровни. Занятия по психомоторике проводятся индивидуально. На каждого ребенка разрабатывается программа коррекции в соответствии с его уровнем развития психомоторных функций. В занятиях могут быть широко использованы музыка, стихи (ритмическая организация движений), ролевые, сюжетные игры, импровизация и этюды, творческие работы.

Для занятий психомоторикой могут быть использованы различные дидактические игры (пальчиковый театр, доска для психомоторики, конструкторы, разрезные картинки), речевое сопровождение, картинные и схематические планы. Также на занятиях могут использоваться монтеessori-материалы.

На занятиях с детьми учитываются особенности каждого ребенка, поэтому занятие может состоять как из нескольких разделов программы (3–4 направления работы), так и из одного-двух, куда обязательно входят занятия на формирование движений руки, мелкой моторики.

Направления работы по психомоторике:

- формирование движений руки, мелкой моторики;
- развитие пространственного гнозиса;
- развитие конструктивного праксиса;
- формирование предметно-орудийных действий;
- развитие аналитико-синтетической деятельности;
- формирование и развитие смыслового уровня организации движений;
- работа с компьютером;
- развитие внимания;
- развитие стереогноза;
- развитие мимики

6.4	<p>Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»</p> <p>1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений; освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, координации движений;</p> <p>2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;</p> <p>3) умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: –усталость после активной деятельности; –болевые ощущения в мышцах после физических упражнений</p>
	<p>Курс «Двигательное развитие»</p> <p>–поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов); –мотивация двигательной активности; –поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; –обучение переходу из одной позы в другую; –освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации); –формирование функциональных двигательных навыков, которые ребенок в дальнейшем научится использовать в повседневной жизни; –развитие функции руки, в том числе мелкой моторики; –формирование ориентировки в пространстве; –обогащение сенсомоторного опыта</p>

Упражнения начального этапа физического воспитания

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения. В исходном положении «лежа на спине (сидя, стоя)» развивать диафрагмальное дыхание с акцентом на выдох. Выполнять удлиненный, углубленный выдох с одновременным произнесением звуков: «х-х-хо» (как согревают руки), «фф-фу» (как студят чай), «чу-чу-чу» (паровоз), «ш-ш-ш» (вагоны), «у-у-у» (самолет), «ж-ж-ж» (жук), задуть свечу, надуть шарик. Звуковая гимнастика, сочетание дыхания с движениями.

Основные исходные положения и изолированные движения головы, рук, ног, туловища. И.п. — лежа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. Одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движения. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выделение пальцев рук. В исходных положениях лежа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, сгибание, разгибание, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки: сидя, лежа, на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении «сидя (стоя у опоры)» сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча, захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске, массажному коврику, рейкам гимнастической стенки.

Упражнения для формирования равновесия. Движение головой, сидя, стоя на коленях, стоя у опоры. Наклоны вперед–назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения «лежа на спине (на животе)» быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх и вниз), по гимнастической скамейке (25–30 см высотой). Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Шагание с предмета на предмет.

Упражнения для формирования правильной осанки. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками, глазами в разных исходных положениях и при движениях рук. Сохранение устойчивости в стойке «одна ступня впереди другой» с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на носках, стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад. Смена исходных положений под счет учителя с открытыми и закрытыми глазами. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости с движениями рук. Кружение на месте переступанием с последующим выполнением упражнений руками с наклонами, приседаниями и выпадами вперед, в сторону. Ходьба по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну с движениями руками и с предметом в руках (флажком, гимнастической палкой, мешочком с песком, с мячом, обручем). Ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, с поворотом (переступанием), приставными шагами, переменными шагами вперед, назад, боком. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиваниями через набивные мячи, веревочку, натянутую на высоте 20–25 см.

Прикладные упражнения. Построения и перестроения. Равнение в шеренге и в колонне. Перестроение из шеренги и колонны в круг. Повороты на месте направо, налево, кругом. Выполнение строевых команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «направо», «налево».

Лазания и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разными способами. Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30° с переходом на гимнастическую стенку и наоборот. Перелезание через препятствие высотой до 1 м. Пролезание сквозь обруч, не касаясь его ногами, удерживание его горизонтально и вертикально к полу. Пролезание между рейками наклонной вестницы сверху вниз и снизу вверх. Вис на канате с помощью рук и ног, лазанье на высоту 1 м.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки, изменяя хват. Балансирование палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной), изменять исходное положение, например, встать на одно колено, на оба колена, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палку из рук и не меняя хвата.

Упражнения с большим мячом. Перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Ведение мяча. Удары мяча об пол перед собой с одновременным подпрыгиванием на двух ногах. Прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.

Упражнение с маленькими мячами. «Школа мяча» с усложненными бросками в различных исходных положениях. Метание мяча сбоку одной рукой. Метание теннисного мяча на дальность. Бросок двумя руками снизу через возвышенность (высота 2 м). Попадание мячом в предмет (большой мяч, кубик и т. д.).

Игры. Подвижные игры: «Товарищ командир», «Попади в цель», «Гонка мячей в колоннах», «Караси и щука», «День и ночь», «Невидимка», «Подвижная цель». Эстафеты с лазанием и перелезанием и игры со специальными заданиями на осанку и ходьбу с включением метания и упражнений, развивающих пространственные представления.

Подготовительные игры к баскетболу: «Охотники и утки», «Гонка мячей по шеренгам», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Мяч в кругу».

Зимние игры на воздухе: «Снежки по мячу», «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «За мной», «Кто быстрее», «Эстафета на лыжах», «Взятие крепости».

Частные методики адаптивной физической культуры

Упражнения развивающего этапа физического воспитания

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения. В различных исходных положениях тренировать все типы дыхания. Дыхательные упражнения с руками на поясе, за головой. Развивать подвижность грудной клетки при выполнении усиленного дыхания (на вдохе приподнять надплечья, на выдохе надавливать ладонями на боковые поверхности грудной клетки). Изменение темпа вдоха и выдоха (по подражанию, под хлопки, под счет). Ритмичное дыхание при выполнении движений: вдох при поднимании рук, отведении их в сторону, выпрямление туловища, разгибание ног: при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища. Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». Движения головой с сохранением заданного положения туловища и конечностей. Основные положения рук: вниз, в сторону, вперед, за спину, на пояс, на голову, к плечам. Последовательные движения руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. Движение кистей и предплечий в разных направлениях. Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, выделение пальцев рук, поочередное сгибание и разгибание пальцев. Из исходного положения «сидя на полу», «на гимнастической скамейке», «стоя у опоры» выполнение поочередно круговых движений, поднимание, отведение и приведение ног. Наклоны и повороты туловища при положении рук за голову, вверх,

в сторону, на пояс. Группировки сидя, лежа на спине, в приседе. Перекат назад из упора присев и перекатом вперед, группировка сидя. Сочетание изученных движений.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкания носков с опорой о пятку. Сидя на полу с опорой руками сзади, на гимнастической скамейке, захватывать веревку пальцами ног, поднимать ее над полом, подтягивать к себе; катать мяч стопами, захватывать мяч, захватывать мяч и подбрасывать вверх, вперед, передавать соседу по ряду, перекачивать мяч подошвами стоп. Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги на ширине ступни, ноги в шаге, в глубоком приседании и удерживаясь руками за рейку на уровне груди, ходить по нижней, выполнять перекаты с носка на пятку (сидя, стоя).

Упражнения для формирования равновесия. Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полуприсед и обратно. Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по начерченной линии, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске (вверх и вниз) по гимнастической скамейке, по качающейся плоскости. Перешагивание через бруски, гимнастические палки, обручи, лежащие на полу на расстоянии 50 см. Перешагивание через гимнастическую лестницу, положенную на пол (высота 30–40 см). Стойки «на уменьшенной опоре», «на поднятой опоре», «на опоре различной формы», «на одной ноге».

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с изменением направления по ориентирам, начерченным на полу.

Лазание и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не касаясь реек. Лазание на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50–60 см (гимнастическая скамейка). Подлезание под препятствие высотой 40–50 см (под натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый учителем (другим учеником) ребром к полу вертикально.

Упражнения с гимнастическими палками. Удержание палки различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка за головой. Выполнение поворотов и наклонов туловища, удерживая палку перед собой, сверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища.

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя), лежа на живо-

те. Стоя на коленях, перекатывать мяч вокруг себя, друг другу. Сидя на полу, ноги скрестно (ноги выпрямлены), прокатывание мяча вокруг себя. Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду двумя руками сверху на уровне груди, сверху, сбоку, с шага вперед). Прокатывание мяча перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку, лежа на животе. Броски мяча вперед, в сторону снизу, от груди, из-за головы. Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

Упражнения с маленькими мячами. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки; с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной, в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча, перед собой и ловля.

Подвижные игры: «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Слепая лиса», «Мышеловка», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Кто больше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч». Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения, стоя на коленях, с перекачиванием и перебрасыванием мяча.

Упражнения тренирующего этапа физического воспитания

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения. Согласование дыхания с выполнением движений различного темпа.

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища. Движения головой: наклоны, повороты, кружения в исходных положениях, стоя «руки на поясе», «за спину», «за голову». Сгибание и разгибание рук из положения «руки вперед», «в стороны», «вверх» (голова прямо). Сгибание, разгибание, вращение кистей рук, выделение пальцев рук. Сгибание и разгибание пальцев рук с дозированным усилием. Выполнение строго изолированных движений. Упражнение на четвереньках (повороты, наклоны головы без изменения опорности рук, ползание со строгим соблюдением синергизма движений). Наклоны, повороты туловища в сочетании с движениями рук вперед, вверх, в стороны, вниз. Движения прямой ногой вперед, назад, в сторону, стоя у опоры, сидя, лежа. Полуприседы с различными положениями рук. Переход в стойку на коленях из приседания. Перекат назад. Перекат в сторону.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. Движения пальцами ноги и стопой с помощью, свободно, с преодолением сопротивления в исходном положении сидя на гимнастической скамейке, положив одну ногу на колено другой. Захватывание стопами мяча, булавы, мешочков с песком. Сидя на гимнастической скамейке, отталкивание мяча друг другу наружными краями стоп. Приседания, стоя у опоры на носках, на пятках.

