

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
педагогический колледж № 1 им. Н.А. Некрасова
Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

по учебной работе _____

« ____ » _____ 20 ____

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Развитие равновесия у детей среднего школьного возраста с задержкой психического развития, на уроках по адаптивной физической культуре

Выполнила:

Малихова Евгения Анатольевна

Специальность:

050142 «Адаптивная физическая культура»

Научный руководитель:

Арсеньева О. В.

заведующая отделением

подпись руководителя _____

Рецензент:

Савина Н. В.

методист

Санкт-Петербург

2017

Содержание

Введение	3
Глава 1. Обзор литературных источников по проблеме исследования.....	6
1.1 Характеристика детей с задержкой психического развития.....	6
1.2. Психолого-педагогические особенности детей с задержкой психического развития	9
1.3. Основные нарушения у детей с ЗПР двигательных качеств	16
1.4. Особенности развития двигательной сферы детей среднего школьного возраста с ЗПР	19
1.5. Постановка научной проблемы	21
1.6. Рекомендации учителю по проведению уроков адаптивной физической культуры с учащимися среднего школьного возраста с задержкой психического развития	22
Глава 2. Разработка конспектов урока адаптивной физической культуры для детей средней школы с задержкой психического развития на развитие равновесия	27
Конспект урока № 1	27
Конспект урока № 2	30
Конспект урока № 3	33
Конспект урока № 4	36
Конспект урока № 5	43
Конспект урока № 6	47
Заключение	54
Список литературы	56

Введение

Цель: Разработка занятий для детей среднего школьного возраста с ЗПР на развитие равновесия. Повысить уровень развития равновесия у детей с задержкой психического развития.

Объект: уроки адаптивной физической культуры для детей среднего школьного возраста с ЗПР.

Предмет: Особенности проведения уроков адаптивной физической культуры у детей среднего школьного возраста с ЗПР.

Задачи:

1. Изучить заболевание ЗПР.
2. Изучить и подобрать упражнения способствующие развитию равновесия у детей с задержкой психического развития.
3. Разработать и провести занятия для детей среднего школьного возраста с ЗПР на уроках адаптивной физической культуры.

Актуальность. Проблема коррекции, компенсации отставания в умственном развитии, а также социальной адаптации детей с задержкой психического развития обусловлена распространённостью этого дефекта.

Оптимизация процесса обучения детей с задержкой психического развития (ЗПР) является одной из актуальных проблем коррекционной педагогики, что обусловлено значительной распространённостью этого вида дизонтогенеза и большой индивидуальной вариабельностью их проявлений. В настоящее время прослеживается тенденция к увеличению количества детей с ЗПР и усложнение патогенеза этого вида нарушений психического развития.

Дети с ЗПР составляют значительную часть контингента неуспевающих школьников. Так, по данным Л. А. Рожковой (1996) задержка психического развития обнаруживается у 50% неуспевающих детей.

Важность изучения и коррекции двигательных нарушений у детей с интеллектуальной недостаточностью определяется прежде всего исключительной ролью двигательного анализатора в развитии функций мозга, высшей нервной деятельности и психических функций [26]. Известно, что неперенным условием психического развития детей является состояние их физического здоровья, так как, оно, во многом, определяет их познавательную активность. Развитие равновесия — один из важнейших аспектов социализации ребёнка с интеллектуальной недостаточностью.

У детей с ЗПР по сравнению с их сверстниками массовых групп выявлено достоверное отставание в уровне развития координационных, скоростно-силовых и скоростно-координационных способностей, гибкости, общей выносливости, ловкости, быстроты. Специалисты отмечают, что к числу характерных особенностей ЗПР у детей относятся неравномерность формирования разных сторон их психической деятельности, наличие инфантильных черт, недоразвитие общей и мелкой моторики. Особенности познавательной сферы детей с ЗПР освещены в психологической литературе достаточно широко [3, 10, 16].

Занятия физическими упражнениями оказывают влияние на психические процессы. Они развивают чувство равновесия, зрительные ощущения (глазомер). Познаются скорость, направление движений. Физические упражнения развивают восприятие окружающей действительности, пространства, времени.

В процессе систематического выполнения физических упражнений накапливаются представления о быстроте движений, силе, ловкости, волевом усилии, пространственных ощущениях. Физические упражнения способствуют развитию воображения, мышления и других форм высшей психической деятельности человека. Процесс творческого воображения, например, имеет место в сложной комбинационной игре.

У большинства детей данной категории отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранения равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения.

В недостатках управления движениями данных детей, в первую очередь, проявляются нарушения их нервно-психической деятельности.

Легкость и экономность выполнения движений зависит, в основном, от правильной дозировки мышечного усилия.

Ценность упражнений в способности управления движениями заключается в том, что они побуждают учеников к активной умственной деятельности: они должны четко воспринимать как сами движения, так и результаты движений, устанавливать причинно-следственные связи между характером движения и его результатом, на основе всего вносить соответствующие коррективы для совершенствования последующих движений. Это содействует не только развитию функции двигательного аппарата, но и совершенствует нервно-психические процессы, при помощи которых осуществляется целесообразная организация двигательных действий у детей с нарушениями интеллекта.

Глава 1. Обзор литературных источников по проблеме исследования.

1.1 Характеристика детей с задержкой психического развития

Задержка психического развития является одной из наиболее распространенных форм психической патологии детского возраста. Чаще она выявляется с началом обучения ребенка в подготовительной группе детского сада или в школе, особенно в возрасте 7-10 лет, поскольку этот возрастной период обеспечивает большие диагностические возможности. Более тщательному выявлению пограничных состояний интеллектуальной недостаточности способствует рост требований, предъявляемых обществом к личности ребенка и подростка. В медицине задержку психического развития относят к группе пограничных форм интеллектуальной недостаточности, которые характеризуются замедленным темпом психического развития, личностной незрелостью, негрубыми нарушениями познавательной деятельности. В большинстве случаев задержка психического развития отличается стойкой, хотя и слабо выраженной тенденцией к компенсации и обратимому развитию, возможными только в условиях специального обучения и воспитания [4].

Задержка психического развития по классификации В. В. Лебединского (1985) является одной из форм дизонтогенеза (Дизонтогенез (диз + греч. *on* - сущее, существо, *genesis* - происхождение) - нарушение психического развития), наряду с другими вариантами такими как, недоразвитие, поврежденное развитие, дефицитное развитие, искаженное развитие, дисгармоничное развитие [8].

Понятие «задержка психического развития» является психолого-педагогическим и характеризует, прежде всего, отставание в развитии психической деятельности ребенка.

В зависимости от особенностей проявления задержки психического развития строится коррекционная работа [10].

Задержка психического развития - нарушение темпа созревания той или иной системы. Наибольшую роль при временной задержке играет замедленный темп созревания лобной области и её связей с другими областями коры и подкорковыми образованиями, что подтверждается электроэнцефалографическими данными. Не случайно, поэтому в клинической картине психофизического инфантилизма есть ряд симптомов [21], указывающих на незрелость лобной коры (снижение критики, отсутствие выраженного отношения к оценке, незрелость моторики и др.).

У детей с ЗПР отмечается **снижение работоспособности** вследствие возникновения психомоторной расторможенности, возбудимости. Их познавательная деятельность характеризуется низким уровнем активности и замедлением переработки информации. Вместе с тем у них не нарушены абсолютные пороги чувствительности, различительные возможности слуха и зрения. Дефекты восприятия обнаруживаются при усложнении воспринимаемых объектов или условиях, затрудняющих восприятие.

У большинства этих детей имеет место повышенная утомляемость, истощаемость проявляются в повышенной возбудимости, неуравновешенности, в двигательном беспокойстве, суетливости.

Задержка психического развития - это состояние нарушения познавательной деятельности, которое может быть компенсировано под влиянием лечения, обучения и времени [13].

Неуспеваемость, возникшая на начальных этапах обучения, создаёт реальные трудности для нормального развития ребенка, так как, не овладев основными умственными операциями и навыками, учащиеся не справляются с

возрастающим объёмом знаний в средних классах и вследствие усугубляющихся на последующих этапах выпадают из процесса обучения [2, 4].

Основной причиной отставания являются слабовыраженные (минимальные) органические повреждения головного мозга, врожденные или возникшие во внутриутробном, при родовом или в раннем периоде жизни ребенка, а в некоторых случаях и генетически обусловленная недостаточность центральной нервной системы и ее основного отдела - головного мозга, интоксикация, инфекции, обменно-трофические расстройства, травмы и другие. Неблагоприятные социальные факторы, включая неблагоприятные условия воспитания, дефицит информации и многое другое усугубляют отставание в развитии, но не представляют собой единственную или хотя бы основную его причину [12, 19].

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Клинические наблюдения и психологические исследования свидетельствуют о недостаточном развитии эмоционально-волевой сферы. Задержка развития включает эмоциональный компонент, оказывающий значительное влияние на эмоциональную деятельность [14].

Характеризуя в целом детей с ЗПР, следует отметить неравномерность нарушений различных психических функций.

Функции, которые интенсивно развиваются в более ранние периоды, страдают сильнее, чем функции, формирование которых происходит позднее.

Для детей с ЗПР одним из частых проявлений является синдром дефицита внимания с гиперактивностью [17].

Рассматривая деятельность детей с ЗПР в интересующем нас аспекте, следует выделить исследования, в которых указывается, что дети с ЗПР испытывают затруднения в произвольной организации деятельности, не умеют выполнять инструкции учителя, переключаться с одного вида деятельности на другой [18].

