

# Уроки физической культуры в начальных классах

## Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида

От	автора
Задачи уроков физкультуры и реализация их в процессе обучения	
Управление двигательной деятельностью учащихся на уроке	
Планирование	учебного материала
Методические рекомендации к использованию физических упражнений на уроках	
Оценивание успеваемости учащихся 1—4 классов на уроках физической культуры	
Содержание	учебного материала
Характеристика	отдельных видов упражнений
Содержание уроков по классам.	Методика проведения уроков
Подготовительный	класс
Первый	класс
Второй	класс
Третий	класс
Четвертый	класс
Врачебно-педагогический контроль за учащимися на уроках физической культуры	
Заключение	
Краткий	словарь терминов
Рекомендуемая литература	

Физическая культура в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида является составной частью учебно-воспитательного процесса и решает образовательные, воспитательные, лечебно-оздоровительные и коррекционно-компенсаторные задачи.

Уроки физической культуры — основная форма обучения, воспитания и развития учащихся. В процессе обучения физическим упражнениям дети с нарушениями интеллекта приучаются выполнять их в различных условиях: утром при проведении зарядки, на уроках письма, математики, ручного труда.

С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелезание) у детей подготовительного и 1—4 классов формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

Однако разнообразие клинических форм интеллектуального недоразвития и

двигательные нарушения требуют разработки специальных методов и приемов обучения. Чем раньше учитель поможет ребенку с нарушениями интеллекта включиться в активные двигательные действия, тем быстрее он сможет скорректировать имеющиеся у ребенка нарушения физического развития, предупредить появление новых сопутствующих дефектов и соматических заболеваний.

Образовательный процесс в коррекционном учебном учреждении регламентируется специальным учебным планом, составленным на основе типового (базисного) плана и утвержденным государственными органами управления образованием. Количество часов в неделю должно соответствовать учебному плану.

Уроки физической культуры в каждом классе проводятся учителем, имеющим высшее или среднее специальное физкультурное образование.

Эффективность уроков физической культуры обуславливается их содержанием, организацией деятельности детей, методикой обучения упражнениям.

В пособии нашли отражение следующие принципиально новые положения:

- уровень физического развития и двигательной подготовленности детей 1—4 классов;
- классификация физических упражнений, используемых на уроках только в начальной школе;
- система оценки успеваемости учащихся 1—4 классов на уроке физической культуры.

При подготовке к уроку учитель может выбрать из пособия необходимый практический материал, определить цели и задачи, организовать учащихся различных клинических групп для реализации поставленных задач обучения.

В процессе обучения у учащихся возрастает потребность в движениях, повышается физическая активность, увеличивается объем двигательных умений и навыков, что влечет за собой изменение в физическом развитии, улучшение работы всех функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной).

Во всех классах, кроме подготовительного и 1, на уроки физкультуры отводится по 2 ч в неделю (табл. 1).

Самостоятельная двигательная деятельность детей с нарушениями интеллекта находится под контролем воспитателя, учителя физкультуры, родителей и ими.

Содержание уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений и игр. Распределение разных видов упражнений и учебного времени по классам приведено в таблице 1.

**Таблица 1**

**Распределение видов упражнений  
и часов по классам**

Класс	Виды упражнений, время	Всего
-------	------------------------	-------

	Гимнастика	Легкая атлетика	Подвижные игры	Лыжи (коньки, санки)	Занятия по выбору <sup>1</sup>	
Подготовительный	12	10	—	8	4	34
1	12	8	—	8	6	34
2	20	16	18	10	4	68/4
3	20	16	18	10	4	68/6
4	20	18	16	10	4	68/8

<sup>1</sup> Распределение носит условный характер, но считается выполнимым.

[<Содержание>](#)

[Следующий раздел>>](#)

## ЗАДАЧИ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ И РЕАЛИЗАЦИЯ ИХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

В коррекционной школе VIII вида используются различные формы занятий по физическому воспитанию детей с нарушениями интеллекта. Но самым важным является урок физической культуры. Если в общеобразовательной школе урок физической культуры состоит из трех частей, то в коррекционной — из четырех. Каждая часть урока решает конкретные задачи. При проведении урока следует исходить из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка.

Образовательные задачи направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков, получение ими элементарных сведений по гигиене, по состоянию их здоровья.

Воспитательные задачи решаются параллельно с образовательными. На уроках формируется умение владеть своими эмоциями, воспитывается дисциплинированность, сила воли, настойчивость, развивается чувство товарищества и взаимопомощи.

Воспитательные задачи достаточно трудоемки, поэтому иногда в своем рабочем плане-конспекте учитель не определяет их только потому, что не может быть обучения без воспитания и наоборот.

Решение лечебно-оздоровительных задач предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья ученика, помогают развивать сердечно-сосудистую, дыхательную системы. Задача учителя — подобрать специальные упражнения, придав им комплексный характер, и постоянно использовать этот комплекс для исправления нарушений физического развития и моторики.

Отдельно рассматриваются коррекционно-компенсаторные задачи. Они предполагают такую организацию занятий, при которой физические упражнения используются с целью коррекции имеющихся нарушений как в физическом, так и в интеллектуальном развитии.

Уроки физической культуры, особенно в начальных классах, должны быть эмоциональными, вызывать интерес учащихся к двигательной деятельности. Дети с нарушениями интеллекта малоинициативны, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение учителя и не всегда понимают его. Только через показ учитель может вызвать интерес к выполнению упражнений, чередуя различные упражнения с играми. В 3—4 классах следует практиковать выполнение упражнений в виде соревнований: «Кто лучше», «Кто точнее».

Учитель должен серьезно подготовиться к уроку: познакомиться с учениками класса; узнать об уровне их физического развития, двигательной подготовленности, интеллектуальных особенностях; побывать на уроках математики, письма, ручного труда; проконсультироваться с классным руководителем и врачом школы.

При планировании уроков учитель должен учитывать следующее:

- где будет проводиться урок: в зале или на улице;
- в каком состоянии находится предполагаемое место занятий;
- как обеспечен урок оборудованием и спортивным инвентарем;
- какое место в учебном расписании занимает данный урок;
- какова готовность учащихся к предложенным нагрузкам на уроке;
- проявляют ли дети интерес к занятиям на уроке.

Четкое распределение упражнений по частям урока и методическая поддержка их выполнения обеспечат спокойное проведение урока.

**Вводная часть урока.** В этой части решаются организационные задачи. Вводная часть урока имеет большое значение, особенно в младших классах. Учитель приводит учащихся в зал, помогает им подготовиться к уроку, приучает к командам (в подготовительном и 1 классах это распоряжения), строит их в указанном месте, уделяя особое внимание построению.

Строить детей следует таким образом, чтобы при передвижении они не мешали друг другу, видели учителя, а при выполнении различных заданий учитель мог оказывать им помощь. Детей можно строить по росту, с учетом уровня их физического развития.

Начиная со 2 класса построение проводится по команде учителя, с расчетом по порядку. На занятие учитель может идти рядом с детьми или впереди. В зале он встает перед детьми и объясняет, как надо построиться.

Место построения в зале можно обозначить для каждого ребенка в виде круга, квадрата, треугольника или других символов, расположив их на полу. Дети быстрее запоминают свое место и учеников, которые стоят рядом.

В подготовительном, 1 и 2 классах продолжительность вводной части урока 8—10 мин, так как ученики долго переодеваются, а попав в большой зал, сразу теряются и долго не могут включиться в двигательную деятельность. В 3—4 классах продолжительность вводной части составляет 5—6 мин, так как к построению, расчету и выполнению команд учителя ученики уже подготовлены.

**Подготовительная часть урока** решает следующие задачи.

1. Подготовить организм учащихся к предстоящей двигательной нагрузке. Средствами подготовки могут быть физические упражнения общеразвивающего характера, несложные в координационном отношении. Начиная с 3 класса используются комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, мячами, обручами. При этом упражнения выполняются с элементами ходьбы, прыжков, приседаний и т. д. Подготовительные и подводящие упражнения оказывают первичное коррекционное воздействие. Вот почему в начальных классах подготовительная часть урока состоит преимущественно из общеразвивающих и коррекционных упражнений.

2. Выбрать два-три упражнения, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков.

3. Использовать только подготовительные физические упражнения как средство формирования определенного двигательного качества.

4. Включить в подготовительную часть урока упражнения, направленные на коррекцию основного и сопутствующих дефектов.

Таким образом, в подготовительную часть урока вводится восемь—десять упражнений различного характера. Она может длиться 10—15 мин.

**В основной части урока** решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Средствами для их решения являются упражнения основной гимнастики, легкоатлетические упражнения, игры различного характера.

При проведении основной части урока задача учителя состоит в том, чтобы подобрать упражнения, которые решали бы вышеперечисленные задачи. Необходимо соблюдать последовательность выполнения упражнений. Упражнения, направленные на изучение нового материала, следует выполнять в начале основной части урока, а упражнения, направленные на развитие каких-либо качеств (дифференцировка во времени и пространстве), — в начале или в конце.

В основной части урока можно проводить игры различной направленности: с элементами бега, прыжков, построения, метания мяча.

Так как на уроках в начальных классах отводится большое место гимнастике, то в основную часть можно вводить строевые упражнения. Это обусловлено еще и тем, что у учащихся 1—4 классов значительно нарушена именно ориентировка в пространстве, а процесс усвоения этих упражнений требует кропотливой работы.

В 3—4 классах в основную часть урока можно чаще включать ходьбу, бег, метание, прыжки.

Основная часть урока длится 20—25 мин и плавно переходит в заключительную часть.

**Заключительная часть урока** решает две задачи.

1. Подготовить учащихся к следующим урокам или к организованной

деятельности во внеурочное время.  
2. Подвести итоги урока, оценить умения и навыки учащихся, определить их отношение к уроку.

На уроке подводятся итоги, выставляется оценка в дневник и в классный журнал. В это время дети могут стоять в шеренге на своих местах или сидеть на скамейке. Уход детей из зала четко организован. Продолжительность заключительной части урока в подготовительном и 1 классах — до 7 мин, во 2—4 классах — 3—5 мин.

Структура урока может меняться. Это зависит от задач урока, состава класса и учебного материала. Учителю необходимо помнить, что обучение детей физическим упражнениям должно сочетаться с индивидуальным подходом, не влияющим на фронтальное прохождение материала.

В практике работы специальной (коррекционной) школы VIII вида нужно выделить следующие типы уроков: вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные (смешанные), уроки повторения пройденного и контрольно-зачетные.

## УПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ

---

Учащиеся начальных классов не всегда готовы выполнять задания учителя. Большинство из них не понимают команд учителя, плохо подчиняются его требованиям, слабо ориентируются в пространстве.

Необходимо помнить о том, что, для того чтобы класс был хорошо организован, детей с нарушениями интеллекта начиная с подготовительного класса надо учить всему: передвигаться к месту занятий; переодеваться; складывать одежду; раздавать товарищам мячи, скакалки, гимнастические палки; помогать убирать гимнастические скамейки, маты. Начиная со 2 класса детей учат сдавать рапорт, проводить расчет на «раз-два», по порядку.

Урок должен начинаться строго по расписанию и своевременно заканчиваться. При построении учащихся в колонну по одному сам учитель является направляющим. Сигналом для построения служит свисток учителя или поднятая вверх правая рука. Можно строить детей в одну шеренгу. Тогда ориентирами для построения будет начерченная линия или разметка на полу для каждого ученика.

В зависимости от темы и задач урока учащихся можно разделить на две подгруппы по уровню двигательных возможностей и уровню интеллекта. Если в классе 12 учеников, то деление на подгруппы необязательно.

В подготовительном и 1 классах деление на подгруппы проводится для того, чтобы во время урока учитель мог помогать каждому ученику, сравнивать качество выполнения упражнений сильными и слабыми учащимися, контролировать их поведение, выбирать методы поощрения.

Во время урока учитель оценивает действия не только каждого ученика, но и всей подгруппы, выбирает методы воздействия на ученика и подгруппу, дает возможность детям оценить действия своих товарищей в группе и в классе.

Очень важно давать четкие задания, сочетать объяснение с показом и проверять, как усвоили ученики инструкцию, понимают ли они ее.

Действия учащихся будут успешными, если учитель:

- хорошо знает возможности учащихся класса (физические, интеллектуальные);
- ведет Карточку здоровья каждого ученика;
- сам владеет физической терминологией, приучает детей слушать эти слова-термины и постепенно вводит их в речь учащихся.

Деятельность учащихся при разучивании, закреплении упражнений организуется различными способами. Так, при проведении ходьбы, бега, общеразвивающих и коррекционных упражнений, выполняемых в движении и на месте, лучше пользоваться фронтальным способом.

**Фронтальный способ** предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми учащимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.

**Поточный способ.** Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии. Этот способ используется в основном в 4 классе и в старших классах (в это время совершенствуются двигательные умения и навыки).

**Посменный способ** организации учащихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по несколько человек (или по два) одновременно. В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются группами по два-три ученика. Если они овладели навыками выполнения, то количество учащихся в группе можно увеличить, если не овладели — уменьшить.

Этот способ можно представить и по-другому. Учитель делит учащихся на группы с учетом их возможностей. Например, три-четыре сильных ученика выполняют упражнение на гимнастической скамейке с обручами. После выполнения этого упражнения три-четыре более слабых ученика начинают упражнение с гимнастической палкой на полу, по начерченной линии.

**Круговой способ** предполагает выполнение упражнений учащимися друг за другом. Например, ученики 4 класса сначала выполняют опорный прыжок, затем упражнения в равновесии и переходят к ходьбе по ориентирам. После этого порядок выполнения предложенных упражнений повторяется.

На уроках физкультуры очень важна индивидуальная работа, преимущество которой состоит в том, что можно быстро определить виды ошибок и помочь устранить их сразу или постепенно. Кроме того, больше внимания можно уделить учащимся с более слабой двигательной подготовкой.



## ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

В специальной (коррекционной) школе VIII вида используется планирование: на год, на четверть, на урок. Планирование на год помогает распределить материал программы по всем четвертям и классам с учетом материальной базы, климатических условий, состава учащихся конкретного класса. В «Программах специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного и 1—4 классов» под ред. В. В. Воронковой (М.: Просвещение, 2007; программа «Физическое воспитание») представлено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам. На основе годового плана-графика учитель составляет план-график на четверть. В плане-графике на четверть можно расширить некоторые разделы программы, заменив одни виды упражнений, выполнить которые не позволяют климатические условия, на другие.

Изучение каждого вида упражнений рассматривается как серия трех—шести и более уроков, так как учащиеся подготовительного и 1—2 классов быстро забывают разученные упражнения.

На основе плана-графика на четверть учитель составляет план-конспект урока физкультуры.

В ежедневном плане урока (конспекте) должны быть указаны цели и задачи урока, место проведения урока, оборудование, тема урока, методические указания. Ниже представлены образцы плана урока и примерный план-конспект урока по физической культуре.

### План урока

Дата проведения урока \_\_\_\_\_  
Цели и задачи урока \_\_\_\_\_  
Место проведения урока \_\_\_\_\_  
Оборудование \_\_\_\_\_  
Тема урока \_\_\_\_\_

Часть урока	Содержание урока	Сколько минут	Организационно-методические указания	Примечания
Вводная				
Подготовительная				



Основная				
Заключительная				

При планировании в начальной специальной (коррекционной) школе VIII вида закладываются основы знаний. Поэтому в графике каждой четверти на этот материал отводится в подготовительном и 1 классах по одному-два урока. Но это не значит, что учитель должен объяснять, рассказывать о каких-нибудь требованиях, правилах в течение всего урока. На это надо отвести 10—15 мин.

Рассказ можно сопровождать показом слайдов, фрагментов диафильмов. Рассказывая о требованиях к спортивной форме, учитель должен быть сам одет в чистый спортивный костюм, внешне подтянут.

В 3—4 классах на раздел «Основы знаний» отводится три-четыре урока. Принцип ознакомления с конкретным содержанием тот же. Но после объяснения и показа в графике должны быть определены зачетные уроки.

Особо надо подходить к планированию ходьбы и бега. Так как эти два естественных вида упражнений имеют избирательную направленность, то на обучение этим упражнениям учитель выделяет уроки сам. Это отражается в поурочных конспектах по каждому классу.

В каждом классе за исключением подготовительного и 1 классов указаны зачетные уроки (ЗУ).

С элементами акробатики учащиеся начинают знакомиться с 1 класса. Это новый раздел программы. Он весьма прост, выполнение учениками упражнений строго индивидуализировано. По данному материалу, так же как и по выполнению упражнений в висе, зачетные уроки не планируются.

С учетом региональных условий лыжные занятия (коньки) как основной и дополнительный материал в графике тоже носят условный характер.

Школы северной части России могут планировать разделы «Плавание», «Гимнастика». Подвижные игры следует разучивать постоянно, а коррекционные игры лучше планировать специально. Это будет показано в материале по каждому классу.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ

---

Овладение детьми с нарушениями интеллекта указанными в программе упражнениями обогащает их двигательный опыт, способствует успешному применению этих движений в быту.

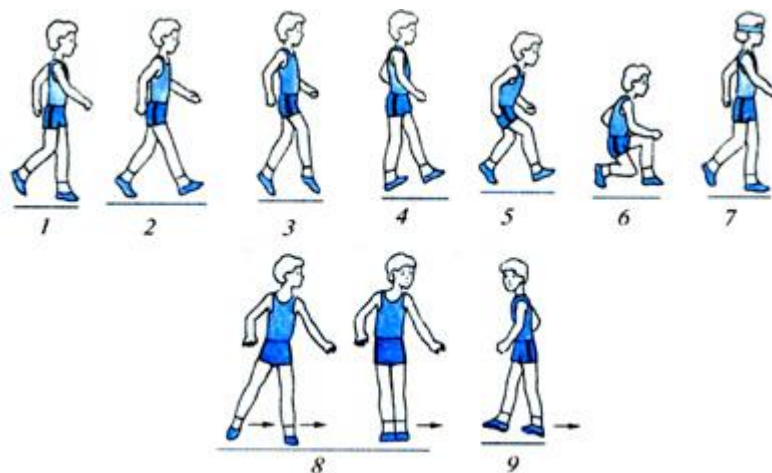
Обучение основным видам движений строится с учетом ведущих дидактических и специальных коррекционных принципов и методов<sup>4</sup>. При подборе упражнений следует учитывать уровень уже сформированных двигательных умений и навыков. Например, у учащихся 2 класса уже сформирован навык выполнения прыжка в длину с места. Поэтому можно приступать к обучению прыжку согнув ноги с разбега.

Обучение нужно проводить в замедленном темпе, так как дети очень слабо овладевают движениями, сходными по своей структуре (прыжок в длину с места и опорный прыжок; метание в цель и на дальность). Добиваясь овладения правильной техникой упражнений, учитель должен уделять внимание принятию исходных положений, применять различные ориентиры. Следует взять под строгий контроль детей, которые под любым предлогом пытаются отказаться от игры. Их необходимо заинтересовать, предложить им быть водящими, помощниками.

Особое внимание необходимо уделить обучению ходьбе, бегу, прыжкам. Это циклические движения умеренной и максимальной интенсивности. При ходьбе руки двигаются поочередно в направлении вперед-назад синхронно движениям ног. Эта синхронность у детей с нарушениями интеллекта часто нарушена. Если нормальные дети сами пытаются найти способ правильного передвижения, то дети с нарушениями развития просто не производят взмаха руками. В дальнейшем это влияет на обучение бегу и прыжкам.

В начальных классах необходимо сформировать следующие виды ходьбы: обычную в умеренном темпе; на носках, пятках; высоко поднимая колени; широким шагом (с 4 класса); приставным шагом; в полуприседе и приседе (с 3 класса); с закрытыми глазами; спиной вперед.

Выборочно отдельные виды ходьбы представлены на рисунке 1 (1—9).

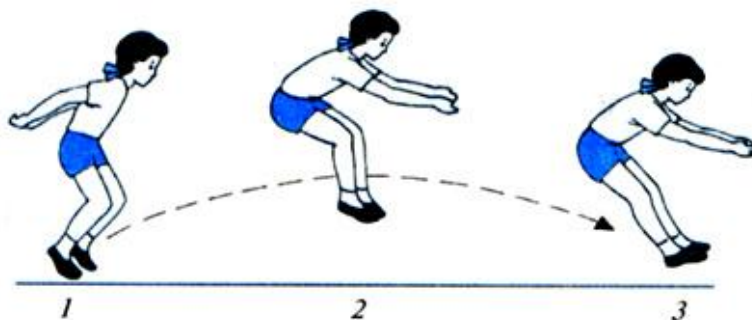


**Рис. 1.** Виды ходьбы: 1 — обычная; 2 — широким шагом; 3 — на носках; 4 — на пятках; 5 — в полуприседе; 6 — на согнутых ногах; 7 — с закрытыми глазами; 8 — приставным шагом; 9 — спиной вперед.

