

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением предметов
№14 г. Химки

**Развитие координационных способностей учащихся 4 класса с
задержкой психического развития на уроках
подвижных игр**

Проектная работа

Исполнитель: Коваленко Екатерина Андреевна,
Учитель физической культуры МБОУ СОШ №14 г. Химки

Химки, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА УРОКАХ ПОДВИЖНЫХ ИГР	6
1.1. Психолого – педагогическая характеристика младшего школьного возраста с задержкой психического развития.....	6
1.2. Особенности развития координационных способностей учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития.....	11
1.3. Средства и методы развития координационных способностей, учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития на уроках подвижных игр	17
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА УРОКАХ ПОДВИЖНЫХ ИГР	20
2.1. Организация опытно-практической работы.....	20
2.2. Содержание и результаты опытно-практической работы по развитию координационных способностей учащихся 4 класса с задержкой психического развития на уроках подвижных игр.....	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	36
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	39
ПРИЛОЖЕНИЕ	42

ВВЕДЕНИЕ

Определяющее значение для решения основных задач физического воспитания учащихся с задержкой психического развития имеет обеспечение оптимального уровня развития физических качеств, присуще человеку, тех врожденных морфофункциональных свойств, благодаря которым возможна целесообразная двигательная активность. В теории и методике физического воспитания координационные способности характеризуются тремя группами показателей: морфологическими, функциональными и уровнем развития физических качеств. Физические качества выделяют 5 основных: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость, их проявление зависит от особенностей и возможностей функциональных систем организма.

Младший школьный возраст - благоприятный для развития координационных способностей у детей с задержкой психического развития. Если это не происходит, то время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала можно считать упущенным.

Задержка психического развития - выражается в малой целенаправленности умственной деятельности, бедности запаса представлений об окружающем мире, недостаточности внимания. Статистика детей с задержкой психического развития в России составляет 44% в 2021 году от всех детей с ограничениями возможности здоровья.

Подвижные игры помогают учащимся с задержкой психического развития:

1. Развивать ходьбу, бег, прыжки, лазанье и другие движения, направленные на развитие координации и равновесия, ориентирования в пространстве и другие основные двигательные навыки;

2. Обогащать у учащихся с нарушением задержки психического развития двигательный опыт; развивать у учащихся эмоционально – волевую сферу;
3. Развивать у обучающихся эмоционально – волевую сферу;
4. Формировать умение подчинять свое поведение игровому правилу;
5. Развивать нравственные качества личности.

Адаптивное физическое воспитание является относительно молодой и интенсивно развивающейся научной дисциплиной. Оно призвано обеспечить условия для полноценного формирования детей с ограниченными возможностями здоровья. Одну из таких нозологических групп составляют дети с задержкой психического развития. Работающие в этой области специалисты отмечают, что у них низкие темпы формирования когнитивной, аффективной и физической сферы. Многогранность характеристик дизонтогенеза детей с задержкой психического развития, необходимость обеспечения коррекционного воздействия диктуют условия четкой организованности рациональности и дифференциации психолого - педагогического сопровождения их развития. [1]

Актуальность данной работы заключается в необходимости более глубокого исследования развития координационных способностей, обучающихся с задержкой психического развития на уроках подвижных игр, поиска наиболее эффективных средств и методов, методических приемов их развития.

Цель работы: теоретически обосновать и опытно - практическим путем проверить результативность развития координационных способностей учащихся 4 класса с задержкой психического развития на уроках подвижных игр.

Объект исследования: является физическая подготовка учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития на уроках подвижных игр.

Предмет исследования: процесс развития координационных способностей учащихся 4 класса с задержкой психического развития на уроках подвижных игр.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Изучить психолого – педагогическую характеристику младшего школьного возраста с задержкой психического развития.
2. Охарактеризовать особенности развития координационных способностей учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития.
3. Рассмотреть средства и методы развития координационных способностей, учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития на уроках подвижных игр.
4. Подобрать и использовать на уроках подвижных игр средства, способствующие развитию координационных способностей учащихся 4 класса с задержкой психического развития.
5. Оценить результативность подобранных средств для развития координационных способностей учащихся 4 класса с задержкой психического развития на уроках подвижных игр.

В данной работе использовались следующие методы исследования: анализ литературы, педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности, математическая обработка данных.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА УРОКАХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1.1. Психолого – педагогическая характеристика младшего школьного возраста с задержкой психического развития

До настоящего времени не существует как четких диагностических рамок задержки психического развития, так и единого мнения о возрасте, до которого правомерен данный диагноз. Ошибки при диагностике задержек психического развития ведут к выбору неадекватной обучающей программы и возникновению школьной дезадаптации, на фоне которой в дальнейшем может формироваться девиантное поведение. Все вышеупомянутое обуславливает актуальность данного литературного обзора.

Психическое развитие обучающегося – сложный процесс созревания и усложнения психических функций и личности, реализующийся под воздействием ряда наследственно-биологических и социальных факторов, таких как воспитание, обучение и влияние окружающей среды. К основным психическим функциям относятся гнозис, праксис, мышление, речь, память, чтение, письмо, счет, внимание, эмоции, воля, поведение, самооценка и др [2].

Задержка психического развития представляет собой отставание развития психических процессов и незрелость эмоционально-волевой сферы у детей, которые потенциально могут быть скорректированы с помощью специально организованного обучения и воспитания. В некоторых источниках фигурирует такой англоязычный термин как ретардация («retardation»), означающий запаздывание или остановку развития отдельных психических функций. Психический дизонтогенез проявляется нарушением

темпов и сроков развития психики в целом, а также отдельных функциональных систем [15].

Задержка психического развития различает три степени тяжести: легкая степень, средняя степень, тяжелая степень.

Легкая степень тяжести ЗПР – повышенная отвлекаемость, выраженная эмоционально – волевая незрелость. При этом сохранность словесно – логических обобщений и неплохая сообразительность. Предпосылки абстрактного мышления не затронуты.

Средняя степень тяжести ЗПР – повышенная отвлекаемость, выраженная эмоционально – волевая незрелость, сужение объема памяти, поведенческие проблемы. Затруднено образование понятий. В основе механизм стойкой энцефалопатии.

Тяжелая степень тяжести ЗПР – в основе выраженная энцефалопатия и психоорганический синдром. Значительные трудности в формировании понятий. Все психические процессы заторможены, снижена их активность. Преобладает медлительность, вялость, аспонтанность.

Психолого - педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития - легкой степени, общие признаки: сниженная работоспособность, повышенная истощаемость, неустойчивость внимания, низкий уровень развития восприятия, недостаточная продуктивность произвольной памяти, отставание в развитие всех форм мышления, дефекты звукопроизношения, бедный словарный запас, своеобразное поведение, низкий навык самоконтроля, незрелость эмоционально – волевой сферы [4].

Как психолого-педагогический диагноз, задержка психического развития ставится только в дошкольном и младшем школьном возрасте, если к окончанию этого периода остаются признаки недоразвития психических функций, то речь идёт уже о конституциональном инфантилизме или об умственной отсталости.

В ходе изучения данной проблемы в психологических исследованиях по проблеме задержки психического развития, обнаруживается достаточное

количество сведений, позволяющих раскрыть особенности психической деятельности детей с задержкой психического развития.

Одна из основных особенностей детей с задержкой психического развития - низкая познавательная активность, которая проявляется хотя и неравномерно, но во всех видах психической деятельности. Этим обусловлены особенности восприятия, внимания, памяти, мышления и эмоционально-волевой сферы детей с задержкой психического развития.

У детей с задержкой психического развития обнаруживается недостаточность процесса переработки сенсорной информации в целом, поэтому у них нет целостности восприятия, они не могут полностью охватить объект со множеством признаков и воспринимают его фрагментарно. Эти дети могут не узнать даже знакомые объекты, если они видны в непривычном ракурсе или плохо освещены. Они допускают ошибки при воспроизведении простых геометрических фигур по зрительному образцу. Для адекватного восприятия объектов детям с ЗПР требуется больше времени, чем детям без нарушений.

Таким образом, эффективность восприятия у обучающихся с задержкой психического развития снижена по сравнению с нормально развивающимися детьми, а образы недостаточно дифференцированные и полные. Это ограничивает возможности наглядного мышления, что проявляется в результатах и способах выполнения заданий.