Учащиеся с ЗПР **быстро утомляются**, **работоспособность** их падает, а иногда они просто перестают выполнять начатую деятельность. «Плохая работоспособность и повышенная утомляемость в сочетании с низким уровнем познавательной активности приводят к тому, что любой новый вид работы или необходимость изменения способа действия вызывает затруднения». В состоянии утомления работоспособность и внимание резко снижаются, возникают импульсивные необдуманные действия [8, 9, 13].

1.2. Психолого-педагогические особенности детей с задержкой психического развития

Термин «задержка» подчеркивает временной (несоответствие уровня психического развития паспортному возрасту ребенка) и вместе с тем временный характер самого отставания, которое преодолевается с возрастом и тем успешнее, чем раньше создаются специальные условия для обучения и воспитания этих детей.

Вывод: Необходимо правильно и своевременно диагностировать причины неуспеваемости в каждом индивидуальном случае и по возможности устранять или корректировать их последствия.

Детей с временной задержкой психического развития нередко ошибочно считают умственно отсталыми. Отличия этих групп детей определяются двумя особенностями:

- У детей с задержкой психического развития трудности в овладении элементарной грамотой, счётом сочетаются с относительно хорошо развитой речью.

- Значительно более высокой способностью к запоминанию стихов и сказок и с более высоким уровнем развития познавательной деятельности.

Сниженная работоспособность подростков с ЗПР в процессе учебной деятельности связана с недостаточным уровнем активности симпатического отдела вегетативной нервной системы. Психоэмоциональное напряжение у детей с ЗПР в отличие от здоровых детей находится на одном и том же уровне, не повышаясь в периоды утомления [10].

Деятельность подростков с ЗПР характеризуется общей неорганизованностью, импульсивностью, недостаточной целенаправленностью, слабой ориентировкой в задании, что приводит к многочисленным ошибочным действиям. Такие дети допускают лишние, не всегда адекватные действия, не делают попыток найти рациональные приемы работы [6].

Одной из существенных особенностей деятельности детей с ЗПР является её недостаточная регуляция с помощью речи. Это выражается в том, что они затрудняются в адекватном словесном обозначении совершаемых действий и точном выполнении предложенных речевых инструкций. В школе они ведут себя как дошкольники. Учебная мотивация у них отсутствует или выражена крайне глубоко, не наблюдается положительного отношения к школе. Ведущей деятельностью для них остается игра. К началу систематического обучения с задержкой психического развития не формируется высшая форма игровой деятельности - сюжетно-ролевая игра, которая, по существу, и готовит ребенка к выполнению нового вида деятельности - учебной. Даже при организации игры взрослыми или нормально развивающимися ровесниками эти дети не всегда оказываются в состоянии выполнить взятую на себя роль, переходят от одной

роли к другой или начинают осуществлять манипулятивную деятельность [5, 13].

Задержка психического развития - не смотря на многообразие ее проявлений, характеризуется рядом признаков, позволяющих отграничить ее как от педагогической запущенности, так и от умственной отсталости. Дети с задержкой психического развития не имеют нарушений отдельных анализаторов и крупных поражений мозговых структур, но отличаются незрелостью сложных форм поведения, целенаправленной деятельности на фоне быстрой истощаемости, утомляемости, нарушенной работоспособности [16].

Задержка психического развития проявляется в несоответствии интеллектуальных возможностей ребенка его возрасту. Эти дети не готовы к началу школьного обучения со своими знаниями и навыками, личностной незрелости, поведению. Они испытывают значительные трудности в обучении, им трудно соблюдать понятия принятые в школе нормы поведения. У них наблюдаются нервное истощение, следствием чего являются быстрая утомляемость, низкая работоспособность, отказ от выполнения уже начатой деятельности; часто возникают головные боли. Все это в совокупности ведет к повышенной отвлекаемости, быстрой утомляемости, пониженной работоспособности.

Снижение работоспособности и неустойчивость внимания у детей этой категории имеют разнообразные индивидуальные формы проявления. Так у одних детей максимальное напряжение внимания и наиболее высокая работоспособность обнаруживаются в начале выполнения задания и неуклонно снижаются по мере продолжения работы; у других наибольшее сосредоточение внимания наступает после некоторого периода деятельности; у третьей группы учащихся отмечаются периодические колебания внимания и неравномерная работоспособность на протяжении всего выполнения задания. Особенности внимания детей с задержкой психического развития проявляются в его неустойчиво-

сти, повышенной отвлекаемости, неустойчивой концентрации на объекте [3, 5, 14].

Поступающим в школу детям с задержкой психического развития свойствен ряд специфических особенностей. Они не вполне готовы к школьному обучению. У них не сформированы умения, недостает знаний для усвоения программного материала. Они не в состоянии без специальной помощи овладеть чтением и письмом. Им трудно соблюдать принятые в школе нормы поведения. Они испытывают трудности в произвольной организации деятельности. Эти трудности усугубляются ослабленным состоянием их нервной системы [2, 3, 4].

Изучение индивидуальных особенностей детей позволяет планировать сроки коррекционной работы [13, 14].

Индивидуальные и групповые занятия проводит основной учитель класса. Во время индивидуальных занятий со свободными учениками работают воспитатель, логопед, психолог.

В соответствии с учебным планом на коррекционные занятия отводится до 3 часов в неделю. Это время предусмотрено в расписании уроков. Продолжительность занятий с одним учеником или с группой не должна превышать 20 - 30 минут. В группы можно объединять по 3 - 4 ученика, у которых обнаружены одинаковые пробелы в развитии и усвоении школьной программы или сходные затруднения в учебной деятельности. Работа с целым классом или с большим числом детей на этих занятиях не допускается.

Под равновесием понимается способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия. Необходимый уровень равновесия достигается при сочетании движений отдельных звеньев тела в пространстве и во времени, соответствующие двигательной задаче, текущей ситуации и функциональному состоянию организма.

Для развития способности сохранять устойчивое равновесие используют упражнения «на равновесие» (хождение по бревну, бочке и т. д.) и упражнения для совершенствования функций вестибулярного аппарата (бег с резкими остановками и сменой направлений; многоскоки с поворотами на 180°, 360°; акробатические упражнения и т. д.). Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

Одним из основных путей всестороннего воспитания двигательных качеств в условиях школы является применение специальных упражнений и подвижных игр, с помощью которых можно не только успешно обучать детей различным двигательным навыкам, но и целенаправленно влиять на воспитание всех двигательных качеств.

Коррекционная работа должна носить целостный характер и ориентироваться на развитие личности и психологического мира ребенка в целом.

Принципы коррекционно-педагогической помощи проблемным детям:

- создание положительного эмоционального фона в процессе совместной деятельности педагога и ребенка;
- индивидуализация воспитательных приемов и методов;
- создание развивающей сферы как фактора психологического развития ребенка;
- необходимость ранней коррекционно-педагогической помощи проблемным детям;

- воспитание через коллектив, как основной фактор психологического развития ребенка.

Организация учебно-воспитательного процесса в системе коррекционно-развивающего обучения осуществляется на основе принципов коррекционной психологии и педагогики [4, 9, 13].

Коррекционная работа с детьми - это сложный вид деятельности взрослых в образовательных учреждениях. Залог ее успеха - в их профессиональном взаимодействии. Все программы коррекции включают в себя психологическую и педагогическую части. Психологическая часть развития и коррекции планируется и осуществляется практическим психологом [3, 4].

Система коррекционно-развивающего образования – это форма дифференциации образования, позволяющая решать задачи своевременной активной помощи детям с трудностями в обучении и адаптации к школе. Создание классов коррекционно-развивающего обучения позволяет обеспечивать оптимальные педагогические условия для детей с трудностями в обучении. Именно в таких классах возможно последовательное взаимодействие диагностико – консультативного, коррекционно – развивающего, лечебно – профилактического направления в работе с детьми.

Основное содержание коррекционных занятий составляют подвижные игры, упражнения, и приемы, направленные на развитие равновесия [20, 23].

Задача специальной коррекционной помощи состоит в том, чтобы помочь детям с задержкой психического развития овладеть разнообразными знаниями об окружающем мире, развивать у них наблюдательность и опыт практического обучения, формировать умение самостоятельно добывать знания и пользоваться ими [21].

Рекомендации по коррекции психического развития ребенка эффективны лишь тогда, когда они даются в контексте понимания целостной личности, в совокупности всех его качеств и свойств [5, 9, 13].

Своевременно начатая коррекционная и развивающая работа с подростками, имеющими нарушения темпа психического развития, оказывается весьма плодотворной, причем, чем раньше она начата, тем лучше оказывается результат.

Важно, чтобы коррекция развития носила опережающий, предвосхищающий характер. Ценность коррекционной работы в том, что она дает возможность ребёнку ощутить себя перспективным в той деятельности, которой является для него личностно значимой [8, 14].

Коррекционную работу на занятиях адаптивной физической культурой с детьми с задержкой психического развития принято строить с учетом выделения двух групп; возбудимых детей и заторможенных. Двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость составляют характеристику возбудимых. Заторможенные дети отличаются вялостью, адинамичностью, бедностью движений. Однако, эти особенности поведения, обусловленные корково-подкорковыми взаимоотношениями, не отображают в полной мере специфические психомоторные нарушения детей с ЗПР.

Для правильного построения работы по коррекции психомоторики необходимо вычленить структуру поражения, а затем формировать плохо развитые или отсутствующие контингенты движений или иного церебрального уровня.