При обучении бегу можно предлагать задания игрового характера. Например: «Надо пробежать по этой полоске, как лисичка, легко и быстро», «К вам в гости пришла мышка. Под столом сидит кошка. Убегайте вместе с мышкой тихо, на носочках, быстро, чтобы кошка не услышала вас».

В начальной школе изучается обычный бег, бег на носках, бег с высоким подниманием колен, бег с препятствиями.

Методика обучения всем видам прыжков подробно описана выше. Необходимо заметить, что при обучении прыжку в длину с места требовать максимального результата не следует, лучше добиваться правильного исходного положения, отталкивания и приземления (рис. 2, 1—3).

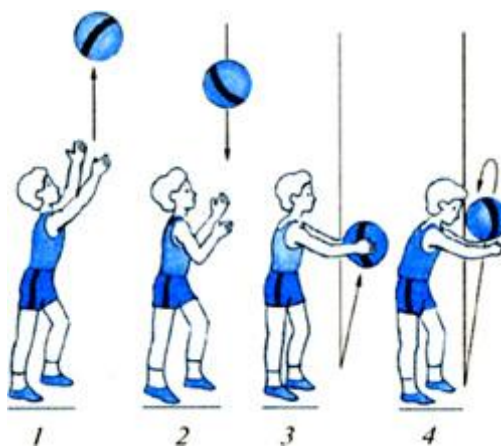


**Рис. 2.** Прыжок в длину с места: 1 — отталкивание; 2 — полет; 3 — приземление.

Действия с мячом — это достаточно трудное задание для детей с нарушениями интеллекта. Именно с мячом учащиеся манипулируют неуверенно. Вот почему мяч, как наиболее удобный для бросания, ловли и метания предмет, должен постоянно находиться у детей. Учителю начиная с 1 класса необходимо воспитывать у детей чувство мяча. В каждом классе мячи должны быть разных размеров — от больших (надувных, волейбольных) до маленьких (резиновых, теннисных).

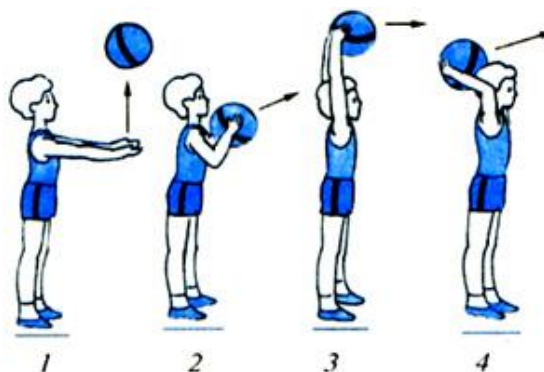
Труднее всего выполняются действия с малыми мячами в виде бросания и ловли. Полезно учить подбрасыванию вверх мяча средней величины, а начиная с 4 класса — теннисного мяча.

Мяч, брошенный вверх, ловят руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы немного согнуть и образовать как бы ковш, чашу (рис. 3, 1—4).



**Рис. 3.** Броски и ловля мяча: 1, 2 — вверх; 3, 4 — о землю.

Учащиеся начальных классов должны овладеть бросанием снизу, от груди, сверху и из-за головы, что облегчает освоение игры в баскетбол (рис. 4, 1—4).



**Рис. 4.** Броски мяча: 1 — снизу; 2 — от груди; 3 — сверху; 4 — из-за головы.

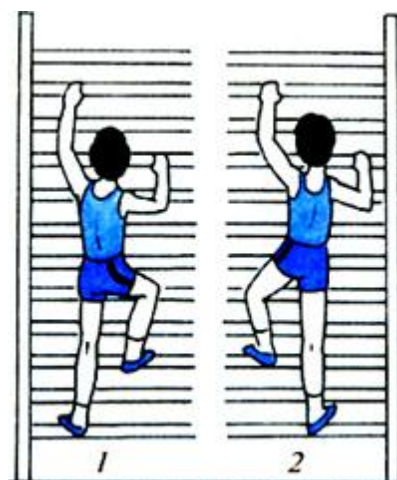
Из упражнений в ползании и лазанье самым трудным будет обучение лазанью по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами в смешанном вися с опорой на ноги и хватом руками.

На начальных этапах обучения необходимо научить детей лазать приставными шагами. Они берутся последовательно обеими руками за рейку стенки, встают на рейку одной ногой и подтягивают к ней другую.

Следовательно, на одной рейке стенки одновременно оказываются две руки, ниже на другой — обе ноги. Приставными шагами поднимаются вверх и точно так же опускаются вниз. Темп движений медленный, способ выполнения поочередный, страховка и помощь обязательны. Без разрешения учителя дети лазанье не выполняют.

После овладения лазаньем приставными шагами следует обучать детей одноименному способу, затем разноименному.

Одноименный способ — действуют левая нога, левая рука, затем — правая нога, правая рука (рис. 5, 1). Разноименный способ — действуют правая нога, левая рука, затем — левая нога, правая рука (рис. 5, 2).



**Рис. 5.** Лазанье по гимнастической стенке: 1 — одноименный способ; 2 — разноименный способ.

Игровая деятельность, обучение играм раскрыты в содержании программного материала.

На уроке физкультуры могут быть дети с легкой и с умеренной степенью умственной отсталости. По уровню физического развития и двигательной подготовленности эти учащиеся в основном относятся к пяти группам: хорошее физическое развитие и двигательная подготовленность; физическое развитие и двигательная подготовленность выше среднего; среднее физическое развитие и двигательная подготовленность; физическое развитие и двигательная подготовленность ниже среднего; негармоничное физическое развитие и низкая двигательная подготовленность (см. Карточку здоровья ученика).

Карточка здоровья ученика одобрена объединением учителей физического воспитания специальных (коррекционных) учреждений Москвы и рекомендована к использованию.

<b>Карточка здоровья ученика</b>	
Ф. И.	_____
Год рождения	_____
Школа	_____
Посещал детсад №	_____
Что может при поступлении в школу:	
кататься на лыжах	_____
кататься на коньках	_____
играть в	_____
плавать	_____
другое	_____

## ОЦЕНИВАНИЕ УСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ 1—4 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Последнее требование не влияет на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом учащимся 1—4 классов.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1—4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Но для учащихся 1—4 классов коррекционной школы возрастных нормативов нет. Поэтому учитель сам может определить приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе.

Таким образом, на уроках физкультуры у учителя будут три группы детей по структуре дефекта и уровню физического развития и двигательной подготовленности.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ УПРАЖНЕНИЙ

---

Все физические упражнения в программе по физической культуре подготовительного и 1—4 классов представлены разделами «Гимнастика», «Спортивные упражнения», «Игры различной направленности».

В раздел «Гимнастика» включены:

- строевые и порядковые упражнения;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- коррекционные упражнения;
- упражнения в лазанье и перелезании;
- упражнения в равновесии;
- висы простые;
- элементы акробатики;
- упражнения в смене активного напряжения и расслабления;
- опорные прыжки (изучение элементов начинается в 3 классе, а как вид

упражнений — с 4 класса).

В раздел «Спортивные упражнения» включены:

- упражнения с основами бега;
- ходьба;
- прыжковые упражнения;
- лазанье, перелезание, ползание как спортивный вид упражнений (прикладной характер);
- метание;
- лыжные занятия (коньки) по выбору с учетом региональных и климатических условий, а в подготовительном классе катание на санках.

Большое место в закреплении изученных упражнений отводится играм различной направленности, из которых в основном используются игры с элементами строя; бега; прыжков; метания; близкие к спортивным; спортивной направленности.

**Строевые и порядковые упражнения.** Эти упражнения наиболее разнообразные. Овладение ими помогает учащимся подготовительного и 1—4 классов лучше ориентироваться в зале, запоминать свое место в строю, успешно выполнять построение и перестроение.

Начиная с подготовительного класса детей следует строить по заранее начерченной линии, по ориентирам, проводить с ними различные игры типа «Кто быстрее», «Точно по местам».

Этим упражнениям надо уделять особое внимание, можно обучение построению и перестроению проводить в основной части урока. Затратив



больше времени на обучение, учитель тем самым в дальнейшем добивается высокой сознательной организованности, четкого выполнения учащимися строевых команд.

**Общеразвивающие упражнения** (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы). Этот материал на уроках физкультуры выполняет три функции:

- помогает ученику быстрее запомнить направление;
- развивает двигательные качества: силу, ловкость, быстроту;
- используется как подготовительные упражнения при обучении более сложным движениям.

Среди общеразвивающих упражнений необходимо использовать различные дыхательные упражнения: под хлопки, удары барабана, под счет, сигнал свистка, по показу учителем.

При выполнении упражнений учитель указывает на правильное сочетание дыхания с движением: руки вверх, в стороны, отведены назад — вдох; при сведении рук вперед, опускании вниз — выдох; наклоны туловища вперед, в стороны — выдох. Каждое упражнение повторяется 5—8 раз. В подготовительном и 2 классах следует чаще выполнять упражнения в игровой форме, как имитационные. Например: «Ходит цапля по болоту, увидела лягушку. Замерла». При произнесении слова «замерла» дети, удерживая равновесие, делают выдох и на счет «два-три» стоят на одной ноге, руки в стороны.

Изучая основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой, ученики с нарушениями интеллекта, пожалуй, впервые получают представления об основных компонентах каждого конкретного движения — амплитуде, направлении, ритме, темпе. Эти сенсорные компоненты помогают управлять достижениями осознанно.

Трудные упражнения учитель показывает, дети смотрят, затем выполняют под счет.

**Общеразвивающие упражнения** (без предметов, с малыми мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными солью, песком). Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка. Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.

Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов имеет принятие исходного положения (и. п.). Особенно этому надо учить детей подготовительного и 1 классов.

Целесообразно обучать их следующим исходным положениям: стоя, сидя, лежа на животе, спине, стоя на коленях. Во 2 и в 3—4 классах можно вводить и другие исходные положения.

Использование на уроках флажков, кубиков, кеглей, палок, скакалок и более крупных предметов — длинных палок, реек, больших обручей (3—4 классы), баскетбольных мячей — помогает учителю разнообразить, варьировать выполнение упражнений, а использование физкультурного

инвентаря вызывает интерес к процессу выполнения. Действия учащихся становятся согласованными, они прикладывают максимум усилий к достижению результата, стараются действовать дружно. Это очень важно в 1—2 классах.