Внимание описываемой категории обучающихся характеризуется суженным полем, что проявляется в повышенной отвлекаемости и фрагментарном выполнении любых заданий.

Память у обучающихся с задержкой психического развития характеризуется сниженной продуктивностью произвольного и особенно произвольного запоминания и небольшим объемом кратковременной и особенно долговременной памяти. Так, при выполнении задания методики «Десять слов» учащиеся младшего школьного возраста воспроизводят не

более 2-5 слов из 10. После 2-3 повторений количество воспроизводимых слов не повышается, а иногда и снижается.

Низкий уровень произвольного запоминания у детей с задержкой психического развития связан не только с ограниченной познавательной активностью и неумением найти вспомогательные мнемические приемы, но и с трудностями смысловой переработки информации, которую необходимо запомнить.

У обучающихся с задержкой психического развития отсутствует интерес к познавательным задачам и готовность их решать. Обучающиеся пытаются «уйти» от заданий: заговаривают на другую тему, просто отказываются от выполнения - «не знаю», «не умею».

Во всех видах мыслительной деятельности у детей с задержкой психического развития обнаруживается отставание. Большие трудности вызывают задачи наглядно-образного характера, решение которых опирается на образы представлений и воображение. У детей с задержкой психического развития отсутствует или неполноценна предварительная ориентировка в условиях познавательных задач всех типов, нет плана выполнения задания. Такие дети не могут предвидеть результаты своей деятельности. Еще одна отличительная черта мыслительной деятельности детей с задержкой психического развития - инертность. Они с большим трудом переключаются с одной деятельности на другую, с одного способа решения - на другой.

Недоразвитие эмоционально-волевой сферы, или инфантилизм, проявляет себя особенно при переходе ребенка с задержкой психического развития к систематическому обучению. На занятиях такие дети непродуктивны в тех ситуациях, когда необходимо следовать требованиям педагога и преодолевать собственные желания. Для них характерно отсутствие чувства долга, ответственности за свое поведение, небрежное отношение к обучению, неорганизованность при выполнении заданий, недостаточная критичность, завышенная или, наоборот, заниженная самооценка как результат отрицательной оценки их успехов в разных

видах деятельности. Дети с задержкой психического развития тяготеют к механической работе, не требующей умственных усилий (заполнение готовых форм, изготовление несложных поделок и т.п.). Они стремятся избежать всяких умственных усилий.

Дети с задержкой психического развития плохо регулируют собственные действия. При выполнении задания не умеют следовать инструкции, сличать уже сделанное с тем, что еще предстоит выполнить.

Эмоции обучающихся с задержкой психического развития поверхностны и неустойчивы, вследствие чего эти дети внушаемы, подражательны и легко могут следовать за другими в своем поведении. Истощаемость нервной системы и быстрая утомляемость характерны для обучающихся с задержкой психического развития. Утомляясь, они ведут себя по-разному. Одни становятся вялыми и пассивными, стремятся к уединению, другие - возбуждаются, ведут себя расторможенно. Они, как правило, очень обидчивы и вспыльчивы, часто без достаточных оснований могут нагрубить, обидеть товарища, порой становятся жестокими.

Таким образом, по основным параметрам мыслительной деятельности обучающиеся с задержкой психического развития отстают от своих сверстников. В то же время, мы выяснили, что с задержка психического развития — это не клиническая форма, а замедленный темп развития, и проявляется в несоответствии интеллектуальных возможностей ребёнка его возрасту.

Вывод: по вышеизложенному, можно понять, что задержка психического развития поддаётся коррекции, при обучении и воспитании ребёнка в специальном коррекционном классе. Опыт школ для обучающихся с задержкой психического развития показывает, что при специальных формах и методах обучения, некотором увеличении сроков прохождения программы, щадящем режиме, поддерживающей медикаментозной терапии примерно половина детей после обучения в начальных классах специальной школы может быть переведена в массовую школу для обучения ребенка по

общей программе усвоения ими государственного стандарта школьных знаний.

1.2. Особенности развития координационных способностей учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития

Координация – это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Таким образом, координация – это сложное, комплексное качество [3].

Задержка психического развития – с легкой степенью учащихся младшего школьного возраста является актуальной проблемой. Она требует новых подходов в коррекции патологических состояний в процессе физического воспитания.

Судя по результатам исследований, за перспективу взято разработку методики обучения координационным упражнениям учащихся младшего школьного возраста с нарушением задержки психического развития на уроках подвижных игр. Предполагается, что развитие координационных способностей (равновесие) способствует позитивным изменениям в психических процессах и свойствах младших школьников.

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития координационных способностей, а именно равновесие. Принимая во внимание психофизиологические особенности учащихся младших классов с нарушением задержки психического развития, методика обучения двигательным действиям для развития координационных способностей включает в себя этапы:

1. Теоретически формировать цель программы и смысла двигательной задачи;

2. Акцентированный показ с выделением ведущих элементов движения, активизация зрительного, слухового, тактильного восприятия, организация активного наблюдения и обсуждения способов выполнения двигательного действия другими учащимися;

3. Выполнение двигательного действия в сочетании с внешней речью с проговаривание «про себя» выполняемых двигательных движений;

4. Воспроизведение двигательного действия в упрощенных условиях (в медленном темпе, на месте и т.д.);

5. Овладение методикой идеомоторного воображения с использованием средств моделирования и обучения (рисунков, схем, музыкального сопровождения и т.д.) [8].

Таким образом, суть методики развития координационных способностей, а именно равновесие у учащихся с нарушением задержки психического развития – легкой степени заключается в усилении влияния психологических факторов на повышение эффективности двигательной деятельности учащихся.

Развитие координационных способностей осуществляется при соблюдении следующих требований:

1. Достижение точности движений;

2. Активизация сознательности;

3. Планомерное и систематическое обучение новым и преобразование усвоенных двигательных действий.

Координация и координационные способности – важнейшие компоненты любого вида двигательной активности. Рассмотрим кратко особенности двигательного развития в младшем школьном возрасте [5].

В эти годы дети учатся выполнять движения с большой скоростью и более быстрой реакцией. К 7 годам у детей усиливается чувство равновесия. Некоторые дети уже в 5 лет выполнять два или более видов деятельности, например, бежать, подпрыгивая, и подбрасывать вверх или ударять об землю

мяч. Дети в этом возрасте успешно осваивают бег, прыжки, умеют поддерживать равновесие, взбираться куда-нибудь без подсказки.

К младшему школьному возрасту улучшение координации «глаз – рука» позволяет детям не только расстегивать, но и застегивать молнии, кнопки и пуговицы, свободно поворачивать дверную ручку, резать ножницами бумагу и ткань, различать лицевую и изнаночную стороны одежды, быстро одеваться и раздеваться, наливать в чашку и тарелку молоко, умываться и чистить зубы. К 6 годам дети легко застегивают пуговицы и молнию, вставляют и завязывают шнурки.

Тонкая моторика развивается постепенно: неуклюжие, неточные по началу попытки сменяются плавными, точными и целенаправленными движениями – процесс идет по аналогии с общими двигательными навыками (грубой моторикой).

Все вышеперечисленные описания двигательных активностей присущи обучающимся младшего школьного возраста общеобразовательных школ. Но так как мы рассматриваем обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью задержки психического развития, то можно вынести отличия.

Обучающиеся с легкой степенью задержки психического развития младшего школьного возраста отстают от своих сверстников на 1 – 2 года, следовательно все перечисленные двигательные действия у них будут проявляться лет в 8 – 9, а позже уже в идеальном результате [20].

При изучении координации в движениях О. А. Семкина подтвердила ее перекрестный характер, лежащий в основе шагательного рефлекса. Перекрестная координация в движениях ног является более элементарной, автоматической, чем симметричная. Доказательством этого служат результаты опытов о детях младшего школьного возраста, которым предлагалось делать прыжки, отталкиваясь одновременно двумя ногами. Начав такие прыжки согласно заданию, дети затем переходили на поочередные движения, типичные для бега.