Коррекция недостаточности руброспинального уровня организации движений заключается в выработке навыков удержания определенной позы в покое и в движении. У детей с ЗПР часто встречаются нарушения регуляции мышеч-

ного тонуса. Это выражается в повышении или снижении мышечного тонуса, что препятствует удержанию конечностей в определенном положении.

Совершенствование деятельности данного уровня организации движений осуществляется развитием статической выносливости, равновесия, способности удерживать позу после сбивающего воздействия (кружения).

Самый удобный снаряд для упражнений в равновесии – гимнастическая скамейка. Упражнения на ней можно выполнять при различном ее положении – стоящей на полу, приподнятой над полом, перевернутой. По параллельно поставленным скамейкам, держась за руки, дети ходят попарно, что хорошо тренирует мышечное ощущение партнера и синхронность движений. Ходьбу можно усложнять одновременными движениями рук.

Упражнения на развитие равновесия более, чем другие, связаны с эмоциональным состоянием, чувством страха, тревоги, боязни. Поэтому тренировка в этих упражнениях не только освобождает детей от излишней мышечной «закрепощенности», делая их движения свободными, но и воспитывает уверенность, способность подавлять страх высоты, увеличивает порог раздражения вестибулярного аппарата.

Ходьба по рейке скамейки с одновременными движениями рук, с песней или проговариванием текста (стихи, потешки) будет характеризовать уже высокий уровень развития психофизических качеств у детей, высокую степень взаимодействия между движением и речью.

1.3. Основные нарушения у детей с ЗПР двигательных качеств

В процессе физического воспитания детей школьного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний [1].

Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества [4, 10, 18].

У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, равновесие, глазомер, гибкость и пр.). Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные двигательные качества [8, 13].

В младшем школьном возрасте ребёнок обучается основным двигательным умениям и навыкам, в формировании которых значительную роль играют двигательно-координационные способности. Их развитие в младшем школьном возрасте является важной частью процесса физического воспитания в школе. Этот возраст является благоприятным развития координационных способностей. Развитие координационных способностей формируем у ребёнка с помо-

щью подвижных игр, которые помогут нам развить такие координационные способности, как, равновесие, ловкость, гибкость [2, 7, 10].

Дети с «задержкой психического развития», в большинстве своём раскоординированы и плохо физически развиты. Выполнение произвольного упражнения дело не только двигательных систем организма: мышц - как непосредственных двигателей, двигательных нервов, передающих в мышцы приказы (импульсы) к движению от спинного и головного мозга; так называемых двигательных центров головного мозга, откуда исходят эти приказы к мышцам. Координация движений - это сложный комплексный процесс изменений, происходящих в нашем организме, требующий системного подхода для изучения. В этой связи координацию движений предлагается рассматривать как совокупность 3-х уровней координации: нервной, мышечной и двигательной. Деление, конечно, носит условный характер, поскольку координация - это единый процесс центрально-периферической организации движений. Но для удобства анализа принятое деление можно считать правильным [1, 6, 18].

ЦНС представляет собой высший уровень организации, которая осуществляет управление движениями. Таким образом, по принципу обратной связи, развивая равновесие можно оказывать влияния на процессы происходящие в ЦНС, т.е. развивая равновесие у детей с ЗПР можно, в той или иной мере, воздействовать на улучшение развития и ликвидацию отклонений [11, 15].

Следует учитывать, что у детей с ЗПР снижена работоспособность, то есть они быстро устают. Кроме того, у них очень низкая реактивность процессов возбуждения и торможения. У них наблюдается чрезмерное возбуждение или преждевременная заторможенность нервных процессов [4, 24].

На основе анализа литературных данных мы полагаем, что с помощью комплекса упражнений на равновесие и подвижных игр двигательно-координационной направленности можно значительно улучшить уровень разви-

тия равновесия у детей среднего школьного возраста с задержкой психического развития [19].

1.4. Особенности развития двигательной сферы детей среднего школьного возраста с ЗПР

С анатомо-физиологической точки зрения подростковый возраст рассматривается, как относительно беспокойный, по сравнению с младшим школьным возрастом и дошкольным.

Среди физических способностей наиболее интенсивно развиваются в данном возрасте скоростные и координационные способности (к/с), способность овладевать технически сложными формами движений [7].

Способность к равновесию наиболее интенсивно развивается в 7-10 лет и 11-12 лет у девочек; у мальчиков 8-9 лет и 14-15 лет.

Двигательный анализатор играет исключительную роль в развитии высшей нервной деятельности и психических функций человека.

Двигательные нарушения, возникающие у ребенка, могут оказывать неблагоприятное влияние на его психическое развитие, на умственную деятельность.

Двигательные нарушения у детей с ЗПР – составная часть ведущего дефекта. Полученные в различных исследованиях сведения о развитии движений у детей с ЗПР дают возможность охарактеризовать основное своеобразие их психофизического развития. У таких детей, по мнению многих ученых, отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
- несформированность сложных координаторных схем;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;

- недостаточная координированность и нечеткость произвольных движений;
- трудности переключения и автоматизации;
- двигательная неловкость;
- наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);
- перекрестная или невыраженная латеральность;
- **недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;**
- **задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;**
- **такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге (в позе Ромберга), при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;**
- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
- неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;
- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции.
- у многих детей наблюдаются гиперкинезы;
- у некоторых детей наблюдаются хореоформные движения (мышечные подергивания);
- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;
- характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

При задержке созревания ЦНС, у детей, задерживается и нарушается формирование интегративной деятельности мозга, что проявляется как в недо-

статочной сформированности более сложных форм произвольных движений, так и в наличии отдельных проявлений примитивных врожденных двигательных реакций.

Н.П. Вайзман отмечает у детей с ЗПР своеобразный двигательный облик: избыточность, излишество и богатство движений, непринужденность игровой моторики.

При экспериментальных исследованиях детей с ЗПР были выявлены нарушения двигательных способностей, связанные с координацией движений:

- недостаточная способность дифференцировать пространственные параметры движений;
- недостаточная способность к быstroдействию, выражающаяся в сложности поддержания максимального темпа движений и в увеличении времени сложной двигательной реакции;
- недостаточная выраженность моторной асимметрии;
- **трудности сохранения равновесия. [2]**

1.5. Постановка научной проблемы

Адаптивное физическое воспитание играет большую роль в развитии координационных способностей у детей с задержкой психического развития. Активная двигательная деятельность положительно влияет на профилактику и лечение различного рода заболеваний и других морфофункциональных отклонений от норм.

Процесс воспитания и обучения детей с задержкой психического развития имеет существенные отличия от процесса обучения детей с нормальным развитием.

Важно выявить уровень развития двигательных (физических) качеств у детей с задержкой психического развития, применить ряд упражнений и по-

движных игр для развития равновесия. Для этого необходимо: определить уровень развития координационных способностей у детей с задержкой психического развития; физиологически обосновать и подобрать упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей у детей с задержкой психического развития; экспериментально обосновать содержание коррекционной работы в системе адаптивного физического воспитания детей с задержкой психического воспитания.

Нарушение интеллекта, недостаточное физическое развитие двигательной сферы у ребёнка, влияют на познание мира, овладение трудовыми навыками, становлению физически и духовно полноценной, гармонически развитой личности.

Применение специально подобранных средств и методов воспитания могут улучшить постановку адаптивного физического воспитания в школах, которые так же будут влиять на физическое развитие учащихся.

1.6. Рекомендации учителю по проведению уроков адаптивной физической культуры с учащимися среднего школьного возраста с задержкой психического развития

В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Стратегия организации физического воспитания базируется на физиологических механизмах становления движений в процессе развития растущего детского организма. В ходе утренней гимнастики целесообразно предлагать детям основные виды движений в следующей последовательности: движения на

растягивание в положении лежа; метание, ползание и движения в положении низкого приседа, на коленях; упражнения в вертикальном положении (ходьба, лазанье, бег) и подвижные игры. [3]

Физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении ведется по трем основным направлениям:

1. **Лечебно-профилактическое**, включающее в себя различные мероприятия по сохранению и укреплению здоровья детей с ЗПР в зависимости от их индивидуальных потребностей: лечебная физкультура, различные виды закаливания и т.д.
2. **Воспитательно-образовательное**, направленное на совершенствование двигательного развития детей: улучшение показателей физического развития, физической подготовленности, техники движений, двигательных качеств на занятиях физкультурой и в других различных формах двигательной активности, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью, здорового образа жизни.
3. **Коррекционно-развивающее**, обеспечивающее коррекцию недостатков развития равновесия детей с ЗПР на специальных занятиях (коррекционная ритмика) и коррекционную направленность физкультурно-оздоровительной работы в учреждении. [1]

Результативность обучения действиям определяется не только достигнутым уровнем физического образования, но и приобретенным уровнем физического развития. Рациональная организация педагогического процесса овладения системами знаний и действий должна сопровождаться и повышением показателей физического развития.

В основе творческой активности обучающихся чаще всего лежит интерес не столь к самой двигательной деятельности, сколько к ее результатам. Поэто-

му, действенное средство активизации обучающихся – постановка перед каждым занятием конкретной цели обучения. Закончив серию упражнений, посвященных разучиванию двигательного действия, на примере двух-трех обучающихся показываю, как выросли достижения у старательных и застопорились у ленивых, формально относящихся к выполнению заданий.

Создание благоприятных условий для занятий физическими упражнениями, обязательное привлечение всех обучающихся к учебным занятиям по физическому воспитанию, грамотно поставленная внеучебная спортивно-оздоровительная работа, широкое использование «малых форм» физического воспитания, соблюдение основных правил и принципов обучения позволит педагогам физического воспитания эффективно решать стоящие перед ними задачи.

