

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

_____ А.В. Ненашева

« ___ » _____ 2017 г.

**Реализация инклюзивного образования в
общеобразовательных учреждениях города Челябинска**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–44.03.01.2017.461 ПЗ.ВКР

Руководитель работой,
доцент

_____ И.В. Изаровская
« ___ » _____ 2017 г.

Автор работы
Студент группы СТ – 461

_____ Е.А. Белоусова
« ___ » _____ 2017 г.

Нормоконтролер, доцент

_____ Л.В. Смирнова
« ___ » _____ 2017 г.

Челябинск 2017

АННОТАЦИЯ

Белоусова, Е.А. Реализация инклюзивного образования в общеобразовательных учреждениях города Челябинска. – Челябинск: ЮУрГУ, СТ-461. – 53 с., 5 табл., 3 рис., библиогр. список – 36 наим.

Выпускная квалификационная работа рассматривает проблему инклюзивного образования в городе Челябинске.

Анализ научно-методической литературы по теме выпускной квалификационной работы показал, что инклюзивное образование важные составляющие компонентов процесса обучения детей с особыми образовательными потребностями в массовых школах. Дети с особенностями в развитии должны иметь равные возможности с другими детьми. Поэтому главной целью инклюзивного образования является преодоление дискриминации детей с серьезными физическими и умственными недостатками предполагающая равенство в отношении ко всем людям, но создающая особые условия для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Объект исследования. Спортивная деятельность младших школьников с ограниченными возможностями здоровья.

Предмет исследования. Адаптированная рабочая программа по физической культуре.

Цель исследования: оценить эффективность адаптированной рабочей программы по физической культуре разработанной по Федеральному Государственному Образовательному стандарту начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на результаты спортивной деятельности.

В соответствии с поставленной целью исследования решались следующие задачи:

1 Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме инклюзивное образование в общеобразовательных учреждениях.

2 Провести исследования с целью определения отличительных признаков исследуемой группы лиц.

3 Оценить эффективность адаптированной программы по физической культуре 1-4 класса для лиц с ОВЗ в учебной деятельности.

Результаты исследования. Адаптированная программа по физической культуре оказывает значимое влияние на физическую подготовленность школьников, в первую очередь, на такие качества как: скорость, гибкость, сила, силовая выносливость, координация.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	9
Глава I	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	11
1.1	Сравнительный аспект инклюзии в России и за рубежом	11
1.2	Содержание основных понятий инклюзивного образования	18
1.3	Анализ деятельности образовательных учреждений по осуществлению инклюзивного образования в городе Челябинске	26
Глава II	ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	34
2.1	Организация исследования	34
2.2	Методы исследования	35
Глава III	РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	43
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
	БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	50
	ПРИЛОЖЕНИЯ	54
	ПРИЛОЖЕНИЕ А Содержание учебного предмета «Физическая культура»	54

СОКРАЩЕНИЯ

ФГОС НОО – Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья

РФ – Российская Федерация

США – Соединенные Штаты Америки

ГБОУ ДПО ЧИППКРО – Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования "Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования"

ФГБОУ ВПО – федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

МБОУ – муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МАОУ – муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

СОШ – средняя общеобразовательная школа

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. По данным статистики на 2016 год в Российской Федерации 4,5% детей с ограниченными возможностями здоровья: детей-инвалидов – 580 тысяч, детей с ОВЗ – 751 тысяча. Патологии новорожденных: с физиологической незрелостью – 74 %, с неврологической симптоматикой – до 86 %. Абсолютно здоровыми можно считать не более 10% детей дошкольного возраста и 4% детей подросткового возраста. Система отечественного образования долгие годы делила детей на обычных и инвалидов, которые практически не имели возможности получить образование и реализовать свои возможности наравне со здоровыми детьми, их не брали в учреждения, где обучались нормальные дети. Актуальность темы заключается в том, что инклюзивное образование в настоящий момент является инновационным процессом, позволяющим осуществить обучение, воспитание и развитие всех без исключения детей независимо от их индивидуальных особенностей, учебных достижений, родного языка, культуры, психических и физических возможностей. В основу инклюзивного образования положена идеология, которая исключает любую дискриминацию детей и обеспечивает равное отношение ко всем людям, но создает особые условия для детей, имеющих особые образовательные потребности. Совместное (инклюзивное) обучение признано всем мировым сообществом как наиболее гуманное и наиболее эффективное. Направление на развитие инклюзивного образования также становится одним из главных в российской образовательной политике[11].

Цель исследования: оценить эффективность адаптированной рабочей программы по физической культуре разработанной по ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ на результаты спортивной деятельности.

В соответствии с поставленной целью исследования решались следующие задачи:

1 Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме инклюзивное образование в общеобразовательных учреждениях.

2 Провести исследование с целью определения отличительных признаков исследуемой группы лиц.

3 Оценить эффективность адаптированной программы по физической культуре 1-4 класса для лиц с ОВЗ в учебной деятельности.

Объект исследования. Спортивная деятельность младших школьников с ограниченными возможностями здоровья.

Предмет исследования. Адаптированная рабочая программа по физической культуре.

Результаты исследования. Адаптированная программа по физической культуре оказывает значимое влияние на физическую подготовленность школьников, в первую очередь, на такие качества как: скорость, гибкость, сила, силовая выносливость, координация.

ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Сравнительный аспект инклюзии в России и за рубежом

Термин «Инклюзивное образование» в научной литературе и практике применяют для раскрытия важных составляющих компонентов процесса обучения детей с особыми образовательными потребностями в массовых школах. Главной целью инклюзивного образования является преодоление дискриминации детей с серьезными физическими и умственными недостатками предполагающая равенство в отношениях ко всем людям, но создающая особые условия для детей с ограниченными возможностями здоровья[3].

Инклюзивное образование в большинстве европейских стран и в России – один из первых примеров борьбы родителей за образовательные права собственных детей, прецедент поведения родителей как подлинных субъектов образовательного процесса. Например, в Испании в 80-е годы XX столетия эта борьба приняла формы открытого протеста общественности против специальных школ-интернатов [12].

Появившаяся в 90-х гг. XX в. во многих развитых странах современная форма обучения детей с ограниченными возможностями здоровья – инклюзивное образование – стала результатом изменений в сфере социальных отношений и системе образования, направленных на большую открытость, учет индивидуальности и своеобразия каждого человека. Инклюзивное образование представляет собой форму совместного обучения здоровых детей и детей с ОВЗ в массовой школе при условии адаптации образовательного процесса к индивидуальным особенностям каждого ученика. Прежде чем стал возможен переход к совместному обучению в массовой школе детей с разным уровнем психофизического развития, потребовалось преодолеть формировавшееся на протяжении нескольких столетий убеждение в том, что люди с ОВЗ являются

обладателями низкого социального статуса и составляют обособленную общность.

Исторически начало переходу к равенству всех людей положило принятие в 1948 г. Всеобщей декларации прав человека, что было результатом оценки преступного нацистского режима и осознания последствий дискриминационной политики по признаку национальности, вероисповедания, своеобразия развития человека. В 1959 г. была принята Декларация прав ребенка, обязывающая государства обеспечить развитие всех детей в обстановке защиты и уважения их достоинства. Идея всеобщего равенства и обеспечения благоприятных условий жизнедеятельности для каждого человека была впоследствии конкретизирована и явилась основанием для обновления курса социальной политики в отношении людей с ОВЗ [25].

В 70-х гг. XX в. ученые обратили свое внимание на возможность обучения детей с ОВЗ в общеобразовательной школе. По мнению противников разделения детей по типам учебных заведений, система общего образования, являясь моделью социума, должна охватывать всех детей без какой-либо дискриминации.

В соответствии с законодательными актами, принятыми в странах зарубежья, дети с ОВЗ не только наделялись правом обучения в общеобразовательной школе, для них гарантировалось создание соответствующих адаптированных условий и предоставление необходимой психолого-педагогической помощи. Российская педагогика обратилась к вопросу интеграции детей с ОВЗ на два десятилетия позже, в 90-х гг. прошлого столетия. Отставание от мировых тенденций в сфере образования было вызвано закрытостью научного сообщества для зарубежных инновационных идей и прежней невостребованностью теоретических основ совместного обучения, которые были заложены в начале XX в. Л. С. Выготским.

В Москве в 1991 году по инициативе московского Центра лечебной педагогики и родительской общественной организации появилась школа

инклюзивного образования «Ковчег» (№ 1321) [14]. В июле 2009 года решением ученого совета Московского городского психолого-педагогического университета был открыт Институт проблем интегрированного (инклюзивного) образования.

К этому же времени относится изменение курса социальной политики: в перечень видов помощи, необходимой людям с ОВЗ, было включено создание безбарьерной среды, расширяющей жизненное пространство человека (Программа «Доступная среда», 1992 г.). Кроме того, на рубеже XX–XXI вв. был принят ряд документов, которые гарантировали обучение детей с ОВЗ в общеобразовательной школе с созданием в ней специальных адаптированных условий (Проект «Интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья», 1992 г., письма Министерства образования Российской Федерации (РФ).