Другой характер имеет координация в движениях рук. В опытах Ю. Л. Рязова показано, что при круговых движениях рук все испытуемая действовали обеими руками симметрично. Если правая рука двигалась по часовой стрелке, то левая – против часовой. Это означает, что в работе одновременно участвуют симметричные мышцы обеих рук. Попытки выполнения в горизонтальной плоскости перекрестных движений удавались с большим трудом. Движения были недостаточно синхронными, а при увеличениях, скорости они переходили в симметричные. По-видимому, различия между координациями верхних и нижних конечностей сформировались в процессе антропогенеза; верхние конечности человека утратили свою локомоторную функцию и вместе с ней перекрестную координацию, необходимую только при быстрой ходьбе и беге для сохранения равновесия тела.

Развитие регуляторных функций двигательной системы ребенка во многом объясняют исследования возрастных особенностей реципрокной иннервации мышц; интенсивное развитие реципрокной регуляции мышц происходит в период от пяти до семи лет и в подростковом возрасте. По данным В. С. Фарфеля процесс управления координированными действиями приостанавливается у девочек в 12–13 лет, у мальчиков в 13–14 лет. Реципрокные отношения, как известно, не являются единственной формой управления мышечным аппаратом. В. С. Фарфель и его коллеги показали, что у детей на разных этапах онтогенеза наблюдались более или менее предпочтительные сочетания совместных движений верхних и нижних конечностей. Дети только к семи-восемью годам способны к управлению симметричными прыжковыми движениями, т.е. к синхронной работе двух ног

Для детей более предпочтительными сочетаниями являются симметричные движения рук и однонаправленные движения рук и ног. Эти координационные соотношения выполняются детьми без специального обучения и более точно и координированно, чем перекрестные. Перекрестная

координация является качеством, формируемым у детей в младшем школьном возрасте, и полученный навык отличается прочностью. Обучение детей 23 произвольному выполнению координированных действий повышает возможность регулировать и соразмерять собственные действия, совершенствует произвольное напряжение и расслабление мышц, учит ребенка регулировать и соразмерять свои движения, выполнять их с наибольшей экономией сил, является средством познания возможностей своего двигательного аппарата [22].

Общее развитие моторики на 6–7 году жизни течет в направлении постоянного овладения координационными возможностями, которые создались у ребенка в результате окончательного анатомического созревания двигательной сферы. У подрастающего ребенка мало-помалу вступают в строй высшие кортикальные уровни, прогрессивно налаживаются точные и силовые движения (появляется точность в метании, лазании, легкоатлетических, 24 танцевальных движениях). Однако двигательное богатство детей данного возраста бывает лишь при свободных движениях. Неспособность к точности зависит от недоразвития корковых механизмов мозга и от недостатка выработки формул движения [7].

Таким образом, в этом возрасте преобладает выразительная, изобразительная и обиходная моторика. Кажущаяся двигательная не утомляемость ребенка связана с тем обстоятельством, что он не производит продуктивных рабочих действий, требующих точности и преодоления сопротивления, а, следовательно, и большой затраты энергии [12]. При обиходных, а тем более при выразительных и изобразительных движениях, почти не связанных с сопротивлением, движение совершается, естественно, т.е. начинаются, проходят и заканчиваются соответственно физиологическим и механическим свойством двигательного аппарата в соответствующем темпе и ритме, с плавными, мягкими переходами от сокращения отдельных мускульных групп к их расслаблению и обратно. Отсюда грациозность

детских движений. В частности, темп, ритм уже хорошо развиты в этом возрасте, но сила движений довольно мала

Среди множества двигательных функций, развивающихся в возрасте 6–7 лет особое место занимают функции движения пальцев рук. Знакомясь с окружающим миром, ребенок учится различать множество предметов и явлений, их пространственные, временные и причинные отношения. Информация, полученная им от анализаторских систем, в том числе и от двигательной, подвергается сортировке, анализу, объединению, разные модальные ощущения сливаются в образы предметов. Этот процесс И. М. Сеченов назвал предметным мышлением. Развитию предметного мышления у ребенка в возрасте 6–7 лет во многом способствует развитие его двигательной моторики. В работах И.М. Сеченова обращается внимание на то, что каждый рефлекс содержит движение: движение мышц управляющих глазом, движение в руках и ногах и т.д. Значит, процесс выделения соответствующих рефлексов в мозге и последующая их интеграция в целостный образ предмета подразумевает широкое участие двигательного анализатора [16].

Итак, координационная способность человека достигает высокого уровня развития к 6–7 годам жизни. Отмечено также, что дети, занимающиеся спортом, добиваются виртуозности движений, которым их обучают. Это дает основание считать возможным тренировать и совершенствовать координацию движений

Таким образом, исходя из вышесказанного хочу отметить, то, что присутствуют особенности в развитии координационных способностей (равновесие) у учащихся младшего школьного возраста с нарушением задержки психического развития – легкой степени, нежели у здоровых учащихся, обучающихся в общеобразовательных учреждениях [18]. А особенность в развитии координационных способностей учащихся младшего школьного возраста с нарушением задержки психического развития – легкой

степени, в том, что в большинстве эти учащиеся очень раскоординированы и плохо физически развиты.

1.3. Средства и методы развития координационных способностей, учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития на уроках подвижных игр

Так как, в работе рассматриваются учащиеся младшего школьного возраста с задержкой психического развития – легкой степени, то для положительных результатов необходимо индивидуально подобрать каждому учащемуся группу средств и методов [1]. В определении сказано, что координация – это довольно быстрая деятельность и в следствии того, что у учащихся присутствует нарушение задержки психического развития, поэтому необходим совсем другой подход, для того чтобы обучить двигательным действиям и развить координационные способности. Для работы с учащимися с нарушением задержки психического развития – легкой степени применяются средства и методы адаптивного физического воспитания, как (таблица 1).

Таблица 1

Средства адаптивного физического воспитания	Методы адаптивного физического воспитания
• Технические средства (музыкальное сопровождение, видео – материал) • Физическое упражнение • Естественные – средовые факторы (занятия на улице, воздух, солнце)	• Словесный метод (описание, беседа, комментарий, разбор, инструктирование, объяснение) • Наглядный метод (непосредственный показ, опосредованный показ (карточки), направленного прочувствования двигательного действия) • Игровой метод • Методы обучения двигательным действиям (целостно – конструктивного упражнения, расчленено – конструктивного обучения)

Установлено, что с 7 до 11 – 12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения. Подвижность нервно – мышечной

системы достигает высокого развития. Учащиеся чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства – различные амплитуды движений и темпа, степени напряжения развития расслабления мышц, чувство времени и пространства. Упущенные возможности в развитии координационных способностей, а именно равновесие учащихся младшего школьного возраста с нарушением задержки психического развития - легкой степени практически очень трудно, а иногда и невозможно наверстать в последующих классах, следовательно, младший школьный возраст является сенситивным для развития координационных способностей [9].

Ученые и практики признают важность развития координационных способностей у подрастающего поколения, а именно учащихся младшего школьного возраста. Координация (согласование) движений является необходимым условием высокопроизводительной деятельности, которая проявляется в умении последовательно соединять различные движения и их части.

Развивать координационные способности у учащихся младшего школьного возраста с нарушением задержки психического развития целесообразно с помощью физических упражнений и подвижных игр, в которых согласуются движения руками и ногами, упражнения в движении, игр с бегом, прыжками и метаниями, разнообразных упражнений с малым мячом [17].

Рекомендуется для развития координационных способностей, а именно равновесие у учащихся младшего школьного возраста с нарушением задержки психического развития использовать любые физические упражнения и подвижные игры, имеющие новизну или определенную координационную сложность. По мере автоматизации двигательного навыка значение данного физического упражнения как средства развития координации движений уменьшается [14].

Координационные способности зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, то есть уровня развития равновесия, заключающегося в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений [13].

Комплексному решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач на уроках физической культуры, способствует форма урока с проведением подвижных игр.

Большее значение в развитии равновесия учащихся младшего школьного возраста с нарушением задержки психического развития – легкой формы имеют подвижные игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства на различные обстоятельства и ситуации игры [21].

Равновесие – это способность сохранять устойчивые позы в тех либо иных положениях тела или по ходу выполнения двигательных действий. Равновесие, как навык имеет жизненно важное значение, так как выполнение даже относительно простых движений, требует достаточно высокого уровня развития органов равновесия [10].

Равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. Задержка и недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах [11].