Упражнения для формирования равновесия. Движение головой с закрытыми глазами в исходном положении «сидя», «стоя на коленях», «стоя у опоры», «стоя ноги на ширине ступни», «ноги в шаге». Сохранение устойчивости в стойке с разведенными и сомкнутыми носками с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на одной ноге с опорой руками. Смена исходных положений под счет учителя. Удержание различных исходных положений на качающейся

плоскости с руками на поясе, вперед, в стороны. Кружение на месте переступанием (360°) с последующей ходьбой по прямой (5–6 м). Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну (высота 30–60 см), по качающейся плоскости с различными положениями рук. Перешагивание через бруски, набивные мячи, лежащие на полу на расстоянии 20–30 см.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Построение в шеренгу, в колонну в разных частях зала по ориентировке. Повороты кругом, направо, налево по ориентирам. Шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Поднимание прямых рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение движений без контроля зрением. Проползание на четвереньках по начерченному коридору с закрытыми глазами.

Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движения. Выполнение общеразвивающих упражнений по инструкции с закрытыми глазами. Шаг назад, вперед, в сторону, не нарушая построения с открытыми и закрытыми глазами. Движение в колонне с изменением направления по ориентирам. Ходьба по кругу вдоль ориентиров.

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская реек, не наступая на одну рейку двумя ногами и не берясь за одну рейку двумя руками. Лазание на четвереньках по наклонной скамейке вверх и вниз, по лестнице, положенной на пол, по наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Подлезание под препятствием высотой 30–40 см. Пролезание сквозь обруч в заданной последовательности из исходных положений «лежа», «сидя», «стоя».

Упражнения с гимнастическими палками. По инструкции удержание палки различными хватами, изменяя исходное положение рук (вверх, вперед, вниз, в сторону) и туловища (повороты, наклоны, вращения). Смена супинации и пронации предплечий, удерживая палку различными хватами. Вращение палки, удерживая ее одной и двумя руками. Ходьба строем с палкой в руках.

Упражнения с большими мячами. Катание мяча, сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Катание мяча вдоль каната, по коридору из веревок. Катание мяча с продвижением вперед. Катание мяча по ориентирам (сбить кегли, сбить другой мяч). Катание мяча с продвижением по залу между предметами. Перекладывание мяча из одной руки в другую. Передача мяча из одной руки в другую. Передача мяча друг другу в различных построениях (парами с расстояния 60–100 см, в шеренгу, в колонну, в круг). Броски мяча вперед в сторону, назад снизу, от груди, из-за головы. Подбрасывание мяча перед собой, справа, слева и ловля. Ловля мяча, брошенного учителем.

Упражнения с малыми мячами. Выполнение общеразвивающих упражнений (правильно удерживать мяч и перекладывать из руки в руку). Подбрасывание мяча вверх, удары мячом об пол, броски мяча в стену правой, левой рукой и ловля его обеими руками. Попеременная ловля мяча одной рукой у пояса и выпускание на уровне груди в исходное положение «стоя» и «сидя».

Игры: «У ребят порядок строгий», «Совушка», «Мы — веселые ребята», «Салки» (с заданием на осанку), «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Попади в цель», «Перебрасывание мячей через сетку», «Считаю до пяти». Простейшие игры-эстафеты со специальным заданием на осанку, с включением ходьбы, метания, передач и бросков мячей, преодоления препятствий.

Необходимо помнить, что коррекционное воздействие и стимуляция процессов компенсации осуществляются в течение всего времени образования обучающихся с умственной отсталостью и нарушениями ОДА (вариант 6.4). Коррекционно-компенсаторная область носит строго индивидуализированный характер.

Техническое оснащение курса включает: технические средства реабилитации (кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы); средства для фиксации ног, груди, таза; мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя; ограничители; автомобильные кресла; гимнастические мячи различного диаметра; гамак; тележки; коврики; специальный велосипед; тренажеры («Пони», «Мотомед» и др.); подъемники и другие.

Таблица 17

Результаты физического воспитания учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)

Варианты программ	Предметные результаты освоения АООП НОО
6.1	Предметная область «Физическая культура»
6.2	Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» Определяются особенностями двигательного развития детей и медицинскими рекомендациями, достижения обучающихся оцениваются индивидуально
6.3	Предметная область «Физическая культура» Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» Овладение основными представлениями о собственном теле. Знание основных частей тела. Знание о значении укрепления костно-мышечной системы человека. Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно-мышечной системы (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т. д.). Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость. Овладение представлениями о возможностях и ограничениях физических функций. Представление о влиянии адаптивной физической культуры на организм: значение ходьбы, спортивных игр, гимнастических упражнений и т. д. для укрепления здоровья человека. Представление о двигательном, ортопедическом режиме и соблюдение основных правил.

Владение навыками самоконтроля при выполнении физических упражнений. Знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Осознание связи между физическими нагрузками и телесным самочувствием (усталость и появление болевых мышечных ощущений после физических нагрузок).

Осознание значения подготовительных упражнений (разминки) для формирования положительного настроения к занятиям по физической культуре и сглаживания негативных самоощущений.

Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

Овладение гигиеническими навыками при выполнении физических упражнений.

Соблюдение режима питания и сна.

Осознание значение здорового образа жизни как одного из условий поддержания физической и творческой активности человека.

Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.

Овладение музыкально-ритмической деятельностью в процессе выполнения доступных упражнений с предметами; танцевальных и ритмико-гимнастических упражнений; игр под музыку.

Организация и участие в подвижных играх, доступных ученикам.

Участие в занятиях на свежем воздухе (лыжная подготовка).

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств.

Контроль самочувствия во время выполнения физических упражнений (рассказ о самоощущениях, измерение частоты сердечных сокращений).

Отслеживание продвижения в росте физической нагрузки и в развитии основных физических качеств.

Развитие способности ребенка взаимодействовать с другими людьми, осмыслять и присваивать чужой опыт и делиться своим опытом, используя вербальные возможности.

Способность взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения эстафет, подвижных и спортивных игр и других мероприятий.

Способность рассказать о своих ощущениях, возникающих в процессе и после выполнения физических упражнений.

Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.

Знание правил организации игр под музыку, спортивных и подвижных игр.

Освоение доступных видов музыкально-ритмической и физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки), гимнастика, подвижные и спортивные игры и другие.

Интерес к музыкально-ритмической и физкультурно-спортивной деятельности.

Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Получение удовлетворения от занятий адаптивной физической культурой

6.4	<p>Предметная область «Адаптивная физическая культура» Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: – освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); – освоение двигательных навыков, координации движений. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: – усталость после активной деятельности; – болевые ощущения в мышцах после физических упражнений</p>
6.1-6.4	<p>Результаты освоения коррекционно-развивающей области</p> <p>Коррекционно-развивающая область Курс «Двигательная коррекция» Планируемые результаты программы коррекционной работы должны уточняться и конкретизироваться с учетом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся с нарушениями ОДА. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы определяется ПМПК и ИПР в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся</p>

5. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе учащихся с нарушением психического развития

Трудности реабилитации и адаптации детей с нарушениями в психическом развитии в значительной степени обусловлены сложной структурой и степенью тяжести дефекта, что проявляется в своеобразных особенностях их умственного и эмоционально-волевого развития. Здесь своевременная психолого-педагогическая помощь — одно из важнейших условий.

Для лиц с ЗПР характерны, в первую очередь, отклонения в эмоционально-волевой сфере психики. Причем отмечается значительная неоднородность нарушенных и сохранных звеньев психической деятельности, а также ярко выраженная неравномерность формирования восприятия, внимания, памяти.

У лиц с аутизмом дизонтогенез уже с самых начальных его проявлений формируется по типу искажения развития всех психических функций: сочетания в их патологической структуре признаков недоразвития и акселерации.

В аффективной сфере это отсутствие зрительного взаимодействия с человеком, симбиоз с матерью наряду с враждебностью к ней, слабость внешней реакции на окружающее при нередко тонком восприятии эмоциональной стороны ситуации, дефицитарность механизмов аффективной защиты при обилии страхов, сосуществование феномена тождества с отсутствием самосохранения.

В интеллектуальном развитии это накопление достаточно отвлеченных знаний, склонность к обобщению, символикe при плохой ориентации в кон-

кретной бытовой ситуации, одинаковая актуальность настоящего и прошлого, грубое недоразвитие предметной деятельности.

В речи это отсутствие у ребенка отклика на голос или гиперсензитивности к другим звукам; нередко — тонкое понимание не обращенного к нему разговора при игнорировании элементарной инструкции; раннее овладение малоупотребительными словами, богатство спонтанной вербализации наряду с бедностью бытовой речи, задержкой формирования местоимения «я» как индикатора межперсональной ориентации.

В игре это сочетание сложных игр-фантазий с примитивностью манипуляций с неигровыми предметами.

В восприятии это сосуществование болезненной гиперестезии с влечением к самораздражению.

В сфере влечений это их повышение, склонность к агрессии, переплетающиеся со страхами и тревогой.

Выделяют четыре основные группы РАС. Основными критериями деления избраны степень нарушений взаимодействия с внешней средой и тип самого аутизма.

Дети *I группы* с аутистической отрешенностью от окружающего характеризуются наиболее глубокой агрессивной патологией, наиболее тяжелыми нарушениями психического тонуса и произвольной деятельности. Их поведение носит полевой характер и проявляется в постоянной миграции от одного предмета к другому. Эти дети мутичны. Нередко имеется стремление к нечленораздельным, аффективно акцентуированным словосочетаниям. Наиболее тяжелые проявления аутизма: дети не имеют потребности в контактах, не осуществляют даже самого элементарного общения с окружающими, не овладевают навыками социального поведения. Нет и активных форм аффективной защиты от окружающего, стереотипных действий, заглушающих неприятные впечатления извне, стремления к привычному постоянству окружающей среды. Они не только бездеятельны, но и полностью беспомощны, почти или совсем не владеют навыками самообслуживания.

Дети *II группы* с аутистическим отвержением окружающего характеризуются определенной возможностью активной борьбы с тревогой и многочисленными страхами за счет аутостимуляции положительных ощущений при помощи многочисленных стереотипии: двигательных (прыжки, взмахи рук, перебежки и т. д.), сенсорных (самораздражение зрения, слуха, осязания и т. д.). Такие аффективно насыщенные действия, доставляя положительно окрашенные ощущения и повышая психологический тонус, заглушают неприятные воздействия извне.