Обращаясь к ситуации обучения детей с ОВЗ последнего десятилетия в нашей стране, можно констатировать, что наличие теоретического обоснования перехода к совместному обучению, разработанного на рубеже XX–XXI столетий Н. Н. Малофеевым, Н. Д. Шматко и другими авторами, и создание соответствующей нормативно-правовой базы не стали основанием для широкого распространения интеграционных тенденций в отечественной школе. Тем не менее, имеющиеся удачные прецеденты интеграции детей с ОВЗ в массовые учебные заведения и продолжающиеся поиски механизмов практической реализации принятого курса позволяют провести сравнительный анализ отдельных педагогических аспектов организации инклюзивного образования в нашей стране и за рубежом. Отметим также, что в настоящее время в связи с принятием нового Закона «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральных государственных образовательных стандартов, гарантирующих детям с ОВЗ право на обучение в массовой школе с созданием в ней необходимых (адаптированных) условий, особую актуальность приобретает вопрос о вариантах и масштабах совершаемых преобразований в системе общего образования [7,10].

России и странах зарубежья разработаны аналогичные подходы к индивидуализации процесса обучения, позволяющие детям с ОВЗ изучать новый материал и выполнять учебные задания в адаптированной для них форме. Ученикам предоставляются альтернативные формы получения информации (например, прослушивание аудиозаписей слабо видящими детьми вместо самостоятельного чтения), дополнительное время для завершения работы в классе или сдачи домашнего задания и возможность замены письменного ответа устным или в электронном виде. К вариантам помощи относятся плакат-пример на конкретное правило, опорный конспект и обобщающая таблица, объяснение алгоритма выполнения задания, подсказка (намек, ассоциативный ряд), предупреждение о возможных ошибках [9, 33].

В Польше в качестве дополняющей и адаптирующей общеобразовательную программу используется программа «Школы жизни», предназначенная для детей с нарушениями интеллектуального развития. Обучение по этой программе позволяет учащимся не только овладеть знаниями, умениями и навыками, но и стимулирует их познавательную активность, для чего, например, организуется наблюдение за изучаемыми объектами. В содержании программы также присутствуют компоненты, направленные на широкое участие детей в различных сферах жизни: в структуре занятий представлена доступная практическая деятельность и деятельность, стимулирующая коммуникацию между одноклассниками [34].

Популяризация идеи инклюзивного образования началась в 1990-х годах в США и странах Европы. Статьи освещали основные проблемы самоорганизации родителей детей-инвалидов, общественной активности взрослых инвалидов и защитников их прав [1].

Специальное образование для инвалидов в Венгрии стало развиваться с начала XIX века. К 1980-м годам в Венгрии была создана отдельная система дошкольных образовательных учреждений (для слепых, глухих детей, детей с языковыми и средними ментальными отклонениями) и школ для учеников с

физической, сенсорной и множественной инвалидностью [28]. В стране общепринятым является подход к обучению детей с ОВЗ опирающийся на принцип равенства.

Согласно педагогическому подходу в датских специальных учреждениях, центральным звеном развития детей считается игра и активное участие ребенка в жизни коллектива, а структурированные занятия отодвигаются на второй план.

Однако этот педагогический подход подвергся критике за «неамбициозность». Нельзя не согласиться с мнением Л.С. Выготского о том, что психофизическое развитие ребенка происходит с учетом его ведущей деятельности и активности в окружающей среде [17]. Поэтому полностью игнорировать деятельность, в качестве игры – нецелесообразно. Пока еще трудновыполнимой задачей инклюзии в Дании является «поиск равенства, социальной справедливости, участие в жизни сообщества и ликвидация всех форм, условий и практик эксклюзии».

Введение в Германии инклюзивного обучения происходит достаточно медленно. Лишь каждый пятый ребенок с физическими, умственными, психосоциальными или эмоциональными проблемами посещает обычную школу. В стране законом регламентируется обязательное посещение школы детьми – инвалидами. Если ребенок отстает в учебе от своих сверстников, руководство школы приходит к выводу, что он имеет специальные образовательные нужды, и принимает решение о том, какую школу ему следует посещать (специальную или обычную, но предлагающую ученикам дополнительную образовательную помощь). Если родители отказываются переводить своего ребенка, то школьные власти могут обжаловать решение родителей в суде.

Вопрос специального образования в Италии долгое время игнорировали. Только с 1928 года обязательное образование стало распространяться на незрячих и детей с нарушением речи (при условии, что у них нет других

недостатков). Дети с физическими ограничениями должны были обучаться в специальных классах или учреждениях для малолетних преступников. Итальянская конституция 1948 года радикально изменила эту ситуацию. В соответствии со статьей 34 за инвалидами признается право на образование и работу [27]. Причиной интеграции детей – инвалидов в обычные классы была забота и ответственность за дальнейшее развитие детей с ограниченными возможностями.

В 2003 году Департамент образования Англии выпустил новую программу действий в отношении детей с дополнительными образовательными потребностями. Цель ее – помочь детям с особыми потребностями в образовании реализовать свой потенциал путем повышения доступности образования, повышения стандартов преподавания и обучения, построения партнерских отношений между детьми, родителями и попечителями. В настоящее время в центре политики инклюзивного образования разработан министерством образования в 2004 году документ «Каждый ребёнок важен» (EveryChildMatters – ECM). Эта программа нацелена на профилактику и оказание своевременной, необходимой помощи, как меры, способной к 2020 году покончить с бедственным положением детей и позволить каждому ребёнку полностью раскрыть свой потенциал. В центре её внимания – борьба против «социальной эксклюзии – исключения человека из общества».

Законы, регламентирующие специальное образование в Соединенных Штатах Америки (США), появились в стране в последние 25 лет. С 2001 года образовательная политика на федеральном уровне здесь регулируется документом «Ни один ребёнок не останется вне закона» («NoChildLeftBehindAct» – NCLB). Этот закон требует, чтобы успеваемость 100% школьников соответствовала образовательным стандартам. Школы, не демонстрирующие на этом пути «прогресса за год», подвергаются наказанию – теряют государственное финансирование [28]. Неспособность одной группы достичь поставленных для неё целей и задач может привести к тому, что вся

школа попадает в чёрный список или окажется под пристальным контролем надзирающих органов. Тревога педагогов растет, как и неразбериха в отношении построения инклюзивного школьного сообщества. Наблюдаемые в настоящее время тенденции во многом препятствуют построению инклюзивных школьных сообществ в США. Менеджеризм школ и упор на успеваемость приводят к повышенной фрустрации настолько, что работники образования, по-видимому, не способны сфокусироваться ни на чем, кроме вопроса о том, достигнет ли их школа в этом году заданного распоряжениями органов образования прогресса.

Швеция является страной с относительно высоким уровнем интеграции в систему массового образования учащихся с проблемами в развитии. Специальное обучение является доминирующей формой помощи детям с нарушениями интеллекта [31].

Обучение в инклюзивных школах позволяет детям приобрести знания о правах человека, а это ведет к преодолению дискриминации, так как дети учатся общаться друг с другом, учатся распознавать и принимать различие и особенности каждого ребенка, в целом как личность. Сегодня процесс внедрения инклюзивного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья охватывает весь цивилизованный мир. По данным мировой статистики, инклюзивное образование является официально принятым направлением в области специального образования в 75% стран [14]. Конечно, характер развития инклюзивного образования напрямую зависит от социально-экономических условий, образовательных традиций и весьма специфичен для каждой отдельно взятой страны. При этом у семьи, имеющей ребенка с ОВЗ, должна быть возможность выбора образовательного пути: либо в условиях специального образовательного учреждения, либо в условиях общеобразовательного детского сада или школы, в рамках инклюзивного образования.

1.2 Содержание основных понятий инклюзивного образования

На протяжении долгих лет система образования четко делила детей на обычных и инвалидов, которые практически не имели возможности получить образование и реализовать свои возможности, их не брали в учреждения, где обучаются норматипичные дети.

В традиционной для России системе образования дети с той или иной формой инвалидности, дети с ограниченными возможностями здоровья получают образование в специальных (коррекционных) учебных заведениях, на дому или в специальных школах-интернатах, где они часто оторваны не только от сверстников с нормальным психофизическим развитием, но и от своей семьи[5].

Дети с особенностями в развитии должны иметь равные возможности с другими детьми. Для осуществления этого возникает потребность во внедрении такой формы обучения, которая создаст им оптимальные условия в образовании. Эту форму обучения называют инклюзивным образованием.

На сегодняшний день инклюзивное образование на территории Российской Федерации регулируется Конституцией РФ, федеральным законом «О социальной защите инвалидов в РФ», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также Конвенцией о правах ребенка и Протоколом №1 Европейской конвенции о защите прав человека и основных свобод. В 2008 году Россия подписала Конвенцию ООН «О правах инвалидов». В статье двадцать четвертой Конвенции говорится о том, что в целях реализации права на образование государства – участники должны обеспечить инклюзивное образование на всех уровнях и обучение в течение всей жизни человека [23].

В Федеральном законе «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ обозначено юридическое понятие «Инклюзивное образование».