При построениях с палками, флажками, малыми обручами необходимо обеспечить возможность передвигаться, стоять в строю на достаточном расстоянии друг от друга. Этому надо учить детей на самых первых уроках.

Инвентарь, которым будут пользоваться учащиеся на уроке, должен находиться в определенном доступном месте. Дети могут брать его для занятий только с разрешения учителя, а по окончании выполнения упражнений кладут его на место.

Обучение общеразвивающим упражнениям является определяющим. Упражнения подбираются так, чтобы они выполняли избирательное воздействие на коррекцию имеющихся нарушений физического развития, для формирования осанки, ориентировки в пространстве, при дифференцировке мышечных усилий и т. д.

Выполняя упражнения с предметами, дети ориентируются на сам предмет, его цвет, вес, размер, местонахождение, обучаются особым способам манипулирования предметом. Хотя общеразвивающие упражнения и недоступны некоторым учащимся подготовительного и 1 классов (самостоятельное выполнение), учитель обязан на каждом занятии использовать их при условии правильного руководства процессом обучения.

**Коррекционные упражнения.** В программе подготовительного и 4 классов коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика.

Упражнения должны выполняться в различных исходных положениях, под счет, музыку.

Большое значение имеют игровые упражнения. Именно они создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному развитию учеников 1—4 классов. В этих упражнениях, в отличие от других, нет правил, регламентирующих темп, время, смену движений, но они позволяют учащимся начальной школы выполнить задание учителя самостоятельно. Например, в игровом упражнении «Перепрыгни через скакалку» ученики подготовительного и 1 классов переступают через лежащую на полу скакалку; ученики 2—3 классов перепрыгивают по нескольку раз только вперед, а ученики 4 класса перепрыгивают вперед-назад; сильные ученики перепрыгивают через вращающуюся скакалку.

Игровые упражнения, как и коррекционные, в данном возрасте пока не

требуют согласований движений каждого ребенка с движениями других детей, они являются последовательным переходом от индивидуальных действий к совместным.

**Акробатические упражнения.** Акробатические упражнения в программе по физической культуре начальных классов представлены как элементы. Это группировка лежа на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырки назад и т. д. Обучение акробатическим упражнениям в коррекционной школе строго индивидуально. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм детей, особенно на вестибулярный аппарат. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия. Обучение строго индивидуально при наличии страховки и оказании необходимой помощи.

**Упражнения в лазанье и перелезании.** Лазанье и перелезание проводят в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне. Способы лазанья и перелезания определены в программе.

Упражнения в лазанье и перелезании — хорошее средство для укрепления мышц рук и туловища. Они помогают развитию ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости. Обучение строго индивидуально.

**Упражнения в равновесии.** Упражнения в равновесии способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Эти упражнения вводятся как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положении.

В коррекционной школе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опорах с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от учащихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Поэтому их следует проводить в среднем и медленном темпе под наблюдением учителя, который оказывает помощь некоторым учащимся и страхует их.

Недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, ритм, темп, на улучшение координационных способностей.

Начинать обучение равновесию в 1—2 классах надо на полу: стоя на одной ноге, руки вверх — в стороны; стоя на носках с тем же исходным положением; ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу; ходьба на повышенной опоре (гимнастическая скамейка), по рейке гимнастической скамейки, низкому бревну. Эти же упражнения можно выполнять с предметами, с перешагиванием через предмет, с ловлей и подбрасыванием предметов (мяч, малая гимнастическая палка), а сильным учащимся 3—4 классов — прыжки вверх в шаге через вращающуюся скакалку.

**Ходьба.** Большинство учащихся коррекционной школы не умеют правильно ходить. Их надо этому учить с 1 класса. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что учителю даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями ходьбы являются:

некоординированность движений рук с движениями ног; неправильная постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение двух рук); неумение прямо держать голову; пружинистая походка и т. д.

Задача учителя: последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног. Во 2—3 классах отрабатывать умение сохранять направление и определенное расстояние между идущими впереди и сзади учащимися. Учитель должен помнить, что ходьба и бег являются жизненно важными прикладными двигательными действиями, поэтому при обучении большое значение имеет личный показ.

Трудной для детей является ходьба с высоко поднятыми коленями. Учитель показывает, а затем просит детей короткими шагами, но высоко поднимая колени, осуществить движения.

Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе, с различной постановкой стоп: на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на носках; с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, флажками, скакалкой и т. д. в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах). Задания должны быть доступными, понятными, правильно показанными, с имитацией движений гимнаста, лыжника, конькобежца; под музыку, на счет, под команду учителя, с хлопками и сигналами.

**Бег** — это естественный вид движений, который должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном вариантах. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство детей с нарушениями интеллекта не понимают назначение бега, они не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределять энергетический потенциал.

В 1—4 классах учащихся обучают бегу с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 мин, челночному бегу (3 × 10 м), круговой и встречной эстафетам. Но такими навыками бега дети овладевают с трудом. Это обусловлено тем, что бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), поэтому учитель соответственно предъявляет разные требования.

Вот почему в коррекционной школе обучение бегу необходимо проводить только в естественных условиях *и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, с параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.*

В 1 классе особое внимание учитель должен уделить непринужденному, свободному бегу с сохранением осанки, чтобы дети не сталкивались при беге, бежали по определенному коридору до обозначенного места.

Во 2 классе требования те же. Начинается обучение постановке ноги с передней части стопы, при этом бежать следует ритмично, с изменением темпа (быстрее, медленнее).

В 3—4 классах переходят к обучению быстрому бегу (до 60 м),

формированию умения преодолевать различные препятствия во время бега. Препятствиями могут быть мячи, гимнастические палки, булавы, гимнастические скамейки; детям нужно объяснять и показывать все действия, как лучше, рациональнее их выполнять и почему. Хорошим средством совершенствования навыков бега являются игры с элементами бега.

**Прыжки.** В начальных классах начинается интенсивное обучение прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, в высоту с шага (небольшого разбега), в длину с прямого разбега, в высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат.

При обучении особое внимание учитель должен уделить технике выполнения прыжка и, конечно, качеству. Общее требование — правильное приземление. Оно должно быть без потери равновесия, мягким. Надо научить ребенка правильно приземляться и падать. Поэтому вначале следует обучать выполнению прыжков с небольшой высоты, в глубину. Это будет способствовать преодолению страха.

При обучении прыжку в длину и в высоту с разбега надо обратить внимание на сам разбег и отталкивание. В 1—2 классах можно учить отталкиванию без обозначения места, но недалеко от гимнастического мата, прыжковой ямы. Как подготовительные упражнения к любому прыжку (в длину, высоту, опорному) можно использовать прыжки на одной-двух ногах на месте, в движении, развивая тем самым у детей прыгучесть, силу отталкивания.

Но необходимо осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья, нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

Прыжки, включенные в программу 1—4 классов, можно разделить на два вида: а) через вертикальное препятствие (прыжок в высоту); б) через горизонтальное препятствие (прыжок в длину). Основная задача: создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам. Следует обучать отдельно элементам прыжка: правильному разбегу, сильному отталкиванию, координации движений в полете, мягкому приземлению, а также разбегу с трех—пяти шагов; место отталкивания необходимо постепенно приближать к постоянной зоне отталкивания.

У детей с нарушениями интеллекта общая ошибка — *они длительное время отталкиваются двумя ногами*, а приземляются на одну ногу. Вот почему при обучении прыжкам в длину и в высоту добиваются отталкивания одной ногой, а в опорных, в глубину (обучение начинается только с 3 класса, а опорный прыжок через гимнастического козла дети выполняют лишь в 4 классе) — *двумя*.

**Метание.** В начальной школе главная задача — научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. При последовательном и правильном использовании метаний на уроке можно положительно и избирательно воздействовать на развитие нервно-мышечного и костно-связочного аппарата как верхних конечностей и плечевого пояса, так и всего организма в целом. Метание вырабатывает

точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соизмерять свои усилия.

Но у достаточно большого количества детей с нарушениями интеллекта не получается манипулировать с мячом, они с трудом собирают разбросанные по полу мячи, не могут удерживать мяч, выпускают его из рук, резко сжимают, боятся уронить; у некоторых, наоборот, слишком слабый захват, и мяч они удержать долго не могут, он у них выскользывает из рук.

Следовательно, кисть не готова к манипуляции с мячом. Вот почему в программе большое место отводится подготовке кисти рук к метанию и только потом броскам и ловле мяча. Метание вводится со 2 класса в виде метания с места и на дальность. Метание в цель очень полезно начинать в конце 3 класса, продолжать в 4 классе. Для этого необходимо широко практиковать использование подводящих и подготовительных упражнений.

Характерным для детей с нарушениями интеллекта данного возраста является то, что они как будто правильно воспринимают указание учителя и пытаются выполнить метание, но, как правило, у них это плохо получается.

Это свидетельствует о несовершенстве координационных возможностей детей. Метание в цель учитель должен рассматривать как упражнение, обучающее правильно метать на дальность. Закрепление навыков метания можно осуществлять при проведении подвижных игр с бросанием, ловлей и метанием.

**Подвижные игры.** При выборе подвижных игр на конкретный урок учитываются дидактические требования при изучении основного материала и степень сложности изучаемых упражнений. Например, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину и в высоту, то вводятся игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры.

Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то вводятся игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

В программе подвижные игры для 1—3 классов распределены по признаку наличия преимущественно двигательных действий: с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошка и мышки»); с прыжками («Точный прыжок»; «Волк во рву»); с бросанием и метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»); зимние игры («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»).

Объяснение игры должно быть кратким. Сам учитель может принять участие в игре. Дети видят действия учителя, стараются ему подражать, спрашивают.

Начиная с 3 класса можно практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям с нарушениями интеллекта. Часто возникают конфликты, в проигрыше обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Учителю необходимо помнить, что игра не только закрепление сформированных умений и навыков, но и важное средство воспитания.

Иногда дети, усвоив на занятиях гимнастикой элементы метаний, прыжков, бега, в играх выполняют движения неточно, неправильно и даже небрежно, без желания. И здесь учитель должен так организовать игровую обстановку, чтобы дети были заинтересованы в самой игре, в ее конечном результате и выполняли движения правильно и рационально. Вот почему



в 1—2 классах часто используются ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, внимания, координации движений, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи. Такие игры называются *коррекционными*, они есть в программе по каждому классу.