Для педагога подбор, систематизация, разработка комплексов упражнений и включение их в образовательный процесс будет способствовать обогащению и накоплению профессионального опыта, творческому поиску и росту, совершенствованию методики построения занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Методические положения для выбора и определения последовательности упражнений:

Построение комплексов исходит из педагогических задач, учитываются особенности возраста, физическая подготовленность организма, формы занятий.

1. Упражнения оказывают разностороннее воздействие. Поэтому, в комплекс входят упражнения для разных частей тела, необходимые для развития разных физических качеств.
2. Особое внимание уделяют упражнениям на формирование навыка рациональной осанки, укрепление свода стопы, дыхания.

3. Каждое предыдущее упражнение облегчает выполнение последующего. Поэтому, упражнения для разных мышечных групп чередуются, иначе быстро наступает утомление местного характера. Например, после упражнения для туловища (повороты в стороны) следует упражнение для ног и брюшного пресса, затем опять для туловища, но другого характера (наклоны вперед) и т.д.
4. В работу последовательно включаются разные части тела с постепенным увеличением нагрузки. Из двух однотипных упражнений одно подбирается простое, другое сложное, в котором движение выполняются с большим напряжением.
5. Упражнения, сложные по координации, требующие внимания, предшествуют тем, которые просты по структуре и выполняются со значительным мышечным усилием (приседания, упражнения из И.п. – лежа и т.д.).
6. Упражнения соответствуют назначению комплекса (комплекс для утренней гимнастики направлен на укрепление, оздоровление организма, упражнения известные; комплекс физкультминутки – предупреждение умственного напряжения, повышение обменных процессов, упражнения известные, предельно простые).

Учитывая эти положения, упражнения в комплексах целесообразно располагать в следующем порядке:

1. Специальные дыхательные упражнения проводятся первыми, так как требуют внимания. Кроме того, создаются благоприятные условия для дальнейшей физической работы (без музыкального сопровождения).
2. Упражнения для рук и плечевого пояса – для формирования навыка рациональной осанки при отсутствии специальных дыхательных упражнений по возможности надо фиксировать вдох и выдох.
3. Повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед.

4. Упражнения для ног из И.п. – стоя (махи, приседания и т.д.; упражнения на координацию с некоторыми элементами спортивной гимнастики: выставление ног с вытягиванием носка, на развитие функции равновесия).
5. Наклоны туловища вперед (с прямой или согнутой спиной из И.п. – стоя, стоя на коленях).
6. Упражнения для ног и брюшного пресса из И.п. – лежа на спине, сидя и т.п.
7. Упражнения для туловища из И.п. – лежа на животе.

Глава 2. Разработка конспектов урока адаптивной физической культуры для детей средней школы с задержкой психического развития на развитие равновесия

Конспект урока № 1

Задачи:

1. образовательная: обучить быстрому бегу и метанию малого мяча; прыжки в длину с места;
2. воспитательная: воспитать скоростно-силовые качества;
3. оздоровительная: воздействуем на мышцы верхней конечности и нижней конечности, плечевого пояса.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (10 мин.)			
Сообщение задач урока Воспитывать правильную осанку при строевых приёмах Развить динамическую силу мышц-разгибателей стопы и статическую силу мышц свода стопы для профилактики плоскостопия Подготовить организм к нагрузке	Построение в шеренгу, рапорт, задачи и цели урока	1 мин.	Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!».
	Строевые упражнения	1 мин.	Повороты на право, на лево.
	Ходьба:		
	- обычная;	30 сек.	
	- на носках, руки на поясе;	30 сек.	
	- на пятках, руки за голову;	30 сек.	Дистанция 1 метр, счёт под левую ногу.
	- на внешнем и внутреннем своде стопы, руки вверх;	30 сек.	Выполнение в среднем темпе, темп задаётся подсчётом.
	- перекаты с пятки на носок	30 сек.	Спина прямая, взгляд прямо, лопатки вместе
	Бег:		
	- гладкий;		
	-приставными шагами левым и правым боком;	2 мин.	
	- бег спиной вперёд;	1 мин.	
	- бег с высоким подниманием бедра;	30 сек.	Принять беговую осанку
	- бег с захлёстыванием голени;	30 сек.	Руки свободно
	- многоскоки по диагонали		
	- перестроение в две шеренги	30 сек.	
		30 сек.	
		30 сек.	

Основная часть (30 мин.)			
Упражнения на растяжение мышц нижних конечностей	1. Упражнения со скакалкой. 1) И. п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо внизу. 1 - 2 поднимаясь на носки, скакалку натягивать вверх; 3 - 4 – вернуться в исходное положение.	1 мин.	Групповой метод выполнения. Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений
	2) И. п. - стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, на шее, руки согнуты. 1 - 2 – разгибая руки вверх и натягивая скакалку, повернуть туловище вправо, потянуться; 3 - 4 – вернуться в исходное положение. То же с поворотом влево.	1 мин.	
	3) И. п. - основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 - оставляя левую ногу назад и сгибая правую, перейти в положение выпада правой, скакалку положить на колено; 2 - 3 – пружинистые покачивания в выпаде; 4 - исходное положение. То же левой ногой.	1 мин.	
	4) И. п. - стойка с сомкнутыми носками, скакалка в полную длину. 1 - 2 – поднимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку под ступнями ног вперед и назад.	1 мин.	
	5) И. п. - стойка ноги вместе, руки слегка согнуты, скакалка сзади, держать её за концы. Прыжки через скакалку, вращая её вперед, затем назад.	1 мин.	
	6) И. п. – стойка на коленях, скакалка, сложенная вчетверо, внизу; 1 - 2 – сед справа на бедро, скакалку вперед; 3 - 4 – и. п.		Фронтальный метод выполнения
	7) И. п. – основная стойка, скакалка в обеих руках во всю длину. Прыжки на двух ногах		

	со скакалкой и с промежуточным прыжком.		
Обучить прыжкам через скакалку	2.Прыжки через скакалку: - ноги вместе; - ног и скрестно; - в полуприседе; - ноги попеременно Промежуточные упражнения (махи ногами, упражнения на дыхание)	10 мин.	Фронтальный метод выполнения
Стимулировать интерес учащихся к занятиям физ. упражнениями. Воспитывать ловкость.	3. Ведение мяча большого диаметра в ходьбе, беге (ведение мяча одной рукой сбоку.)	10 мин.	Групповой, поточный метод выполнения
Повысить эмоциональный уровень занимающихся	4. Игра «Не давай мяч водящему». Играющие образуют круг, в центре 2 - 3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо из водящих удастся коснуться рукой мяча, то он меняется с тем, при переброске которого был осален мяч.	5 мин.	Поточный метод выполнения
Заключительная часть (5 мин.)			
Упражнения на релаксацию и снятия усталости	Спокойна ходьба. Построение в одну шеренгу. Дать задание на дом: прыжки через короткую скакалку.	5 мин.	Групповой метод

Конспект урока № 2

Тема урока: сюжетно-ролевая игра «Путешествие по зоопарку»

Задачи:

- коррекционно-образовательные:
 - Формирование навыков основных движение под музыку
 - Разучить элементы ритмической гимнастики
- коррекционно-развивающие:
 - Коррекция формирования правильной осанки
 - В игровой форме развивать равновесие, ловкость, гибкость, координацию
- коррекционно-воспитательные:
 - Воспитание исполнительности, организованности, умение работать в парах

Инвентарь: свисток, музыкальный центр, коврики для ритмической гимнастики

№	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания.
1	<u>Вводно-подготовительная часть урока:</u> Построение, приветствие, объяснение задач урока.	<u>8 мин</u>	Объяснение задачи урока, порядок выполнения. Строевые команды, расчёт с поворотом головы.
2	Строевые приемы. Повороты: -направо -налево	1 мин. 2 мин.	
3	Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы	2 мин.	Соблюдать интервал, дистанцию.
4	Бег в медленном темпе	2 мин.	Соблюдать интервал, дистанцию.
5	Перестроение в колонну по 2	1 мин.	
6	<u>Основная часть урока:</u> <u>Подготовительная часть комплекса упражнений «В мире животных»</u> - «Жираф». Упражнение на осанку. И.п. – основная стойка. На счет 1-4 поднять руки вверх, кисти отогнуть ладонями вниз. На 5-8 подняться на полупальцы и потянуться вверх всем телом. На 1-4 медленно опуститься на всю стопу, на 5-8 опустить руки вниз. - «Лиса и кот». Танцевальные шаги. И.п. – о.с. На 1-8 ходьба на месте с носка на всю стопу. На 1-8 ходьба в повороте направо.	<u>25 мин.</u> 4 повторения 4 повторения	Выполнять упражнение не спеша, под счет. Контролировать шаг с носка