Инклюзивное образование – это совместное обучение (воспитание), включая организацию совместных учебных занятий, досуга, различных видов дополнительного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья и лиц, не имеющих таких ограничений[29].

Истоки инклюзивного образования в современном представлении заложены в специальном (коррекционном) образовании. Еще Л. С. Выготский указывал на необходимость создания такой системы обучения, в которой удалось бы органически увязать специальное обучение детей с обучением детей с нормальным психофизическим развитием [6].

В настоящее время существует достаточно большое количество определений «инклюзивное образование». Определения были изложены в работах Л.С.Выготского, С.Н.Сорокоумовой, П.Я.Гальперина, В.В.Давыдова, и т.д. В современной науке используется несколько понятий «инклюзивное образование», такие как:

–это процесс развития общего образования, который подразумевает доступность образования для всех;

–это такой процесс обучения и воспитания, при котором все дети, в независимости от их особенностей, включены в общую систему образования и обучаются по месту жительства;

–это создание условий для совместного обучения детей с ограниченными возможностями их здоровых сверстников.

Как видно из определений выше в практике инклюзивного образования лежит идея принятия индивидуальности каждого учащегося и, следовательно, обучение должно быть организовано таким образом, чтобы удовлетворить особые потребности каждого ребенка[2,4,23].

Для наиболее полного раскрытия рассмотрим понятие «инклюзия». Термин «Инклюзия» характеризует полное включение ученика с

ограниченными возможностями развития независимо от вида, тяжести и характера нарушения развития в общеобразовательный класс, получая, если требуется, дополнительные услуги, извлекая пользу из совместного обучения со своими здоровыми сверстниками. Инклюзия означает раскрытие каждого ученика с помощью образовательной программы, которая достаточно сложна, но соответствует его способностям. Инклюзия учитывает потребности, так же как и специальные условия, и поддержку, необходимые ученику и учителям для достижения успеха. В инклюзивной школе каждого принимают и считают важным членом коллектива, это даёт особому ребенку уверенность в себе и воспитывает в детях без инвалидности отзывчивость и понимание. Ученика со специальными потребностями поддерживают сверстники и другие члены школьного сообщества для удовлетворения его специальных образовательных потребностей. Эти школы действуют, исходя из убеждения, что разница между людьми – это нормальное явление, и что процесс обучения должен быть, приспособлен к нуждам ребенка, а не ребенок должен подстраиваться под окружающие условия[8, 23].

Инклюзия – относительно новая для образовательной практики России форма обучения, в которой реализуется принцип «научения жить вместе», построенный на гуманистических началах. В целом, инклюзивный подход предполагает: принятие философии инклюзии всеми участниками образовательного процесса; понимание различных образовательных потребностей детей и предоставление услуг в соответствии с этими потребностями через более полное участие в образовательном процессе, привлечение общественности и устранение дискриминации в образовании [14,16,18].

Е. Р. Ярская-Смирнова и Э. К. Наберушкина считают, что целью инклюзивной школы является желание дать всем учащимся возможность наиболее полноценной социальной жизни, самого активного участия в

коллективе, местном сообществе, тем самым обеспечивается наиболее полное взаимодействие и забота друг о друге как членах сообщества [26].

Инклюзивная форма обучения касается всех субъектов образовательного процесса: детей сОВЗ и их родителей, нормально развивающихся учащихся и членов их семей, учителей и других специалистов образовательного пространства, администрации, структур дополнительного образования. Такая форма обучения не является обязательной для детей с ограниченными возможностями здоровья, но в то же время обучение в условиях образовательной интеграции (инклюзии) позволяет ребенку с ОВЗ максимально сохранить свое привычное социальное окружение. Благодаря инклюзивной форме обучения часть «неординарных» детей, посещая ближайшую массовую школу, сможет не разлучаться с семьей, как это бывает, когда ребенок учится в специальной (коррекционной) школе-интернате. Родители, таким образом, получают возможность воспитывать своего ребенка в соответствии с собственными жизненными установками [22].

Инклюзивное обучение делает акцент на разработку индивидуальной образовательной программы. Это положение закреплено в «Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья », который утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1598 от 19 декабря 2014 года [29].

Инклюзивное образование (от английского слова inclusion – включение) позволяет реализовать образовательные цели не только учащимся с особенностями в развитии, но и детям, которые в той или иной степени выделяются из общей группы детей. Инклюзивные школы нацелены во многом на иные образовательные достижения, чем те, что чаще всего признаются обычным образованием. Цель такой школы – дать всем учащимся возможность наиболее полноценной социальной жизни, наиболее активного участия в коллективе, местном сообществе, тем самым обеспечить наиболее полное

взаимодействие, помощь друг другу как членам сообщества [35]. Этот ценностный императив, очевидно, показывает, что все члены школьного коллектива и общества связаны между собой и что учащиеся не только взаимодействуют между собой в процессе обучения, но и развиваются, когда принимают совместные решения по поводу управления процессами в учебной аудитории [36].

В настоящее время в нашей стране рынок образовательных услуг для детей с ограниченными возможностями здоровья чрезвычайно ограничен, в малых городах и селах дети-инвалиды нередко остаются вне системы образования по сугубо экономическим причинам. В России препятствиями к инклюзии выступают: спад в экономике и нехватка финансовых средств; инертность государственных учреждений, заинтересованность администрации этих учреждений в сохранении сложившегося положения[13].

Улучшение качества жизни через реализацию инклюзивных подходов в образовании и создание отечественной модели организации инклюзивного образования, по нашему мнению, предполагает:

- получение качественного образования, являющегося фактором будущей социальной мобильности и конкурентоспособности на рынке труда;
- создание в общеобразовательной школе специальных условий обучения для детей с особыми образовательными потребностями;
- создание гибкой адаптивной образовательной среды, которая может соответствовать образовательным потребностям всех детей-учеников школы;
- обучение в условиях общих классов массовой школы, с предоставлением ученику необходимой педагогической поддержки.
- обретение опыта позитивного социального взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- формирование в сообществе социальных навыков по оказанию поддержки детям и взрослым из социально уязвимых групп, что делает все общество в целом более устойчивым и сплоченным;

–сохранение детско-родительских связей и возможность полноценного участия ребенка в повседневной жизни своей семьи.

Особенно актуальным инклюзивное образование оказывается для тех российских регионов, где в условиях малых городов и небольших поселений перед семьей часто встает дилемма: отправить ребенка получать образование в специальное учебное заведение, которое может располагаться в сотнях километрах от дома, или оставить ребенка без образования вовсе, что может повлечь за собой санкции в отношении родителей, вплоть до лишения родительских прав.

Значительная часть трудностей в обучении и воспитании детей-инвалидов связана с острым дефицитом квалифицированных кадров – коррекционных педагогов (педагогов-дефектологов), психологов, воспитателей и социальных педагогов, недостаточным уровнем их подготовки [5].

В условиях инклюзивного образования по-настоящему бесценен тот учитель, который компетентен в педагогике и психологии, медицинской науке и физиологии, имеет пылкий и любознательный ум исследователя, высокую культуру, любит свой предмет и мастерски владеет его тонкостями и, конечно же, любит детей, какими бы они ни были разными по уму, состоянию здоровья, характеру. Сочетание таких качеств помогает учителю выполнять свою основную миссию: формировать интеллектуальный и духовный мир человека третьего тысячелетия. Выполнить такую высокую миссию учителя, наставника «разумного, вечного и доброго», сможет лишь тот, кто сам является разумной и гуманной личностью.

Инклюзивное обучение предполагает создание специальных условий, основными из них, кроме уже отмеченных, являются: малочисленная наполняемость класса; наличие дополнительных педагогических кадров, в том числе, со специальным образованием; разработка комплекса индивидуальных учебных программ, планов, методических материалов, литературы; создание необходимого уровня комфортности, включая специализированные средства

передвижения и организацию адаптивных учебных мест; использование инновационных методов обучения и воспитания, информационно-коммуникационных образовательных технологий и др.

Успешность образовательной интеграции в значительной степени достигается организационными формами и, в первую очередь, состоянием и условиями учебно-воспитательного процесса. Оптимальный расклад обучения представляется таковым: в инклюзивном классе должно быть не более 15 человек, из них не более трех детей – с тяжелыми нарушениями здоровья и не более пяти – с менее тяжелыми отклонениями. Причем комплектация класса зависит также от однородности заболеваний – недостатки зрения, слуха, двигательных функций, интеллекта и др. Детей с неоднородными нарушениями здоровья может быть в классе не более двух. Учитель-дефектолог, сопровождающий ребенка, должен иметь специализацию, соответствующую его заболеванию. Родители становятся активными членами команды и работают наравне с преподавательским составом над составлением, осуществлением и мониторингом индивидуального образовательного траектория ребенка. Одной из важнейших форм такой командной работы в инклюзивном образовании становится предложенный ещё Ю.К. Бабанским психологопедагогический консилиум, целью которого является приведение в соответствие с потребностями каждого ребенка различных видов и темпов обучения, а также обеспечение качественного образования для всех путем разработки надлежащих учебных планов, принятия организационных мер, разработки стратегии преподавания, использования ресурсов и партнерских связей внутри и вне образовательной системы.