Таким образом, обобщая сказанное, хочется отметить, что средства и методы развития координационных способностей (равновесие) на уроках подвижных игр имеют наиболее важное значение в обучении учащихся младшего школьного возраста с нарушением задержки психического развития – легкой степени, потому что в этом возрасте актуально развитие физических способностей.

Вывод по материалам Главы 1. Таким образом, резюмируя содержание можно говорить о том, что для развития у учащихся с задержкой психического развития – легкой степени координационных способностей (равновесие), активности и мотивации к их развитию следует учитывать множество факторов и условий для реализации.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА УРОКАХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1. Организация опытно-практической работы

Опытно-практическая работа проводилась в ГБОУ Школа №1286 по адресу: г. Москва, ул. Героев Панфиловцев, д.15. Педагогическое исследование проводилось с 20.04 по 17.05.2023 года.

В опытно-практической работе принимали участие школьники 4 класса в возрасте 10 - 11 лет. Класс состоял из 22 человека: 10 девочек и 12 мальчиков. Обучающиеся относились к первой - второй группе здоровья и основной -подготовительной для занятий адаптивной физической культуры.

Опытно - практическая работа проводилась в три этапа.

На первом этапе (с октября 2022 года по март 2023 года): анализ литературы; отбор средств и методов для опытно-практической работы; подбор упражнений, тестов для учащихся 4 класса с нарушением задержки психического развития – легкой степени.

На втором этапе (апрель 2023 года) было проведено исследование, подобранные средства и методы на развитие координационных способностей. В начале и в конце опытно-практической работы проводилось тестирование уровня физической подготовленности развития

координационных способностей учащихся 4 класса с нарушением задержки психического развития – легкой степени на уроках физической культуры.

На третьем этапе (май 2023 года) обработка полученных результатов в ходе опытно-практической работы; анализ полученных данных; математический подсчет; подведение итогов и оформления результатов исследования.

Тестирование позволяет получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности учащихся с нарушением задержки психического развития – легкой степени

Они очень показательны и на их основе делают соответствующие выводы и корректировки в планах. Научно обоснованные тесты наиболее четко отражают степень овладения учениками с нарушением задержки психического развития – легкой степени теми или иными физическими качествами. Такие наблюдения, прежде всего, помогают иметь представление об уровне подготовки всего класса и индивидуально каждого ученика, что позволяет более обоснованно и целенаправленно выбирать соответствующие виды упражнений, нагрузок и дозировок.

Определение развития координационных способностей учащихся 4 класса с задержкой психического развития – легкой степени осуществлялась в 2 этапа - до и после исследования - по следующим тестам:

Тест 1. Простая проба Ромберга (сек) - Лях В.И. [17]. - оценивает статическое равновесие.

Испытуемый стоит, сомкнув ступни ног (пятки, носки вместе), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Определяется время с момента закрытия глаз, до потери равновесия. Необходимо страховать испытуемого (Рис.1). Результаты вносятся в протокол (Таблицу 2).

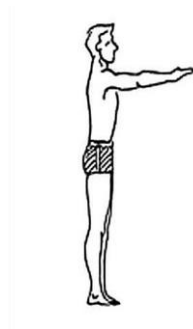


Рис. 1. Схема выполнения Теста 1 Проба Ромберга (сек) - Лях В.И

Таблица 2

Оценочная шкала результатов Теста 1 Проба Ромберга (сек) - Лях В. И.

Критерии (сек)			
Пол/оценка	оценка «3»	оценка «4»	оценка «5»
Мальчики	20-29	30-39	40 и больше
Девочки	20-29	30-39	40 и больше

Тест 2. Усложненная проба Ромберга (сек) - Лях В. И – оценивает статическое равновесие.

Исходное положение испытуемого стоя, ноги на одной линии, при этом носок сзади стоящей ноги касался пяткой впереди стоящей; руки вытянуты вперед, пальцы разведены, глаза закрыты. Определяется время с момента закрытия глаз, до потери равновесия. Необходимо страховать испытуемого (Рис.2). Результаты вносятся в протокол (Таблицу 3).



Рис. 2. Схема выполнения Теста 2. Усложненная проба Ромберга (сек) - Лях В.И

Оценочная шкала результатов Теста 2 Усложненная проба Ромберга
(сек) - Лях В.И

Критерии (сек)			
Пол/оценка	оценка «3»	оценка «4»	оценка «5»
Мальчики	10-19	20-29	30 и больше
Девочки	10-19	20-29	30 и больше

Тест 3. Сложная проба Ромберга (сек) – Лях В.И. – оценивает статическое равновесие.

Испытуемый стоит на одной ноге, пятка другой ноги опирается на колено опорной ноги, ступня в горизонтальном положении; руки вперед, пальцы разведены, глаза закрыты. Определяется время с момента закрытия глаз, до потери равновесия. Необходимо страховать испытуемого (Рис.3). Результаты вносятся в протокол (Таблицу 4).



Рис. 3. Схема выполнения Теста 3. Сложная проба Ромберга (сек) - Лях В.И

Таблица 4

Оценочная шкала результатов Теста 3 Сложная проба Ромберга (сек) - Лях
В.И

Критерии (сек)			
Пол/оценка	оценка «3»	оценка «4»	оценка «5»
Мальчики	5-9	10-19	20 и больше
Девочки	5-9	10-19	20 и больше

Тест 4. Метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см (кол – во

раз) по нормам ГТО (Рис.4). Результаты вносятся в протокол (Таблицу 5) [23].

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Испытуемому дается 5 попыток.



Рис. 4. Схема выполнения Теста 4. Метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см (кол – во раз) по нормам ГТО

Таблица 5

Оценочная шкала результатов Теста 4 Метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см (кол – во раз) по нормам ГТО

Критерии (кол – во раз)			
Пол/оценка	оценка «3»	оценка «4»	оценка «5»
Мальчики	1	2-3	4 и больше
Девочки	1	2-3	3 и больше

В начале и в конце опытно-практической работы проводилось контрольное тестирование уровня физической подготовки по тем же тестам и анализировались результаты исследовательской работы.

2.2. Содержание и результаты опытно-практической работы по развитию координационных способностей учащихся 4 класса с задержкой психического развития на уроках подвижных игр

Перед исследованием физической подготовленности мы получили разрешение медицинского работника на проведение данных тестов. Тестирование проводилось в присутствии учителя [19]. На каждом уроке физической культуры применялись упражнения и подвижные игры:

1. Физические упражнений на развитие координационных способностей:

1. Лазание по гимнастической стенке, вверх и вниз.
2. Метание мяча в цель с различного расстояния и исходных положений.

3. Ходьба по гимнастической скамье.

Оборудование: гимнастическая скамья.

Испытуемый должен пройти с начала до конца гимнастической скамьи с открытыми глазами, руки в стороны. Необходимо страховать испытуемого. Результат – время прохождения (сек) от линии старта до пересечения с линией финиша.

4. Челночный бег (3×10).

Оборудование и инвентарь: 6 конусов.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый бежит 10м, касается рукой черты, возвращается к стартовой черте (10м), касается черты рукой и пробегает до конца обозначенной

площадки (10м). Упражнение выполняется с предельной высокой скоростью. Учитель следит, чтобы учащийся не снижал темп бега перед финишем.

5. Бросок мяча в цель, стоя спиной к цели (п. Хирц).

Оборудование и инвентарь: измерительная лента, 6 теннисных мячей, 1 гимнастический обруч, 1 медицин бол массой 1 кг., 1 гимнастический мат.

Испытуемый стоит за линией броска, спиной к направлению броска. Ему необходимо, бросая мяч над головой или над плечом, попасть в цель, находящуюся на расстоянии 2 м. после объяснения и демонстрации следует 1 пробная и 5 зачетных попыток. Результат – попадание в цель оценивается очками: в гимнастический мат – 1 очко; в гимнастический обруч – 2 очка; между обручем и медицин бол – 3 очка; в медицинбол – 4 очка.

II. *Подвижные игры:*

1. «Кошки и мышки». Правила игры:

Выбираются двое водящих — «кошка» и «мышка». Все дети становятся в круг и берутся за руки, а потом поднимают руки, образуя «ворота». Расстояние между игроками при этом должно быть достаточно большим, чтобы между ними можно было пробежать. Мышка располагается в кругу, а кошка — за кругом.