7	<p>На 1-8 ходьба в повороте налево. На 1-4 ходьба вперед, на 5-8 ходьба назад</p> <p><i>Основная часть комплекса упражнений.</i></p> <p>- «Гусь». Упражнение для мышц шеи. И.п.- о.с., руки заведены назад, кисти рук соединены.</p> <p>На 1-2 вытянуть подбородок вперед, на 3-4 вернуться в исходное положение</p> <p>На 1-2 повернуть голову вправо, на 3-4 вернуться в исходное положение. На 5-6 повернуть голову налево, на 7-8 вернуться в исходное положение</p> <p>- «Улитка». Упражнение для плечевого пояса И.п. – о.с. На 1-2 поднять плечи вверх, на 3-4 опустить вниз</p> <p>На 1-2 поднять правое плечо вверх, на 3-4 опустить плечо вниз. На 5-6 поднять левое плечо вверх, на 7-8 опустить плечо вниз</p> <p>- «Лягушка». Упражнение для рук и плечевого пояса.</p> <p>И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки открыты в стороны, ладони повернуть вперед, пальцы развести.</p> <p>На 1-2 присесть (колени в стороны) сгибая локти, постараться завести их за спину. На 3-4 вернуться в и.п.</p> <p>- «Колибри». Упражнение для рук.</p> <p>И.п. – о.с. На 1-2 поднять руки в стороны, ладони вниз, пальцы свободны. На 3-6 трясти кистями рук. На 7-8 вернуться в и.п.</p> <p>- «Слон». Упражнение для туловища. И.п. – ноги на ширине плеч. Правая рука вытянута вперед, левая рука обхватывает снизу правое плечо.</p> <p>На 1-2 наклон туловища вправо, на 3-4 наклон туловища влево, на 5-6 наклон вправо, на 7-8 наклон влево.</p> <p>На 1-2 поднять правую руку вверх, на 3-4 наклониться влево, на 5-6 повернуть туловище влево и вытянуть правую руку, на 7-8 вернуться в и.п. и поменять руки. Исполнить все упражнение с левой руки.</p> <p>- «Цапля». Упражнение для туловища.</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны.</p> <p>На 1-2 наклон вправо, сгибая левую ногу в колене, левая рука вверх и вправо до касания ла-</p>	<p>4 повторения</p> <p>8 повторений 4 повторения на каждое плечо</p> <p>8 повторений</p> <p>8 повторений</p> <p>4 повторения</p> <p>4 повторения</p>	<p>Делать медленно, не дергая головой</p> <p>Спина прямая, подбородок поднят</p> <p>Стараться как можно ближе свести локти за спиной. Спина прямая</p> <p>Локти стараться выпрямить</p> <p>Упражнение выполнять слитно, без остановок, слушать музыку</p> <p>Упражнение выполнять слитно, без остановок, слушать музыку</p>
---	---	--	---

8	<p>дони правой руки. На 3-4 и.п. На 5-6 наклон вперед, касаясь ладонями пола. На 7-8 вернуться в и.п. То же в другую сторону - «Пантера». Упражнение для туловища. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на бедрах впереди. На 1 наклон вперед, руки скользят по бедрам и останавливаются ниже колен, на 2 согнуть ноги до положения полуприседа, спину округлить, на 3 выпрямить колени, прогнуться, на 4 и.п. На 5 полуприсед с наклоном вправо, одна ладонь скользит по туловищу сбоку вниз, другая – вверх, на 6 и.п., на 7 полуприсед с наклоном влево, ладони скользят по туловищу, на 8 и.п.</p> <p>- «Мартышка». Упражнение для ног. И.п. ноги на ширине плеч. На 1-4 наклониться вниз, поставить руки на пол, «ходьба на руках» вперед (колени прямые), на 5-7 назад, на 8 и.п.</p> <p>- «Гусеница». Упражнение для ног. И.п. – ноги на ширине плеч. На 1-2 глубокий выпад вправо, опираясь руками о пол перед собой, на 3-4 перейти, не вставая, в глубокий выпад влево, упираясь руками в пол</p> <p>- «Пони». Беговое упражнение. И.п. – о.с. Бег с высоким подниманием бедра на месте</p> <p>- «Кенгуру». Прыжковое упражнение. И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте, вперед-назад, вправо-влево, в поворотах</p> <p>- «Кошечка». Упражнение в положении сидя. И.п. – упор на коленях. На 1-2 выгнуть спину вверх, голову опустить, на 3-4 прогнуть спину вниз, голову поднять. На 5-6 сесть на пятки, руки оставить на месте, голову опустить, потянуться, на 7-8 вернуться в и.п.</p> <p>- «Ежик». Упражнение лежа на полу. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руками обхватить ноги, лоб прижать к коленям. На 1-2 медленно перекатиться на спину, сохраняя позу, на 3-4 вернуться в и.п.</p> <p><i>Заключительная часть комплекса упражнений.</i></p> <p>- «Бабочка». Упражнение на гибкость. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, колени раскрыты в стороны, стопы сомкнуты, руки на коленях. На 1-8 пружинные движения колен вверх и вниз с помощью рук. На 1-4 наклон корпуса вправо, левая рука вверх - вправо, правая рука вниз – влево. На 5-8 наклон корпуса</p>	<p>8 повторений</p> <p>4 повторения</p> <p>8 повторений</p> <p>16 повторений</p> <p>8 повторений на каждое действие</p> <p>8 повторений</p> <p>8-10 повторений</p> <p>8 повторений</p>	<p>Упражнение выполнять мягко, слитно</p> <p>Следить за коленями</p> <p>Выполнять слитно, не подниматься</p> <p>Контролировать высоту колен.</p> <p>Прыжок мягкий, слушать ритм</p> <p>Упражнение выполняется слитно, медленно.</p> <p>Стараться не отпустить руки, возвращаясь в исходное положение</p> <p>Упражнение выполняется слитно, слушать музыку</p> <p>Расслаблять мышцы спины и рук. Слушать</p>
---	--	--	---

9	влево, правая рука вверх – влево, левая рука вниз – вправо. - «Павлин». Упражнение на расслабление. И.п. – сед на пятках, туловище и голова наклонены вниз, руки и спина расслаблены. На 1-2 поднимаясь в стойку на коленях, руки поднять вперед и вверх, на 3-4 вернуться в и.п., на 5-6 медленно поднять руки назад вверх, не поднимая головы, на 7-8 вернуться в и.п. - «Львенок». Упражнение на расслабление. И.п. – лежа на спине, руки заложить под голову, ноги согнуть в коленях. На 1-8 положить правую ногу на колено левой ноги. На 1-8 положить левую ногу на колено правой ноги	8 повторений	музыку Расслабиться, дышать ровно Объяснить ошибки, похвалить выделившихся учеников. Повторять комплекс упражнений
	<u>Заключительная часть урока:</u> Построение, подведение итогов урока.	8 повторений	
		<u>5 мин</u>	

Конспект урока № 3

Тема: "Баскетбол".

Задачи:

1. Разучить технику ловли баскетбольного мяча после отскока от щита.
2. Разучить технику передачи мяча одной рукой на месте и в движении.
3. Развивать координационные способности.
4. Воспитывать чувство ответственности за порученное задание.
5. Коррекционные задачи:

- коррекция свода стопы и правильной осанки;
- развивать память и внимание;
- с помощью учебной игры совершенствование пространственной ориентировки и точности движений;
- развивать мыслительные операции: учить анализировать и обобщать.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи (по количеству учащихся), свисток, гимнастические коврики.

Часть урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовитель-	Организовать учащихся для проведения	1. Построение в 1 шеренгу	30 сек	Приветствие, сообщение задач урока.
		2. Строевые упражнения - расчёт по порядку	30 сек	

ная	<p>урока. Ознакомить с предстоящий работай.</p> <p>Подготовить ССС и дых. системы к дальнейшей работе.</p> <p>Организовать учащихся к выполнению ОРУ. Обеспечить функциональную готовность организма к действиям на равновесие. Формировать правильную осанку.</p> <p>Содействовать совершенствованию координации движений, развитию глазомера и чувства расстояния, укреплять основные мышечные группы, особенно мышц рук и плечевого пояса.</p>	<p>- повороты на месте</p> <p>3. Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - на носках, руки за спину - на пятках, руки за голову - перекаты с пятки на носок, руки на пояс - обычная <p>4. Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный - с захлестыванием голени назад - спиной вперед - обычный <p>5. Ходьба на восстановление дыхания</p> <p>6. Перестроение из 1 колонны в 2 колонны.</p> <p>7. ОРУ с баскетбольными мячами.</p> <p>I. Исходное положение – узкая стойка ноги врозь, баскетбольный мяч внизу:</p> <p>1-2 – баскетбольный мяч вверх, подняться на носки, потянуться – вдох;</p> <p>– Принять исходное положение – выдох.</p> <p>II. Исходное положение – узкая стойка ноги врозь, руки в стороны, баскетбольный мяч в правой руке:</p> <p>1 – поворот вправо, взять мяч в левую руку;</p> <p>2 – поворот влево, взять мяч в правую руку;</p> <p>– то же.</p> <p>III. Исходное положение – основная стойка, баскетбольный мяч на полу</p> <p>1 – мяч вверх;</p> <p>2 – шаг левой назад на носок;</p> <p>3 – Исходное положение;</p> <p>4 – то же правой.</p> <p>IV. Исходное положение – сед ноги врозь, баскетбольный мяч перед грудью:</p> <p>1. Наклон к носку правой ноги;</p> <p>2. Вернуться в исходное положение.</p> <p>3. повторить наклон к левой и на счёт 4 вернуться в исходное положение</p> <p>V. Исходное положение – лежа на спине, баскетбольный мяч за головой:</p> <p>перекат на живот и обратно с мячом в руках.</p> <p>VI. Исходное положение – лежа на животе, руки прямые на баскетбольном мяче на полу, голова опущена: приподняв голову и плечи, поочередно поднимать ноги.</p> <p>VII. Исходное положение. – стойка на коленях, баскетбольный мяч в руках;</p>	<p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>8-9 мин</p>	<p>«По порядку рассчитайсь!»</p> <p>«Направо!»,</p> <p>«Налево в обход шагом марш!»</p> <p>Не сгибать ноги в коленном суставе.</p> <p>Спина прямая; подбородок приподнят.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох</p> <p>По команде учителя.</p> <p>Движение выполнять прямыми руками, смотреть на мяч</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Прогнуться в пояснице</p> <p>Выпрямлять руки</p>
-----	---	---	--	--