Дети *III группы* с аутистическим замещением окружающего мира характеризуются большей произвольностью в противостоянии своей аффективной патологии, прежде всего страхам. Эти дети имеют сложные формы аффективной защиты, проявляющиеся в формировании патологических влечений, компенсаторных фантазиях часто с агрессивной фабулой, спонтанно разыгрываемой ребенком как стихийная психодрама, снимающая пугающие его переживания и страхи.

Дети *IV группы* характеризуются сверхтормозимостью. У них не менее глубок аутистический барьер, меньше патологии аффективной и сенсорной сфер. В их статусе на первом плане неврозоподобные расстройства: чрезвычайная тормозимость, робость, пугливость, особенно в контактах, чувство собственной несостоятельности, усиливающее социальную дезадаптацию. Значительная часть защитных образований носит адекватный, компенсаторный характер, при плохом контакте со сверстниками они активно ищут защиты у близких; сохраняют постоянство среды за счет активного усвоения поведенческих штампов, формирующих образцы правильного социального поведения. Характеристика физического развития и двигательной сферы людей с психическими нарушениями представлена в таблице 18.

Таблица 18

Сравнительная характеристика физического развития и двигательной сферы людей с психическими нарушениями

Расстройства аутистического спектра	Задержка психического развития (ЗПР)
<p>Двигательная сфера характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики. Свойственны нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с искаженным ритмом, лишние движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны и механистичны, с отсутствием пластичности.</p> <p>Трудными кажутся упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук</p>	<p>Ребенок на всех этапах возрастного развития проходит стадии, более характерные для предыдущих этапов развития. В младшем школьном возрасте физическое развитие выравнивается.</p> <p>У многих детей не сформирована доминантность правой руки. Физическая подготовленность занимает промежуточное положение между здоровыми сверстниками и школьниками с легкой умственной отсталостью того же возраста. Основное нарушение опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки</p>

Учебный план общего образования учащихся с нарушением развития включает обязательные предметные области и коррекционно-развивающую область.

Задачи физического воспитания учащихся с нарушением психического развития (ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)

Варианты программ	Основные задачи реализации содержания	
	Предметная область «Физическая культура»	Коррекционно-развивающая область
<i>Обучающиеся с задержкой психического развития</i>		
7.1	<p>Учебный предмет «Физическая культура» Соответствуют ФГОСНОО</p>	<p>Работа направлена на обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развития эмоционально-личностной сферы и коррекцию ее недостатков; – познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций; – формирования произвольной регуляции деятельности и поведения; – коррекции нарушений устной и письменной речи; – психолого-педагогической поддержки в освоении АООП НОО
7.2	<p>Учебный предмет «Физическая культура» Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в</p>	<p>Курс «Ритмика» Укрепление здоровья, коррекция недостатков психомоторной и эмоционально-волевой сфер. Развитие общей и речевой моторики. Развитие умения слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением или пением. Развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция пространственной ориентировки</p>

	<p>занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.</p> <p>Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни</p>	
<i>Обучающиеся с расстройствами аутистического спектра</i>		
8.1	<p>Учебный предмет «Физическая культура»</p> <p>Соответствуют ФГОС НОО</p>	<p>Работа направлена:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на обеспечение полноценного эмоционально-личностного и когнитивного развития обучающихся; – на преодоление коммуникативных барьеров; – на психолого-педагогическую поддержку в освоении АООП НОО
8.2	<p>Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная)»</p> <p>Овладение ребенком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.</p> <p>Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</p> <p>Овладение умениями следовать правилам здорового образа жизни, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.</p> <p>Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.</p> <p>Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>	<p>Курс «Музыкально-ритмические занятия»</p> <p>Эстетическое воспитание, развитие эмоционально-волевой и познавательной сферы, творческих возможностей обучающихся, обогащение общего и речевого развития, расширение кругозора. Развитие восприятия музыки.</p> <p>Формирование правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных), правильной осанки, умений выполнять построения и перестроения, исполнять под музыку несложные композиции народных, балльных и современных танцев, импровизировать движения под музыку.</p> <p>Формирование умений эмоционально, выразительно и ритмично исполнять музыкальные пьесы на элементарных музыкальных инструментах в ансамбле под аккомпанемент учителя.</p> <p>Развитие у обучающихся стремления и умений применять приобретенный опыт в музыкально-ритмической деятельности во внеурочное время, в том числе при реализации совместных проектов со сверстниками</p>

	<p>Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни</p>	
8.3	<p>Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная)» Овладение ребенком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие основных физических качеств. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни</p>	<p>Курс «Музыкально-ритмические занятия» Эстетическое воспитание, развитие эмоционально-волевой и познавательной сферы, творческих возможностей обучающихся, обогащение общего и речевого развития, расширение кругозора. Развитие восприятия музыки. Формирование правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных), правильной осанки, умений выполнять построения и перестроения, исполнять под музыку несложные композиции народных, бальных и современных танцев, импровизировать движения под музыку. Формирование умений эмоционально, выразительно и ритмично исполнять музыкальные пьесы на элементарных музыкальных инструментах в ансамбле под аккомпанемент учителя. Развитие у обучающихся стремления и умений применять приобретенный опыт в музыкально-ритмической деятельности во внеурочное время, в том числе при реализации совместных проектов со сверстниками</p>
8.4	<p>Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» Обучение выполнению доступных видов движений на уроках ФК и вне их. Формирование умения включаться в доступные ребенку подвижные игры и занятия, адекватно дозировать физическую нагрузку. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание, езда на велосипеде. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)</p>	<p>Курс «Двигательное развитие» Мотивация двигательной активности. Поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона произвольных движений и профилактика возможных двигательных нарушений. Освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации). Формирование функциональных двигательных навыков. Развитие функции руки, в том числе мелкой моторики. Формирование зрительно-двигательной координации, ориентировки в пространстве. Обогащение сенсомоторного опыта</p>

Сроки физического воспитания учащихся нарушением психического развития

Варианты программ	Сроки обучения
<i>Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития</i>	
7.1	четыре года (1–4 классы)
7.2	пять лет (1 дополнительный + 1–4 классы)
<i>Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра</i>	
8.1	четыре года (1–4 классы)
8.2	продолжительные сроки обучения: – пять лет (с одним первым дополнительным классом) — для детей, получивших дошкольное образование; – шесть лет (с двумя первыми дополнительными классами) — для детей, не получивших дошкольное образование, способствующее освоению НОО на основе АООП
8.3	продолжительные сроки обучения: шесть лет (1–6 классы)
8.4	продолжительные сроки обучения: шесть лет (два первые подготовительные, 1–4 классы)

Таблица 21

Содержание физического воспитания учащихся нарушением психического развития

Варианты программ	Содержание физического воспитания
<i>Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития</i>	
7.1	Учебный предмет «Физическая культура» Обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья
7.2	Учебный предмет «Физическая культура» Знания по физической культуре Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <i>Способы физкультурной деятельности</i> Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных

физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика.

Организуемые команды и приемы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок. Имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов. Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).

Легкая атлетика.

Ходьба парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбегги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали — тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях «стоя» и «лежа», «сидя»); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный шестиминутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (гимнастическая палка, малый мяч, средний мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание из различных исходных положений сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении, имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой «как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы, с опорой с различными дви-

жениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя, вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру, сидя; подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами (1 кг) (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3×10 м; высокий старт; бег на 30 м с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на гимнастическую скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на гимнастической стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2–3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и

т. д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 м (набивных мячей (1 кг), гимнастических палок, больших мячей и т. д.).

Равновесие: ходьба по скамейке с предметом (флажок, мяч, палка); ходьба по скамейке с различными положениями рук; ходьба по скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15–20 см; поворот кругом переступанием на скамейке; расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной скамейке с переходом на стенку; лазание по стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по стенке в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, скамейка, обручи, скакалка, стойки и т. д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на стенке 1–2 с; полоса препятствий из 5–6 заданий наподлезание, перелезание и равновесие

Курс «Ритмика»

Восприятие музыки (в исполнении педагога и аудиозаписи): определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа; различение и опознавание на слух музыки двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки.

Упражнения на ориентировку в пространстве: простейшие построения и перестроения (в одну и две линии, в колонну, в цепочку, в одну и две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в классе, различные положения в парах и т. д.); ходьба в шеренге (вперед, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты.

Ритмико-гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами: игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.).

Игры под музыку: музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования (кто быстрее, кто лучше, кто более и т. д.), игры по ориентировке в пространстве.

Танцевальные упражнения: выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев.

Декламация песен под музыку: выразительная декламация песен под музыкальное сопровождение и управление педагога, воспроизведение ритмического рисунка мелодии, ее темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно, отрывисто), соответствующей манеры исполнения (легко, более твердо и др.).

Содержание коррекционно-развивающей области может быть дополнено организацией самостоятельно на основании рекомендаций ПМПК, ИПР обучающихся с ЗПР

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра

8.1	<p>Учебный предмет «Физическая культура» Обучающийся с РАС получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья</p>
8.2	<p>Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная)» <i>Знания по физической культуре</i> Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <i>Способы физкультурной деятельности</i> Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. <i>Физическое совершенствование</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> <i>Гимнастика</i> <i>Организуемые команды и приемы.</i> Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. <i>Упражнения без предметов</i> (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). <i>Опорный прыжок:</i> имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности). <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>Упражнения в поднимании и переноске грузов:</i> подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.). <i>Легкая атлетика</i> Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий</p>

старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбегите к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали — тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, пе-

редвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи (1 кг), гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный шестиминутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания («стрелочкой»).

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с пред-

метами (палка, малый мяч, средний мяч, мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных исходных положениях «сидя», «стоя», «лежа»; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении, имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой «как лошадка», «вкручивание лампочки», «забывание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру, сидя; подбрасывание мяча над собой и ловля; броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя руками; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами (1 кг) (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: мед-

ленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3×10 м; высокий старт; бег на 30 м с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на гимнастической стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2–3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т. д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 м (набивных мячей (1 кг), палок, больших мячей и т. д.).