В качестве основных принципов непрерывного инклюзивного образования можно выделить:

– принцип преемственности деятельности образовательных учреждений в организации системы непрерывного «включенного» образования;

–принцип социального партнерства учреждений образования, здравоохранения, социальных служб, государственных органов, общественных организаций;

–принцип комплексности действий в формировании безбарьерной образовательной среды;

–принцип профессиональной компетентности педагогов для обеспечения непрерывной поддержки обучающихся с особыми потребностями

–принцип вариативности организации процесса обучения и воспитания.

Помимо общих законов и общеизвестных дидактических принципов, инклюзивное образование подчиняется специфическим принципам:

1 Ценность человека зависит не только от его способностей и достижений. Каждый человек уникален!

2Каждый человек способен чувствовать и думать!

3Каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным.

4 Подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений: все люди нуждаются друг в друге, все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников и наставников.

5Для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, чего не могут.

6 Разнообразие усиливает все стороны жизни человека[18].

Как указывает Г.В. Федина, в обучении и воспитании детей с ограниченными возможностями используют следующие методы:

1 Методы моторной коррекции (методы релаксации)

2 Сенсомоторные методы (методы слухового и зрительного восприятия учебного материала; наглядные, практические методы);

3 Когнитивные методы (методы организации психических процессов, вербально-логические методы: репродуктивные, проблемно-поисковые, исследовательские).

Внедрение данных методов в инклюзивном образовании предполагает их рациональное соотношение с методами обучения обычных детей. Например, присутствие в группе детского сада (учебном классе) детей с нарушением сенсомоторного восприятия мира предполагает активное применение педагогом практических и наглядных методов, формирующих сенсомоторную основу для перехода к вербальным и интеллектуальным действиям.

В педагогике нет единой классификации методов обучения. Среди имеющихся классификаций методов обучения – классификация Ю.К. Бабанского, Л. Йовайши, Л.С. Ларионовой, И.Ф. Харламова и других. При выборе методов обучения в условиях инклюзивного образования необходим анализ особенностей метода с точки зрения специфики образовательного процесса дошкольной группы, класса, студенческой группы, где наряду с обычными сверстниками участниками образовательного процесса становятся дети с особыми потребностями [24].

1.3 Анализ деятельности образовательных учреждений по осуществлению инклюзивного образования в городе Челябинске

В Российской образовательной системе разрабатываются новые стандарты образования, новые нормативно-правовые документы, внедряются новые формы организации образовательного процесса, реализуются новые подходы к сопровождению детей с ограниченными возможностями здоровья. Государственная программа «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации (22.11.2012, № 2148-р), нацелена на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения и перспективными задачами развития российского общества и экономики. В числе приоритетов программы – обеспечение учебной успешности каждого

ребенка, независимо от состояния его здоровья, а именно: организация в общеобразовательных учреждениях интегрированного обучения как первого шага к реализации инклюзивного образования[19, 32].

Решения приоритетных задач по обучению и сопровождению детей с ОВЗ в Челябинской области осуществляется в рамках реализации Приказа Министерства Образования и Науки Челябинской области «О Концепции научно-методического сопровождения обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в Челябинской области на период до 2018 г. и утверждения комплекса мер по ее реализации» [30].

Проанализируем ситуацию в Челябинской области по решению поставленных правительством задач в специальном образовании. В системе общего образования Челябинской области обучаются 41 250 детей с ОВЗ и детей-инвалидов, которые в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» должны осваивать содержание общего образования по адаптированным общеобразовательным программам, разрабатываемым на основе федеральных государственных образовательных стандартов[11, 29].

Дети с ОВЗ и дети-инвалиды получают образование в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по реализации, в которых создаются специальные условия для обучающихся, а также в 49 образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам.

В том числе, обучение по основным общеобразовательным программам на дому организовано для 1630 детей-инвалидов, из них 1252 детей-инвалидов обучаются по индивидуальным программам.

С использованием дистанционных образовательных технологий обучаются 118 детей-инвалидов, обучающихся на дому, что составляет 94,7% от общей потребности среди детей-инвалидов, которые не имеют медицинских

противопоказаний и могут обучаться с использованием дистанционных образовательных технологий. На 2016-2017 учебный год скорректированы списки участников – детей-инвалидов, обучающихся на дому с использованием дистанционных образовательных технологий[30, 32].

Министерством образования и науки Челябинской области реализуются следующие мероприятия по созданию специальных условий, соответствующих федеральным государственным образовательным стандартам для детей-инвалидов и детей с ОВЗ и развитию инклюзивного образования детей-инвалидов и детей с ОВЗ:

–разработаны модельные областные базисные учебные планы на 2016-2017 учебный год, обеспечивающие разработку адаптированных основных общеобразовательных программ и учебных планов общеобразовательных организаций Челябинской области (приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 25.08.2014 г.№ 01/2540);

–реализована концепция научно-методического сопровождения обучения детей с ОВЗ Челябинской области на период 2016-2017 годы и комплекс мер по реализации научно-методического сопровождения обучения детей с ОВЗ Челябинской области на период 2016-2017 годы;

–на базе Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования»(ГБОУ ДПО ЧИППКРО) функционируют два Центра: учебно-методического и научного сопровождения обучения детей с особыми образовательными потребностями и дистанционного образования детей-инвалидов;

–функционирует семь ресурсных центров по проблемам инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов;

–дополнительно открыто четыре муниципальных автономных учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» в городе Челябинске;

–разработаны и утверждены нормативы финансового обеспечения образовательных организаций на детей-инвалидов и реализацию адаптированных основных общеобразовательных программ;

–формируется сеть базовых образовательных учреждений, реализующих образовательные программы общего образования, обеспечивающих совместное обучение инвалидов и лиц, не имеющих нарушения развития;

–апробированы проекты ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, на базе одиннадцати общеобразовательных организаций Челябинской области совместно с федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего профессионального образования (ФГБОУ ВПО) «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена»;

–разработаны и опубликованы методические рекомендации по разработке адаптированной образовательной программы;

–разработан инструментарий оценки сформированности условий введения федеральных государственных образовательных стандартов обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных организациях, реализующих адаптированные общеобразовательные программы. Данный мониторинг провели и в этом году в период с 23 марта по 18 апреля 2017 года, в котором приняли участие 230 общеобразовательных организаций из 39 (90,7%) территорий области;

–создана центральная психолого-медико-педагогическая комиссия на базе государственного бюджетного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Областной центр диагностики и консультирования»;

–разработаны формулировки коллегиального заключения психолого-медико-педагогических комиссий (Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 17.07.2014 г. № 03-02/5561 «Об использовании в работе рекомендаций к содержанию заключений психолого-медико-педагогической комиссии»)[30].

Принят Закон Челябинской области от 30.10.2015 № 249-ЗО «О наделении органов местного самоуправления государственными полномочиями по организации предоставления психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, своем развитии и социальной адаптации»[30].

В рамках реализации плана мероприятий о поэтапном введении ФГОС ОВЗ были предусмотрены мероприятия по повышению квалификации руководящих и педагогических работников по вопросам внедрения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В частности, в контексте реализации требований профессиональных стандартов и ФГОС для обучающихся с ОВЗ модернизированы дополнительные профессиональные программы, в содержании которых отражены различные аспекты организации инклюзивного образования.

Примерами образовательных учреждений, в которых осуществляется инклюзивное образование детей с ОВЗ в г. Челябинске, могут служить школы № 8, 45, 73, 112, 39, 105, 30, 127, школа-интернат №10 и несколько образовательных учреждений Троицкого района Челябинской области.

Осуществление интегрированного обучения для детей с ОВЗ в общеобразовательных школах происходит через:

- 1 Реализацию адаптированных образовательных программ с учетом требований выполнения учебных планов для специальных (коррекционных)

образовательных учреждений всех видов в общеобразовательных классах обычными учителями начальных классов;

2 Составление индивидуальных учебно-коррекционных маршрутов и программ для комплексного сопровождения обучающихся с ОВЗ специалистами школьного психолого-медико-педагогического консилиума;

3 Систему «гибких» классов осуществляющих обучение детей с ОВЗ по математике, чтению, русскому языку, в которых обучают детей учителя-дефектологи;

4 Воздействие в системе коррекционных кабинетов на основе составленных комплексных учебно-коррекционных маршрутов и программ специалистами службы сопровождения;

5 Воздействие в условиях системы дополнительного образования (музыкальная, хоровая, танцевальная, фольклорная студии, спортивные секции, кружки декоративно-прикладного творчества), куда вовлечены все дети с ОВЗ.

