

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ
краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Владивостокская
(коррекционная) начальная школа-детский сад VII вида»

Согласовано

Заместитель директора
по учебной работе КГБОУ
Владивостокской КШ-ДС VII вида
_____/К.Ю.Приходько/
«31» августа 2021 г.

Адаптированная общеразвивающая программа
спортивного клуба «Высота»
для обучающихся с задержкой психического развития
«Физическая культура»
(в рамках образовательной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности

Составитель: Петрачков А.А.
учитель по физической культуре

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «29» августа 2021 г.

г. Владивосток 2021

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Основная задача школьного образования обучающихся с задержкой психического развития – социализация и дальнейшая успешная адаптация в обществе. Недостаточный уровень физического развития, в частности двигательных-координационных способностей (далее – ДКС), влечет невозможность полноценной социализации данного контингента учащихся в продуктивную трудовую деятельность, значительно ограничивает перечень доступных профессий, снижает степень овладения трудовыми навыками, влияет на качество выполняемой работы. В связи с этим проблема развития координационных способностей как базового физического качества в системе физической подготовки школьников с ЗПР является актуальной, ее изучают и разрабатывают как ученые, так и педагоги-практики.

В чем состоят специфические особенности моторики учащихся? Прежде всего, они обусловлены недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции. Отставания в физическом развитии детей с нарушениями, степень приспособления к физической нагрузке зависит не только от поражения центральной нервной системы, но и является следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца.

Оценивая физическое развитие учащихся 9-10-летнего возраста, Н.А. Козленко отмечают, что 45% детей имеют плохое развитие, 25% - среднее гармоническое развитие, 23% развитие ниже среднего, 7% чрезмерно негармоничное развитие. У 55% младших школьников нарушен акт ходьбы и бега, у 36% наблюдаются трудности выполнения изолированных движений пальцами (застегивание пуговиц, завязывание шнурков, бантов).

Б.В. Сермеев, Е.С. Черник утверждают, что уровень развития физических качеств находится в прямой зависимости от интеллектуального дефекта и проявляется у детей в следующих моментах:

— в отставании развития выносливости от здоровых сверстников на 11-40%;

— в нарушении двигательных-координационных способностей: точности движений в пространстве, координации и ритма движений, дифференцировки мышечных усилий, пространственной ориентировки, точности движений во времени, равновесия;

- в отставании от здоровых сверстников в развитии физических качеств (силы - основных групп мышц рук, ног, спины, живота) – на 15-30%; в быстроте реакции, частоте движений рук, ног, скорости одиночного движения – на 10-15%; в выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп —на 20 – 40%; в скоростно-силовых качествах в прыжках и метаниях – на 15-30%; в гибкости и подвижности в суставах – на 10-20%.

В массовом обследовании и тестировании детей коррекционных школ И.Ю. Горская установила достоверные отставания абсолютных всех видов двигательных-координационных способностей школьников 8-15 лет от учащихся массовых школ.

Исследования показывают, что возрастные темпы прирост у обучающихся с ЗПР имеют ту же динамику, что и у здоровых школьников, но с отставанием на 1-2 года. Сенситивные периоды развития двигательных-координационных способностей, обучающихся попадают на возрастной диапазон 9-12 лет.

Также авторы указывают на отсутствие ловкости и плавности движений, излишнюю скованность и напряженность, ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге прыжках, метаниях.

Вместе с тем, в исследованиях подчеркивается, что в целом при должном качестве физического воспитания многие особенности физического развития данной категории детей могут быть приближены к норме, за исключением уровня развития ДКС, отставание которые сохраняются на протяжении всей жизни.

Обобщая изложенное, следует отметить, что низкий уровень развития двигательных-координационных способностей у детей с ЗПР является причиной недостаточной сформированности параметров двигательных действий в

пространственной, временной, динамической и соловой характеристиках. Это, в свою очередь, приводит к ограничению возможности эффективного выполнения как жизненно важных двигательных навыков, так и любой трудовой деятельности, связанной с демонстрацией точных, быстрых и согласованных движений. Однако целенаправленная работа над повышением уровня развития ДКС в школьном возрасте позволит уменьшить эти ограничения и будет способствовать достижению целей социализации и успешной адаптации в обществе.

Значение спортивной игры в физическом развитии обучающихся ЗПР

Обучающиеся с ЗПР не имеют достаточных развитых аналитико-синтетических способностей. Долгое время ведущей деятельностью остается игровая, на основе которой формируется учебная. Игровая деятельность создает условия быстрой смены видов деятельности, что поддерживает интерес ребенка к выполнению заданий.

Игры (подвижные, ролевые, спортивные, интеллектуальные) приемлемы на различных этапах работы с детьми:

- тестирование первоначальных, текущих, итоговых возможностей обучающихся;
- обучение новым видам деятельности, усложнение деятельности, введение правил;
- сплочение команды, актуализация коллективных и индивидуальных успехов.

Игры приносят не только пользу, но и радость детям, стимулируют к осознанному активному включению в процесс физического воспитания.