По сигналу погоня кошки за мышкой начинается. Задача «кошки» — прорваться внутрь круга и догнать «мышку». Для этого она может подлезать под руками, перепрыгивать через них или даже разрывать цепь. Остальные игроки должны помогать «мышке» и мешать «кошке»: в нужный момент опускать руки, задерживая «кошку» и вновь поднимать их, пропуская «мышку». Запрещается лишь подставлять подножки и смыкаться плечами.

Если кошка прорвалась внутрь круга, мышка может выбежать за его пределы (но не слишком далеко). Если «кошка» всё-таки догнала «мышку», то «мышка» становится «кошкой». «Кошка» встаёт в круг отдыхать, а игроки выбирают новую «мышку», и игра продолжается.

2. «Планеты». Правила игры:

Обучающиеся становятся в круг. С середины круга двум учащимся дается по мячу. По сигналу учителя игроки начинают передавать мяч по часовой стрелке, по еще одному сигналу – против часовой. Задача игроков не допустить встречи мячей.

3. «Мостик». Правила игры:

Игроки двух команд располагаются в колоннах по одному у линии старта. Перед ними в пяти—десяти шагах прочерчивают два круга диаметром 1 м.

По сигналу первые номера выбегают вперед и, добежав до первого круга, делают мост

Затем вперед устремляется второй игрок. Он пролезает под мостиком и бежит в дальний круг, где принимает упор стоя согнувшись (выгнув спину, как кошка). Теперь уже первый номер бежит в дальний круг и пролезает между руками и ногами партнера. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед выбегают по очереди новые игроки, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда они снова окажутся впереди, игра не прекращается, эстафета продолжается, причем игроки меняются ролями (кругами). Победу одерживает команда, закончившая игру первой с наименьшим числом ошибок.

4. «Мяч в кругу». Правила игры:

Игра проводится с футбольным мячом. Играющие становятся в круг на расстоянии 1 м друг от друга. Водящий берет мяч и становится в середину круга. Ударяя ногой по мячу, он пытается выбить его за пределы круга. Другие игроки стараются задержать мяч в кругу, держась за руки. Если игроки задержат мяч, они начинают его перекатывать между собой с помощью ног. Задача водящего — отнять мяч у стоящих по кругу и выбить его за пределы круга. Если ему это удалось, его место занимает игрок, который пропустил мяч с правой от себя стороны. Мяч считается правильно выбитым в том случае, если он пролетел не выше колен играющих.

5. «Докати до стени». Правила игры:

На гимнастической скамье располагаются учащиеся. Под гимнастической скамьей находится мяч. Задача каждого обучающегося наклониться к мячу и толкнуть его так, чтобы он докатился до стены.

6. «В бильярд мячом». Правила игры:

В эту игру можно играть индивидуально, особенно, если ребят немного, или же командами, что лучше, так как задействуется большее количество детей.

Ведущий раскладывает на полу мячи (сколько использовать мячей и какого размера, зависит от способностей игроков и размеров игровой площадки). Раскладывать мячи можно в любом интересном или удобном порядке. Чем запутаннее, тем лучше.

Играем почти как в настоящий бильярд: один из игроков получает в руки мяч, его задача — бросить этот мяч так, чтобы тот ударил в другой мяч, а тот отлетел в третий; если получилось, то третий мяч убирается из игры в пользу команды бросившего. Кто сумеет больше сделать таких попаданий, тот и побеждает. Если мяч укатывается в неудобное положение, например встает впритирку к стене или закатывается под оборудование зала, то этот мяч возвращается в игру на любое место по желанию ведущего.

Игру можно усложнить и использовать мячи разного цвета. В этом случае задается последовательность, в которой необходимо выбивать мячи, например, сначала красный, затем синий и т. д. Если попадание происходит в другой мяч (без соблюдения очередности), то оно не засчитывается, а бросок переходит к противоположной команде.

Забавно также попробовать поиграть, не бросая мячи, а ударяя по ним гимнастической палкой на манер бильярдного кия. Также для усложнения мяч можно бить ногами или рукой, а не бросать его.

Чтобы совсем приблизить игру к бильярду — раскладываем по периметру игрового поля корзины, только кладем их так, чтобы они лежали на боку и мяч в случае попадания мог легко закатиться внутрь. Тогда уже

можно бросать мячом в другой мяч, стараясь именно его забить в «лузу», без дополнительного посредника. Впрочем, если есть желание, можно попробовать забить и с рикошета третий или даже четвертый мяч.

Упражнения выполнялись фронтально в парах или тройках, а игровые задания выполнялись в группах, где учащиеся перестраивались в круг или колону, и фронтально, где учащиеся располагались по всей площадке. Давались методические указания, ошибки исправлялись, как индивидуально, так и для всего класса в целом. На одном уроке планировалось не менее 5-6 упражнений. В работе с учащимися 4 класса с нарушением задержки психического развития – легкой степени мы учитывали психические и двигательные особенности обучающихся младшего школьного возраста [24].

Рассмотрим один из фрагментов урока по теме исследования:

Урок N. Тема: Комплекс упражнений на равновесие.

Цель урока – провести тестирование уровня развития равновесия учащихся 4 класса;

Задачи:

1. *Образовательная:* разучить комплекс упражнений на равновесие и уметь применять их на уроках физической культуры.
2. *Оздоровительная:* профилактика нарушения осанки.
3. *Воспитательная:* воспитывать дисциплинированность и стремление к самостоятельным занятиям.
4. *(Коррекционно/компенсаторно/восстановительная):* коррекция основных движений (ходьбы, бега), Коррекция и развитие физических качеств двигательных способностей (согласованность движений рук и ног, ориентировка в пространстве), Коррекция и развитие психических функций (память, воображение).

Инвентарь и оборудование: фишки, аудиосистема

Деятельность учителя и учащихся. В начале основной части для всех учащихся, планируется провести фронтально специальную разминку, которая позволит учащимся подготовить организм к предстоящему

выполнению физической нагрузки и успешно выполнить планируемые двигательные тесты.

Затем, планируем фронтальную работу, для чего необходимо сформировать группы учащихся, которые будут одновременно выполнять Тест 1, Тест 2, Тест 3.

Учащиеся, под руководством учителя - практиканта, организуют место занятия для выполнения Теста 1, Теста 2, Тест 3 и фронтально выполняют его. В конце процедуры тестирования планируется проведение упражнений для восстановления.

Методические указания: необходимо подготовить план конспект урока, продумать варианты заданий; проследить технику выполнения упражнений. Учитель объясняет технику выполнения комплекс упражнений и игры. По окончании урока учитель рассказывает о планируемых занятиях и рекомендациях по улучшению равновесия.

В начале и в конце опытно-практической работы результаты тестирования обрабатывались, рассчитывался средний показатель класса и рассчитывался абсолютный прирост показателей в тестах.

Полученные результаты внесены в сводную таблицу тестирования для девочек и для мальчиков (табл. 6).

В таблицах по тестам, для каждого ученика был определён уровень выполнения тестовых заданий, что позволило выполнить качественный сравнительный анализ.

Таблица 6

*Показатели уровня развития координационных способностей
учащихся 4 класса с задержкой психического развития (легкой степени)*

Имя	Тесты							
	Тест 1 Простая проба Ромберга(сек)		Тест 2 Усложненная проба Ромберга(сек)		Тест 3 Сложная проба Ромберга (сек)		Тест 4 Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз)	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Девочки								
Катя	34	42	21	28	7	16	2	3
Вика	32	40	25	31	8	9	1	2
Варя	25	34	15	20	10	14	4	5
Маша	33	38	25	27	6	8	3	3
Даша	28	36	23	26	5	8	1	3
Продолжение таблицы 6								
Зоя	34	46	24	30	11	18	3	4
Оля	30	41	20	26	14	17	2	2
Наташа	29	33	14	23	10	12	3	5
Ульяна	35	41	24	29	14	15	3	2
Света	37	44	24	33	13	18	2	3
Средний показатель	31.7	39.5	21.5	27.3	9.8	13.5	2.4	3.2
Абсолютный прирост показателей	7,8 / 24,6 %		5,8 / 26,9 %		3,7 / 37,7 %		0,8 / 33,3 %	
Мальчики								
Никита	26	38	15	21	5	9	2	4
Олег	21	35	11	16	6	9	3	5
Андрей	23	34	15	19	6	11	4	4
Витя	38	41	25	30	10	18	1	3
Коля	36	42	18	31	15	27	2	3
Богдан	37	47	19	34	17	26	1	2
Саша	34	43	21	30	14	17	3	5
Рома	31	46	17	29	7	13	3	5
Тимофей	35	44	24	35	12	17	2	4
Вася	36	43	25	34	15	18	2	3
Даня	30	32	14	26	10	12	1	2
Максим	33	39	22	28	13	18	3	4
Средний показатель	31.67	40.33	18.83	27.75	10.83	16.25	2.25	3.67
Абсолютный прирост показателей	8,66 / 27,3 %		9,42 / 51,39 %		5,42 / 50, 04%		1,42 / 63,11%	