В ходе многолетней экспериментальной работы, проводимой на базе школы, определены этапы, условия для реализации интегрированного обучения детей с ОВЗ; содержание коррекционно-педагогической поддержки детей с ОВЗ в условиях общеобразовательной школы; критерии, позволяющие оценить эффективность реализуемых моделей интегрированного обучения на разных ступенях получения образования. Обучение учащихся с ОВЗ по разработанным моделям интегрированного обучения позволяет говорить о том, что при таком осуществлении образовательного процесса происходит усвоение учебных программ; дети с ОВЗ не подвергаются психологическому вычленению в сообществе своих ровесников, исключается второгодничество, учащиеся приобщаются к одному из видов искусства или спорта. О востребованности интегрированного обучения детей с ОВЗ говорит желание многих родителей определить детей в школу, где они будут обучаться в системе общеобразовательных интегрированных классов, не выделяясь в отдельные специальные классы. Значит, общеобразовательная школа реализует

социальный заказ общества на осуществление совместного обучения всех детей, решает вопросы их дальнейшей социализации. На таком уровне в школе реализуется инклюзивное образование, о котором нам говорят нормативные документы федерального и регионального уровней[19].

Таким образом, анализ научно-методической литературы по теме выпускной квалификационной работы показал, что инклюзия относительно новая для образовательной практики России форма обучения, в которой реализуется принцип «научения жить вместе». Инклюзивное образование рассматривается как реализация права человека на получение качественного образования в соответствии с познавательными возможностями и в адекватной его здоровью среде по месту жительства.

В основе практики этого вида обучения лежит идея принятия индивидуальности каждого отдельного учащегося, и, следовательно, процесс должен быть организован так, чтобы удовлетворить особые потребности каждого ребенка с ОВЗ. Инклюзивное обучение делает акцент на разработку индивидуальной образовательной программы. Это положение закреплено в «Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья », который утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1598 от 19 декабря 2014 года.

Концепция инклюзивного образования предполагает организацию благоприятного коррекционно-развивающего учебного процесса, наличие квалифицированных специалистов и их совместной деятельности с учителем класса.

Инклюзивное обучение предполагает создание специальных условий, основными из них являются: малочисленная наполняемость класса; наличие дополнительных педагогических кадров, в том числе, со специальным образованием; разработка комплекса индивидуальных учебных программ, планов, методических материалов, литературы; создание необходимого уровня

комфортности, включая специализированные средства передвижения и организацию адаптивных учебных мест; использование инновационных методов обучения и воспитания, информационно-коммуникационных образовательных технологий и др.

Подводя итоги, можно сказать о том, что для детей с ОВЗ в Челябинской области, в целом, созданы разнообразные возможности для получения инклюзивного образования. Обозначенные показатели в динамике численности детей с ОВЗ (по видам нарушений) говорят о том, что в области организованы диагностические мероприятия по выявлению детей с ОВЗ, разрабатываются программы для оказания коррекционной помощи таким детям на разных ступенях получения образования, проводится подготовка квалифицированных кадров для системы коррекционного образования, используются здоровьесберегающие технологии в аспектах сохранения здоровья у детей с ОВЗ, поддерживается на всех уровнях деятельность образовательных организаций по реализации инклюзивного образования. В Челябинской области реализуется право каждого человека на получение образования, а значит, решаются приоритетные задачи развития российского образования.

ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в условиях учебных занятий на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения (МБОУ) Средней общеобразовательной школы (СОШ) №45 и муниципального автономного общеобразовательного учреждения (МАОУ) СОШ №118 г. Челябинска в период с октября по май 2017г. в несколько этапов с привлечением 42 учащихся 3 классов. В контрольную группу вошли 21 человек из МАОУ СОШ №118, в экспериментальную 21 человек из МБОУ СОШ №45.

В экспериментальной группе в течение одного учебного года занятия физической культурой регламентировались адаптированной программой по физической культуре 1-4 класс с ОВЗ (разработанной на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ) на занятиях акцент смещался на физкультурно-оздоровительную деятельность [21]. В контрольной группе подготовка осуществлялась согласно программе по физической культуре для 1-4 классов [20].

Исследование проводилось в естественных условиях, носило экспериментальный характер и включало выполнение трех последовательных этапов работы.

На первом, теоретико-поисковом этапе (октябрь 2016 год) изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике; определялись проблема, предмет, объект, цель, задачи; обобщался опыт реализации инклюзивного образования в городе Челябинске.

Для решения поставленных задач на этом этапе применялись следующие методы исследования: ретроспективный анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ рабочих программ по физической культуре

для 1-4 класса; анализ физических нагрузок младших школьников; педагогические наблюдения.

На втором, экспериментальном этапе (октябрь 2016 год – март 2017 год) с целью экспериментальной оценки эффективности адаптированной программы применения проводился основной педагогический эксперимент.

На третьем, аналитическом этапе (апрель–май 2017 год) осуществлялись статистическая обработка, логический анализ и систематизация полученных в ходе экспериментальной работы данных, их интерпретация с формулированием выводов и практических рекомендаций, литературное оформление работы.

2.2 Методы исследования

2.2.1 Методы исследования физической подготовленности

Педагогическое наблюдение позволило определить и проанализировать организацию и содержание процесса учебных занятий в 3 классах начальных школах МБОУ СОШ №45, МАОУ СОШ №118 г. Челябинска. Отличительной особенностью данного метода является то, что четко обозначен объект наблюдения и определена система оценки наблюдаемых ситуаций и фактов. Данный метод мы использовали для изучения и детальной оценки организации и содержания тренировки в школе, оценки отношения учащихся к занятиям физической культурой.

Для исследования физической подготовленности, младших школьников 9-10 лет, использовались контрольные испытания. Реализация данного метода осуществлялась при помощи применения контрольных упражнений (тестов), которые представляют собой стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия.

Контрольные упражнения (двигательные тесты), включали в себя бег на 60 метров, челночный бег 3x10 метров, гибкость наклон вперед из положения

сидя, отжимания, прыжок вперед в длину с места, подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, метание теннисного мяча, прыжки через скакалку за 1 минуту. Что позволяет соответственно оценить уровень развития таких физических качеств как быстрота, сила, аэробная выносливость, координационные способности, гибкость, силовая выносливость.

Тест №1. Бег 60 метров с высокого старта. В забеге принимают участие не менее 2 человек. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша. Время определяется с точностью до 0,1 секунды. Упражнение позволяет определить быстроту и аэробную выносливость.

Тест №2. Прыжки вперед в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту. Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками ног, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях, и оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние замеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Дается 3 попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение позволяет определить такие качества как сила и быстрота.

Тест №3. Челночный бег 4 x 9 метров. В зале отмеряется отрезок 9 метров. В начале и конце его чертят линии старта и финиша. По команде «На старт» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну (толчковую) ногу. По команде «Внимание» наклоняется вперед, по команде «Марш» бежит до второй линии, дотрагивается до нее рукой, возвращается назад до линии старта, дотрагивается до нее рукой и бежит назад к линии финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают, когда участник пересечет линию финиша. Упражнение показывает уровень развития скорости и координационных способностей.

Тест №4. Наклоны вперед из положения сидя на полу. На полу чертится линия А-Б, от ее середины чертится перпендикулярная линия, которую

размечают через 1 см. Школьник садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б, расстояние между пятками 20-30 см. Партнер или двое фиксируют колени тестируемого. Выполняются три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев рук. Измеряется уровень развития гибкости.

Тест №5. Прыжки через скакалку за 1 минуту. По команде «Марш» ученик начинает вращать скакалку и выполнять прыжки через нее. При этом туловище остается прямым. Результат определяют по количеству выполненных прыжков за 1 минуту. Тест показывает уровень развития скорости, координационных способностей, аэробной выносливости.

Тест №6. Метание теннисного мяча. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют метровую ленту. Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками ног, отводит руку с мячом назад, сгибает толчковую ногу, и оттолкнувшись, сделав резкий мах рукой вперед, бросает мяч вдоль разметки. Расстояние замеряется от линии до места падения мяча. Упражнение показывает уровень развития скоростно-силовых способностей.

Тест №7. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту. Школьник ложится на спину, ноги прямые, руки за головой. Партнер или двое фиксируют колени тестируемого. По команде «Марш» поднимает и опускает туловище. Результат определяют по количеству выполненных подъемов туловища за 1 минуту. Упражнение показывает уровень развития скоростно-силовых способностей, силовую выносливость.

Тест №8. Отжимания от пола. Школьник принимает упор лежа, тело параллельно полу, руки прямые. По команде «Марш» начинает сгибать руки в локтях, опуская тело к полу, затем, мощно оттолкнувшись, возвращается в исходную точку. Результат определяется по количеству максимально выполненных раз. Тест показывает уровень развития силовых способностей, силовой выносливости [15].

2.2.2 Методы воздействия

Категория обучающихся с задержкой психического развития – наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития.

Учебный процесс в контрольной группе организовывался и проводился в соответствии с программой учебного предмета, курса для 1-4 класса по физической культуре.

Программа учебного предмета по курсу «Физическая культура» для 1-4 классов составлена на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и авторской программы В.И.Ляха для 1-4 классов, которая полностью соответствует требованиям.

Количество часов по программе в 3 классах 34 учебных недели, по 3 часа в неделю, 102 часа в год. Количество часов по учебному плану в 3 классах 34 учебных недели, по 3 часа в неделю, 102 часа в год (табл. 1) [15, 20].