В связи с этим введение в процесс физической подготовки младших школьников спортивных игр и видов спорта «**Легкая атлетика**», «**Мини-футбол**», «**Воланбол**», адаптированных к особенностям их моторики, отвечает потребности данной категории детей в игровой деятельности и одновременно комплексно способствует развитию ДКС. Влияние этих игр на развитие ДКС обеспечивается условиями владения игроком мячом, воланом, телом в:

- в легкой атлетике происходит взаимодействие -синхронность движений рук и ног.
- воланболе между воланом и рукой ребенка имеется дополнительное звено – бадминтонная ракетка, которая усложняет достижение конечной цели, стимулирует ребенка к более дифференцированной моторике кистей рук: центр тяжести волана смещен, поэтому траектория его полета может непредсказуемо меняться,

следовательно, игроку необходимо быть более сосредоточенным, внимательным и быстро реагировать на это изменение;

- мини-футбол, специфика игры заставляет ребенка думать в команде, развивать стратегическое мышление, быстрое смещение ЦМТ, быть более скоординированным в наименьшем промежутке времени.

Адаптация материала спортивных игр к особенностям двигательной сферы обучающихся с ЗПР предполагает «разбивку» двигательного действия на элементарные звенья, выполнение которых дает уверенность ребенку в успешности своих действий, мотивирует его в дальнейшем на занятия физическими упражнениями и спортом. Объяснение алгоритма выполнения двигательного действия происходит в ходе игры либо подготовительного упражнения.

Адаптированная методика предполагает постепенное усложнение спортивной ситуации. В ходе реализации комплекса спортивных игр происходит:

- усложнение дифференциации усилий и координации движений;
- изменение (сокращение) времени на обдумывание и принятие двигательного решения в связи с уменьшением площади игрового пол (от волейбольной площадки до размеров теннисного стола);
- возрастание степени самостоятельности игрока: в мини-футболе и волейболе команда выполняет общую задачу и поддерживает каждого, а в легкой атлетике – участник принимает самостоятельное решение в быстро меняющейся ситуации.

С целью повышения эффективности применяемых средств нами были приняты общепедагогические и специфические принципы физического воспитания при реализации адаптированной методики (рис. 1).

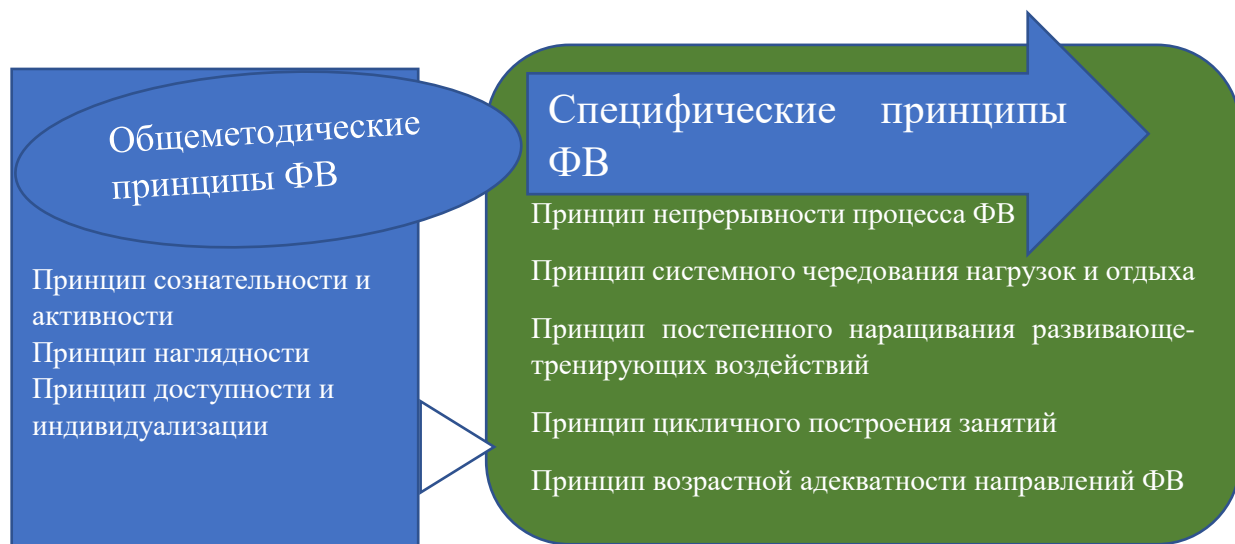


Рисунок 1. Принципы физического воспитания

Также в адаптированной методике использованы общепедагогические и специфические методы физического воспитания (рис. 2).

Общепедагогические методы

- Методы словесного обеспечения: беседа, объяснение, разбор, инструктаж, комментарии и замечания
- Методы наглядного воздействия: метод непосредственной наглядности, методы опосредованной наглядности, методы направленного прочувствования двигательного действия.

Специфические методы

- Методы строго регламентированного упражнения: методы обучения двигательным действиям, методы воспитания физических качеств
- Игровой метод
- Соревновательный метод

Рисунок 2. Методы физического воспитания

В обучении комплексу спортивных игр особое значение имеют игровой и соревновательный методы.

Игровой метод физического воспитания характеризуется организацией двигательной деятельности в виде игры, то есть создается условная ситуация, в ходе которой взаимодействие между участниками определяется правилами. Эмоциональная привлекательность игрового метода стимулирует обучающихся к преодолению трудностей, систематическим тренировкам.

Соревновательный метод активизирует деятельность для достижения высокого результата при соблюдении правил соревнований и позволяет сопоставить силы, организовать соперничество.

АДАПТИРОВАННАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «ВОЛАНБОЛ», «МИНИ-ФУТБОЛ» и «ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»: ЦЕЛИ И ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Адаптированная методика обучения комплексу спортивных игр «Мини-футбол», «Воланбол», и «Легкая атлетика» разработана на основе изучения проблемы развития ДКС у детей с ЗПР и апробации способов решения данной проблемы в рамках педагогического эксперимента. Адаптированная методика предлагает средства эффективного развития ДКС в соответствии с сенситивным периодом развития, а также игры «Воланбол».