Равновесие: ходьба по скамейке с предметом (флажок, мяч, палка); ходьба по скамейке с различными положениями рук; ходьба по скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15–20 см; поворот кругом переступанием на скамейке; расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной скамейке с переходом на стенку; лазание по стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по стенке в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, скамейка, обручи, скакалка, стойки и т. д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на стенке 1–2 секунды; полоса препятствий из 5–6 заданий на подлезание, перелезание и равновесие

Курс «Музыкально-ритмические занятия»

Эстетическое воспитание, развитие эмоционально-волевой и познавательной сферы, творческих возможностей обучающихся, обогащение общего и речевого развития, расширение кругозора. Развитие восприятия музыки. Формирование правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных), правильной осанки, умений выполнять построения и перестроения, исполнять под музыку несложные композиции народных, балетных и современных танцев, импровизировать движения под музыку. Формирование умений эмоционально, выразительно и ритмично исполнять музыкальные пьесы на элементарных музыкальных инструментах в ансамбле под аккомпанемент учителя. Развитие у обучающихся стремления и умений применять приобретенный опыт в музыкально-ритмической деятельности во внеурочное время, в том числе при реализации совместных проектов со сверстниками

8.3	<p>Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная)»</p> <p><i>Знания о физической культуре</i></p> <p>Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p> <p><i>Гимнастика</i></p> <p>Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал.</p> <p><i>Построения и перестроения</i></p> <p><i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища. <p><i>Упражнения с предметами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами (2 кг); упражнения на равновесие; лазание и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки. <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики</p> <p>Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>
-----	--

	<p><i>Лыжная подготовка</i></p> <p>Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.</p> <p>Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p> <p><i>Игры</i></p> <p>Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p>Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> коррекционные игры; игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бросанием, ловлей, метанием</p>
	<p>Курс «Музыкально-ритмические занятия»</p> <p>Эстетическое воспитание, развитие эмоционально-волевой и познавательной сферы, творческих возможностей обучающихся, обогащение общего и речевого развития, расширение кругозора. Развитие восприятия музыки. Формирование правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных), правильной осанки, умений выполнять построения и перестроения, исполнять под музыку несложные композиции народных, балльных и современных танцев, импровизировать движения под музыку. Формирование умений эмоционально, выразительно и ритмично исполнять музыкальные пьесы на элементарных музыкальных инструментах в ансамбле под аккомпанемент учителя. Развитие у обучающихся стремления и умений применять приобретенный опыт в музыкально-ритмической деятельности во внеурочное время, в том числе при реализации совместных проектов со сверстниками</p>
8.4	<p>Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»</p> <p><i>Плавание</i></p> <p>Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для пла-</p>

вания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Бадминтон: узнавание, различение инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя подача, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре.

Футбол: узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в пустые ворота, в ворота с вратарем с места, с двух шагов, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах: ловить мяч руками, отбивать мяч ногой / руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Волейбол: узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху, снизу. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. Игра в паре без сетки, через сетку. Баскетбол: узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой, с обходом препятствия. Броски мяча в кольцо двумя руками.

Велосипедная подготовка

Различение составных частей трехколесного велосипеда. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног, без фиксации ног. Торможение ручным тормозом, ножным тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой на расстояние 10 м, на расстояние 50 м, с поворотом. Торможение ручным тормозом, ножным тормозом. Поворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов и спусков. Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге с автомобильным движением: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги, запрет на выезд на сторону встречного движения. Уход за велосипедом: содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание шины

Лыжная подготовка

Узнавание, различение лыжного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря. Крепление ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стойка на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Подъем после падения из положения «лежа на

боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом). Выполнение скользящего шага без палок (одно скольжение, несколько скольжений). Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок, «полуплугом», «плугом», падением.

Туризм

Узнавание, различение предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога.

Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак: кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены. Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, сесть в мешке, застегивание молнии до середины спального мешка, лечь в мешок, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.

Узнавание, различение составных частей палатки: днище, крыша, стенки палатки, растяжки, стойки, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских и круглых колышков при закреплении палатки на земле. Установка стойки. Установка растяжки палатки.

Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков, складывание колышков в чехол, вытаскивание стойки, разбор и складывание стойки в чехол, складывание растяжки на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.

Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра.

Поддерживание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил безопасного поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные с лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных

Курс «Двигательное развитие»

Удержание головы. Выполнение движений головой. Выполнение движений руками, пальцами рук. Выполнение движений плечами. Опора на предплечья и кисти рук. Броски и ловля мяча. Отбивание мяча от пола. Изменение поз в положении лежа, сидя, стоя. Поза на четвереньках. Ползание. Сидение. Опора на колени (изменение положения тела из положения «сидя на пятках»). Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние. Выполнение движений ногами. Ходьба по ровной и наклонной поверхности, по лестнице. Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Бег с захлестыванием голени, высоко поднимая бедро, приставным шагом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге. Удары по мячу ногами

Содержание урока АФК характеризуется большим количеством подготовительных и подводящих упражнений, включением коррекционных и направ-

ленных на развитие психических функций упражнений. Необходимость многократного повторения должна быть компенсирована разнообразием применяемого на занятиях инвентаря и различных ориентиров (критериев правильности выполнения движений, соблюдения направления и траектории движений, схемы перестроения). Для учащихся данной категории наиболее сложным выступает опосредованное восприятие образов и понятий. Следовательно, использование только словесного описания будет малоэффективным. Необходимо включение у занимающихся всех систем восприятия информации (зрительного, слухового, кинестетического анализатора и др.).

Основные методы обучения:

- методы формирования знаний (по преимуществу, слова, наглядная информация и практические упражнения);
- обучение двигательным действиям (по разделениям, в облегченных условиях, с использованием большого количества имитационных и подводящих упражнений, приемов помощи и страховки и др.);
- развитие физических способностей (за исключением метода максимальных усилий и «ударного» метода; в меньшей степени — равномерного);
- воспитание личности (в условиях воспитывающей среды и деятельности оно направлено на осмысление, самоощущение в реальной жизни);
- организация взаимодействия педагога и занимающихся (по преимуществу малогрупповой);
- регулирование психического состояния детей (за счет речевого сопровождения, игрового, в меньшей степени соревновательного метода и др.).

В связи с особенностями психической сферы занимающихся для закрепления программного материала по АФК требуется значительное число повторений изученных ранее двигательных действий и понятий и согласование их с условиями социально-бытовой и последующей трудовой деятельности учащихся.

Учителю необходимо постоянно уделять внимание воспитанию у учащихся осознанного отношения к занятиям и одним из важнейших методов в данном случае выступает метод убеждения, упражнения и скрытой педагогической оценки.

Для развития двигательной сферы аутичных учащихся важен осознанный характер моторного обучения. Для коррекции двигательной сферы аутичных учащихся применяют различные средства:

1. Для организации общего позитивного фона в процессе коррекции, развития эмоциональной сферы, коррекции негативизма, трансформации страхов, агрессий и самоагрессий используют такие средства, как игровая терапия, арт-терапия, сказкотерапия, песочная терапия, бодиарттерапия, психогимнастика, холдинг-терапия.

2. Для содействия оптимальному физическому развитию учащегося с учетом индивидуальных особенностей и требований социализации используют такие средства, как физическая терапия и эрготерапия, массаж, кинезотерапия, активно-пассивная гимнастика, йогатерапия, фитбол-гимнастика, гидрореабилитация.

Наряду с приведенными общими подходами к работе с аутичными детьми нельзя не отметить отдельные методики, которые используют в коррекционной работе с детьми с РАС.

Музыкальная коммуникативная терапия применяется с середины XX в. Эксперты отмечают такие положительные результаты, как развитие коммуникативных навыков, мотивации к взаимодействию; развитие творческих навыков и потребности в самовыражении; улучшение памяти и концентрации. Музыкальная коммуникативная терапия пригодна для любого ребенка с аутизмом, вне зависимости от тяжести нарушения или от уровня развития интеллекта.

Методика TEACCH (Teaching children with Autism to Mind-Read — терапия и обучение аутистичных и имеющих коммуникационные нарушения детей) исходит из того, что взрослые должны создать ребенку особую среду для комфортного личного развития, изъяв из нее все раздражающие факторы. Весь день ребенка, воспитывающегося по данной системе, подчинен строгому расписанию, которое благодаря карточкам-подсказкам усваивает ребенок. Всем вещам отводится определенное место. Положение вещей в комнате не меняется. Коррекционные занятия включают длительный этап адаптации ребенка и установления контакта с педагогом.

Методика АВА (модификация поведения) подходит для тяжелых форм аутизма. Каждое действие разучивают с ребенком отдельно, затем действия соединяют в цепь, образуя сложное действие. Взрослый не пытается давать инициативу ребенку, а достаточно жестко управляет его деятельностью. Правильные действия закрепляются до автоматизма, неправильные — строго пресекаются. Ребенок может осваивать одновременно два-три не связанных между собой навыка. Педагогом выстраивается четкая система усложнения и поэтапного освоения все новых и новых навыков. Конечная цель АВА — дать ребенку средства осваивать окружающий мир самостоятельно.

Программа Son-Rise опирается на собственную мотивацию ребенка. Взрослый, не разбивая аутичный мир ребенка, присоединяется к нему — к повторяющимся (ауто стимуляция) и ритуальным действиям, давая аутичным действиям новое понимание и осмысленность.

Методика сенсорной интеграции и стимуляции (СИС, предметотерапия) занимается проблемами, связанными с интерпретацией мозгом сигналов от всей нервной системы тела. Сенсорная стимуляция и интеграция обеспечиваются при проведении стимуляционных секвенций — комплексов упражнений, направленных на преодоление нарушений сенсорного восприятия и уменьшение ауто стимуляций.

Методика Floortime («игровое время»), созданная Стэнли Гринспеном, использует интересы ребенка, даже патологические, для установления с ним контакта. Гринспен выделяет шесть стадий развития ребенка: интереса к миру (достигается к трем месяцам), привязанности (к пяти месяцам), двухсторонней коммуникации (к девяти месяцам), осознания себя (к полутора годам), эмоциональных идей (к двум с половиной годам), эмоционального мышления (к четырем годам). Задача «игрового времени» — помочь ребенку пройти через все стадии.