		<p>1-сесть вправо с баскетбольным мячом в руках, выпрямиться;</p> <p>2- сесть влево, выпрямиться.</p> <p>– тоже.</p> <p>VIII. Исходное положение – лежа на спине, ноги выпрямлены, мяч между ног, руки в стороны;</p> <p>1- наклон влево;</p> <p>2-наклон вправо.</p>		<p>Чередовать перекат в правую и левую сторону</p> <p>коснуться коленями пола.</p>
О С Н О В Н А Я	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движения.	<p>Перестроение в две колонны.</p> <p>Разучивание техники ловли баскетбольного мяча после отскока от щита:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказ и показ упражнения. <p>Разучивание передачи мяча одной рукой в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказ и показ упражнения; - на месте; - в движении. <p>Учебная игра</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>8-9 мин</p> <p>8-9 мин</p> <p>5-7 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Исправление грубых ошибок</p> <p>Следить за техникой выполнения</p>
За- ключи- тель- ная	Содействовать восстановлению функционального состояния организма учащихся. Содействовать осмыслению результативности собственной учебно-познавательной деятельности.	<p>1.Построение в 1 шеренгу</p> <p>Подведение итогов урока. Выделение лучших учащихся, выставление оценок.</p> <p>2.Организованный уход из спортивного зала</p>	1,5-2 мин	<p>Перестроения выполнять по команде учителя и под счет.</p> <p>Ориентировать учеников на сохранение заданной дистанции в два шага.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания.</p>

Конспект урока № 4

Тема: Равновесие

Задачи:

1. Совершенствовать способность сохранять равновесие, развивается точность и тонкая координация движений
2. Закрепить навыки в технике кувырка вперед, серии кувырков вперед и совершенствовать учащихся в технике их выполнения.
3. Способствовать развитию гибкости, силовых качеств и координационных способностей, применительно к акробатическим упражнениям.
4. Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности и настойчивости в достижении цели.
5. Содействовать формированию знаний о технике кувырков вперед, расширить знания учащихся о значении акробатических упражнений для развития гибкости.

Инвентарь и оборудование:

гимнастические маты (поролоновые) – 5 штук

гимнастическая скамейка 1 штука.

Мячи малые резиновые 5 штук

Мячи набивные 5 штук

Стойки 6 штук

Короткий шпагат 6 метров

Части занятия, продолжительность	Частные задачи	Содержание учебного материала	дозировка	Методические указания.
Вводно – подготовительная часть. 10 мин.	Организовать учащихся к началу урока.	1. Построение в одну шеренгу. Обмен приветствиями.	30сек	Проверить готовность учащихся: наличие спортивной формы; выявление больных и освобожденных.
	Настроить учащихся на активную работу и на достижение конкретных результатов.	2. Сообщение задач урока.	1мин	Лопатки сведены, акцентировать внимание на сохранение правильной осанки при всех видах передвижений, выполнение строевых упражнений, в исходных и конечных положениях, в ОРУ. Напомнить правила техники безопасности.
	Организовать уча-	3. Перестроение в 1-	30сек	Выполнять перестроение:

		<p>3. И.П.- встали на колени; носки оттянуты, руки с мячом вверх. 1-наклонились вперёд положили мяч как можно дальше. 2-выпрямились руки за голову. 3-наклонились, взяли мяч. 4- выпрямились, руки с мячом вверх.</p> <p>4. И.П.- стоя, ноги вместе, руки с мячом вверх. 1-подняли ногу вверх, руки с мячом к ноге. 2-опустили ногу, подняли мяч вверх, посмотрели на него</p> <p>5. И.П. – встали на колени , носки оттянуты, руки с мячом внизу. 1- подняли мяч вверх. 2- наклонились влево. 3- выпрямились, посмотрели на мяч. 4- опустили руки с мячом вниз.</p> <p>6. И.П. –встали, ноги вместе, руки с мячом внизу. 1-3 присели, прокатали мяч вокруг, в левую сторону. 4- выпрямились</p> <p>7. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его.</p> <p>8. Удары мяча о пол правой и левой рукой.</p> <p>9. Броски мяча о стену и ловля его после отскока.</p> <p>10. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>ред потянутся держать голову прямо. Держать осанку.</p> <p>Правильно держать мяч двумя руками с боков, широко расставив пальцы.</p> <p>Следить за осанкой и положением головы. Бросать мяч из-за головы, выпрямляя ноги, руки и незначительно наклоня туловище.</p> <p>Летающий мяч встречают выпрямленными руками с разведёнными пальцами. Сдерживая движение мяча (слегка приседая и сгибая руки) переводя мяч в и.п. для последующего броска.</p>
--	--	---	---	---

Основная часть 20 мин. (10x10)	Совершенствовать способность сохранять равновесие, развивается точность и тонкая координация движений	<u>Упражнения на развитие равновесия.</u> Повороты налево направо. Ходьба с ударами мяча о пол и его ловлей. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. Набивные мячи (бросание и ловля мяча) Ходьба приставным шагом с перешагиванием через верёвочку на высоте 20-30 см. Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Равновесие на левой, правой ноге без поддержки. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.	3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза	Следить за осанкой, положением рук, захватом и ловлей мяча, положением стопы.
	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движения	Прохождение расстояние до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определённое количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.	4 раза	
Основная часть 20 мин.		Подвижная игра.	До 5 мин	
	Закрепление умения выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев. Совершенствов	<u>Упр. 1</u> Из и.п - группировка лежа на спине – перекатом вперед присед. <u>Упр. 2.</u> Из и. п –	4раза	Предварительно расположить учащихся у гимнастических матов, согнуть ноги, обхватить их руками за голени, подтя-

	ать учащихся в выполнении плотной группировки в сочетании с перекатами.	группировка сидя – перекатом назад - вперед в упор присев.	4 раза	нуть колени к груди, подборонок прижать к груди - сгруппироваться; упражнение выполнять под счет учителя. Обратить внимание учащихся на постановку стопы, пятки от пола не отрывать. Акцентировать внимание учащихся на положение тела при переходе в присед перекатом вперед без помощи рук. Обратить внимание учащихся на активный перекат. Ориентировать на наличие плотной группировки. На переходе в упор присев без дополнительной опоры руками, за счет активного движения вперед головой и плечами.
		Упр.3 кувырок вперед из и.п упор присев.	4раза	Ориентировать учащихся на согласованность действий, соблюдать дистанцию. Убрать маты.
Заключительная часть - 10 минут.	Успокаивающая часть (звучит фонограмма с шумом листвы и пением птиц).	1. Я лежу на берегу реки в лесу... 2. Журчит вода, поют птицы... 3. Шумит листва деревьев... 4. Я спокоен... 5. Я лежу на спине, смотрю в голубое небо... 6. Там плывут облака... 7. Надо мной качаются верхушки деревьев... 8. Я слушаю успокаивающий шум леса... 9. Я как будто повис в воздухе... 10. Будто нахожусь в		

		<p>состоянии невесомости...</p> <p>11. У меня такое ощущение, будто я растаял...</p> <p>12. Мое тело погружено в нагретый солнцем песок...</p> <p>13. Песок нагревает тело...</p> <p>14. На душе спокойно и легко...</p> <p>15. Все системы организма работают отлично! (Пауза.)</p> <p><i>Мобилизующая часть.</i></p> <p>1. Меняется пейзаж...</p> <p>2. Ветер нагоняет тучи...</p> <p>3. Становится прохладно...</p> <p>4. По телу побежали «мурашки»...</p> <p>5. Холодеют ладони и стопы...</p> <p>6. Дыхание глубокое, учащенное...</p> <p>7. Я полностью мобилизован...</p> <p>8. Я как сжатая пружина, готовая мгновенно распрямиться.</p> <p>Встать!</p>		
	<p>Содействовать более быстрому восстановлению функционального состояния организма учащихся. Содействовать осмыслению учащимся результативности собственной учебно-познавательной деятельности.</p>	<p>1. Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока;</p> <p>2. выявление мнений учащихся о результативности их в деятельности;</p> <p>3. оценка степени решения задач;</p> <p>4. обобщение высказываний учащихся;</p> <p>5. выделение лучших, выставление отметок.</p>	До 7 мин	<p>Перестроения выполнять по команде учителя и под счет. Ориентировать учеников на сохранение заданной дистанции в два шага. Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания, на медленном и плавном выполнении упражнений на расслабление мышц.</p>

Конспект урока № 5

Тема: Гимнастика

Задачи урока.

Образовательные:

- Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений, изученных ранее и применять их в построении гимнастических соединений.
- Совершенствовать технику выполнения прыжка через вращающуюся скакалку.
- Развивать физические качества: равновесие, ловкость, силу, гибкость, координацию методом круговой тренировки.

Оздоровительные:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
- Содействовать формированию навыков здорового образа жизни.
- Содействовать повышению функциональных возможностей организма, путем активной двигательной деятельности учащегося.

Воспитательные:

- Способствовать развитию творческих способностей при формировании умения составления пирамид;
- Воспитание морально-волевых качеств: смелости, решительности, чувства ответственности за команду, взаимопомощь и самостоятельность.
- Развивать память, мышление, воображение.