Цель адаптированной методики: развитие ДКС у обучающихся начальных классов средствами адаптированного комплекса спортивных игр.

В результате применения адаптированной методики обучения спортивным играм обучающиеся овладеют умениями:

- точно соизмерять и регулировать пространственные, временные динамические параметры движений (выполнять прыжковые и беговые перемещения, рывки в нужном направлении к летящему волейбольному мячу, волану, теннисному мячу вправо, влево, вперед, назад; выполнять броски мяча через сетку в ту зону, которую сам запланировал; в фини-футболе - правильно и быстро реагировать на то, какой ногой и стороной ступни отбить летящий от соперника мяч);

- поддержать статическое (позу) и динамическое равновесие (удерживать устойчивое положение тела, равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений);

- выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности), (удерживать мяч с нужным усилием, выполнять передачи мяча, волана партнеру с нужным усилием).

Обучающиеся смогут демонстрировать эти умения в условиях учебной игры, а также будут знать и выполнять правила спортивных игр в полном объеме, уметь вести счет, выполнять судейские обязанности.

Также в ходе коллективной спортивной деятельности младшие школьники овладеют навыками командного взаимодействия, жизненными компетенциями: работать в группе, коллективе, поддерживать друг друга, выступать в роли лидера и подчиненного. Включение в спортивные игры будет способствовать развитию у ребят эмоционально-волевой сферы, способности к преодолению необходимых физических нагрузок и психологических барьеров для полноценного функционирования в обществе, потребности быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

ЭТАПЫ ВНЕДРЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ

Адаптированную методику обучения спортивным играм обучающихся с ЗПР целесообразно вводить последовательно поэтапно.

Первый этап

Цель – сформировать у ученика двигательное умение, добиться выполнения изучаемого движения в общих чертах.

На первом этапе методики мы обучаем двигательным умениям, вводим элементы спортивных игр. Применяются следующие приемы (*рис. 3*).