Методика Развития межличностных отношений, или РМО (Relationship Development Intervention / RDI), разработанная в штате Техас психологами Стивенном Гатстином и Рашель Шили, включает диагностические критерии для определения, на каком уровне находится ребенок. Для каждого уровня психологи предлагают упражнения, где акцент сделан на добровольности действия.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, двух- и трехколесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца;

- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны);

- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Таблица 22

Результаты физического воспитания учащихся с нарушением психического развития (ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ)

Варианты программ	Результаты	
	Предметные	Освоения коррекционно-развивающей области
<i>Обучающихся с задержкой психического развития</i>		
7.1	Учебный предмет «Физическая культура» 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;	Результаты освоения программы коррекционной работы должны отражать сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах

	<p>2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и других), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</p>	
7.2	<p>Учебный предмет «Физическая культура»</p> <p>1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;</p> <p>2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>	<p>Курс «Ритмика»</p> <p>1) развитие чувства ритма, связи движений с музыкой, двигательной активности, координации движений, двигательных умений и навыков;</p> <p>2) формирование умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий;</p> <p>3) овладение специальными ритмическими упражнениями (ритмичная ходьба, упражнения с движениями рук и туловища, с проговариванием стихов и т. д.), упражнениями на связь движений с музыкой;</p> <p>4) развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;</p> <p>5) овладение подготовительными упражнениями к танцам, овладение элементами танцев, танцами, способствующими развитию изящных движений, эстетического вкуса;</p> <p>6) развитие выразительности движений и самовыражения;</p> <p>развитие мобильности</p>
<i>Обучающихся с расстройствами аутистического спектра</i>		
8.1	<p>Учебный предмет «Физическая культура»</p> <p>1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>2) овладение умениями организовывать</p>	<p>Результаты должны отражать сформированность жизненных компетенций:</p> <p>1) овладение навыков адекватного учебного поведения;</p> <p>2) умение руководствоваться индивидуальной, а затем и фронтальной инструкцией педагога;</p> <p>3) умение адекватно воспринимать похвалу и замечание педагога;</p> <p>4) умение вступать в учебное взаимодействие с педагогами и одноклассниками;</p>

	<p>вать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</p>	<p>б) умение адекватно выбрать взрослого и обратиться к нему за помощью</p>
8.2	<p>Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная)»</p> <p>1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;</p> <p>2) формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;</p> <p>3) понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений;</p> <p>4) овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Курс «Музыкально-ритмические занятия»</p> <p>Положительное отношение к музыкально-ритмическим занятиям.</p> <p>Развитие восприятия музыки, интереса и внимания к музыкальному звучанию.</p> <p>Развитие правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных), умений выполнять построения и перестроения, исполнять под музыку несложные композиции народных, бальных и современных танцев, импровизировать движения под музыку.</p> <p>Развитие у обучающихся стремления и умений применять приобретенный опыт в музыкально-ритмической деятельности во внеурочное время, в том числе при реализации совместных проектов со сверстниками</p>
8.3	<p>Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная)»</p> <p>1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;</p> <p>2) овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);</p> <p>3) формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций;</p> <p>4) формирование умений поддержи-</p>	<p>Курс «Музыкально-ритмические занятия»</p> <p>1) положительное отношение к музыкально-ритмическим занятиям;</p> <p>2) развитие восприятия музыки, интереса и внимания к музыкальному звучанию;</p> <p>3) развитие правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных), умений выполнять построения и перестроения, исполнять несложные композиции народных, бальных и современных танцев, импровизировать движения</p>

	<p>вать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;</p> <p>5) формирование умений включаться в занятия на свежем воздухе, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;</p> <p>6) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок соразмерно собственным индивидуальным особенностям здоровья</p>	<p>под музыку;</p> <p>4) Развитие у обучающихся стремления и умений применять приобретенный опыт в музыкально-ритмической деятельности во внеурочное время, в том числе, при реализации совместных проектов со сверстниками</p>
8.4	<p>Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»</p> <p>1) формирование представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций;</p> <p>2) умение выполнять доступные виды движений на уроках физкультуры и вне их;</p> <p>3) освоение основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание) в доступной для каждого ребенка степени;</p> <p>4) понимание правил поведения на уроках физкультуры, умение выполнять доступные виды упражнений по подражанию, по образцу, по словесной инструкции;</p> <p>5) желание включаться в доступные подвижные игры и занятия;</p> <p>6) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Курс «Двигательное развитие»</p> <p>1) положительное отношение к выполнению движений по инструкции взрослого, расширение диапазона произвольных движений, освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);</p> <p>2) развитие функциональных двигательных навыков;</p> <p>3) развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;</p> <p>4) развитие зрительно-двигательной координации, ориентировки в пространстве;</p> <p>5) обогащение сенсомоторного опыта</p>

6. Использование средств адаптивной физической культуры в образовательном процессе учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Характеристика физического развития и двигательной сферы людей с интеллектуальными нарушениями представлена в таблице 23.

Таблица 23

Физическое развитие и двигательная сфера детей с интеллектуальными нарушениями

<i>Умственная отсталость</i>	
<p>Наибольшее отставание детей с легкой умственной отсталостью от ровесников, учащихся в массовой школе, наблюдается в среднем школьном возрасте. По показателям психомоторного развития от здоровых сверстников они могут отставать на 1–3 года. Индивидуальные показатели физического развития умственно отсталых школьников имеют большую вариацию. Основное нарушение двигательной сферы умственно отсталых детей — расстройство координации движений</p>	
Легкая степень	<p>70–80% от общего количества людей с нарушениями интеллекта. Отстают в развитии от нормально развивающихся сверстников по всем показателям психомоторного развития, позже начинают ходить, говорить, овладевать навыками самообслуживания. Эти дети неловки, физически слабы, часто болеют. В наибольшей степени нарушения отмечаются в способности к координации движений.</p> <p>В правовом отношении их считают дееспособными, однако их права частично ограничены (не имеют права на получение высшего образования, права голоса на выборах)</p>
Умеренная степень	<p>Поражена кора больших полушарий и нижележащие отделы. Нарушения выявляют в ранние периоды развития ребенка. В младенческом возрасте такие дети начинают позже держать голову, самостоятельно переворачиваться, сидеть. Овладевают ходьбой после трех лет. Так как существенно страдает моторика, навыки самообслуживания формируются с трудом и в более поздние сроки. Часть детей осваивает основные навыки чтения, письма и счета. Образовательная программа построена с учетом их темпов усвоения материала и содержит небольшой объем материала. Не могут вести самостоятельный образ жизни, нуждаются в опеке</p>
Тяжелая степень	<p>У большинства детей наблюдаются моторные нарушения, выражающиеся не только в запаздывании актов прямохождения, ходьбы, бега, но и в качественном своеобразии и недоразвитии всех движений. Особенно грубо недоразвиты тонкие дифференцированные движения рук и пальцев. Движения детей замедленны. У большинства наблюдаются пороки развития скелета, черепа, конечностей, кожных покровов, внутренних органов.</p> <p>Могут воспитываться в домашних условиях.</p> <p>В правовом отношении их считают недееспособными и устанавливают над ними опеку</p>
Глубокая степень	<p>Диагностика грубых нарушений возможна уже на первом году жизни. Среди многочисленных признаков выделяют нарушения статических и моторных функций: задержка в проявлении дифференцированной эмоциональной реакции, неадекватная реакция на окружение, позднее появление стояния, ходьбы</p>

<p>Наблюдаются тяжелые нарушения моторики, большинство из них почти неподвижны. Страдают расстройствами урологических функций, неспособны или малоспособны заботиться об основных потребностях. Элементарные гигиенические навыки и самообслуживание отсутствуют.</p> <p>Проживают в детских домах для глубоко умственно отсталых и с 18 лет в специальных интернатах или домах, в семьях с официальной опекой</p>
--

В процессе обучения новые условно-рефлекторные связи, особенно сложные, связанные с точностью, координацией, быстротой и силой у умственно отсталых детей формируются значительно медленнее, а сформировавшись, они не всегда оказываются прочными. При планировании учебного процесса следует помнить, что сенситивные периоды развития способностей у детей с нарушениями интеллекта могут на 1–3 года отставать.

Учебный план включает обязательные предметные области и коррекционно-развивающую область.

Таблица 24

Задачи физического воспитания учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФГОС обучающихся с умственной отсталостью)

Варианты программ	Основные задачи реализации содержания	
1	<p>Предметная область «Физическая культура» Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с</p>	<p>Коррекционно-развивающая область Курс «Ритмика» Развитие умения слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением или пением. Развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки. Привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности</p>

	<p>возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности</p>	
2	<p>Предметная область «Физическая культура» Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств). Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедной езды, ходьбы на лыжах, спортивных и подвижных игр, туризма и других</p>	<p>Коррекционно-развивающая область Курс «Двигательное развитие» Мотивация двигательной активности; поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений. Обучение переходу из одной позы в другую; освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации); формирование функциональных двигательных навыков; развитие функции руки, в том числе мелкой моторики; формирование ориентировки в пространстве; обогащение сенсомоторного опыта</p>

Таблица 25

Сроки физического воспитания учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Варианты программ	Сроки обучения
<i>Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)</i>	
1	четыре года (1–4 классы) пять лет (1 доп. + 1–4 классы)
2	пять лет (1 доп. + 1–4 классы)

**Содержание физического воспитания учащихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

Варианты программ	Содержание физического воспитания
	<i>Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)</i>
1	<p>Учебный предмет «Физическая культура»</p> <p><i>Знания о физической культуре</i></p> <p>Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p> <p><i>Гимнастика</i></p> <p>Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал.</p> <p><i>Построения и перестроения</i></p> <p><i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</p> <p><i>Упражнения с предметами:</i> с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес — 2 кг); упражнения на равновесие; лазание и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал:</p> <p><i>Ходьба.</i> Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде сто-</p>

пы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному (15–20 м). Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

	<p>Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.</p> <p>Практический материал. Упражнение в зале: снятие и надевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.</p> <p><i>Игры</i></p> <p>Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p>Практический материал. Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV классе), построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием</p>
	<p>Коррекционно-развивающая область</p> <p>Курс «Ритмика»</p> <p>На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).</p> <p>Основные направления работы по ритмике:</p> <p>упражнения на ориентировку в пространстве;</p> <p>ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);</p> <p>упражнения с детскими музыкальными инструментами;</p> <p>игры под музыку;</p> <p>танцевальные упражнения</p>
2	<p>Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»</p> <p><i>Плавание.</i></p> <p>Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы, обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.</p> <p><i>Коррекционные подвижные игры</i></p> <p><i>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</i></p> <p><i>Баскетбол.</i> Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.</p>

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с двух шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Велосипедная подготовка

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 м, 50 м), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Лыжная подготовка

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков

лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Туризм

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».

Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза

Коррекционно-развивающая область

Курс «Двигательное развитие»

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине / животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине / животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Вы-

<p>полнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак / разгибание. Выполнение движений плечами. Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».</p> <p>Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега)</p>
--

Методы формирования знаний

Формирование двигательных действий содержит две стороны: смысловую и процессуальную (двигательную). Смысловая сторона требует мышления, памяти, воображения и регулируется сознанием.

Это наиболее сложная задача для учащихся с умственной отсталостью. Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений. Учащиеся нередко с трудом осваивают представления о схеме собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

Формирование этих представлений должно осуществляться в следующих направлениях.

1) Закрепление знаний о строении тела и его частях:

- голова: лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;
- туловище: спина, грудь, живот, бок;
- руки: плечо, локоть, кисть, пальцы;
- ноги: бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

2) Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, на стадионе, дома: вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и др.

3) Названия спортивного инвентаря и оборудования: мячи, кегли, обручи, канат, гимнастическая скамейка, скакалка, гимнастическая стенка, перекладина, маты и др.

4) Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук, туловища и ног относительно собственного тела.

5) Знание понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) — опустить(ся); согнуть(ся) — разогнуть(ся); наклонить(ся) — выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, перелезть, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить, катить), поднять, ловить, поймать.

6) Знание пространственных ориентиров:

- направления движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх;

- построения: в колонну, шеренгу, в круг, в пары;

- представления о движениях, означающих месторасположение (с предлогами перед, за, через, с, на, между, около, под): встать перед гимнастической скамейкой, построиться за гимнастической скамейкой, перепрыгнуть через гимнастическую скамейку, встать на гимнастическую скамейку, спрыгнуть с гимнастической скамейки, проползти под гимнастической скамейкой.

7) Знание подвижных игр: названия, правил, понимания сюжета и ролевых функций, последовательности действий, считалок, речитативов, если они есть в игре.

8) Знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви для занятий в зале, на открытых площадках, в бассейне, лыжных прогулках.

Словесные методы:

- объяснение, описание, указание, суждение, уточнение, замечание, устное оценивание, обсуждение, совет, просьбу, беседу, диалог и т. п.;

- сопряженную речь — проговаривание хором;

- невербальную информацию в виде мимики, пластики, жестов, условных знаков;

- зрительно-наглядную информацию — иллюстрации-схемы тела человека, гигиенические плакаты, видеофильмы.

Необходимо сочетание словесных методов с практической деятельностью. Формирование знаний и обучение движениям происходит быстрее, если информация поступает одновременно с рецепторов зрительного, слухового, двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается. Поэтому методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;

- рисование фигуры или использование плакатов человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;

- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- письменное описание одного упражнения с последующим разбором и выполнением (домашнее задание);
- по мере освоения выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Таким образом, методы слова и наглядности, сопровождающие движение, позволяют умственно отсталым детям оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания.

Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям.

Методы обучения двигательным действиям:

1. Последовательное освоение частей упражнения, что обусловлено, во-первых, неспособностью осваивать целостные сложнокоординационные двигательные действия в силу влияния основного дефекта, во-вторых, многие сложные по структуре физические упражнения исходно предполагают изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением, например, плавание.
2. Обучение целостному упражнению, если оно не сложно по своей структуре или не делится на части.
3. Создание облегченных условий выполнения упражнения (облегченные снаряды для метания, бег за лидером, под уклон).
4. Использование подводящих и имитационных упражнений.
5. Усложнение условий выполнения упражнения (повышенная опора, дополнительный груз, бег по песку, воде, в гору).
6. Варьирование техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, скорости, усилий, направления, траектории, амплитуды и т. п.
7. Изменение внешних условий выполнения упражнений (в помещении, на открытых площадках, при разных погодных условиях).
8. Использование помощи, страховки, сопровождения для безопасности, преодоления неуверенности, страха.

9. Создание положительного эмоционального фона (музыкальное сопровождение), способствующего активизации всех органов чувств и эмоций на изучаемом двигательном действии.

Методы развития физических способностей

Школьники с умственной отсталостью в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению со здоровыми сверстниками сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

Развитие мышечной силы используется в целях:

- обучения двигательным действиям;
- коррекции и компенсации двигательных нарушений;
- поддержания работоспособности и развития физических кондиций;
- достижения результатов в выбранном виде адаптивного спорта;
- активного отдыха, нормализации веса и коррекции телосложения.

Силовые упражнения носят избирательный и в основном щадящий характер и зависят от возраста, пола, состояния сохранных функций и физических возможностей учащихся.

При тяжелых формах умственной отсталости, осложнениях соматического характера, нарушениях зрения, симптоматике церебрального типа, сколиозах упражнения с поднятием тяжестей, соскоками, прыжками противопоказаны.

Развитие скоростных способностей. Для умственно отсталых учащихся скоростные способности необходимы в бытовой, учебной, спортивной, трудовой деятельности. Человек должен быстро реагировать на внешние сигналы, предвидеть и упреждать опасность (например, транспортную), быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с меняющимися условиями. Скоростные качества и реагирующая способность зависят от состояния центральной и периферической нервной системы, от психических функций (ощущений, восприятия, внимания), от уровня координационных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве и др.), от особенностей характера и поведения. У детей с умственной отсталостью как минимум один или несколько из перечисленных факторов имеют дефектную основу и поэтому тормозят развитие скоростных способностей.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на заведомо известный сигнал: во время ходьбы, бега, по хлопку — остановка, поворот кругом или упор присев.

Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Быстрота одиночных движений и темп движений развиваются следующими методическими приемами:

- создание облегченных условий выполнения упражнений;
- выполнение простых движений с максимальной частотой (бег на месте, движение только руками);
- повторение циклических упражнений в течение 5–6 секунд с максимальной частотой;

- эстафеты, игры и задания, включающие элементы соревнований.

Скоростные способности у учащихся с нарушением интеллекта развиваются очень медленно, темп развития носит индивидуальный характер, а сенситивный период — 10–12 лет.

Развитие выносливости. Лимитирующим фактором развития выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечнососудистой и дыхательной систем, но главное—сниженная способность к волевым усилиям.

Задача развития выносливости ограничена рамками упражнений в зоне умеренной интенсивности и состоит в том, чтобы не избирательно воздействовать на отдельные факторы выносливости, а создавать условия для повышения общего уровня работоспособности к широкому кругу видов деятельности. Для развития выносливости используются равномерный метод, реже переменный и повторный.

Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120–140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости — 140–165 уд /мин. Для детей с тяжелой и даже умеренной умственной отсталостью последняя недоступна.

Развитие гибкости. Учащиеся с легкой умственной отсталостью уступают здоровым учащимся в развитии гибкости на 10–20 %, с более тяжелыми формами — еще больше. Причинами являются нарушения нервной регуляции тонуса мышц, межмышечной координации, функциональное состояние суставов: суставной поверхности, суставных капсул, внесуставных связок, врожденная или приобретенная тугоподвижность.

Наиболее продуктивным для развития пассивной гибкости является возраст 9–10 лет, активной — 10–14 лет.

Используются следующие виды упражнений:

- динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами;
- динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах;
- статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

Особое значение для умственно отсталых детей имеет подвижность рук, мелких суставов кистей и пальцев. Рекомендуемые упражнения предваряются массажем или самомассажем:

- для пальцев рук: массаж, разгибание пальцев надавливанием другой руки — сначала легкими, затем сильными пружинистыми движениями и статическим удержанием в разогнутом положении;
- для запястья: массаж, сгибание, разгибание, вращение, статическое удержание в разогнутом положении за счет надавливания другой рукой или упором в неподвижный предмет (пол, стену);
- для плечевых суставов: вращения, маховые упражнения в разных направлениях и плоскостях, висы на кольцах, наклоны вперед хватом за рейку

гимнастической стенки, самостоятельно или с партнером, пружинные отведения рук, выкруты гимнастической палки.

Методы развития координационных способностей

Для коррекции развития используются следующие методические приемы:

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование предметных ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопki, звуковые, световые сигналы);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика, неспецифические упражнения: конструирование, работа с глиной, песком, оригами, макраме и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Методы воспитания личности

Адаптивная физическая культура выступает социокультурным феноменом, в котором сочетаются фактор воспитания личности. Физкультурная деятельность содержит и воспитывающую среду, и воспитывающую деятельность, и возможности личностного развития и самореализации. Она решает ряд важных для личности ребенка задач:

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;
- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формирование положительной мотивации, интереса к физкультурной деятельности;
- воспитание гуманного отношения к себе и окружающим, формирование межличностных отношений и коммуникативного поведения;
- воспитание ответственности, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей;

- воспитание дисциплины, умение управлять своими эмоциями, подчиняться общим правилам и нормам социального поведения;
- формирование навыков самовоспитания: самоорганизации, самодисциплины, самооценки, самоконтроля и др.

Решаются эти задачи методами приучения, убеждения (диалог, совет, мнение, рекомендация, требование, суждение), личного примера педагога, специальных тренингов, позитивных видов оценивания деятельности (одобрение, похвала, благодарность и т. п.), общения в коллективе, создания благоприятного психологического климата.

Формы организации занятий АФК

Индивидуальные занятия проводятся с детьми-инвалидами с детства, с детьми надомного обучения, имеющими тяжелые и сочетанные нарушения умственной отсталости. Взаимодействие с одним человеком позволяет индивидуализировать содержание, методы, приемы лечебно-восстановительных и коррекционно-компенсаторных мероприятий, оперативно контролировать состояние ребенка.

Индивидуально-групповые занятия проводятся с группой от 2–3 до 6–8 человек, как правило, с приблизительно одинаковыми вторичными нарушениями, например осанки. Такие занятия типичны для коррекционных занятий. Особенность их состоит в том, что часть урока проводится совместно, при этом подбираются упражнения доступные всем, другая часть состоит в персональных заданиях каждому и выполнении их под руководством и контролем педагога. Такая форма занятий обусловлена многообразием дефектов и требованиями индивидуального подхода.