Инвентарь: 4 гимнастических мата, гимнастический козел, мостик, 4 скакалки, карточки с заданиями, картинки с изображением гимнастических пирамид.

Части урока	Частные задачи	Содержание урока	Доз.	Методические рекомендации
Подготовительная часть (12мин.)	Мотивирование к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу. 2.Сдача рапорта. 3.Сообщение задач урока: - совершенствование техники акробатических элементов ранее изученных; -совершенствование техники выполнения прыжка через вращающуюся скакалку; -закрепление выполнения опорного прыжка через козла, способом «ноги врозь» 4.Повороты на месте: Повороты на месте: «Напра-во!»	3 мин.	Следить за положением рук . Обратить внимание на осанку.

		«Нале-во!» «Кругом!» Перестроение в две шеренги и обратно. Построение в колонну (поворот направо)		Обратить внимание на положение лопаток, смотреть вперед, соблюдать расстояние.
	Подготовить организм к нагрузке, воздействовать общей разминке мышц.	В обход Нале-во по залу, Марш! 5.Ходьба: -на носках; -на пятках; -с перекатом с пятки на носок; -в полуприседе. 6.Бег. -в медленном темпе (по диагонали, змейкой); -правым, левым боком по диагонали; -с подниманием прямых ног вперед; -с подниманием прямых ног назад.	2 мин.	Следить за осанкой. Бежать легко и изящно. Носки тянуть, поднимать ноги, как можно выше.
		7.Упражнение на восстановление дыхания. (ходьба под счет с различным положением рук)		Соблюдать дистанцию
	Обеспечить функциональную готовность организма к упражнениям на равновесие на закреплении техники выполнения кувырков вперед. Формировать правильную осанку.	Построение в колонну по четыре. Поворот налево и построение в 3 шеренги. Размыкание на вытянутые руки от направляющего. 8. О.Р.У. на месте без предметов 1) И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. 2) И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 потянуться за правой рукой в правую сторону; 1-4 потянуться за левой рукой в левую сторону; 3) И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе.	7 мин	Упражнения выполняются самостоятельно. Выполнять медленно, не спешить. Живот подобран, мышцы туловища напряжены.

<p>Основная часть (25 мин.)</p>		<p>1-2 наклон влево, правая рука вверх; 3-4- то же в другую сторону. 4) И.п. стойка ноги врозь, руки вперед, в замке. 1-3 пружинящие наклоны вперед. 5) И.п. стойка ноги врозь, руки за головой, локти в стороны. 1- полуприседая с поворотом направо, соединить локти спереди; 2. и.п.; 3 - полуприседая с поворотом налево, соединить локти спереди; 4. и.п. 6) И.п.- полуприсед, руки на коленях, голова опущена. 1-выпрямляясь на левой ноге, правую отвести в сторону на носок, руки вверх; 2. и.п. Тоже с другой ноги. 7) И.п. – стоя на коленях, руки вверх; 1. отводя правую руку назад и отпуская ее вниз, коснуться кистью пятки правой ноги. Тоже с другой ноги. 8) И.п. - о.с. 1- упор присев; 2-прыжком прийти в упор лежа; 3- прыжком упор присев; 4-и.п. 9.Выполнение прыжков (вправо, влево, вперед, назад) 10. Упражнения на дыхание.</p> <p>1 Смыкание к центру. 2.Сообщение учащимся объема работы по данной</p>	<p>1 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Наклон глубокий, спина прямая, рука в локте прямая.</p> <p>Глубокие ,пружинящие наклоны.</p> <p>Хорошо прогнуться, оттянуть носок.</p> <p>При выполнении упражнения изогнуться в тазобедренном суставе.</p> <p>Выполнять прыжки с приземлением на носок, в упор лежа выйти на прямые ноги.</p> <p>Подготовка места к занятию.</p> <p>По необходимости показ учителем акробатических</p>
--	--	---	-----------------------------	--

		<p>теме: (работа по группам. 1 группа - выполнение элементов акробатики, 2 группа- опорный прыжок через козла, 3 группа – прыжки через гимнастическую скакалку. 3.Работа по группам.</p> <p>3.Первая группа (выполнение акробатических соединений). 1.равновесие на пр\левой ноге (ласточка) держат; 2. два кувырка вперёд слитно; 3. кувырок назад; 4. стойка на лопатках держать; 5. опускание из стойки на лопатках в угол, держать; 6. складка; 7. мост из положения лёжа на спине; 8. упор лёжа спиной, переворот в упор лёжа; 9. прыжком прийти в упор присев; 10. прыжком поворот на 180 градусов; 11. длинный кувырок вперёд(мальчики) ; 12. прыжок вверх прогнувшись.</p> <p>4. Вторая группа (опорный прыжок через козла). Вспомнить и повторить с учащимися фазы выполнения опорного прыжка через коза, изученного на прошлом уроке. 1.Разбег. 2.Наскок на мост. 3. Толчок ногами. 4.Полет до толчка рук. 5. Толчок руками. 6. Полет после толчка руками. 7.Приземление. По-</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>упражнений. Учащиеся работают в группах с помощью карточек, устраняя ошибки, друг у друга и помогая добиться правильного выполнения. Старший группы, следит за совместной и дружной работой внутри группы.</p> <p>При кувырке обратить внимание на положение головы, круглую спину, слегка развёрнутые колени, локти прижаты, захват рук чуть ниже колен. В стойке туловище должно быть прямым, носки вытянуть, локти широко не расставлять. Обратить внимание на опору всей ступни, ноги врозь, кисти рук направлены под лопатки, голова назад.</p> <p>Обеспечить помощь и страховку. При выполнении упражнения обращать внимание на: -отталкивание от гимнастического «мостика» двумя ногами; -высоту полета над гимнастическим снарядом; -опору рук на гим-</p>
--	--	---	-----------------------------	---

		<p>очередно сначала выполнить разбег и наскок на мост .</p> <p>5. Третья группа (упражнения на гимнастической скакалке). 1.прыжки через вращающуюся скакалку (двое вращают, один прыгает 10-15 раз, затем выскакивает). Остальные прыгают самостоятельно различными способами. Затем меняются местами.</p> <p>6. Знакомство с гимнастическими пирамидами (история возникновения и характеристики пирамид)</p> <p>7. Творческое задание отделений. Каждая группа должна построить свою гимнастическую пирамиду.</p>	<p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>4 мин.</p>	<p>настическом снаряде; -точное приземление на обе ноги (всю стопу), руки вперед наружу;</p> <p>Постараться запрыгнуть, если не получится, прыгать с места. Обратить внимание на положение скакалки, когда учащийся запрыгивает.</p> <p>Для каждой группы предлагается образец пирамиды.</p>
Заключительная часть (3 ми.)	<p>Анализ результатов деятельности</p> <p>Соотнесение результатов деятельности с поставленной целью урока.</p>	<p>1 Сбор инвентаря. 2.Построение. 3. Итоги выполненной работы, ошибки и трудности в выполнении упражнений. 4.Оценивание учащихся за работу на уроке (можно предложить дать оценку своему партнеру по работе или капитану отделения). 5.Домашнее задание на выбор: - прыжки через скакалку тремя способами за 30 сек.; - приседания на одной ноге, держась за опору (кто может, без опоры). 6.Организованный уход.</p>	3 мин	<p>Отметить лучшее выполнение упражнений.</p> <p>Каждый может выбрать посильное задание.</p>

Конспект урока № 6

тема: Гимнастика

Задачи урока: образовательная:

1. Разучить комплекс упражнений с обручами.

2.Повторить акробатические элементы: а) на матах; б) на гимнастической скамейке

Воспитательная: воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности, взаимопомощь добиваться чёткого выполнения упражнений.

Оздоровительная: развивать координацию движений, укреплять ССС, ДС, мышцы рук, ног.

Инвентарь: свисток, гимнастические маты, скамейки, обручи, магнитофон, диск с музыкой, гимнастические коврики.

Части урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
-------------	----------------	------------	-----------	--

Подготовительная	Организовать учащихся к началу урока.	<p>Построение</p> <p>Приветствие учитель – ученики.</p> <p>Сообщение задач урока.</p> <p>Строевые упражнения на месте</p> <p>Повороты: «На пра – во, 1 – 2!», «На ле-во, 1 – 2!», «Кру – гом», 1 – 2!»</p> <p>Ходьба</p> <p>Строевой шаг, счет 1,1,1,2,3.</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на носках, руки в стороны, - на пятках, руки за спину, - перекаты с пятки на носок, руки на пояс, - полуприседом, руки на пояс. <p>Перейти на спортивную ходьбу, затем на бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медленный, - приставным шагом левым, правым боком вперёд, - бег змейкой, - по диагонали с интервалом. <p>Переход на ходьбу:</p> <p>1 – вдох, руки вверх,</p> <p>2 – выдох, руки опустить вниз</p> <p>Перестроение в три колонны в движении:</p>	<p>1 мин</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Ученики выполняют как под счёт, так и без счёта. Учитель поправляет учеников, если есть ошибки.</p> <p>При выполнении упражнений спина должна быть прямая, смотреть вперёд, соблюдать расстояние между учениками.</p> <p>выполнять прыжок вверх, как можно выше</p>
	Обеспечить функциональную готовность организма к упражнениям	<p>ОРУ с гимн. палкой:</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. –</p>	7-8 мин	

	<p>на равновесие на закреплении техники выполнения кувырков вперед. Формировать правильную осанку</p>	<p>Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 — 6 раз.</p> <p>2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 — 6 раз.</p> <p>3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 — 8 раз.</p> <p>4. И. п. – ноги врозь, палкаверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. –</p>		
--	---	---	--	--