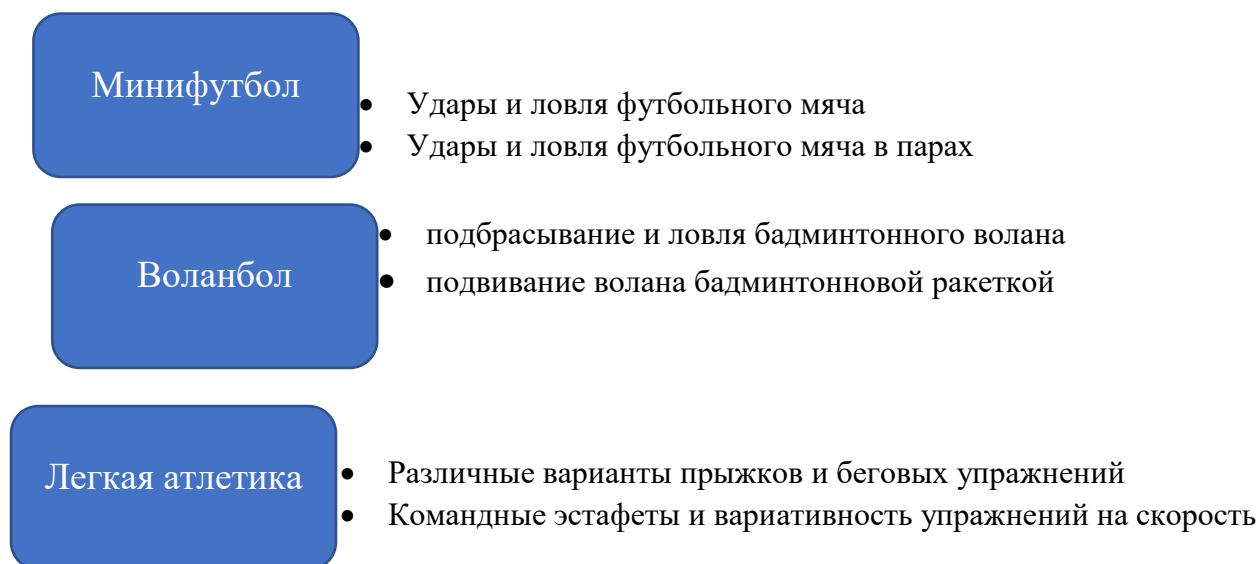


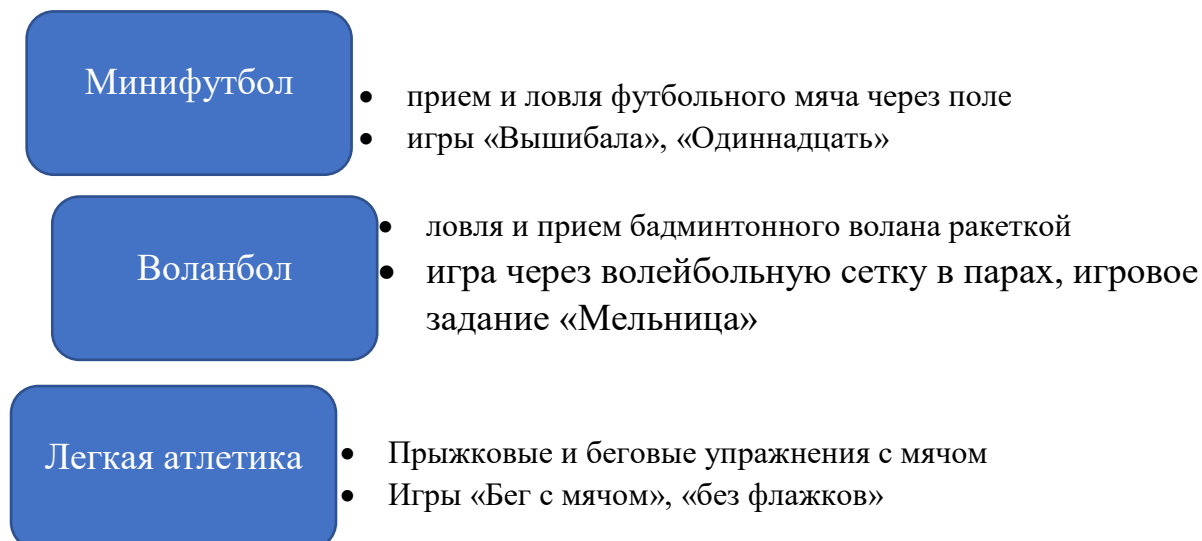
Рисунок 3. Элементы спортивных игр, вводимые на первом этапе адаптированной методики.

На данном этапе реализуется метод строго регламентированного упражнения, который включает методы обучения двигательным действиям и методы, направленные на воспитание физических качеств.

Второй этап

Цель – скомпоновать, объединить полученные двигательные умения, отработать изучаемые движения.

На втором этапе методики игровые ситуации для отработки полученных ранее двигательных умений (*рис. 4*).



На данном этапе активно реализуется игровой метод, который является эффективным при развитии двигательно-координационных способностей, учащихся с дополнительными заданиями, предусматривающий выполнение упражнений в ограниченное время, в определенных условиях, с определенными двигательными действиями. Игровой метод:

Обеспечивает развитию мышления (в рамках правил игры) для эффективного решения игровой задачи в условиях высокой динамичности и интенсивности двигательных действий;

Способствует воспитанию морально-волевых качеств обучающихся:

Позволяет снизить влияние монотонности и однообразия в результате эмоциональных переживаний, возникающих в процессе игровой деятельности .

Третий этап

Цель – совершенствовать ДКС в процессе обучения спортивной игре.

На третьем этапе внедрения адаптированной методики происходит совершенствование умений в условиях учебной игры: вводится авторская игра «Воланбол» и игра «Мини-футбол», которые способствуют включению в игру всех детей класса. Правила этих игр адаптированы к особенностям учащихся с нарушениями интеллекта. Параллельно вводятся игры из «Легкой атлетики». В играх используем стимулирование, контроль, взаимоконтроль и самоконтроль выполняемых упражнений.

Четвертый этап

Цель - развитие умения обучающихся активно применять сформированные двигательные навыки в ситуации спортивной игры.

На заключительном этапе дети играют в спортивные игры, соблюдают правила в полном объеме, учатся вести счет и выполнять судейские обязанности. Соревновательный метод, который активно используется на этом этапе, позволяет:

- выявить уровень физической подготовленности обучающихся;
- определить психическую готовность к соревновательной деятельности;
- стимулировать максимальное проявление потенциальных двигательных и психических возможностей;
- выявить недостатки в технике выполнения движений;

- обеспечить максимальную физическую нагрузку;
- воспитать морально-волевые качества личности обучающегося.

Для успешной реализации адаптированной методики используются определенные методические подходы:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко применяется в базовом физическом воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход полезен в игровых заданиях,
3. Выполнение упражнений в пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий детей.
4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности.
5. Организация и содержание коррекционно-педагогического воздействия должны ориентироваться на возрастные и индивидуальные особенности и возможности обучающихся.
6. Системный подход в реализации задач физического воспитания и физического развития на каждом году обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.

Применение мотивационных установок по владению двигательными упражнениями. В адаптированной методике обучения комплексу спортивных игр «Мини-футбол», «Легкая атлетика», «Волейбол» реализуются определенные разновидности методических приемов:

1. Изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений бросков мяча вверх из исходного положения стоя, ловля сидя и наоборот).
2. Изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения).
3. Зеркальное выполнение упражнений (выполнение заданий правой и левой рукой, метание баскетбольного мяча не ведущей рукой и т.п.).
4. Выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (упражнения в равновесии сразу после вращений).

5. Выполнение упражнения с исключением зрительного контроля, с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии с закрытыми глазами)

РАЗВИТИЕ ДКС ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ИГРЫ «Мини-футбол»

Адаптированная методика обучения комплексу спортивных игр включает методические приёмы, разнообразные формы работы. Двигательно-координационные способности обучающихся с интеллектуальными нарушениями развиваются специальными адаптированными средствами (табл. 1).