**Лыжная подготовка** (1—4 классы). Занятия лучше проводить на территории школьного двора или недалеко от школы (желательно без переходов через улицу). На школьном дворе следует проложить две учебные лыжни — внутреннюю и внешнюю — длиной по 150 м каждая. Лыжни должны иметь небольшие уклоны. Обучение попеременному двухшажному ходу начинается в 4 классе, а в 1—3 классах учащиеся изучают скользящий шаг, передвижение на лыжах без палок и с палками. На уроках учащиеся должны преодолевать на лыжах следующие расстояния: во 2 классе до 600 м, в 3 классе до 800 м, в 4 классе до 1,5 км. Указанные нормативы условны и строго индивидуализированы.

Основные задачи на уроках по лыжной подготовке — ознакомить учащихся с простейшими правилами обращения с лыжами и палками, научить готовиться к занятиям, обучить нескольким строевым приемам с лыжами и построениям. Самые простые способы передвижения на лыжах в период начального обучения: ступающий ход, скользящий ход и попеременный двухшажный ход; подъемы ступающим шагом (3 класс), елочкой, лесенкой (4 класс); спуски в основной и в средней стойках (3—4 классы); повороты переступанием вокруг пяток лыж (2 класс), вокруг носков лыж (4 класс).

В подготовительном классе дети пока плохо подготовлены к занятиям на лыжах, поэтому можно практиковать катание на санках. Учащихся следует научить правильно садиться на санки, кататься парами (сильный ученик везет более слабого). На занятиях учитель страхует детей, оказывает им помощь, следит за тем, чтобы они не замерзли.

---

<sup>1</sup> См.: Качашкин В. М. Методика физического воспитания. — М.: Просвещение, 1980.

[<<Предыдущий раздел](#)

[<Содержание>](#)

[Следующий раздел>>](#)

## ЗАДАЧИ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ И РЕАЛИЗАЦИЯ ИХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

---

В коррекционной школе VIII вида используются различные формы занятий по физическому воспитанию детей с нарушениями интеллекта. Но самым важным является урок физической культуры. Если



в общеобразовательной школе урок физической культуры состоит из трех частей, то в коррекционной — из четырех. Каждая часть урока решает конкретные задачи. При проведении урока следует исходить из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка.

Образовательные задачи направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков, получение ими элементарных сведений по гигиене, по состоянию их здоровья.

Воспитательные задачи решаются параллельно с образовательными. На уроках формируется умение владеть своими эмоциями, воспитывается дисциплинированность, сила воли, настойчивость, развивается чувство товарищества и взаимопомощи.

Воспитательные задачи достаточно трудоемки, поэтому иногда в своем рабочем плане-конспекте учитель не определяет их только потому, что не может быть обучения без воспитания и наоборот.

Решение лечебно-оздоровительных задач предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья ученика, помогают развивать сердечно-сосудистую, дыхательную системы. Задача учителя — подобрать специальные упражнения, придав им комплексный характер, и постоянно использовать этот комплекс для исправления нарушений физического развития и моторики.

Отдельно рассматриваются коррекционно-компенсаторные задачи. Они предполагают такую организацию занятий, при которой физические упражнения используются с целью коррекции имеющихся нарушений как в физическом, так и в интеллектуальном развитии.

Уроки физической культуры, особенно в начальных классах, должны быть эмоциональными, вызывать интерес учащихся к двигательной деятельности. Дети с нарушениями интеллекта малоинициативны, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение учителя и не всегда понимают его. Только через показ учитель может вызвать интерес к выполнению упражнений, чередуя различные упражнения с играми. В 3—4 классах следует практиковать выполнение упражнений в виде соревнований: «Кто лучше», «Кто точнее».

Учитель должен серьезно подготовиться к уроку: познакомиться с учениками класса; узнать об уровне их физического развития, двигательной подготовленности, интеллектуальных особенностях; побывать на уроках математики, письма, ручного труда; проконсультироваться с классным руководителем и врачом школы.

При планировании уроков учитель должен учитывать следующее:

- где будет проводиться урок: в зале или на улице;
- в каком состоянии находится предполагаемое место занятий;
- как обеспечен урок оборудованием и спортивным инвентарем;
- какое место в учебном расписании занимает данный урок;
- какова готовность учащихся к предложенным нагрузкам на уроке;

- проявляют ли дети интерес к занятиям на уроке.

Четкое распределение упражнений по частям урока и методическая поддержка их выполнения обеспечат спокойное проведение урока.

**Вводная часть урока.** В этой части решаются организационные задачи. Вводная часть урока имеет большое значение, особенно в младших классах. Учитель приводит учащихся в зал, помогает им подготовиться к уроку, приучает к командам (в подготовительном и 1 классах это распоряжения), строит их в указанном месте, уделяя особое внимание построению.

Строить детей следует таким образом, чтобы при передвижении они не мешали друг другу, видели учителя, а при выполнении различных заданий учитель мог оказывать им помощь. Детей можно строить по росту, с учетом уровня их физического развития.

Начиная со 2 класса построение проводится по команде учителя, с расчетом по порядку. На занятие учитель может идти рядом с детьми или впереди. В зале он встает перед детьми и объясняет, как надо построиться.

Место построения в зале можно обозначить для каждого ребенка в виде круга, квадрата, треугольника или других символов, расположив их на полу. Дети быстрее запоминают свое место и учеников, которые стоят рядом.

В подготовительном, 1 и 2 классах продолжительность вводной части урока 8—10 мин, так как ученики долго переодеваются, а попав в большой зал, сразу теряются и долго не могут включиться в двигательную деятельность. В 3—4 классах продолжительность вводной части составляет 5—6 мин, так как к построению, расчету и выполнению команд учителя ученики уже подготовлены.

**Подготовительная часть урока** решает следующие задачи.

1. Подготовить организм учащихся к предстоящей двигательной нагрузке. Средствами подготовки могут быть физические упражнения общеразвивающего характера, несложные в координационном отношении. Начиная с 3 класса используются комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, мячами, обручами. При этом упражнения выполняются с элементами ходьбы, прыжков, приседаний и т. д. Подготовительные и подводящие упражнения оказывают первичное коррекционное воздействие. Вот почему в начальных классах подготовительная часть урока состоит преимущественно из общеразвивающих и коррекционных упражнений.

2. Выбрать два-три упражнения, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков.

3. Использовать только подготовительные физические упражнения как средство формирования определенного двигательного качества.

4. Включить в подготовительную часть урока упражнения, направленные на коррекцию основного и сопутствующих дефектов.

Таким образом, в подготовительную часть урока вводится восемь—десять упражнений различного характера. Она может длиться 10—15 мин.

**В основной части урока** решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Средствами для их решения являются упражнения основной гимнастики, легкоатлетические упражнения, игры различного характера.

При проведении основной части урока задача учителя состоит в том, чтобы подобрать упражнения, которые решали бы вышеперечисленные

задачи. Необходимо соблюдать последовательность выполнения упражнений. Упражнения, направленные на изучение нового материала, следует выполнять в начале основной части урока, а упражнения, направленные на развитие каких-либо качеств (дифференцировка во времени и пространстве), — в начале или в конце.

В основной части урока можно проводить игры различной направленности: с элементами бега, прыжков, построения, метания мяча.

Так как на уроках в начальных классах отводится большое место гимнастике, то в основную часть можно вводить строевые упражнения. Это обусловлено еще и тем, что у учащихся 1—4 классов значительно нарушена именно ориентировка в пространстве, а процесс усвоения этих упражнений требует кропотливой работы.

В 3—4 классах в основную часть урока можно чаще включать ходьбу, бег, метание, прыжки.

Основная часть урока длится 20—25 мин и плавно переходит в заключительную часть.

**Заключительная часть урока** решает две задачи.

1. Подготовить учащихся к следующим урокам или к организованной деятельности во внеурочное время.

2. Подвести итоги урока, оценить умения и навыки учащихся, определить их отношение к уроку.

На уроке подводятся итоги, выставляется оценка в дневник и в классный журнал. В это время дети могут стоять в шеренге на своих местах или сидеть на скамейке. Уход детей из зала четко организован. Продолжительность заключительной части урока в подготовительном и 1 классах — до 7 мин, во 2—4 классах — 3—5 мин.

Структура урока может меняться. Это зависит от задач урока, состава класса и учебного материала. Учителю необходимо помнить, что обучение детей физическим упражнениям должно сочетаться с индивидуальным подходом, не влияющим на фронтальное прохождение материала.

В практике работы специальной (коррекционной) школы VIII вида нужно выделить следующие типы уроков: вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные (смешанные), уроки повторения пройденного и контрольно-зачетные.

## УПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ

---

Учащиеся начальных классов не всегда готовы выполнять задания учителя. Большинство из них не понимают команд учителя, плохо подчиняются его требованиям, слабо ориентируются в пространстве.

Необходимо помнить о том, что, для того чтобы класс был хорошо организован, детей с нарушениями интеллекта начиная с подготовительного

класса надо учить всему: передвигаться к месту занятий; переодеваться; складывать одежду; раздавать товарищам мячи, скакалки, гимнастические палки; помогать убирать гимнастические скамейки, маты. Начиная со 2 класса детей учат сдавать рапорт, проводить расчет на «раз-два», по порядку.

Урок должен начинаться строго по расписанию и своевременно заканчиваться. При построении учащихся в колонну по одному сам учитель является направляющим. Сигналом для построения служит свисток учителя или поднятая вверх правая рука. Можно строить детей в одну шеренгу. Тогда ориентирами для построения будет начерченная линия или разметка на полу для каждого ученика.

В зависимости от темы и задач урока учащихся можно разделить на две подгруппы по уровню двигательных возможностей и уровню интеллекта. Если в классе 12 учеников, то деление на подгруппы необязательно.

В подготовительном и 1 классах деление на подгруппы проводится для того, чтобы во время урока учитель мог помогать каждому ученику, сравнивать качество выполнения упражнений сильными и слабыми учащимися, контролировать их поведение, выбирать методы поощрения.

Во время урока учитель оценивает действия не только каждого ученика, но и всей подгруппы, выбирает методы воздействия на ученика и подгруппу, дает возможность детям оценить действия своих товарищей в группе и в классе.

Очень важно давать четкие задания, сочетать объяснение с показом и проверять, как усвоили ученики инструкцию, понимают ли они ее.

Действия учащихся будут успешными, если учитель:

- хорошо знает возможности учащихся класса (физические, интеллектуальные);

- ведет Карточку здоровья каждого ученика;

- сам владеет физкультурной терминологией, приучает детей слушать эти слова-термины и постепенно вводит их в речь учащихся.