Таблица 1– Распределение учебного времени на разделы программы 3 класс школы №118

№	Вид программного материала	Всего часов
		3 класс
I	Знания о физической культуре	3
1	Физическая культура	1
2	Из истории физической культуры	1
3	Физические упражнения	1
II	Способы физкультурной деятельности	3
1	Самостоятельные занятия	1
2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1

Окончание таблицы 1

3	Самостоятельные игры и развлечения	1
III	Физическое совершенствование	96
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12
а	Упражнения с оздоровительной направленностью	4
б	Кроссовая подготовка	5
в	Скандинавская ходьба	3
2	Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	84
а	Гимнастика с основами акробатики	16
б	Лёгкая атлетика	20
в	Лыжные гонки	24
г	Подвижные и спортивные игры	19
	Подвижные игры	6
	Баскетбол	8
	Волейбол	3
	Футбол	2
д	Тестирование	3
е	Преодоление полосы препятствий	2
ж	Подготовка к сдаче норм ГТО	В процессе уроков
Итого часов : 102		

Учебный процесс в экспериментальной группе организовывался и проводился в соответствии с адаптированной программой учебного предмета, курса «Физическая культура» для 1-4 класса с ОВЗ.

Адаптированная программа по физической культуре разработана на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования, содержания общего образования, примерной программы по физической культуре и завершённой предметной линии учебников «Перспективная начальная школа» с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебной деятельности, задачи формирования у обучающихся умения учиться.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на:

–укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития;

–формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями;

–овладение учебной деятельностью – усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из механических в реабилитационно-лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

На изучение адаптивной физической культуры в 3 классе начальной школе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели (табл. 2) [15, 21].

Таблица 2 – Распределение учебного времени на разделы программы 3 класса школы №45

№	Вид программного материала	Всего часов
		3 класс
I	Знания о физической культуре	3
1	Физическая культура	1
2	Из истории физической культуры	1
3	Физические упражнения	1
II	Способы физкультурной деятельности	3
1	Самостоятельные занятия	1
2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1
3	Самостоятельные игры и развлечения	1
III	Физическое совершенствование	96
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	23
а	Упражнения с оздоровительной направленностью	9
б	Кроссовая подготовка	7
в	Скандинавская ходьба	7

Окончание таблицы 2

2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	73
а	Гимнастика с основами акробатики	15
б	Лёгкая атлетика	15
в	Лыжные гонки	23
г	Подвижные и спортивные игры	15
	Подвижные игры	3
	Баскетбол	6
	Волейбол	3
	Футбол	2
д	Тестирование	3
е	Преодоление полосы препятствий	2
ж	Подготовка к сдаче норм ГТО	В процессе уроков
Итого часов : 102		

В адаптированной программе по физической культуре по сравнению с программой по курсу «Физическая культура» больше часов уделяется на физкультурно-оздоровительную деятельность. Так на упражнения с оздоровительной направленностью уходит 9 часов, вместо 4 часов, на кроссовую подготовку 7 часов, вместо 5, а на скандинавскую ходьбу 7 часов, вместо 3 часов (см. Приложение А).

Таким образом, экспериментальная группа включала в себя углубленную подготовку к следующим физкультурным деятельности:

–комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки; комплексы упражнений на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений; гимнастика для глаз.

–равномерный бег до 10 мин, выполнение основных движений с различной скоростью. Чередование ходьбы и бега (бег 100 метров, ходьба 70 метров). Кросс 500 м, 1 км.

–адаптивная физическая реабилитация, общеразвивающие упражнения.

–коррекционно-развивающие упражнения.

2.2.3 Методы математической статистики

Для сравнения применялся параметрический критерий оценки достоверности различий Стьюдента. Это параметрический метод, используемый для проверки гипотезы достоверности разницы средних при анализе количественных данных о популяциях с нормальным распределением и с одинаковой вариантностью. Метод позволяет определить, насколько статистически значимыми (достоверными) являются различия между двумя группами испытуемых. Метод Стьюдента различен для независимых и зависимых выборок. Независимые выборки получаются при исследовании двух различных групп испытуемых (в нашем эксперименте это контрольная и основная группы). Если рассчитанное значение t -критерия Стьюдента равно или больше критического, найденного по таблице, делаем вывод о статистической значимости различий между сравниваемыми величинами. Если значение рассчитанного t -критерия Стьюдента меньше табличного, значит различия сравниваемых величин статистически не значимы.

ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты статистического анализа контрольных тестов контрольной и экспериментальной группы до и после применения экспериментальной методики представлены в табл. 3.

Таблица 3 – Показатели контрольных тестов до и после педагогического эксперимента

1 Контрольные тесты	2 Исходные показатели		3 P	4 Конечные показатели		5 P
	А контроль. n=21	Бэксперимент. n=21		А контроль. n=20	Бэксперимент. n=20	
1 Челночный бег 4*9 (сек)	11,8±0,09	11,7±0,11	p≥0,05	11,65±0,11	11,63±0,10	p≥0,05
2 Бег 60 метров(сек)	11,5±0,08	11,39±0,10	p≥0,05	11,33±0,06	10,90±0,09	p≤0,05
3. Прыжок со скакалкой (мин/раз)	69,4±2,70	72,7±1,65	p≥0,05	75,5±2,12	79±1,59	p≥0,05
4. Наклон вперед (см)	7±0,76	7,28±0,26	p≥0,05	8,2±0,70	10,2±0,70	p≤0,05
5.Метание мяча(м)	18,9±1.00	20,3±1,06	p≥0,05	19,8±1,06	25,7±1,36	p≤0,05
6. Пресс (мин/раз)	27,7±0,94	26,7±0,85	p≥0,05	31,9±0,82	31,8±0,70	p≥0,05
7. Отжимание из упора лежа (раз)	9,76±1.00	10,4±1.00	p≥0,05	10,9±0,88	15,4±1,00	p≤0,05
8. Прыжки в длину с места (см)	143,7±1,53	144,8±1,77	p≥0,05	145,7±1,50	151,1±1,70	p≤0,05

Как видно из представленной таблицы, исходные показатели в контрольной и экспериментальной группах достоверны. Различия сравниваемых величин статистически не значимы. Следовательно эксперимент имеет силу быть.

Конечные показатели свидетельствуют, что экспериментальная группа при повторном исследовании опережает контрольную группу.

На рис. 1 представлена динамика контрольных тестов дои после педагогического эксперимента в контрольной группе.

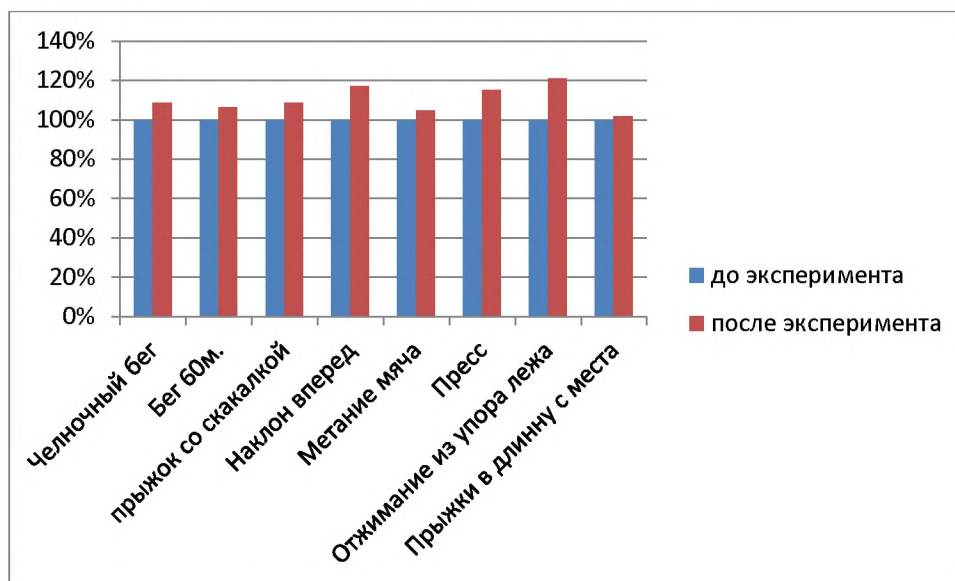


Рисунок 1 – Показатели контрольных тестов до и после педагогического эксперимента в контрольной группе

На рис. 2 представлена динамика контрольных тестов до и после педагогического эксперимента в экспериментальной группе.