ДКС (Самыличев А.С)	Методический прием (Лях В.И.)	Форма работы	Средства развития ДКС (Ведерникова И.В.)
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная устойчивость Способность усвоения ритма движений	Изменение скорости и темпа движений Изменение пространственных границ выполнения упражнения Смена способа выполнения упражнения	Упражнение-разминка	Перемещение мяча от правой и левой ноги. Поочередное набивание футбольного мяча
Способность к быстрому реагированию Способность к пространственной ориентации Способность к временной ориентации Способность к перестроению двигательных действий	Изменение пространственных границ выполнения упражнения смена	Тренировочное упражнение	Перемещение мяча через фишки «Змейкой», проход к линии удара в ворота
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию	Изменение скорости и темпа движения Смена способа выполнения упражнения Изменение противодействия в парных упражнениях	Игра	Игра «Вышибалы» с одним и двумя мячами, с ловлей «свечей»
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная (статокинетическая устойчивость)	Необычное исходное положение Изменение пространственных границ выполнения упражнения	Игра	Игра «Квадрат»
Способность к перестроению двигательных действий	Изменение скорости и темпа движения	Тренировочное упражнение	Перемещение мяча в разных режимах, «быстро», «медленно», «маневренно», на

			поле – по заданию учителя
ДКС (Семечев А.С.)	Методический прием (Лях В.И.)	Форма работы	Средства развития ДКС (Ведерникова И.В.)
Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость	Изменение пространственных границ выполнения упражнения Смена способа выполнения упражнения	Тренировочное упражнение	Отбор футбольного мяча у соперника с положение, «У ворот»
Способность к согласованию	Изменение пространственных границ выполнения упражнения	Игра	Игра «Удары на точность»
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость)	Необычное исходное положение Изменение пространственных границ выполнения упражнения Сочетание известного и неизвестного в одном упражнении	Тренировочное упражнение	Игроки стоят на определенном расстоянии напротив друг друга в две шеренги. Первая шеренга передает мяч по верху заданным способом, Вторая шеренга передает мяч по полу двумя руками. Обе шеренги передают мяч по сигналу учителя одновременно
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость)	Необычное исходное положение Изменение скорости и темпа движения Изменение пространственных границ выполнения упражнения Смена способа выполнения упражнения	Тренировочное упражнение	Пинание мяча на точность в вертикальную цель с разного расстояния, правой и левой ногой
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная устойчивость	Необычное исходное положение Изменение пространственных границ выполнения упражнения	Тренировочное упражнение	Пинание футбольного мяча в вертикальную цель с разного расстояния, правой и левой ногой
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость)	Необычное ИП Зеркальное выполнение упражнения Изменение скорости и темпа движения	Тренировочное упражнение	Передача и перемещение мяча в движении
Все перечисленные ДКС		Игра	Игра «Футбол»

РАЗВИТИЕ ДКС ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Легкая атлетика является относительно доступным спортом средства которой можно использовать на уроках физической культуры. Этот вид спорта отличается большим количеством действий двигательного характера. Специфика специально-подготовительных и соревновательных упражнений легкой атлетики - манипуляции с инвентарем (ракеткой) и предметом состязаний (мячом) (табл. 2). Легкая атлетика развивает пространственную, временную и динамическую характеристики движений. Здесь также присутствует взаимодействие с соперниками неконтактного характера, что позволяет избежать травматизма на уроке, но в то же время поддерживает высокий эмоциональный фон занятия. Манипуляции с движениями своим телом позволяют развивать способность к дифференциации мышечных усилий, в том числе в совокупности с одновременным выполнением других двигательных действий-передвижений. Легкая атлетика развивает быстроту, силу, координация реакцию «выбора», умение принятия решения за короткий промежуток времени, что необходимо для формирования двигательных функций.

ДКС (Самыличев А.С)	Методический прием (Лях В.И.)	Форма работы	Средства развития ДКС (Ведерникова И.В.)
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная устойчивость Способность усвоения ритма движений	Изменение скорости и темпа движений Изменение пространственных границ выполнения упражнения Смена способа выполнения упражнения	Упражнение-разминка	Пробегание отрезка на время, меняя скорость «Фартлек»
Способность к быстрому реагированию Способность к пространственной ориентации Способность к временной ориентации Способность к перестроению двигательных действий	Изменение пространственных границ выполнения упражнения смена	Тренировочное упражнение	Прыжки в яму для прыжков с места, с трех шагов и с пяти шагов.
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию	Изменение скорости и темпа движения Смена способа выполнения упражнения Изменение противодействия в парных упражнениях	Игра	Игра «Бег с мячом» с

Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная (статокинетическая устойчивость)	Необычное исходное положение Изменение пространственных границ выполнения упражнения	Игра	Игра «Бег по прямой из различных положений»
Способность к перестроению двигательных действий	Изменение скорости и темпа движения	Тренировочное упражнение	Перемещение набивного мяча в статическом положении в «Руки вверх» пробегая на дистанции 30 метров сходу.
ДКС (Семечев А.С.)	Методический прием (Лях В.И.)	Форма работы	Средства развития ДКС (Ведерникова И.В.)
Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость	Изменение пространственных границ выполнения упражнения Смена способа выполнения упражнения	Тренировочное упражнение	Бег с партнером «Держа за пояс» максимально быстро переставлять ноги вперед
Способность к согласованию	Изменение пространственных границ выполнения упражнения	Игра	Игра «День и Ночь»
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная (статокинетическая устойчивость)	Необычное исходное положение Изменение пространственных границ выполнения упражнения Сочетание известного и неизвестного в одном упражнении	Тренировочное упражнение	Перебегание через фишки с максимальным подниманием бедра
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная (статокинетическая устойчивость)	Необычное исходное положение Изменение скорости и темпа движения Изменение пространственных границ выполнения упражнения Смена способа выполнения упражнения	Тренировочное упражнение	Бег из упора «лежа» на 30 метров сходу до финишной черты
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная устойчивость	Необычное исходное положение Изменение пространственных границ выполнения упражнения	Тренировочное упражнение	Бег из «упора лежа сзади» 30 метров сходу с быстрым разворотом туловища вперед и пробегая дистанцию прямой
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная (статокинетическая устойчивость)	Необычное ИП Зеркальное выполнение упражнения Изменение скорости и темпа движения	Тренировочное упражнение	Прыжковые упражнения «Много-скоки» Прыжки «Лягушка» Бег через препятствия