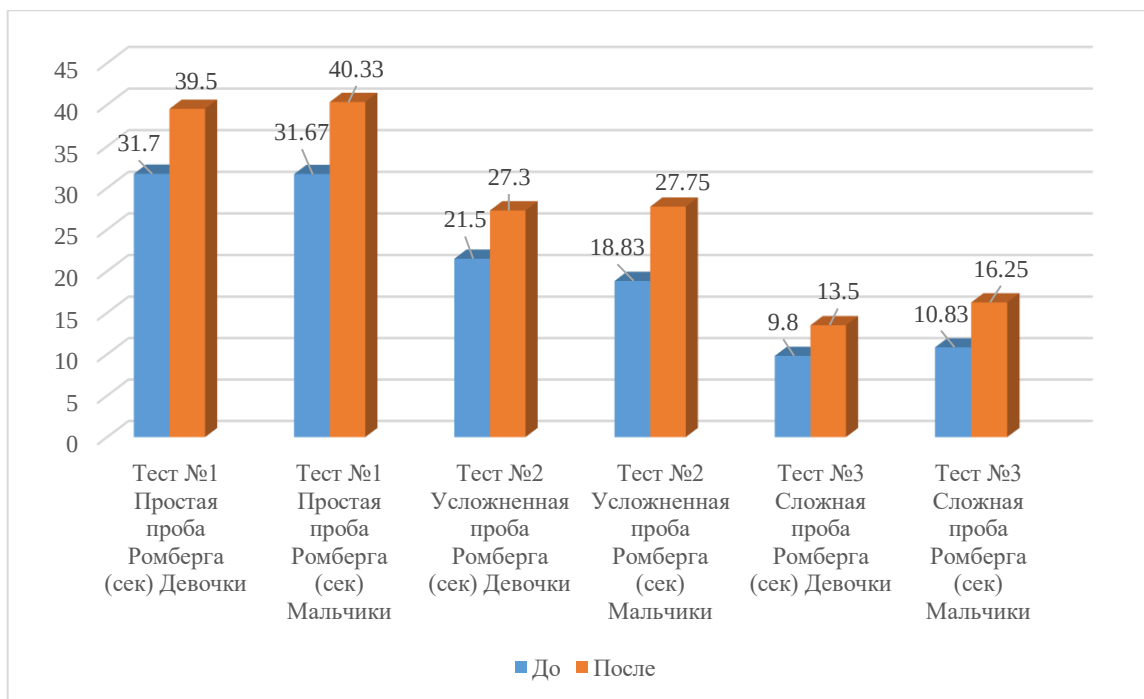


Рис. 5. Динамика показателей (тестирования) уровня развития координационных способностей Тест 1, 2, 3 учащихся 4 класса с задержкой психического развития – легкой степени (девочки, мальчики)

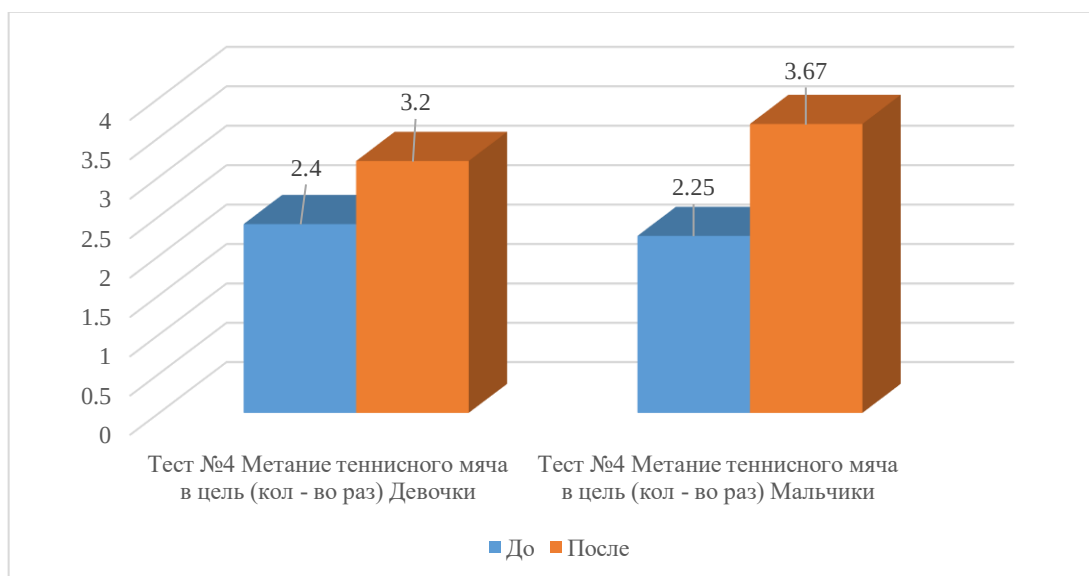


Рис. 6. Динамика показателей (тестирования) уровня развития координационных способностей Тест 4 учащихся 4 класса с задержкой психического развития – легкой степени (девочки, мальчики)

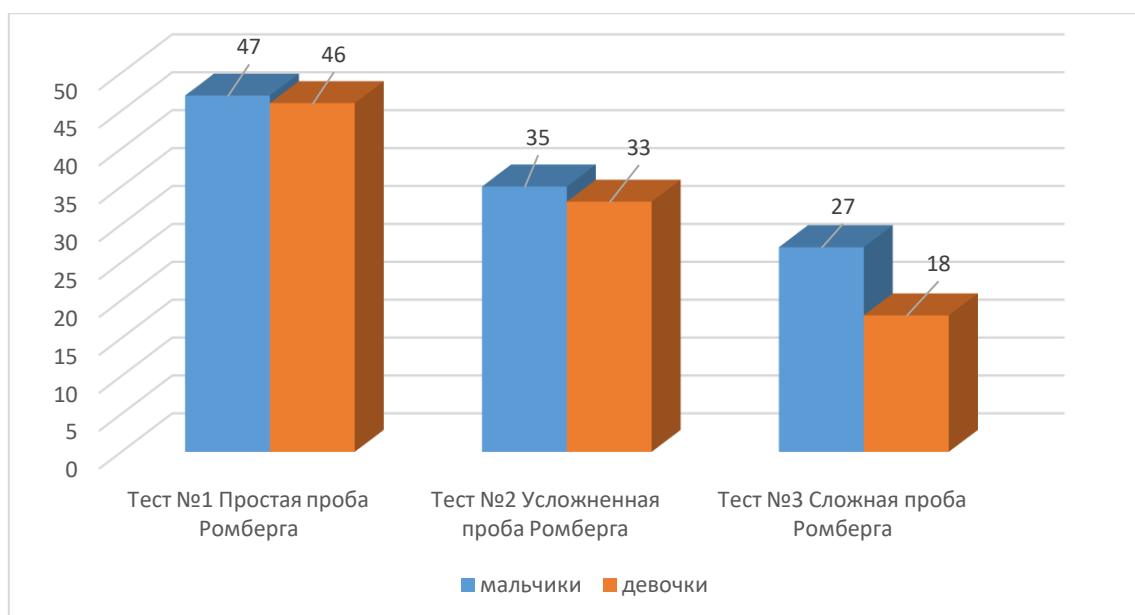


Рис. 7. Динамика показателей лучших результатов Зои, Светы, Богдана, Тимофея, Коли - Теста 1, Теста 2, Теста 3 (сек) учащихся 4 класса с задержкой психического развития – легкой степени (девочки, мальчики)