Деятельность учащихся при разучивании, закреплении упражнений организуется различными способами. Так, при проведении ходьбы, бега, общеразвивающих и коррекционных упражнений, выполняемых в движении и на месте, лучше пользоваться фронтальным способом.

**Фронтальный способ** предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми учащимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.

**Поточный способ.** Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии. Этот способ используется в основном в 4 классе и в старших классах (в это время совершенствуются двигательные умения и навыки).

**Посменный способ** организации учащихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по несколько человек (или по два) одновременно. В начале обучения, когда учитель должен контролировать

действия каждого ученика, упражнения выполняются группами по два-три ученика. Если они овладели навыками выполнения, то количество учащихся в группе можно увеличить, если не овладели — уменьшить.

Этот способ можно представить и по-другому. Учитель делит учащихся на группы с учетом их возможностей. Например, три-четыре сильных ученика выполняют упражнение на гимнастической скамейке с обручами. После выполнения этого упражнения три-четыре более слабых ученика начинают упражнение с гимнастической палкой на полу, по начерченной линии.

**Круговой способ** предполагает выполнение упражнений учащимися друг за другом. Например, ученики 4 класса сначала выполняют опорный прыжок, затем упражнения в равновесии и переходят к ходьбе по ориентирам. После этого порядок выполнения предложенных упражнений повторяется.

На уроках физкультуры очень важна индивидуальная работа, преимущество которой состоит в том, что можно быстро определить виды ошибок и помочь устранить их сразу или постепенно. Кроме того, больше внимания можно уделить учащимся с более слабой двигательной подготовкой.

## ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

---

В специальной (коррекционной) школе VIII вида используется планирование: на год, на четверть, на урок. Планирование на год помогает распределить материал программы по всем четвертям и классам с учетом материальной базы, климатических условий, состава учащихся конкретного класса. В «Программах специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного и 1—4 классов» под ред. В. В. Воронковой (М.: Просвещение, 2007; программа «Физическое воспитание») представлено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам. На основе годового плана-графика учитель составляет план-график на четверть. В плане-графике на четверть можно расширить некоторые разделы программы, заменив одни виды упражнений, выполнить которые не позволяют климатические условия, на другие.

Изучение каждого вида упражнений рассматривается как серия трех—шести и более уроков, так как учащиеся подготовительного и 1—2 классов быстро забывают разученные упражнения.

На основе плана-графика на четверть учитель составляет план-конспект урока физкультуры.

В ежедневном плане урока (конспекте) должны быть указаны цели и задачи урока, место проведения урока, оборудование, тема урока, методические указания. Ниже представлены образцы плана урока и примерный план-конспект урока по физической культуре.

## План урока

Дата проведения урока \_\_\_\_\_  
 Цели и задачи урока \_\_\_\_\_  
 Место проведения урока \_\_\_\_\_  
 Оборудование \_\_\_\_\_  
 Тема урока \_\_\_\_\_

Часть урока	Содержание урока	Сколько минут	Организационно-методические указания	Примечания
Вводная				
Подготовительная				
Основная				
Заключительная				

При планировании в начальной специальной (коррекционной) школе VIII вида закладываются основы знаний. Поэтому в графике каждой четверти на этот материал отводится в подготовительном и 1 классах по одному-два урока. Но это не значит, что учитель должен объяснять, рассказывать о каких-нибудь требованиях, правилах в течение всего урока. На это надо отвести 10—15 мин.

Рассказ можно сопровождать показом слайдов, фрагментов диафильмов. Рассказывая о требованиях к спортивной форме, учитель должен быть сам одет в чистый спортивный костюм, внешне подтянут.

В 3—4 классах на раздел «Основы знаний» отводится три-четыре урока. Принцип ознакомления с конкретным содержанием тот же. Но после объяснения и показа в графике должны быть определены зачетные уроки.

Особо надо подходить к планированию ходьбы и бега. Так как эти два естественных вида упражнений имеют избирательную направленность, то на обучение этим упражнениям учитель выделяет уроки сам. Это отражается в поурочных конспектах по каждому классу.

В каждом классе за исключением подготовительного и 1 классов указаны зачетные уроки (ЗУ).

С элементами акробатики учащиеся начинают знакомиться с 1 класса. Это новый раздел программы. Он весьма прост, выполнение учениками упражнений строго индивидуализировано. По данному материалу, так же как и по выполнению упражнений в висе, зачетные уроки не планируются.

С учетом региональных условий лыжные занятия (коньки) как основной и дополнительный материал в графике тоже носят условный характер.

Школы северной части России могут планировать разделы «Плавание»,

«Гимнастика». Подвижные игры следует разучивать постоянно, а коррекционные игры лучше планировать специально. Это будет показано в материале по каждому классу.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ

---

Овладение детьми с нарушениями интеллекта указанными в программе упражнениями обогащает их двигательный опыт, способствует успешному применению этих движений в быту.

Обучение основным видам движений строится с учетом ведущих дидактических и специальных коррекционных принципов и методов<sup>1</sup>. При подборе упражнений следует учитывать уровень уже сформированных двигательных умений и навыков. Например, у учащихся 2 класса уже сформирован навык выполнения прыжка в длину с места. Поэтому можно приступать к обучению прыжку согнув ноги с разбега.

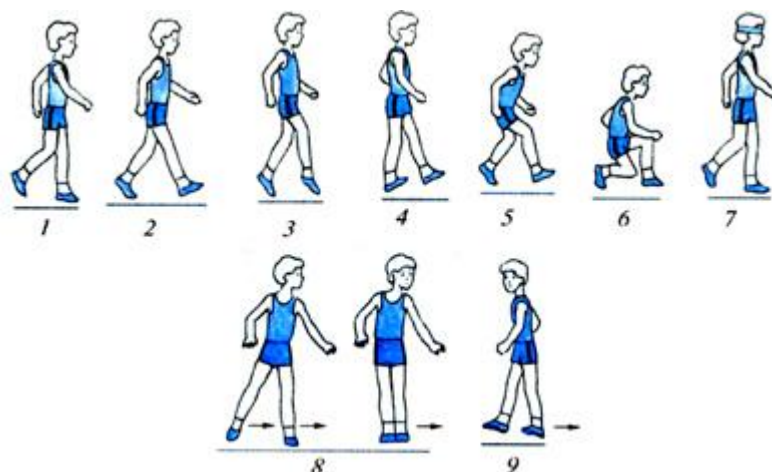
Обучение нужно проводить в замедленном темпе, так как дети очень слабо овладевают движениями, сходными по своей структуре (прыжок в длину с места и опорный прыжок; метание в цель и на дальность). Добиваясь овладения правильной техникой упражнений, учитель должен уделять внимание принятию исходных положений, применять различные ориентиры. Следует взять под строгий контроль детей, которые под любым предлогом пытаются отказаться от игры. Их необходимо заинтересовать, предложить им быть водящими, помощниками.

Особое внимание необходимо уделить обучению ходьбе, бегу, прыжкам. Это циклические движения умеренной и максимальной интенсивности. При ходьбе руки двигаются поочередно в направлении вперед-назад синхронно движениям ног. Эта синхронность у детей с нарушениями интеллекта часто нарушена. Если нормальные дети сами пытаются найти способ правильного передвижения, то дети с нарушениями развития просто не производят взмаха руками. В дальнейшем это влияет на обучение бегу и прыжкам.

В начальных классах необходимо сформировать следующие виды ходьбы: обычную в умеренном темпе; на носках, пятках; высоко поднимая колени; широким шагом (с 4 класса); приставным шагом; в полуприседе и приседе (с 3 класса); с закрытыми глазами; спиной вперед.

Выборочно отдельные виды ходьбы представлены на рисунке 1 (1—9).



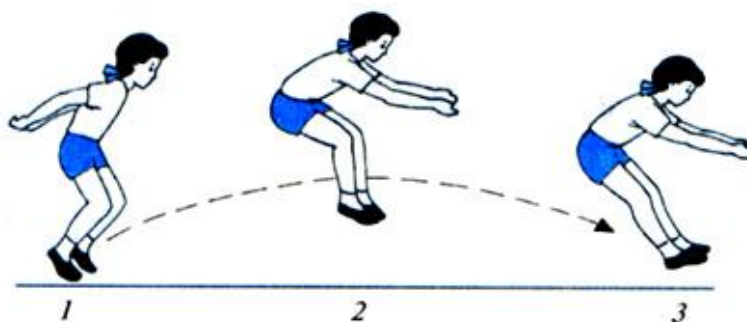


**Рис. 1.** Виды ходьбы: 1 — обычная; 2 — широким шагом; 3 — на носках; 4 — на пятках; 5 — в полуприседе; 6 — на согнутых ногах; 7 — с закрытыми глазами; 8 — приставным шагом; 9 — спиной вперед.

При обучении бегу можно предлагать задания игрового характера. Например: «Надо пробежать по этой полоске, как лисичка, легко и быстро», «К вам в гости пришла мышка. Под столом сидит кошка. Убегайте вместе с мышкой тихо, на носочках, быстро, чтобы кошка не услышала вас».

В начальной школе изучается обычный бег, бег на носках, бег с высоким подниманием колен, бег с препятствиями.

Методика обучения всем видам прыжков подробно описана выше. Необходимо заметить, что при обучении прыжку в длину с места требовать максимального результата не следует, лучше добиваться правильного исходного положения, отталкивания и приземления (рис. 2, 1—3).



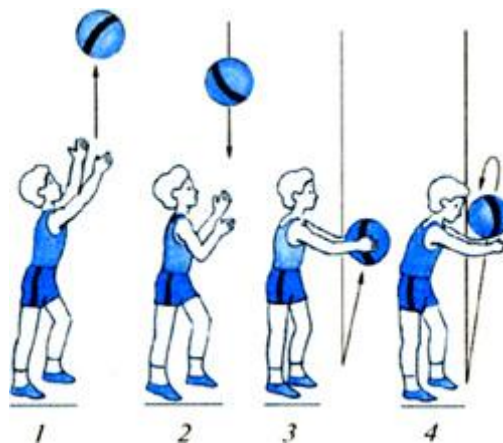
**Рис. 2.** Прыжок в длину с места: 1 — отталкивание; 2 — полет; 3 — приземление.