ДКС (Семечев А.С.)	Методический прием (Лях В.И.)	Форма работы	Средства развития ДКС (Ведерникова И.В.)
Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость	Изменение пространственных границ выполнения упражнения Смена способа выполнения упражнения	Тренировочное упражнение	Перешагивание через барьер и перепрыгивание через другой барьер
Способность к согласованию	Изменение пространственных границ выполнения упражнения	Игра	Игра «Кто прыгнет выше»
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная (статокинетическая устойчивость)	Необычное исходное положение Изменение пространственных границ выполнения упражнения Сочетание известного и неизвестного в одном упражнении	Тренировочное упражнение	Быстрая смена ног «на месте» и быстрая смена ног на инвентаре «Полусфер»
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная (статокинетическая устойчивость)	Необычное исходное положение Изменение скорости и темпа движения Изменение пространственных границ выполнения упражнения Смена способа выполнения упражнения	Тренировочное упражнение	Бег с низкого старта с «Запрыгиванием на мат»
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная устойчивость	Необычное исходное положение Изменение пространственных границ выполнения упражнения	Тренировочное упражнение	Эстафетная передача палочки, баланс и чувство ритма.
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная (статокинетическая устойчивость)	Необычное ИП Зеркальное выполнение упражнения Изменение скорости и темпа движения	Тренировочное упражнение	«Фартлек» и прыжковые упражнения на лестницу вверх
Все перечисленные ДКС		Соревнование	Легкая атлетика

Передвижения в легкой атлетике специфичны: при правильной технике нет необходимости постоянно следить за руками и движением ног, лишь на ранних этапах, передвижения в легкой атлетике начинается как ускорением, так и в свободном темпе движения нагружая организм полностью (все мышцы) тела.

Следует отметить влияние настольного тенниса на развитие ребенка: при фокусировании попеременно то на приближающемся, то на удаляющемся мяче укрепляются мышцы глаз; элементарные набивания мячика на ракетке развивают

внимание и способность к длительной концентрации внимания; в ходе освоения базовых технических действий и при проведении соревновательных игр у обучающихся развиваются мыслительные операции (в том числе и спортивно-тактического характера): анализировать, наблюдать, сопоставлять, моделировать ситуацию. Легкая атлетика стимулирует школьников с интеллектуальными нарушениями к принятию самостоятельного эффективного решения за короткий промежуток времени, развивает мелкую моторику, поскольку тренирует мышцы рук и кисти.

РАЗВИТИЕ ДКС ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ИГРЫ «ВОЛАНБОЛ»

Для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нами была разработана авторская игра «Воланбол» (Приложение 1), которая способствует развитию всех групп ДКС детей. Игра представляет собой синтез двух игр: волейбола и бадминтона. Место проведения - волейбольная площадка, Инвентарь: волейбольная сетка, бадминтонные ракетки, волан. Упражнения представлены в методической последовательности использования (табл. 3).

Развитие ДКС обучающихся средствами игры «Воланбол»

ДКС (Семечев А.С.)	Методический прием (Лях В.И.)	Форма работы	Средства развития ДКС (Ведерникова И.В.)
Способность к равновесию Способность к быстрому реагированию	Необычное исходное положение	Тренировочное упражнение	Подкидывание и ловля волана двумя руками
Способность к быстрому реагированию Способность к пространственной ориентации Способность к временной ориентации Способность к перестроению двигательных действий	Необычное ИП Зеркальное выполнение упражнения Изменение скорости и темпа движения	Тренировочное упражнение	Подкидывание волана одной рукой, ловля волана двумя руками

Способность к быстрому реагированию Способность к пространственной ориентации Способность к дифференцированию параметров движения	Изменение пространственных границ выполнения упражнения Смена способа выполнения упражнения	Тренировочное упражнение	Подкидывание волана одной рукой, ловля волана одной рукой
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к дифференцированию параметров движения	Изменение скорости и темпа движения Смена способов выполнения упражнения Необычное исходное положение Изменение противодействия в парных упражнениях	Тренировочное упражнение	Подкидывание волана и подбивка его ракеткой снизу, сверху
Все ДКС	Необычное исходное положение Изменение пространственных границ выполнения упражнения	Тренировочное упражнение	Подача волана у стены сверху, снизу
Способность к перестроению двигательных действий Способность к согласованию Способность к равновесию Вестибулярная (статокинетическая устойчивость)	Изменение скорости и темпа движения Изменение пространственных границ выполнения упражнения Смена способов выполнения упражнения Необычное исходное положение	Игра	Игра парами по подаче и приему волана
ДКС (Семечев А.С.)	Методический прием (Лях В.И.)	Форма работы	Средства развития ДКС (Ведерникова И.В.)
Способность усвоения ритма движений	Изменение противодействия в парных упражнениях		
Способность к согласованию Способность к дифференцированию временных, пространственных и динамических параметров движения	Изменение пространственных границ выполнения упражнения Необычное исходное положение	Игра	Игра парами по подаче и приему волана через волейбольную сетку

Все ДКС	Необычное исходное положение Изменение пространственных границ выполнения упражнения Сочетание известного и неизвестного в одном упражнении	Игра	Игра «Воланбол»
Все ДКС	Необычное исходное положение Изменение скорости и темпа движения Изменение пространственных границ выполнения упражнения Смена способа выполнения упражнения	Тренировочное занятие	Задание

В процессе обучения игре в воланбол учащиеся изучают технику этой игры, в частности прыжки и передвижения, учатся правильно и вовремя подходить к летящему волану, что, в свою очередь, укрепляет мышцы ног, туловища.