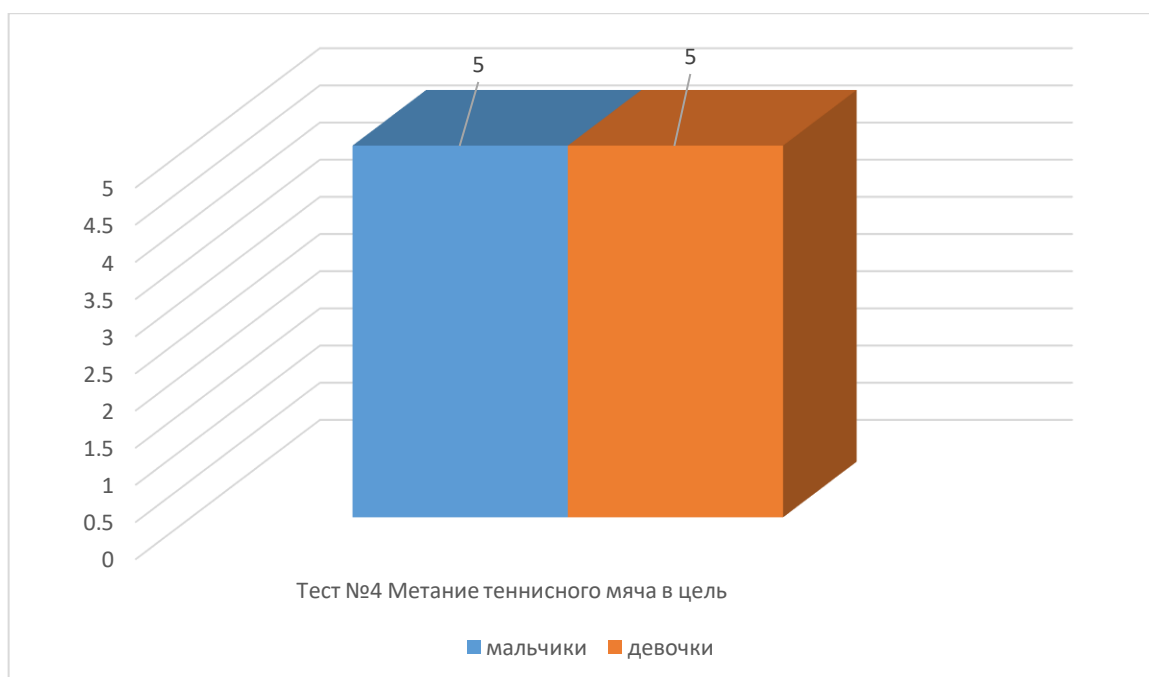


Рис. 8. Динамика показателей лучших результатов Олега и Вари - Теста 4 (кол – во раз) учащихся 4 класса с задержкой психического развития – легкой степени (мальчики, девочки)

Средний показатель тестов на определение уровня развития равновесия учащихся 4 класса с нарушением зрения улучшился:

В тесте 1. «Простая проба Ромберга, с учетом времени» (время устойчивости в этой позе в секундах) – все учащиеся в конце опытно-практической работы продемонстрировали положительное изменение исследуемого показателя. *Прирост показателя у девочек -7,8 сек, процент соотношения -24,6 %, прирост показателя у мальчиков -8,6 сек, процент соотношения 27,3%;*

Наиболее высокий прирост исследуемого показателя у девочек максимальное значение – Зоя (46 сек.), а минимальное – Наташа (33 сек.) У мальчиков максимальное значение – Богдан (47 сек.), а минимальное – Даня (32 сек.).

В тесте 2. «Усложненная проба Ромберга, с учетом времени» девочки и мальчики на начало эксперимента испытывали затруднения в удержании позы на одной ноге. Это свидетельствует о слабости мышц и затруднении ориентации в пространстве. *Прирост показателя у девочек -5,8 сек, процент соотношения -26,9 %, прирост показателя у мальчиков -9,4 сек, процент соотношения 51,3%;*

Максимальное значение среди девочек – Светы (33 сек.), минимальное – Варя (20 сек.). Среди мальчиков, максимальное – Тимофей (35), минимальное – Олег (16 сек.)

В тесте 3. «Сложная проба Ромберга, с учетом времени». *Прирост показателя у девочек -3,7 сек, процент соотношения -37,7 %, прирост показателя у мальчиков -5,4 сек, процент соотношения 50%;*

Наиболее высокий прирост исследуемого показателя у мальчиков максимальное значение – Коля (27 сек.), а минимальное Никита и Олег (9 сек.). У девочек максимальное значение – Зоя и Света (18 сек.), а минимальное – Маша и Даша (8 сек.).

В тесте 4. «Метание теннисного мяча в цель». Обучающимся было крайне сложно попасть в баскетбольное кольцо, каждый раз у них мяч улета́л в непонятном направлении. Повезло, что в период прохождения преддипломной практики был раздел – «Легкая атлетика» и учащиеся как раз

обучались правильно метать теннисный мяч в цель. *Прирост показателя у девочек -0,8 раз, процент соотношения -33,3 %, прирост показателя у мальчиков -1,4 раз, процент соотношения 63,1%;*

Лучший результат среди девочек – Варя и Наташа (5 кол – во раз), а худший – Вика, Оля и Ульяна (2 кол – во раз). Среди мальчиков максимальное значение – Олег, Саша, Рома (5 кол – во раз). Минимальное значение – Богдан, Даня (2 кол – во раз).

В начале проведения всех тестов, учащиеся испытали трудности при удержании равновесия. После проведения всех уроков, показатели и качество выполнения тестов положительно увеличились.

На каждом уроке проводились подвижные игры, упражнения на координацию, учащимся очень нравилось, так как для них это что-то новое и интересное. Каждый урок учащиеся просили играть и очень ждали следующего урока.

Вывод по материалам Главы 2. Таким образом, основываясь на анализе результатов исследования, свидетельствует об улучшении показателей развития равновесия учащихся 4 класса с нарушением задержки психического развития – легкой степени. Из этого следует, что разработанный комплекс коррекционно - развивающих упражнений является эффективным. Систематическая целенаправленная работа преподавателей, родителей, также учащихся позволит ребенку с нарушением задержки психического развития – легкой степени преодолеть боязнь общества, даст возможность ему легко передвигаться, узнавать мир, достигать высоких результатов в учебе, а также спорте.

Следовательно, тщательная подготовка материальной и научно – методической базы для проведения практической работы является залогом успешности проведенной практической работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На поставленные задачи, в ходе работы, мы получили ответы:

1. Мной проанализированы психолого – педагогические характеристики младшего школьного возраста с задержкой психического развития – легкой степени. Можно отметить, что задержка психического развития – легкой степени поддается коррекции, при обучении и воспитании учащегося в специальном коррекционном классе;

2. Я определила особенности развития координационных способностей учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития – легкой степени. Особенность развития координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития в том, что большинство обучающихся очень раскоординированы и плохо физически развиты;

3. Мной были рассмотрены средства и методы развития координационных способностей, учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития – легкой степени на уроках подвижных игр. Средства и методы развития координационных способностей на уроках подвижных игр имеют наиболее важное значение в обучении учащихся младшего школьного возраста с нарушением задержки психического развития – легкой степени, потому что в этом возрасте актуально развитие физических способностей;

4. Мной было подобрано и использовано на уроках подвижных игр средства, способствующие развитию координационных способностей учащихся 4 класса с задержкой психического развития – легкой степени. Проводились подвижные игры, упражнения на координацию, учащимся очень нравилось, так как для них это что – то новое и интересное;

5. Я оценила результативность посредством опытно – практической работы подобранных средств для развития координационных способностей учащихся 4 класса с задержкой психического развития – легкой степени.

Основываясь на анализе результатов исследования, свидетельствует об улучшении показателей развития равновесия учащихся 4 класса с задержкой психического развития – легкой степени. Из этого следует, что разработанный комплекс коррекционно – развивающих упражнений является эффективным.

Необходимость развития двигательной сферы детей с задержкой психического развития и положительное влияние такой работы на формирование психики обучающихся отмечалось многими исследователями.