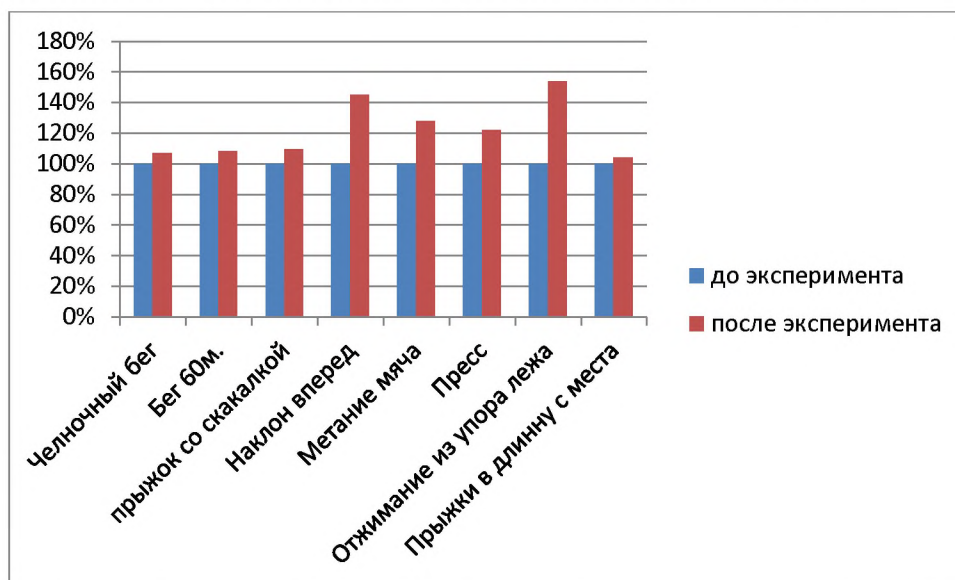


Рисунок 2 – Показатели контрольных тестов до и после педагогического эксперимента в экспериментальной группе

На рис. 3 представлена сравнительная динамика контрольных тестов после педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

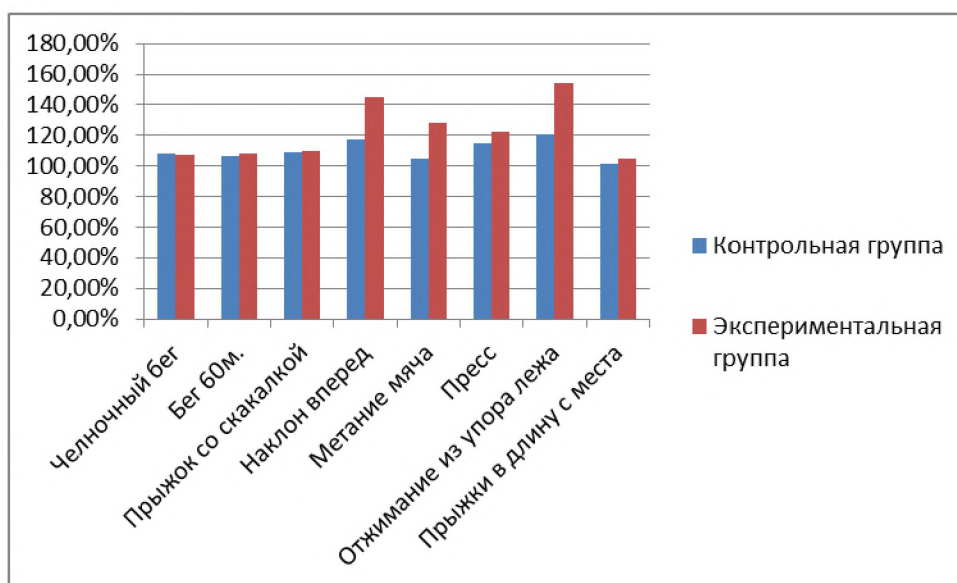


Рисунок 3 – Показатели контрольных тестов после педагогического эксперимента

Применение адаптированной рабочей программы привело к увеличению результатов контрольных тестов по пяти показателям, а именно бег 60 метров, наклон вперед, метание мяча, отжимание из упора лежа, прыжки в длину с места.

Анализ статистических показателей, показал, что результаты контрольных тестов (прыжок со скакалкой, пресс) при повторном исследовании в экспериментальной группе несколько выше, чем в контрольной, хотя достоверных различий не выявлено.

Для более достоверных выводов о результатах эксперимента рассмотрим статистические показатели двигательных тестов в контрольной и экспериментальной группе, до и после педагогического эксперимента (табл. 4, 5; рис. 1, 2).

Таблица 4– Показатели контрольных тестов в контрольной группе до и после педагогического эксперимента

Контрольные тесты	А до	А после	Р
1 Челночный бег 4*9 (сек)	11,8±0,09	11,65±0,11	p≥0,05
2 Бег 60 метров(сек)	11,5±0,08	11,33±0,06	p≥0,05
3. Прыжок со скакалкой (мин/раз)	69,4±2,7	75,5±2,12	p≥0,05
4. Наклон вперед (см)	7±0,76	8,2±0,7	p≥0,05
5.Метание мяча(м)	18,9±1	19,8±1,06	p≥0,05
6. Пресс (мин/раз)	27,7±0,94	31,9±0,82	p≤0,05
7. Отжимание из упора лежа (раз)	9,76±1	10,9±0,88	p≥0,05
8. Прыжки в длину с места (см)	143,7±1,53	145,7±1,5	p≥0,05

Проанализировав статистические показатели контрольной группы (см. табл. 4), можно сделать вывод, что в результатах шести двигательных тестов до и после эксперимента (челночный бег 4*9 метров, бег 60 метров, прыжок со скакалкой, метание мяча, отжимание из упора лежа, прыжки в длину с места), достоверных различий не выявлено, и только в одном показателе (пресс) есть достоверные различия.

Таблица 5– Показатели контрольных тестов в экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента

Контрольные тесты	Б до	Б после	Р
1 Челночный бег 4*9 (сек)	11,7±0,11	11,63±0,10	p≥0,05
2 Бег 60 метров(сек)	11,39±0,10	10,90±0,09	p≤0,05
3. Прыжок со скакалкой (мин/раз)	72,7±1,65	79±1,59	p≤0,05
4. Наклон вперед (см)	7,28±0,26	10,2±0,7	p≤0,05
5.Метание мяча(м)	20,3±1,06	25,7±1,36	p≤0,05
6. Пресс (мин/раз)	26,7±0,85	31,8±0,7	p≤0,05
7. Отжимание из упора лежа (раз)	10,4±1	15,4±1	p≤0,05
8. Прыжки в длину с места (см)	144,8±1,77	151,1±1,7	p≤0,05

В экспериментальной группе напротив статистические показатели шести двигательных тестов (прыжок со скакалкой, наклон вперед, метание мяча, пресс, отжимание из упора лежа, прыжки в длину с места, бег 60 метров(см.

табл. 5), имеют достоверные различия. В одном показателе тестов (челночный бег 4*9 метров) результаты после педагогического эксперимента несколько выше чем результаты до эксперимента, хотя достоверных различий не выявлено.

Как уже говорилось выше, физкультурно-оздоровительная деятельность одна из важных составляющих двигательной деятельности школьников. Физическая подготовленность значительно повысилась в связи с переходом на адаптированную программу по физической культуре. В этом случае физкультурно-оздоровительная деятельность превратилась в один из решающих факторов достижения результата.

Анализ статистических данных (см. табл. 3) выявил значительный прирост результатов в экспериментальной группе. Преимущество зафиксировано в беге на короткие дистанции. Результаты в прыжках со скакалкой, прокачки брюшной полости, челночного бега 4 по 9 метров в экспериментальной группе и контрольной приблизительно одинаковы. Имелись существенные различия по количеству отжиманий из упора лежа. Схожая тенденция выявлена при анализе результатов по метанию мяча, наклону вперед, прыжков в длину с места.

Анализ статистических показателей (см. табл. 3), позволяет утверждать, что адаптированная программа по физической культуре повлияла на физическую подготовленность учащихся 3 классов.

Таким образом, адаптированная программа оказывает значимое влияние на физическую подготовку, в первую очередь, на такие качества как: скорость, гибкость, сила, силовая выносливость, координация.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Инклюзия – относительно новая для образовательной практики России форма обучения. Не смотря на это в Российской образовательной системе разрабатываются новые стандарты образования, новые нормативно-правовые документы, внедряются новые формы организации образовательного процесса, реализуются новые подходы к сопровождению детей с ограниченными возможностями здоровья.

Дети с ОВЗ и дети-инвалиды получают образование в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по реализации, в которых создаются специальные условия для обучающихся, а также в 49 образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам.

В адаптированной программе по физической культуре по сравнению с программой по курсу «Физическая культура» больше часов уделяется на физкультурно-оздоровительную деятельность. Так на упражнения с оздоровительной направленностью уходит 9 часов, вместо 4 часов, на кроссовую подготовку 7 часов, вместо 5, а на скандинавскую ходьбу 7 часов, вместо 3 часов.

Проанализировав статистические показатели контрольной группы, можно сделать вывод, что в результатах шести двигательных тестов до и после эксперимента (челночный бег 4 по 9 метров, бег 60 метров, прыжок со скакалкой, метание мяча, отжимание из упора лежа, прыжки в длину с места), достоверных различий не выявлено, и только в одном показателе (пресс) есть достоверные различия.

В экспериментальной группе напротив статистические показатели шести двигательных тестов (прыжок со скакалкой, наклон вперед, метание мяча, пресс, отжимание из упора лежа, прыжки в длину с места, бег 60 метров), имеют достоверные различия. В одном показателе тестов (челночный бег 4 по

9 метров) результаты после педагогического эксперимента несколько выше чем результаты до эксперимента, хотя достоверных различий не выявлено.