Основная часть	Закрепление умения выполнять стойку на лопатках, полушпагат. Совершенствовать у учащихся выполнение плотной группировки в сочетании с	<p>Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4 — 6 раз.</p> <p>9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 — 6 раз.</p> <p><u>Акробатические упражнения на матах</u></p> <p>Перекаты на спине Ученики выполняют И.П. упор присев спиной к мату, обняв руками колени. Перекаты выполнять резким рывком назад и вперед так, чтобы прийти в И.П.</p> <p>Стойка на лопатках Ученики остаются на своих местах.</p>	7-8 мин	Ученики располагаются на матах, которые лежат в два ряда В основной части урока принимают участие учащиеся, которые освобождены или не готовые к уроку, если таких учеников нет, то учитель сам назначает. Их задача наблюдать за выполнением упражнений и стараться записать свои замечания в тетрадь.
----------------	---	---	---------	--

	перекатами.	И.П. упор присев, выполнить перекал назад, на спину, руки под поясницу, на ладони, ноги согнуть и поднять вверх, принять устойчивое положение затем выпрямить колени, носочки тянуть вверх, упор на локти. Полушпагат И.П. лицом к мату, встать на колени. Правую (левую) ногу отвести назад прямую, а на левую (правую) выполнить, сед на пятку. Носочки тянуть, руки в стороны, спина прямая не заваливаться.		
	Закрепление умения выполнять упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	Акробатические упражнения на гимнастических скамейках. И.П. стоя на скамейке, руки в стороны, ходьба на носочках. Смотреть вперёд И.П. полуприсед, руки на поясе. Спина прямая, не горбиться. И.П. ноги врозь, скамейка между ног. Прыжки двумя ногами на скамейку и обратно в И.П. И.П. стоя с левого края скамейки, правая нога на скамейке, а левая на полу. Выполнить прыжок со сменой ног на правую сторону скамейки, при этом сменить ноги, левая нога на скамейке, а правая на полу. Руки выполняют маховое движение вниз – вверх. Пробежаться по скамейке.	7-8 мин	Ученики делятся на две группы и встают перед скамейками. При выполнении упражнений ученики выполняют, страховку помогая друг другу.
	Содействие-	Упражнения с обручами	7-8 мин	После выполнения упражнений в каждой группе два мальчика убирают скамейки на свои места, в это время учитель раздаёт первой группе обручи. Обе группы по-

	<p>вать развитию координационных способностей</p>	<p>Здесь тоже идёт работа ученика- наблюдателя, эго задача следить за правильным выполнением и за теми, у кого хорошо получается выполнять упражнение.</p> <p>1.Броски обруча из первой колонны во вторую. Обруч бросать на уровне своего роста. Можно ловить одной рукой и двумя сразу.</p> <p>2.Выполнить броски на разных уровнях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низко, уровень пола, - среднее положение на уровне своего роста, - высокое положение, выше уровня своего роста, <p>3. Вращение обруча на левой, правой руке.</p> <p>4. Вращение обруча с последующим подбрасыванием вверх и ловлей двумя руками.</p> <p>5.Вращение на правой руке, подбросить вверх и поймать на левую руку.</p>		<p>ворачиваются лицом друг другу, расходятся на вытянутые руки в стороны. Расстояние между учениками 3 – 5 метров, в зависимости от упражнений.</p>
Заключительная часть	<p>Содействовать восстановлению функционального состояния организма учащихся. Содействовать осмыслению учащимся результативности собственной учебно-познаватель-</p>	<p>Построение.</p> <p>Учитель проверяет работу наблюдателей.</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Выставить оценки за урок.</p> <p>Д/З первой группе продолжить выполнять упражнение «мостик», второй группе – кувырок вперёд, третьей группе – упражнения с обручами (если нет обручей дома,</p>	3-5 мин	<p>Выполнять броски не высоко.</p> <p>После выполнения упражнений один ученик собирает обручи, второй раздаёт гимнастические коврики. Ученики остаются на своих местах.</p> <p>Ученики, которые выполняли роль наблюдателей, говорят какие замечания были на каждом этапе их работы. Т.к ученики выполняют такую работу на каждом уроке, то ребята спокойно реагируют и принимают замечания, стараясь их исправлять на следующих уроках. С помощью сделанных записей можно напомнить и проследить об исправлении ошибок.</p>

	ной деятель- ности.	то можно в свободное время воспользоваться школьными, выполнить д/з в спортзале).		
--	------------------------	--	--	--

Заключение

Дети с задержкой физического развития, систематически занимающиеся физкультурой, становятся не только здоровее, крепче и закаленней, но и самостоятельными, решительными, смелыми, более настойчивыми при достижении конечной цели, они легче входят в любой детский коллектив и успешнее осваивают трудовые навыки.

Формирование двигательных навыков у детей с задержкой психического развития имеет огромное значение. Двигательные навыки представляют ему возможность выполнения движений с наименьшей затратой энергии и с наибольшим эффектом, обеспечивают рациональное использование его двигательных способностей.

Поскольку целью коррекционной работы является исправление (доразвитие) психических и физических функций аномального ребенка в процессе общего его образования, подготовка к жизни и труду, то для формирования у школьников с ЗПР двигательного базиса в процессе занятия по физической культуре необходимо использовать специальные комплексы физических упражнений коррекционно-профилактической направленности.

Для достижения коррекционных целей при организации работы по преодолению недостатков моторного и психомоторного развития детей с ЗПР необходимо обеспечение индивидуального и дифференцированного подхода.

Результативность коррекционно-развивающей работы по преодолению недостатков в развитии равновесия у детей с ЗПР зависит от работы и подготовки к работе учителя по физической культуре. Поэтому в процессе работы педагог должен руководствоваться как общими принципами организации занятий по физической культуре в определенной возрастной группе, так и психологическими и физиологическими особенностями ребенка с задержкой психического развития.

Список литературы

1. Ашмарин, Б.А., Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1990 г. - 235 с.
2. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии / Под редакцией И. М. Фейгенберга - М: Физкультура и спорт, 1991.
3. Битянова, М. Р. Организация психологической службы в школе [Текст] / М. Р. Битянова. - М.: Просвещение, 1998. - 189 с.
4. Битянова, М. Р. и др. Работа психолога в начальной школе [Текст] / М. Р. Битянова. и др. - М.: Просвещение, 1998. - 160 с.
5. Болонов, Г. П. Физическое воспитание в системе коррекционно - развивающего обучения [Текст] / Г. П. Болонов. - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 160 с.
6. Борякова, Н. Ю. Ступеньки развития. Ранняя диагностика и коррекция задержки психического развития [Текст] / Н. Ю. Борякова. - М.: Просвещение, 2000. - 96 с.
7. Былеева, Л. В. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин - тов физ. Культуры / Л. В. Былеева. – М., 2004.
8. Волкова, С. С. Физическое развитие школьников с отклонениями в состоянии здоровья: пособие для учителей [Текст] / С. С. Волкова. - Владимир, 1970.
9. Вавилова, Е. Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» [Текст] / Е. Н. Вавилова. - 1983. - 147 с.
10. Воропаева, И. П. Коррекция эмоциональной сферы младших школьников [Текст] / И. П. Воропаева. - М.: Просвещение, 1993. - 115 с.
11. Геллер, Е. М. Игры на переменах для школьников – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 145 с.

12. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. – М.: Нар. света, 1978. – 88 с.
13. Железняк, Ю. Д. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
14. Зимкин, М. В. «Физиология человека» [Текст] / М. В. Зимкин. - 1975. – 415 с.
15. Заширинская, О. В. Психология детей с задержкой психич. развития: учеб. пособие [Текст] / О. В. Заширинская. - СПб.: изд-во факультета психологии СПбГУ, 2006. - 176 с.
16. Карабанова, О. А. Игра в коррекции психического развития ребенка. - М., 1997.
17. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания [Текст] / В. М. Качашкин. - 1980. - 278 с.
18. Ковалева, А. В. Физиологические предикторы умственной работоспособности детей младшего школьного возраста [Текст] / А. В. Ковалева. - Школа здоровья, 1998. - №1.
19. Козленко, Н. А. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы [Текст] / Н. А. Козленко - Киев: Рад. шк., 1987. - 127 с.
20. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): учебное пособие [Текст] / И. Ю. Кулагина. - М.: Изд-во РОУ, 1996. - 180 с.
21. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста [Текст] / П. Ф. Лесгафт - М., Педагогика, 1976. - 356 с.

22. Ломейко, В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I - X классах [Текст] / В. Ф. Ломейко. - Минск, 1980. - 250 с.
23. Лях, В. И. Средства развития координационных способностей: Вопросы теории и практики физической культуры и спорта [Текст] / В. И. Лях. - Минск, 1986. - № 16. - 254 с.
24. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2001.
25. Певзнер, М. С. Дети с временной психического развития [Текст] / М. С. Певзнер. - М.: Педагогика, 1971.
26. Подвижные игры для детей с нарушениями развития: Методическое пособие.; ред., Шапкова Л. В.; Детство - Пресс; 2005 г. - 159 с.
27. Самыличев, А. С. Дифференцированный подход к учащимся вспомогательной школы при воспитании двигательных способностей на уроках физкультуры [Текст]: Автореф. / А. С. Самыличев, дис. канд. пед. наук., АПН СССР. НИИ дефектологии.- М., 1984. - 22 с.