Малогрупповые занятия — наиболее распространенный вид организованных занятий урочной формы по АФК в специальных школах, интернатах. Относительная однородность группы позволяет упорядочить учебный процесс, решая общие для всех задачи, используя единые средства и методы, создавать условия взаимодействия, вербального и невербального общения, повышать педагогическую и моторную плотность урока. Недостатком является ограниченный индивидуальный подход.

Методы психического регулирования

Для учащихся с умственной отсталостью характерны неустойчивость и рассеянность внимания, вялость мышления, низкий уровень воображения и фантазии, склонность к штампам и стереотипам. Эти особенности психики распространяются и на двигательную деятельность. Учащиеся приходят на урок физкультуры с разным настроением: чаще пассивным и неинициативным, реже — агрессивным и конфликтным.

Для оптимизации состояния есть различные приемы регуляции:

- доброжелательный стиль общения, доверие, открытость педагога, выраженное внимание к каждому ученику;
- позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;
- постановка общей цели, объединение общими интересами, организация взаимодействий учащихся по принципу психологической совместности;

- адекватность средств, методов и методических приемов реальному состоянию и индивидуальным возможностям детей;

- примирительные акты в случае конфликтов, возникающих вследствие неустойчивого психического состояния, неудачи, боли, разногласий, эмоционального дискомфорта, отсутствия внимания.

Таблица 27

Результаты физического воспитания учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФГОС обучающихся с умственной отсталостью)

Варианты программ	Результаты	
	Предметные	Освоения коррекционно-развивающей области
1	<p>Предметная область «Физическая культура» Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»: 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности; 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта; 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок</p>	<p>Коррекционно-развивающая область Курс «Ритмика»</p>
2	<p>Предметная область «Физическая культура» Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»: 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; совершенствование физических качеств; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал; 2) соотнесение самочувствия с настроени-</p>	<p>Коррекционно-развивающая область Курс «Двигательное развитие»</p>

	<p>ем, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений;</p> <p>3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания: интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка; умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры</p>	
--	---	--

Литература

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Текст] : учебное пособие / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. — М. : Советский спорт, 2014. — 298 с.
2. История адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [Текст] : учеб. пособие / сост. А. П. Щербак. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. — 56 с.
3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст]: федер. закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Собр. законодательства Рос. Федерации. — 2007. — № 50. — Ст. 6242.
4. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] : приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 // Гарант [сайт]. — Режим доступа : <http://base.garant.ru/70862366/> (дата обращения: 20.04.18).
5. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) [Электронный ресурс]: приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 // Гарант [сайт]. — Режим доступа : <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70760670/> (дата обращения : 20.04.18).
6. О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них [Текст] : приказ Министерства здравоохранения РФ от 21.12.2012 г. № 1346н // Российская газета. — 2013. — № 90/1 (специальный выпуск).

7. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования глухих обучающихся [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obshheobrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-gluxix-obuchayushhixsya/> (дата обращения: 20.04.18).

8. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obshheobrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-slaboslyshashhix-i-pozdnoogloxshix-obuchayushhixsya/> (дата обращения: 20.04.18).

9. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слепых обучающихся [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obshheobrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-slepyx-obuchayushhixsya/> (дата обращения: 20.04.18).

10. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для слабовидящих обучающихся [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obshheobrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-dlya-slabovidyashhix-obuchayushhixsya/> (дата обращения: 20.04.18).

11. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obshheobrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-obuchayushhixsya-s-tyazhelymi-narusheniyami-rechi/> (дата обращения: 20.04.18).

12. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obshheobrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-obuchayushhixsya-s-narusheniyami-oporno-dvigatel'nogo-apparata/> (дата обращение:

ния: 20.04.18).

13. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obshheobrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-obuchayushhixsya-s-zaderzhkoj-psixicheskogo-razvitiya/> (дата обращения: 20.04.18).

14. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройством аутистического спектра [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obshheobrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-obuchayushhixsya-s-rasstrojstvami-autisticheskogo-spektra/> (дата обращения: 20.04.18).

15. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obshheobrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-obuchayushhixsya-s-umstvennoj-otstalostyu/> (дата обращения: 20.04.18).

16. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст]: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. — М. : Советский спорт, 2003. — 464 с.

Приложения

Приложение 1

Примерные рабочие программы для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с ОВЗ

1. Примерные рабочие программы для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для глухих обучающихся [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernye-rabochie-programmy-dlya-1-dopolnitelnogo-i-1-klassov-po-otdelnym-uchebnym-predmetam-i-korreksionnym-kursam-dlya-gluhih-obuchayushhihsya/> (дата обращения: 20.04.18).

2. Примерные рабочие программы для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для слабослышащих и позднооглохших обучающихся [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernye-rabochie-programmy-dlya-1-dopolnitelnogo-i-1-klassov-po-otdelnym-uchebnym-predmetam-i-korreksionnym-kursam-dlya-slaboslyshashhih-i-pozdnooglohshih-obuchayushhihsya/> (дата обращения: 20.04.18).

3. Примерные рабочие программы для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для слепых обучающихся [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernye-rabochie-programmy-dlya-1-dopolnitelnogo-i-1-klassov-po-otdelnym-uchebnym-predmetam-i-korreksionnym-kursam-dlya-slepyh-obuchayushhihsya/> (дата обращения: 20.04.18).

4. Примерные рабочие программы для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для слабовидящих обучающихся [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernye-rabochie-programmy-dlya-1-dopolnitelnogo-i-1-klassov-po-otdelnym-uchebnym-predmetam-i-korreksionnym-kursam-dlya-slabovidyashhih-obuchayushhihsya/> (дата обращения: 20.04.18).

5. Примерные рабочие программы для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования

и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernye-rabochie-programmy-dlya-1-dopolnitelnogo-i-1-klassov-po-otdelnym-uchebnym-predmetam-i-korreksionnym-kursam-dlya-obuchayushhihsya-s-tyazhelyimi-narusheniyami-rechi/> (дата обращения: 20.04.18).

6. Примерные рабочие программы для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernye-rabochie-programmy-dlya-1-dopolnitelnogo-i-1-klassov-po-otdelnym-uchebnym-predmetam-i-korreksionnym-kursam-dlya-obuchayushhihsya-s-narusheniyami-oporno-dvigatel'nogo-apparata/> (дата обращения: 20.04.18).

7. Примерные рабочие программы для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с задержкой психического развития [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernye-rabochie-programmy-dlya-1-dopolnitelnogo-i-1-klassov-po-otdelnym-uchebnym-predmetam-i-korreksionnym-kursam-dlya-obuchayushhihsya-s-zaderzhkoj-psiicheskogo-razvitiya/> (дата обращения: 20.04.18).

8. Примерные рабочие программы для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с расстройствами аутистического спектра [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernye-rabochie-programmy-dlya-1-dopolnitelnogo-i-1-klassov-po-otdelnym-uchebnym-predmetam-i-korreksionnym-kursam-dlya-obuchayushhihsya-s-rasstrojstvami-autisticheskogo-spektra/> (дата обращения: 20.04.18).

9. Примерные рабочие программы для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernye-rabochie-programmy-dlya-1-dopolnitelnogo-i-1-klassov-po-otdelnym-uchebnym-predmetam-i-korreksionnym-kursam-dlya-obuchayushhihsya-s-umstvennoj-otstalostyu/> (дата обращения: 20.04.18).

Физические упражнения, выполнение которых оказывает потенциально опасное воздействие на здоровье детей

Выдержки из методических рекомендаций Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль над организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Физические упражнения	Потенциально опасное воздействие на организм ребенка
Кувырки через голову вперед и назад	Избыточное давление на шейный отдел позвоночника: компрессия межпозвонковых дисков, нервов и сосудов шеи; повышение внутричерепного давления. Высокий риск травмы шейного отдела позвоночника
Упражнение «мостик»	Переразгибание в шейном и поясничном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов; повышение внутричерепного давления. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудистых нарушений
Стойка на голове, на руках. Упражнения «березка», «плуг» из и.п. «лежа на спине» поднимание выпрямленных ног и опускание их за голову	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение артериального и внутричерепного давления. Риск нарушения кровообращения, травмы шейного отдела позвоночника и возникновения грыжи
Высокоамплитудные и (или) резкие движения головой: круговые движения, повороты в стороны, наклоны, особенно запрокидывание головы назад	Переразгибание в шейном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудов шеи с последующими неврологическими и сосудистыми нарушениями
Высокоамплитудные и (или) резкие движения туловища (круговые, наклоны), особенно с отягощением (утяжеленный мяч, гантели)	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления, особенно прирезком глубоком наклоне вперед с выпрямленными ногами. Риск смещения межпозвонковых дисков и возникновения грыжи
Глубокий прогиб туловища назад, в том числе из и.п. лежа на животе: упражнения «Качалка», «Лодочка», «Лук»	Разгибательная перегрузка шейного и поясничного отдела позвоночника, компрессия корешков спинномозговых нервов. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения неврологических и сосудистых нарушений
Висы без опоры, подтягивание на перекладине и др. спортивных снарядах. Лазанье по канату	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и верхних конечностей, повышение внутрибрюшного давления, большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Риск травмы плеча, возникновения грыжи, опущения

	ния внутренних органов
Высокоамплитудные и (или)резкие маховые движения ногой, особенно махи назад с прогибом туловища из и.п. «сидя с опорой на голени и кисти»	Избыточная нагрузка на поясничный отдел позвоночника: значительное растяжение связочно-мышечного аппарата позвоночника, сдавливание межпозвонковых дисков; повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи
Множкратно повторяющееся в быстром темпе одновременное поднимание выпрямленных ног из и.п. «лежа на спине»	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск возникновения грыжи и патологической подвижности почек
Множкратно повторяющийся в быстром темпе подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя, особенно при фиксации выпрямленных ног и из и.п. «сидя на скамейке» опускание и поднимание туловища с глубоким прогибом назад	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат шейного и поясничного отдела позвоночника, повышение артериального и внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи и патологической подвижности почек
Высокоамплитудные и (или) резкие повороты туловища(скручивающие) из разных и.п., в том числе из и.п. лежа на спине опускание согнутых ног вправо-влево до касания пола	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, смещения межпозвонковых дисков, ущемления спинномозговых нервов, возникновения грыжи
Упражнения: «Удержать угол», «Ножницы»	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи, патологической подвижности почек и сосудистых нарушений (в т.ч. варикозного расширения вен)
Глубокий выпад с сильным сгибанием в коленном суставе, сед в полупагат	Риск повреждения связок в паховой области. Риск повреждения связок коленного сустава, смещения надколенника
Бег в быстром темпе, особенно на средние и длинные дистанции	Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы. Риск возникновения острой сердечной недостаточности, обострения хронических заболеваний

Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания

Выдержки из методических рекомендаций Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль над организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»

Болезни органов и систем организма	Противопоказания	Ограничения
Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.). 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «Мостик», «Березка», стойка на руках и на голове и др.). 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусках и кольцах и др. 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.). 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение
Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)	См. ограничения 1–4 при болезнях органов кровообращения	См. ограничения 1–5 при болезнях органов кровообращения
Органы пищеварения (хронический гастрит, хронический гастроуденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)	См. ограничения 1–3 при болезнях органов кровообращения. 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием	См. ограничения 1–4 при болезнях органов кровообращения. 5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела. 6. Занятия плаванием
Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.)	См. ограничения 1–3 при болезнях органов кровообращения. 4. Упражнения, выполнение	См. ограничения 1–5 при болезнях органов кровообращения. 6. Круговые движения ту-

	<p>которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием.</p> <p>5. Переохлаждение тела</p>	<p>ловища и наклоны, особенно вперед.</p> <p>7. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела</p>
<p>Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионно-гидроцефальный синдром и др.)</p>	<p>См. ограничения 1–3 при болезнях органов кровообращения.</p> <p>4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием и значительным наклоном головы</p>	<p>См. ограничения 1–5 при болезнях органов кровообращения.</p> <p>6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.</p> <p>7. Круговые движения головой, наклоны головы</p>
<p>Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в том числе кифосколотическая, плоская спина и др.)</p>	<p>См. ограничения 1–3 при болезнях органов кровообращения</p>	<p>См. ограничения 1–4 при болезнях органов кровообращения.</p> <p>5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела</p>
<p>Органы зрения (миопия средней и высокой степени, гиперметропия средней и высокой степени, астигматизм и др.)</p>	<p>См. ограничения 1–3 при болезнях органов кровообращения.</p> <p>4. Упражнения, выполнение которых связано с запрокидыванием и значительным наклоном головы, натуживанием, резким изменением положения тела.</p> <p>5. Упражнения, требующие напряжения органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.)</p>	<p>См. ограничения 1–5 при болезнях органов кровообращения.</p> <p>6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)</p>
<p>Эндокринная система (ожирение, сахарный диабет и др.)</p>	<p>См. ограничения 1–3 при болезнях органов кровообращения.</p> <p>4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием</p>	<p>См. ограничения 1–5 при болезнях органов кровообращения.</p> <p>6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)</p>

Физические упражнения для коррекции основных двигательных нарушений учащихся с ОВЗ

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

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

- 1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- 2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- 3) максимально активизировать познавательную деятельность;
- 4) ориентироваться на сохраненные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- 5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому (внепринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал);
- б) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Коррекция ходьбы

У большинства детей отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованны, движения не ритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища.

Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой с изменением направ-

ления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно.

Таблица 1

Физические упражнения для коррекции ходьбы

Упражнение	Коррекционная направленность
Рельсы. Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга	Дифференцировка расстояния, глазомер
Не сбей. Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.	Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния
Узкий мостик. А) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии	Развитие равновесия, точности движения
Длинные ноги. По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе	Быстрота переключения, дифференцировка понятий длинный, короткий
Раз, два, три, хлоп. Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй — перед собой, третий — за спиной	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма
Лабиринт. А) Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами. Б) То же вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, согласованность действий
Встали в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки	Согласованность коллективных действий дифференцировка понятий большой — маленький, вправо — влево
Гусеница. Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего	Координация и согласованность действий
Коромысло. Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку	Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом
Ходим в шляпе. Ходьба с мешочком песка на голове	Коррекция осанки
Кошка. Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти»	Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, воображение
Солдаты. Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно — быстро	Чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференцировка понятий быстро — медленно
Без страха. А) Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, со страховкой, самостоятельно). Б) Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны	Преодоление чувства страха, равновесие, ориентировка в пространстве
Ловкие руки. Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки с заданиями: А) На каж-	Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда

дый шаг руки вперед, в стороны, вверх. Б) Круговые движения кистями. В) Круговые движения в плечевых суставах. Г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую — за спиной	движений, развитие мелкой моторики кисти
Каракатица. Ходьба спиной вперед	Координация движений, ориентировка в пространстве
Светло — темно. Ходьба с закрытыми и открытыми глазами А) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух). Б) Открывать глаза по команде «светло», закрывать — по команде «темно». В) Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток)	Ориентировка в пространстве без зрительного контроля; дифференцировка понятий светло — темно; ритмичность движений. Ориентировка в пространстве по слуху
Мишка. А) Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок. Б) Ходьба по массажной дорожке, босиком. В) Ходьба босиком по траве, песку, гравию	Профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
Хоп. Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп» — остановка, по сигналу «Хоп-хоп» — поворот кругом	Внимание, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы
Волны. Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыке — медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости — быстрая ходьба с сильными волнами; при громкой — переход на бег	Концентрация внимания, дифференциация громкости звука и сопоставление с темпом движений, плавность, выразительность движений, воображение
Та-та-та. Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «Та-та-та»	Усвоение заданного ритма движений
Хромой заяц. Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой — по полу	Координация и согласованность движений ног и туловища
По канату. А) Ходьба вдоль по канату, руки в стороны. Б) Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны	Развитие равновесия, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
Козлики. В парах — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку	Сохранение динамического равновесия, удержание вертикальной позы на ограниченной опоре

Коррекция бега

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

Физические упражнения для коррекции бега

Упражнение	Коррекционная направленность
Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости
Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног
Бег только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания
Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве, равновесие, согласованность движений
Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечнососудистой систем
Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий
Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечнососудистой систем
Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества
Бег по ориентирам (линиям, обозначенным мелом, скакалками)	Дифференцировка усилий и длины шага
«Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение
Бег медленный в чередовании с ходьбой (5–10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечнососудистой системы, укрепление стопы
Челночный бег. Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата
Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата
Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий
Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий

По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата
--	---

Коррекция прыжков

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

Ошибками в прыжках в длину и высоту является слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств.

Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

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

Таблица 3

Физические упражнения для коррекции прыжков

Упражнение	Коррекционная направленность
Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве
Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10–15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
Прыжки через скакалку — на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие выносливости
Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5–6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность движений
Прыжок с места вперед – вверх через натянутую веревку — на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук	Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног, скоростно-силовые качества
Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений рук и ног, развитие силы разгибателей ног
Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений
Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40–50 см, с последующим отпрыгиванием вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества

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

Коррекция лазания и перелезания

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

Таблица 4

Физические упражнения для коррекции лазания и перелезания

Упражнение	Коррекционная направленность
Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой	Координация движений, соразмерность усилий
Перелезание через рейку лестницы стремянки	Ловкость, координация движений, точность перемещения, ориентировки в пространстве
Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки	Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения
Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.	Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела
Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°	Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия
Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон	Согласованность движений, ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий
Лазанье по гимнастической стенке приставными	Преодоление страха высоты, профилак-

шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть)	тика плоскостопия, ориентировка в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног
Корабль. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами	Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, профилактика плоскостопия воображение
Ура. Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом	Преодоление боязни высоты, пространственная ориентировка, двигательная память, профилактика нарушений осанки и плоскостопия
Черепашка. Лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках	Координация движений, развитие мышечной силы рук и плечевого пояса
Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов)	Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировка в пространстве
Верблюд. Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо)	Равновесие, согласованность движений
На мачту. Лазание вверх и вниз по веревочной лестнице	Ориентировка в пространстве, смелость, координация, дифференцировка пространства профилактика плоскостопия

Коррекция метания

Нарушение движений в метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками; несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия, дискоординация движений рук, ног и туловища.

Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно начинают с больших мячей, потому что их лучше держать в руках, а затем переходят к малым.

Таблица 5

Физические упражнения для коррекции метания

Упражнение	Коррекционная направленность
<i>С большими мячами (волейбольными, баскетбольными, пляжными)</i>	
а) Перекатывание мяча партнеру напротив, в положении сидя.	Дифференцировка усилия и расстояния.
б) Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя.	Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения.
в) Катание мяча вдоль гимнастической скамейки	Точность направления и усилия

а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. б) Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол	Координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения
а) Бросок мяча в стену и ловля его. б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но ловля после хлопка в ладони. г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания	Координация движений рук. Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания
а) Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета)	Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения внимания
б) То же, но ловля после отскока от пола,	
в) То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.	
а) Ведение мяча на мете правой, левой рукой. б) То же в ходьбе	Дифференцировка усилия и направления движения, координация движений рук, концентрация внимания и зрительный контроль
<i>С набивным мячом (1 и 2 кг)</i>	
Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево	Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление «мышечного корсета»
а) Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с б) Ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с	Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса
а) Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди. б) То же, с удержанием мяча за головой	Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной нагрузке, укрепление «мышечного корсета»
Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол справа (слева)	Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки
Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку	Способность контролировать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы
Из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках	Гибкость в поясничном отделе, способность воспроизводить ритмические усилия, координация крупной моторики
а) Перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь. б) Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами	Способность регулировать силу мышечного напряжения, дифференцировка пространства, точность воспроизведения движения по силе, амплитуде, направлению, развитие силы разгибателей ног
Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2–3 м сбить кеглю	Точность усилия и пространственной дифференцировки, координация движений
Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку	Сохранение вертикальной позы в условиях ограниченной опоры
Сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч	Дифференцировка мышечных ощущений,

<p>между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг</p>	<p>способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние, развитие силы мышц ног и брюшного пресса</p>
---	--

Учебное издание

Физическая культура и спорт

Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ начального общего образования

Щербак Александр Павлович, Вербицкая Юлия Павловна

Методические рекомендации

Редактор Е. В. Никкарева
Компьютерная верстка Т. В. Макаровой
Подписано в печать 08.10.2018
Формат 60×90/16. Объем 8,06 п.л., 8,3 уч.-изд.л.
Заказ 35

Издательский центр
ГАУ ДПО ЯО ИРО
150014, г. Ярославль,
ул. Богдановича, 16
Тел. (4852) 23–06–42
E-mail: rio@iro.yar.ru