Действия с мячом — это достаточно трудное задание для детей с нарушениями интеллекта. Именно с мячом учащиеся манипулируют неуверенно. Вот почему мяч, как наиболее удобный для бросания, ловли и метания предмет, должен постоянно находиться у детей. Учителю начиная с 1 класса необходимо воспитывать у детей чувство мяча. В каждом классе мячи должны быть разных размеров — от больших (надувных, волейбольных) до маленьких (резиновых, теннисных).

Труднее всего выполняются действия с малыми мячами в виде бросания и

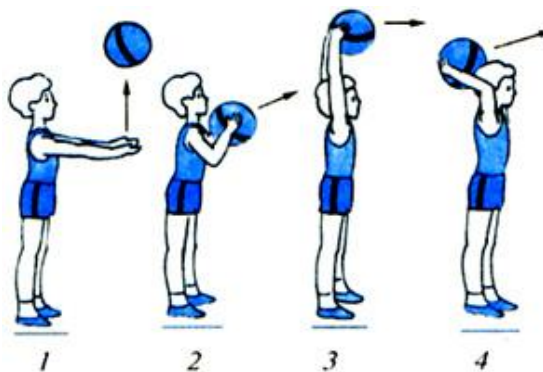
ловли. Полезно учить подбрасыванию вверх мяча средней величины, а начиная с 4 класса — теннисного мяча.

Мяч, брошенный вверх, ловят руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы немного согнуть и образовать как бы ковш, чашу (рис. 3, 1—4).



**Рис. 3.** Броски и ловля мяча: 1, 2 — вверх; 3, 4 — о землю.

Учащиеся начальных классов должны овладеть бросанием снизу, от груди, сверху и из-за головы, что облегчает освоение игры в баскетбол (рис. 4, 1—4).



**Рис. 4.** Броски мяча: 1 — снизу; 2 — от груди; 3 — сверху; 4 — из-за головы.

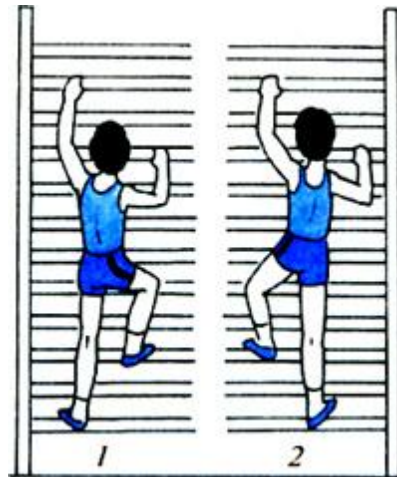
Из упражнений в ползании и лазанье самым трудным будет обучение лазанью по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами в смешанном вися с опорой на ноги и хватом руками.

На начальных этапах обучения необходимо научить детей лазать приставными шагами. Они берутся последовательно обеими руками за рейку стенки, встают на рейку одной ногой и подтягивают к ней другую.

Следовательно, на одной рейке стенки одновременно оказываются две руки, ниже на другой — обе ноги. Приставными шагами поднимаются вверх и точно так же опускаются вниз. Темп движений медленный, способ выполнения поочередный, страховка и помощь обязательны. Без разрешения

учителя дети лазанье не выполняют.  
После овладения лазаньем приставными шагами следует обучать детей одноименному способу, затем разноименному.

Одноименный способ — действуют левая нога, левая рука, затем — правая нога, правая рука (рис. 5, 1). Разноименный способ — действуют правая нога, левая рука, затем — левая нога, правая рука (рис. 5, 2).



**Рис. 5.** Лазанье по гимнастической стенке: 1 — одноименный способ; 2 — разноименный способ.

Игровая деятельность, обучение играм раскрыты в содержании программного материала.

На уроке физкультуры могут быть дети с легкой и с умеренной степенью умственной отсталости. По уровню физического развития и двигательной подготовленности эти учащиеся в основном относятся к пяти группам: хорошее физическое развитие и двигательная подготовленность; физическое развитие и двигательная подготовленность выше среднего; среднее физическое развитие и двигательная подготовленность; физическое развитие и двигательная подготовленность ниже среднего; негармоничное физическое развитие и низкая двигательная подготовленность (см. Карточку здоровья ученика).

Карточка здоровья ученика одобрена объединением учителей физического воспитания специальных (коррекционных) учреждений Москвы и рекомендована к использованию.

### Карточка здоровья ученика

Ф. И. \_\_\_\_\_  
Год рождения \_\_\_\_\_  
Школа \_\_\_\_\_  
Посещал детсад № \_\_\_\_\_  
Что может при поступлении в школу:  
кататься на лыжах \_\_\_\_\_  
кататься на коньках \_\_\_\_\_  
играть в \_\_\_\_\_  
плавать \_\_\_\_\_  
другое \_\_\_\_\_

## ОЦЕНИВАНИЕ УСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ 1—4 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Последнее требование не влияет на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом учащимся 1—4 классов.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1—4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Но для учащихся 1—4 классов коррекционной школы возрастных нормативов нет. Поэтому учитель сам может определить приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе.

Таким образом, на уроках физкультуры у учителя будут три группы детей по структуре дефекта и уровню физического развития и двигательной подготовленности.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### ХАРАКТЕРИСТИКА ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ УПРАЖНЕНИЙ

---

Все физические упражнения в программе по физической культуре подготовительного и 1—4 классов представлены разделами «Гимнастика», «Спортивные упражнения», «Игры различной направленности».

- В раздел «Гимнастика» включены:
- строевые и порядковые упражнения;
  - общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
  - коррекционные упражнения;

- упражнения в лазанье и перелезании;
- упражнения в равновесии;
- висы простые;
- элементы акробатики;
- упражнения в смене активного напряжения и расслабления;
- опорные прыжки (изучение элементов начинается в 3 классе, а как вид упражнений — с 4 класса).

В раздел «Спортивные упражнения» включены:

- упражнения с основами бега;
- ходьба;
- прыжковые упражнения;
- лазанье, перелезание, ползание как спортивный вид упражнений (прикладной характер);
- метание;
- лыжные занятия (коньки) по выбору с учетом региональных и климатических условий, а в подготовительном классе катание на санках.

Большое место в закреплении изученных упражнений отводится играм различной направленности, из которых в основном используются игры с элементами строя; бега; прыжков; метания; близкие к спортивным; спортивной направленности.

**Строевые и порядковые упражнения.** Эти упражнения наиболее разнообразные. Владение ими помогает учащимся подготовительного и 1—4 классов лучше ориентироваться в зале, запоминать свое место в строю, успешно выполнять построение и перестроение.

Начиная с подготовительного класса детей следует строить по заранее начерченной линии, по ориентирам, проводить с ними различные игры типа «Кто быстрее», «Точно по местам».

Этим упражнениям надо уделять особое внимание, можно обучение построению и перестроению проводить в основной части урока. Затратив больше времени на обучение, учитель тем самым в дальнейшем добивается высокой сознательной организованности, четкого выполнения учащимися строевых команд.

**Общеразвивающие упражнения** (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы). Этот материал на уроках физкультуры выполняет три функции:

- помогает ученику быстрее запомнить направление;
- развивает двигательные качества: силу, ловкость, быстроту;
- используется как подготовительные упражнения при обучении более сложным движениям.

Среди общеразвивающих упражнений необходимо использовать различные дыхательные упражнения: под хлопки, удары барабана, под счет, сигнал свистка, по показу учителем.

При выполнении упражнений учитель указывает на правильное сочетание дыхания с движением: руки вверх, в стороны, отведены назад — вдох; при сведении рук вперед, опускании вниз — выдох; наклоны туловища вперед,

в стороны — выдох. Каждое упражнение повторяется 5—8 раз. В подготовительном и 2 классах следует чаще выполнять упражнения в игровой форме, как имитационные. Например: «Ходит цапля по болоту, увидела лягушку. Замерла». При произнесении слова «замерла» дети, удерживая равновесие, делают выдох и на счет «два-три» стоят на одной ноге, руки в стороны.

Изучая основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой, ученики с нарушениями интеллекта, пожалуй, впервые получают представления об основных компонентах каждого конкретного движения — амплитуде, направлении, ритме, темпе. Эти сенсорные компоненты помогают управлять достижениями осознанно.

Трудные упражнения учитель показывает, дети смотрят, затем выполняют под счет.

**Общеразвивающие упражнения** (без предметов, с малыми мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными солью, песком). Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка. Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.

Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов имеет принятие исходного положения (и. п.). Особенно этому надо учить детей подготовительного и 1 классов.

Целесообразно обучать их следующим исходным положениям: стоя, сидя, лежа на животе, спине, стоя на коленях. Во 2 и в 3—4 классах можно вводить и другие исходные положения.

Использование на уроках флажков, кубиков, кеглей, палок, скакалок и более крупных предметов — длинных палок, реек, больших обручей (3—4 классы), баскетбольных мячей — помогает учителю разнообразить, варьировать выполнение упражнений, а использование физкультурного инвентаря вызывает интерес к процессу выполнения. Действия учащихся становятся согласованными, они прикладывают максимум усилий к достижению результата, стараются действовать дружно. Это очень важно в 1—2 классах.

При построениях с палками, флажками, малыми обручами необходимо обеспечить возможность передвигаться, стоять в строю на достаточном расстоянии друг от друга. Этому надо учить детей на самых первых уроках.

Инвентарь, которым будут пользоваться учащиеся на уроке, должен находиться в определенном доступном месте. Дети могут брать его для занятий только с разрешения учителя, а по окончании выполнения упражнений кладут его на место.

Обучение общеразвивающим упражнениям является определяющим. Упражнения подбираются так, чтобы они выполняли избирательное воздействие на коррекцию имеющихся нарушений физического развития, для формирования осанки, ориентировки в пространстве, при дифференцировке мышечных усилий и т. д.

Выполняя упражнения с предметами, дети ориентируются на сам



предмет, его цвет, вес, размер, местонахождение, обучаются особым способам манипулирования предметом. Хотя общеразвивающие упражнения и недоступны некоторым учащимся подготовительного и 1 классов (самостоятельное выполнение), учитель обязан на каждом занятии использовать их при условии правильного руководства процессом обучения.

**Коррекционные упражнения.** В программе подготовительного и 4 классов коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика.

Упражнения должны выполняться в различных исходных положениях, под счет, музыку.

Большое значение имеют игровые упражнения. Именно они создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному развитию учеников 1—4 классов. В этих упражнениях, в отличие от других, нет правил, регламентирующих темп, время, смену движений, но они позволяют учащимся начальной школы выполнить задание учителя самостоятельно. Например, в игровом упражнении «Перепрыгни через скакалку» ученики подготовительного и 1 классов переступают через лежащую на полу скакалку; ученики 2—3 классов перепрыгивают по нескольку раз только вперед, а ученики 4 класса перепрыгивают вперед-назад; сильные ученики перепрыгивают через вращающуюся скакалку.