Игра воланбол повышает общий тонус организма занимающихся, снижает нервное напряжение, развивает двигательно-координационные способности, скорость реакции «выбора», скорость одиночного движения, подвижность в сегментах тела (плечевые суставы), скоростную и игровую выносливость, влияет на быстроту мышления. Как и в настольном теннисе, при игре в воланбол происходит постоянная тренировка мышц глаз, отвечающих за фокусировку зрения.

Эффективность влияния предложенной адаптированной методики обучения комплексу спортивных игр «Мини-футбол», «Легкая атлетика», «Воланбол» на уровень развития ДКС младших школьников обоснована экспериментально. Результативность внедрения адаптированной методики оценивалась на основе динамики развития ДКС у младших школьников, которая отслеживалась по контрольным упражнениям (тестам) (приложение №2). Педагогический эксперимент подтвердил положительную динамику результатов тестирования: прирост у экспериментальной группы был выше, чем у контрольной группы.

Обучающиеся начальных классов, прошедшие обучение комплексу спортивных игр, проявляют организованность в соблюдении правил игры, смелость в выборе двигательного действия, становятся более устойчивыми к психологическим нагрузкам, у них развивается эмоциональный интеллект, воспитывается толерантное отношение к членам команды. Эти ребята успешно выступают в спортивных соревнованиях школьного, городского, краевого уровней.

Таким образом, предложенная адаптированная методика обучения спортивным играм позволяет повысить уровень развития ДКС у младших школьников, что в целом способствует развитию коммуникативных способностей, повышению самооценки детей, их адаптации в обществе.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ АДАПТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ КОМПЛЕКСУ СПОРТИВНЫХ ИГР

Адаптированная методика с помощью подводящих упражнений и специализированных игр позволяет дифференцированно воздействовать на различные группы ДКС, способствует индивидуальной коррекции движений. Адаптированная методика может быть полезна для развития ДКС детей практически всех нозологических групп. Так, в работе с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата адаптированная методика будет способствовать развитию двигательно-координационных способностей, а также коррекции и развитию движений.

Адаптированная методика обучения комплексу спортивных игр «Мини-футбол», «Легкая атлетика», «Волейбол» может быть использована при реализации программ учебной и внеурочной деятельности, начиная с первого класса. В действующих программах по физической культуре в начальной школе отсутствует раздел «Спортивные игры». Между тем, целенаправленное воздействие на развитие ДКС необходимо начинать именно в начальной школе, так как данный возрастной период (9-13 лет) является сенситивным для развития этого физического качества. Игры и упражнения методики могут использовать тренеры по спорту, инструкторы физической культуры, воспитатели групп продлённого дня и детских домов. Адаптированная методика окажет неоценимую помощь при подготовке юных спортсменов к участию в олимпиадах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблемы физического развития обучающихся с ЗПР, осложняющие их социализацию и дальнейшую адаптацию в обществе, стимулируют учителя физической культуры к поиску новых форм и средств развития координации у данной категории детей, потому что именно ДКС играют ведущую роль в обеспечении эффективной двигательной деятельности. Это определило необходимость разработки адаптированной методики обучения спортивным играм.

Анализ научно-методической литературы подтвердил целесообразность и эффективность использования спортивных игр на уроках физической культуры для развития ДКС школьников с нарушениями.

Адаптированная методика обучения спортивным играм «Мини-футбол», «Легкая атлетика», «Волейбол» была внедрена и апробирована в КШ-ДС VII вида, реализующем адаптированные основные общеобразовательные программы, в Приморском крае, г. Владивостока.

По итогам внедрения адаптированной методики сделаны следующие выводы:

- адаптированную методику целесообразно внедрять в начальной школе, так как для обучающихся период 9-13 лет является сенситивным для развития ДКС;

- результаты тестирования уровня развития ДКС позволяют выявить учащихся с различным уровнем подготовленности и с учетом этих данных скорректировать содержание рабочей программы по физической культуре;