В результате педагогического эксперимента установлено, что применение адаптированной рабочей привело к увеличению результатов контрольных тестов по пяти показателям, а именно бег 60 метров, наклон вперед, метание мяча, отжимание из упора лежа, прыжки в длину с места. Тогда как в контрольной данные показатели практически не изменились.

Анализ статистических показателей, показал, что результаты контрольных тестов (челночный бег 4 по 9 метров, прыжок со скакалкой, пресс) при повторном исследовании в экспериментальной группе несколько выше, чем в контрольной, хотя достоверных различий не выявлено.

Статистические показатели, позволяют утверждать, что адаптированная программа по физической культуре повлияла на физическую подготовленность учащихся 3 классов больше чем программа учебного предмета по курсу «Физическая культура», в среднем показатели улучшились на 14%.

Таким образом, адаптированная программа оказывает значимое влияние на физическую подготовку, в первую очередь, на такие качества как: скорость, гибкость, сила, силовая выносливость, координация.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Алехина, С.В. Инклюзивное образование /С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фадина. – М.: Центр «Школьная книга», 2010. – 300 с.
- 2Артюшенко, Н.П. Организация процесса включения детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательные учреждения / Н.П. Артюшенко // Практический психолог и логопед в школе и ДООУ. – 2011. – №1. – С. 57– 76.
- 3Балыкова, А.В. Развитие инклюзивного образования за рубежом /А.В. Балыкова,И.А. Истомина // Студенческий научный форум. – 2012 – № 5 – С. 1– 2.
- 4Бубеева, Б.Н. Проблема инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья / Б.Н. Бубеева // Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. – Вып. 1. – С. 221–225.
- 5 Ведихова, Д.С. Развитие инклюзивного образования в России / Д.С. Ведихова // Известия дагестанского государственного педагогического университета. Серия «Психолого-педагогические науки». – 2011 – № 2 – С. 39– 44.
- 6 Выготский, Л.С. Проблемы дефектологии / Л.С. Выготский.– М.: Просвещение,1995.– 527с.
- 7 Голубева, Л.В. Инклюзивное образование: идеи, перспективы, опыт / Л. В. Голубева. – Волгоград : Учитель, 2011. – 95 с.
- 8Голыня, И.А. На пути к инклюзивному образованию: (из опыта работы по включению в образовательный процесс учащихся с ограниченными возможностями здоровья) / И.А. Голыня// Логопед. – 2011. – №6. – С. 113–117.
- 9 Гончаренко, М.С. Индивидуализация подхода в обучении детей с ОВЗ в условиях общеобразовательной программы / М. С. Гончаренко // Инклюзивное образование: методология, практика, технология. Материалы

научно - практической конференции, 20–22 июня 2011 год. – М.: МГППУ, 2011. – С. 242–244.

10 Екжанова, Е. А. Основы интегрированного обучения / Е. А. Екжанова, Е. В. Резникова. – М. : Дрофа, 2008. – 286 с.

11 Здоровоохранение в России: статистический сборник / под.ред. М.А. Дианов, – М.: Росстат, 2015. – 174 с.

12 Инклюзивное образование: методология, практика, технологии: Материалы международной научно-практической конференции (20—22 июня 2011, Москва) / под.ред. С. В. Алехина, – М.: МГППУ, 2011. – 244 с.

13 Инклюзивное образование: перспективы развития в России: Материалы международной практической конференции. – М.: РООИ «Перспектива», 2012. – 423 с.

14 Инклюзивное образование: проблемы совершенствования образовательной политики и системы: Материалы международной конференции. 19–20 июня 2008 года. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 215 с.

15 Лях, В.И. Авторская программа по физической культуре 1-4 классы / В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2013. – 65 с.

16 Нигматов, З.Г. Гуманотворческая парадигма профессионального педагогического образования // Педагогическое образование в России: прошлое, настоящее, будущее: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 200-летию педагогического образования в Поволжье (Казань, 3-5 октября 2012 г.). – Казань: Казан. унт, 2012. – С. 520.

17 Педагогическая психология / Л. С. Выготский ; под ред. В.В. Давыдова. – М.: АСТ; Астрель, 2010. – 660–663 с.

18 Педагогика и психология инклюзивного образования: учебное пособие / Д.З. Ахметова, З.Г. Нигматов, Т.А. Челнокова, и др.; под ред. Д.З. Ахметовой. – Казань: Познание, 2013. – 5–15 с.

19Резникова, Е.В. Реализация инклюзивного образования в Челябинской области / Е.В. Резникова. // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2015. – №3. – С. 230–238.

20 Сивкова, О.Ю. Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс / О.У. Сивкова. – Челябинск: МОУ СОШ №8, 2015. – 9–12 с.

21 Сивкова, О.Ю. Адаптированная программа по физической культуре 1-4 класс / О.У. Сивкова. – Челябинск: МОУ СОШ №8, 2016. – 4–22 с.

22Староверова, М.С. Инклюзивное образование / М.С. Староверова // Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ: методическое пособие –М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2014. – С. 167.

23Теремова, М.Н. Инклюзивное образование. Инклюзия. Виды обучения детей с различными нарушениями в развитии/М.Н. Теремова, М.Г. Бобкова.–Тобольск: Филиал ТГУ, 2012 – 1–7с.

24Фадина, Г.В. Специальная дошкольная педагогика: уч. метод. пособие / Г. В. Фадина. – Балашов: Николаев, 2004.– 80 с.

25Шевелева Д.Е. Особенности организации инклюзивного образования в России и за рубежом. Проблемы современного образования / Д.Е. Шевелева. – 2014. – №5. – С. 117.

26Ярская-смирнова, Е.Р. Социальная работа с инвалидами / Е.Р. Ярская-смирнова, Э.К. Наберушкина –Спб.: Питер,2004.– 316с.

27Авакьян, С.А. Конституционное (государственное) право зарубежных стран. / С.А. Авакьян// Лекции онлайн – http://abc74.ru/library/details_34.html?p=23.

28Грозная, Н.С. Инклюзивное образование за рубежом от мечты к реальности / Н.С. Грозная // Обзор материалов специального выпуска журнала «International Journal of Inclusive Education» 2011, № 1, vol.15. – <http://www.docme.ru/doc/35169/inklyuzivnoe-obrazovanie-za-rubezhom>.

29Министерство образования и науки Российской Федерации. – <http://минобрнауки.рф/>

30Министерство образования Челябинской области. –
<http://www.minobr74.ru/htmlpages/Show/Ocenkadeyatelnosti>

31Обзор инклюзивного образования за рубежом.–
<http://turrion.net/default.asp?src=library&id=001>.

32Портал государственных программ РФ. –
<http://programs.gov.ru/portal/programs/passport/2>

33Winter, E. Literature Review of the Principles and Practices relating to Inclusive Education for Children with Special Educational Needs / Eileen Winter, Paul O’Raw // National Council for Special Education = Национальный совет по вопросам специального образования [Электронный ресурс]. –[http:// www.ncse.ie](http://www.ncse.ie).

34Kossewska, J. Współczesne modele integracji szkolnej dzieci niepełnosprawnych / J.Kossewska // Studia psychologica. – 2003. – № 1.–<http://www.bg.up.krakow.pl/>, свободный.

35Ferguson, D.L. Figuring out what to do with groupings: How teachers make inclusion «work» for students with disabilities /D.L.Ferguson, G.Meyer, L.Jeanchild// Journal of the Association for Persons with Severe Handicaps.– 1992.– № 17. – P. 218–226.

36Salisbury, C.L. On the nature and change of an inclusive elementary school /C.L.Salisbury, M.M.Palombaro, W.M. Hollowood // The Journal of the Association for Persons with Severe Handicaps.– 1993. –№ 18.–P. 75–84.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре (3 ч.)

Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности (3 ч.)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) с соблюдением правил игр.

Физическое совершенствование (96 ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки; комплексы упражнений на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений; гимнастика для глаз.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением; челночный бег 3 по 10 м., высокий старт с последующим ускорением на 30 и 60 м.

Прыжки в длину с места; через скакалку.

Метание малого теннисного и утяжелённого мяча на дальность.

Кроссовая подготовка

Равномерный бег до 10 мин., выполнение основных движений с различной скоростью. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м., ходьба 70 м.). Кросс 500 м., 1 км.

Гимнастика

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; гимнастический мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Построить мост», «Увертывайся от мяча», «Прыжок за прыжком», «Бой петухов».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Невод», «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «День и ночь», «Два мороза», «Воробьи и вороны».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»; эстафеты с ведением мяча по прямой и вокруг кегель («змейкой»), с передачей мячей «Бросай – беги!», «Мяч в центр», «Круговой обстрел».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча снизу двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Три стихии», «Ловкие и меткие», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Круговой обстрел», «Нападай и защищайся», «Пионербол» «Наседка и ястребы», «Мяч среднему».

Адаптивная физическая реабилитация. Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики:

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные

мячи 1 кг., гантели или мешочки с песком до 100 г., гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики:

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.; равномерный 6-минутный бег.

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

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными

движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

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

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

Упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове;

Поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба»,

«лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

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

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