Игровые упражнения, как и коррекционные, в данном возрасте пока не требуют согласований движений каждого ребенка с движениями других детей, они являются последовательным переходом от индивидуальных действий к совместным.

**Акробатические упражнения.** Акробатические упражнения в программе по физической культуре начальных классов представлены как элементы. Это группировка лежа на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырки назад и т. д. Обучение акробатическим упражнениям в коррекционной школе строго индивидуально. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм детей, особенно на вестибулярный аппарат. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия. Обучение строго индивидуально при наличии страховки и оказании необходимой помощи.

**Упражнения в лазанье и перелезании.** Лазанье и перелезание проводят в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне. Способы лазанья и перелезания определены в программе.

Упражнения в лазанье и перелезании — хорошее средство для укрепления мышц рук и туловища. Они помогают развитию ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости. Обучение строго индивидуально.

**Упражнения в равновесии.** Упражнения в равновесии способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Эти упражнения вводятся как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положении.

В коррекционной школе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опорах с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от учащихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Поэтому их следует проводить в среднем и медленном темпе под наблюдением учителя, который оказывает помощь некоторым учащимся и страхует их.

Недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, ритм, темп, на улучшение координационных способностей.

Начинать обучение равновесию в 1—2 классах надо на полу: стоя на одной ноге, руки вверх — в стороны; стоя на носках с тем же исходным положением; ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу; ходьба на повышенной опоре (гимнастическая скамейка), по рейке гимнастической скамейки, низкому бревну. Эти же упражнения можно выполнять с предметами, с перешагиванием через предмет, с словлей и подбрасыванием предметов (мяч, малая гимнастическая палка), а сильным учащимся 3—4 классов — прыжки вверх в шаге через вращающуюся скакалку.

**Ходьба.** Большинство учащихся коррекционной школы не умеют правильно ходить. Их надо этому учить с 1 класса. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что учителю даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями ходьбы являются: некоординированность движений рук с движениями ног; неправильная постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение двух рук); неумение прямо держать голову; пружинистая походка и т. д.

Задача учителя: последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног. Во 2—3 классах отработать умение сохранять направление и определенное расстояние между идущими впереди и сзади учащимися. Учитель должен помнить, что ходьба и бег являются жизненно важными прикладными двигательными действиями, поэтому при обучении большое значение имеет личный показ.

Трудной для детей является ходьба с высоко поднятыми коленями. Учитель показывает, а затем просит детей короткими шагами, но высоко поднимая колени, осуществить движения.

Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе, с различной постановкой стоп: на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на

носках; с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, флажками, скакалкой и т. д. в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах). Задания должны быть доступными, понятными, правильно показанными, с имитацией движений гимнаста, лыжника, конькобежца; под музыку, на счет, под команду учителя, с хлопками и сигналами.

**Бег** — это естественный вид движений, который должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном вариантах. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство детей с нарушениями интеллекта не понимают назначение бега, они не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределять энергетический потенциал.

В 1—4 классах учащихся обучают бегу с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 мин, челночному бегу (3 × 10 м), круговой и встречной эстафетам. Но такими навыками бега дети овладевают с трудом. Это обусловлено тем, что бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), поэтому учитель соответственно предъявляет разные требования.

Вот почему в коррекционной школе обучение бегу необходимо проводить только в естественных условиях *и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, с параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.*

В 1 классе особое внимание учитель должен уделить непринужденному, свободному бегу с сохранением осанки, чтобы дети не сталкивались при беге, бежали по определенному коридору до обозначенного места.

Во 2 классе требования те же. Начинается обучение постановке ноги с передней части стопы, при этом бежать следует ритмично, с изменением темпа (быстрее, медленнее).

В 3—4 классах переходят к обучению быстрому бегу (до 60 м), формированию умения преодолевать различные препятствия во время бега. Препятствиями могут быть мячи, гимнастические палки, булавы, гимнастические скамейки; детям нужно объяснять и показывать все действия, как лучше, рациональнее их выполнять и почему. Хорошим средством совершенствования навыков бега являются игры с элементами бега.

**Прыжки.** В начальных классах начинается интенсивное обучение прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, в высоту с шага (небольшого разбега), в длину с прямого разбега, в высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат.

При обучении особое внимание учитель должен уделить технике выполнения прыжка и, конечно, качеству. Общее требование — правильное приземление. Оно должно быть без потери равновесия, мягким. Надо научить ребенка правильно приземляться и падать. Поэтому вначале следует обучать выполнению прыжков с небольшой высоты, в глубину. Это будет способствовать преодолению страха.

При обучении прыжку в длину и в высоту с разбега надо обратить

внимание на сам разбег и отталкивание. В 1—2 классах можно учить отталкиванию без обозначения места, но недалеко от гимнастического мата, прыжковой ямы. Как подготовительные упражнения к любому прыжку (в длину, высоту, опорному) можно использовать прыжки на одной-двух ногах на месте, в движении, развивая тем самым у детей прыгучесть, силу отталкивания.

Но необходимо осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья, нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

Прыжки, включенные в программу 1—4 классов, можно разделить на два вида: а) через вертикальное препятствие (прыжок в высоту); б) через горизонтальное препятствие (прыжок в длину). Основная задача: создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам. Следует обучать отдельно элементам прыжка: правильному разбегу, сильному отталкиванию, координации движений в полете, мягкому приземлению, а также разбегу с трех—пяти шагов; место отталкивания необходимо постепенно приближать к постоянной зоне отталкивания.

У детей с нарушениями интеллекта общая ошибка — *они длительное время отталкиваются двумя ногами*, а приземляются на одну ногу. Вот почему при обучении прыжкам в длину и в высоту добиваются отталкивания одной ногой, а в опорных, в глубину (обучение начинается только с 3 класса, а опорный прыжок через гимнастического козла дети выполняют лишь в 4 классе) — *двумя*.

**Метание.** В начальной школе главная задача — научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. При последовательном и правильном использовании метаний на уроке можно положительно и избирательно воздействовать на развитие нервно-мышечного и костно-связочного аппарата как верхних конечностей и плечевого пояса, так и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соизмерять свои усилия.

Но у достаточно большого количества детей с нарушениями интеллекта не получается манипулировать с мячом, они с трудом собирают разбросанные по полу мячи, не могут удерживать мяч, выпускают его из рук, резко сжимают, боятся уронить; у некоторых, наоборот, слишком слабый захват, и мяч они удержать долго не могут, он у них выскальзывает из рук.

Следовательно, кисть не готова к манипуляции с мячом. Вот почему в программе большое место отводится подготовке кисти рук к метанию и только потом броскам и ловле мяча. Метание вводится со 2 класса в виде метания с места и на дальность. Метание в цель очень полезно начинать в конце 3 класса, продолжать в 4 классе. Для этого необходимо широко практиковать использование подводящих и подготовительных упражнений.

Характерным для детей с нарушениями интеллекта данного возраста является то, что они как будто правильно воспринимают указание учителя и пытаются выполнить метание, но, как правило, у них это плохо получается.

Это свидетельствует о несовершенстве координационных возможностей

детей. Метание в цель учитель должен рассматривать как упражнение, обучающее правильно метать на дальность. Закрепление навыков метания можно осуществлять при проведении подвижных игр с бросанием, ловлей и метанием.

**Подвижные игры.** При выборе подвижных игр на конкретный урок учитываются дидактические требования при изучении основного материала и степень сложности изучаемых упражнений. Например, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину и в высоту, то вводятся игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры.

Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то вводятся игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

В программе подвижные игры для 1—3 классов распределены по признаку наличия преимущественно двигательных действий: с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошка и мышки»); с прыжками («Точный прыжок»; «Волк во рву»); с бросанием и метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»); зимние игры («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»).

Объяснение игры должно быть кратким. Сам учитель может принять участие в игре. Дети видят действия учителя, стараются ему подражать, спрашивают.

Начиная с 3 класса можно практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям с нарушениями интеллекта. Часто возникают конфликты, в проигрыше обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Учителю необходимо помнить, что игра не только закрепление сформированных умений и навыков, но и важное средство воспитания.

Иногда дети, усвоив на занятиях гимнастикой элементы метаний, прыжков, бега, в играх выполняют движения неточно, неправильно и даже небрежно, без желания. И здесь учитель должен так организовать игровую обстановку, чтобы дети были заинтересованы в самой игре, в ее конечном результате и выполняли движения правильно и рационально. Вот почему в 1—2 классах часто используются ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, внимания, координации движений, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи. Такие игры называются *коррекционными*, они есть в программе по каждому классу.

**Лыжная подготовка** (1—4 классы). Занятия лучше проводить на территории школьного двора или недалеко от школы (желательно без переходов через улицу). На школьном дворе следует проложить две учебные лыжни — внутреннюю и внешнюю — длиной по 150 м каждая. Лыжни должны иметь небольшие уклоны. Обучение попеременному двухшажному ходу начинается в 4 классе, а в 1—3 классах учащиеся изучают скользящий шаг, передвижение на лыжах без палок и с палками. На уроках учащиеся должны преодолевать на лыжах следующие расстояния: во 2 классе до 600 м, в 3 классе до 800 м, в 4 классе до 1,5 км. Указанные нормативы условны и строго индивидуализированы.

Основные задачи на уроках по лыжной подготовке — ознакомить учащихся с простейшими правилами обращения с лыжами и палками,

научить готовиться к занятиям, обучить нескольким строевым приемам с лыжами и построениям. Самые простые способы передвижения на лыжах в период начального обучения: ступающий ход, скользящий ход и попеременный двухшажный ход; подъемы ступающим шагом (3 класс), елочкой, лесенкой (4 класс); спуски в основной и в средней стойках (3—4 классы); повороты переступанием вокруг пяток лыж (2 класс), вокруг носков лыж (4 класс).

В подготовительном классе дети пока плохо подготовлены к занятиям на лыжах, поэтому можно практиковать катание на санках. Учащихся следует научить правильно садиться на санки, кататься парами (сильный ученик везет более слабого). На занятиях учитель страхует детей, оказывает им помощь, следит за тем, чтобы они не замерзли.

---

<sup>1</sup> См.: Качашкин В. М. Методика физического воспитания. — М.: Просвещение, 1980.