При организации работы с учащимися 4 класса, имеющими различные нарушения развития, огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие движений, охрана и укрепление здоровья детей. Конечно же, подходы к организации физического воспитания детей с разными отклонениями в развитии неодинаковы. Они учитывают структуру дефекта, степень выраженности нарушений, состояние здоровья детей и многое другое. Однако всегда физическое воспитание является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

Неоднородность в группе детей с задержкой психического развития обуславливается замедленностью становления эмоционально-волевых характеристик и произвольной регуляции поведения, хотя нарушения в интеллектуальном плане могут быть выражены слабо. Учащимся с минимальной мозговой дисфункцией присущи различные формы инфантилизма, наиболее отчетливо проявляющиеся к концу дошкольного возраста и в начальной школе. Нарушение в функционировании отдельных уровней аффективной системы регуляции поведения у детей с ЗПР существенно влияет на формирование их личности. У детей с ЗПР имеются особенности формирования двигательной сферы. Те или иные отклонения в развитии двигательной сферы у учащихся, отмечались с самого начала выделения и изучения данной категории нарушение произвольной регуляции движений, является характерной чертой данной категории, а также

несформированность техники выполнения движений и недостаточность двигательных качеств. Почти все авторы отмечают недостатки мелкой моторики пальцев рук у детей с ЗПР, а также отсутствие единого типа нарушений моторной сферы наличие двигательно-возбудимых и двигательно-пассивных детей.

Процесс развития основных двигательных действий у детей с задержкой психического развития осуществляется с учетом данных о замедленном процессе формирования двигательных навыков, наличии различных двигательных нарушений. Адекватными средствами при этом являются упражнения для коррекции двигательных нарушений, подводящие упражнения и средства, направленные на развитие мелкой моторики. Комплексное использование данных средств является основой повышения эффективности процесса занятий адаптивной физической культурой, направленного на коррекцию основных двигательных действий.

Обобщая информацию о коррекции основных двигательных действий, помимо выше указанных средств, предусматривает: применение методов строго регламентированного упражнения (целостного, расчлененного, переменного), метода пассивных движений при затруднениях в обучении; методические приемы: выполнение упражнений в режиме предметного действия, использование музыкального сопровождения, вариативные положения и условия выполнения упражнений; индивидуальные приемы воспитания и обучения.

Таким образом, цель и задачи, стоящие перед опытно - практической работой, были успешно решены.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзман Р.И. Медико-биологические основы обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. В. Иашвили, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман; ответственный редактор Р. И. Айзман. — 2-е изд., испр. И доп. — М.: Юрайт, 2019. — 224 с
2. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2ч. Часть1. Учебное пособие для СПО.-М.: Юрайт,2019, - 254с.
3. Бегидова Т. П., Теория и организация адаптивной физической культуры. / Т. П. Бегидова. – М.: Юрайт, 2020г – 191с.
4. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. И доп. — М: Юрайт, 2019. — 191 с.
5. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
6. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С.; под ред. Булгаковой Н.Ж., Лечебная и адаптивная физическая культура. 3-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для СПО. – М.: Юрайт, 2019г. – 399с.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. / Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
8. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология/ А.О. Дробинская. – М.: издательство «Юрайт», 2019.
9. Зайцев А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
10. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; Под общ. ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2014*. - 368 с.

11. Иссурин В.Б., Лях В.И. «Координационные способности спортсменов», 2019. 208 с.
12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
13. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
14. Лаврова Г. Н., Кудрявцева Л. П., Тулупова Н. А. Особенности физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации для педагогов ДОУ / Г. Н. Лаврова, Л. П. Кудрявцева, Н. А. Тулупова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2019. – 176 с.
15. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
16. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура. 3-4 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 132 с.
17. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие В.И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2016*. - 24 с.
18. Лях В.И., Физическая культура. 1 – 4 классы: Учебник для общеобразоват. Организаций – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176с.
19. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
20. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
21. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
22. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Интернет-ресурсы:

23. Метание теннисного мяча в цель по нормативам ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа Метание малого мяча в цель ГТО | Спортивные разряды и нормативы (runetmir.com)

24. Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. n 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.eduklgd.ru/uo/fgos/files/2015/1598.pdf>.

* - данное издание не переиздавалось

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (вариант 7.1)

Планируемые результаты освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития

Результаты освоения обучающимися с задержкой психического развития АООП ООО оцениваются как итоговые на момент завершения образования. Освоение обучающимися АООП ООО, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с задержкой психического развития в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Личностные результаты освоения АООП ООО включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К **личностным** результатам освоения АООП ООО относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные). В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- излагать полученную информацию;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста;

- критически оценивать содержание и форму текста

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно - коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм.

Предметные результаты освоения АООП ООО включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с задержкой психического развития не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП ООО определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

**План-конспект
для обучающихся 4 класса**

Раздел: Легкая атлетика

Тема занятия: метание теннисного мяча в цель - учет

Цель занятия: формировать умения к выполнению метания теннисного мяча в цель

Время: 45'

Задачи:

- 1) Совершенствовать технику выполнения метания теннисного мяча в цель
- 2) Профилактика ЧСС; укрепить ССС
- 3) Воспитывать целеустремленность, упорство, коллективизм
- 4) Корректировать основные движения (ходьба); развивать скоростно – силовые, координационные способности.

Инструктаж по Т.Б.

Инвентарь: резиновый, волейбольный, баскетбольный, футбольный, теннисный мячи, скакалки, гимнастические обручи

Место проведения: спортивный стадион

Наименование частей урока и их продолжительность	Содержание урока (в соответствии с требованиями специальной терминологии)	Дозирование физической нагрузки (объем и интенсивность)	Организационно – методические указания	Примечания
1	2	3	4	5

Построение в спортивном зале Приветствие: «Здравствуйте ребята!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» «Сегодня мы выходим заниматься на улицу. Давайте вспомним как мы себя ведем на улице! По плану выполняется 1 разминочный круг вокруг стадиона в свободном темпе, после строимся в круг на баскетбольном поле и выполняем разминку. Далее выполнение теста метания теннисного мяча в цель – учет и потом вы можете выбрать любую спортивную или подвижную игру и поиграть в нее» «Направо!» «За мной шагом – Марш!»	3'	Запоминать указания учителя. Следовать правилам выхода на улицу.	Говорить внятно, чтобы обучающиеся поняли их задачу.
После выхода на стадион обучающиеся бегут 1 разминочный круг	2'	Если вы устали можете перейти на шаг, восстановить дыхание и продолжить бег	После разминочного круга учащиеся строятся в круг на баскетбольной площадке на ОРУ
ОРУ без предмета: I. И.п. – узкая стойка, руки на пояс 1. Наклон головы влево 2. И.п. 3. Наклон головы вправо 4. И.п. 5. Поворот головы влево 6. И.п. 7. Поворот головы вправо 8. И.п.	7' 4 раза	Глаза открыты, выполнять аккуратно	Медленный темп
II. И.п. – узкая стойка, руки к плечам 1 – 4. Круговые движения вперед	4 раза 50	Локти не опускать, выполнять в полной амплитуде	Быстрый темп

«Отлично! Теперь девочки берут теннисные мячи и строятся в одну колонну за дугу трех очкового броска. Мальчики тоже берут теннисные мячи и строятся в одну колонну за дугу трех очкового броска к другому баскетбольному щиту.»	1'	Не заступать за линию. Стоять ровно в колонне	
Выполнение метания теннисного мяча в цель и запись результатов: Запись результатов у мальчиков:	8'	«Каждому из вас дается по 5 попыток. По нормам ГТО вы можете промахнуться 1 раз, на золотой значок ГТО»	
Запись результатов у девочек:		«Каждому из вас дается по 5 попыток. По нормам ГТО вы можете промахнуться 2 раза, на золотой значок ГТО»	
Подвижные или спортивные игры:	11'	После выполнения всех заданий вы можете выбрать любую подвижную или спортивную игру и поиграть в нее	Обучающиеся играют в подвижные или спортивные игры под присмотром учителя

Заключительная часть урока – 5 (мин/сек)	Построение в 1 шеренгу:	30”	Стоять ровно и слушать учителя	
	Объявление результатов трех двигательных тестов и метания теннисного мяча в цель	2’		Объявление лучших результатов
	Игра низкой интенсивности «Повторяй за мной» «Ваша задача повторять за мной двигательные действия и не ошибиться»	2’	Стараться не ошибиться	Учителю необходимо быстро менять исходные положения
	Организованный выход в школу: «Направо! За мной шагом – Марш!»	30”	Не выходить из колонны идти за учителем	