школьники, прошедшие обучение комплексу спортивных игр, могут включаться в спортивные соревнования, олимпиадное движение и достигать успехов. Значимым результатом внедрения адаптированной методики является наличие победителей и призеров во всех видах краевых и городских соревнований. В перспективе выпускники, прошедшие обучение спортивным играм, могут более эффективно включаться в профессиональную деятельность и успешнее проходить период социальной адаптации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ведерникова, И. В. Авторская разработка игры «Воланбол». [Текст]/ И. В. Ведерникова// Сборник педагогических публикаций России // Педразвитие - №3 - 2016 - С. 2016.
2. Википедия // Свободная энциклопедия [Электронный ресурс] URL:/ <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BC%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D0%BE%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C> (дата обращения - 11.03.2020).
3. Возрастные закономерности и сенситивные периоды развития базовых видов координационных способностей у детей с нарушением речи в сравнении со здоровыми школьниками 8-15 лет [Текст] / И.Ю. Горская, Л.А. Суянгулова, Н.П. Филатова, Е.Ф. Мухамедьярова // Теория и практика физической культуры. - 2002. - №10. - С. 15-18. - ISSN: 0040-3601.
4. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: в 6-ти т. Проблемы развития психики [Электронный ресурс] / Под ред. А.М. Матюшкина. - М.: Педагогика - 1983. - 3т. - 368 с. - URL: http://elib.gnpbu.ru/text/vygotsky_ss-v-6tt_t3_1983/go,0;fs,1/ (дата обращения 11.03.2020).
5. Выготский, Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка [Текст] / Л. С. Выготский // Вопросы психологии - 1966. - № 6. - С. 26-28 - ISBN отсутствует.
6. Гаврилина, Р.Н. Характеристика компетентности подростков с умственной отсталостью в процессе двигательной деятельности [Электронный ресурс] / Р.Н. Гаврилина // Адаптивная физическая культура. 2007. - №2. - С. 31-34. - URL: [ttp://www.afkonline.ru/numbers/30.html](http://www.afkonline.ru/numbers/30.html) (дата обращения - 11.03.2020).
7. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) [Текст] / С.П.// Теория и практика физической культуры - 2013. - №1. - С. 25-29. - ISSN: 0040-3601.
8. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебно-практическое пособие [Текст] / Т.Ю. Карась. - Изд-во АмГПГУ: Комсомольск-на-Амуре, 2012. - ISBN отсутствует.
9. Козленко, Н.А. Физическое воспитание в системе коррекционно- воспитательной работы вспомогательной школы. [Текст] / Н.А. Козленко // Дефектология. - 1991. - №2. - С. 73. - ISSN: 0130-3074.

10. Козленко, Н.А. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы. [Текст] / Н.А. Козленко // «Рядяньска школа», 1987. - 186 с. - ISBN отсутствует.
11. Криминская, М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ОВЗ (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью). [Текст] / М.М. Криминская - СПб: Владос Северо-Запад - 2013г. - 294 с. - ISBN: 978-5-904 - 906-214.
12. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраст. [Текст] / Лесгафт П.Ф. Избранные труды / сост. И. Н. Решетень. - М.: ФиС, 1987. // Актуальные задачи педагогики: материалы междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). - Чита: Издательство «Молодой ученый», 2011. - С. 55-57. - ISBN отсутствует.
13. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого- педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.Л. Литош М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 140 с. - URL: <https://rucont.ru/efd/234706> (дата обращения - 11.03.2020).
14. Лихачева, В.С. Игра в процессе физического воспитания. [Текст] / В.С. Лихачева. - Воронеж: ВГПУ, 2005 - 100 с. - ISBN: 978-5-88519-820-2.
15. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. [Текст] / В. И. Лях - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 204 с. - ISBN: 978-5-237 -00116-7.
16. Мастюкова, Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии. Ранняя диагностика и коррекция. [Текст] / Е.М. Мастюкова - М.: Просвещение, 1992. - 280 с. - ISBN: 5-09-004049-4.
17. Мейксон, Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. [Текст] / Г.Б. Мейксон - М.: Физкультура и спорт, 1997. - 235 с. - ISBN: 5- 09-001807-3.
18. Мозговой, В.М. Физическое воспитание. Программа по физической культуре. [Текст] / Белов В.М., Кувшинов В.С., Мозговой, В.М. // Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида. - 8-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - ISBN: 978-5-09-017963-8.
19. Мозговой, В.М. Характеристика двигательных нарушений у умственно отсталых учащихся. [Текст] / В.М. Мозговой // Дефектология. - 1993. - №3. - С. 79. - ISSN: 0130-3074.

20. Самыличев, А.С. Движение «Специальные Олимпийские игры для инвалидов». [Текст] / А. С. Самыличев, Н.А. Сладкова // Дефектология. - М. 1994, №4. - С. 60-61. - ISSN: 0130-3074 (дата обращения - 11.03.2020).
21. Сермеев, Б.В. Особенности физического развития и двигательных способностей детей [Электронный ресурс] / Сермеев Б.В., Фортунатов А.Н., Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. - URL: http://www.aupam.narod.ru/pages/fizkult/ch_mafk/index.html (дата обращения - 11.03.2020).
22. Харре, Д. Учение о тренировке. [Электронный ресурс] / Д. Харре, Б. Дельтов, И. Риттер. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 254 с. - URL: <http://def.kondopoga.ru/1180507971-uchenie-o-trenirovke.html> (дата обращения - 11.03.2020).
23. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст] / Ж.К. Холодов - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 348 с. - ISBN: 5-7695-0567-2.
24. Худик, В.А. Детская патопсихология - Киев: Здоровье, 1997. - 96 с. - ISBN: 5-311-009 -96-9.
25. Черник, Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе, Учебное пособие, [Текст] / Е.С. Черник - М.: Учебная литература, 1997. 319 с. - ISBN: 5-526-00002-8.
26. Юровский, С.Ю. Воспитательная работа с учащимися вспомогательной школы в процессе занятий по физической культуре [Электронный ресурс] / С.Ю. Юровский // Дефектология. М., 1985. - №1. - С. 39 44. URL: <http://www.dissercat.com/content/formirovanie-sportivnykh-dvigatelnykh-navykov-utяжело-умственно-отсталых-детей-инвалидов> (дата обращения - 11.03.2020).