

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА  
(ЯКУТИЯ)  
ГАПОУ РС (Я) «ЯКУТСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ИМ. С.Ф. ГОГОЛЕВА»

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Программа по повышению физической активности детей младшего школьного  
возраста с нарушением слуха в режиме дня «Спорт любить здоровым быть»

Выполнили: Неустроев Владимир Никитич

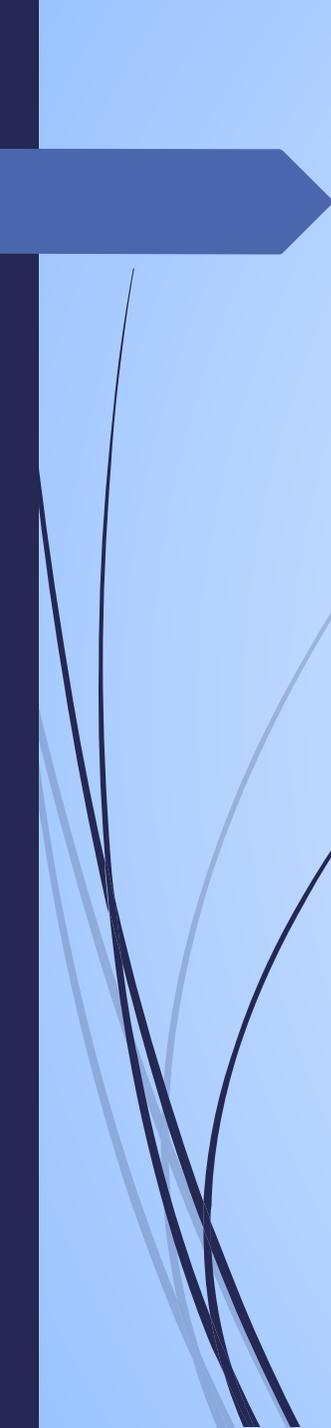
Научный руководитель: Тысытова Айталина Николаевна

# Содержание

- ВВЕДЕНИЕ
- 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
  - 1.1. Сущность процесса повышения физической активности у обучающихся с нарушениями слуха детей младшего школьного возраста в режиме дня
  - 1.2. Методика проведения внеурочных занятий для повышения физической активности обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня
  - 1.3. Физиологические особенности причин утомления у детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха
- 2. ПРОЕКТНАЯ ЧАСТЬ.
- 3. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.
  - 3.1. Опытной-экспериментальной работы по теме: Программа по повышению физической активности детей младшего школьного возраста с нарушением слуха в режиме дня «Спорт любить здоровым быть»
  - 3.2. Анализ результатов
- ЗАКЛЮЧЕНИЕ
- ЛИТЕРАТУРА

# ВВЕДЕНИЕ

- **Актуальность:** развитие физических качеств – основное содержание общей физической подготовки обучающихся любого возраста, которая включает в себя знания, умения и навыки. Развитие физических качеств является актуальной проблемой в физическом воспитании детей, имеющих нарушения слуха, в том числе и физическая активность. В наше время вопрос повышения физической активности в младшем школьном возрасте у детей с нарушениями слуха недостаточно развита. Слух играет важную роль в развитии человека. Если человек лишен возможности воспринимать различные звуковые сигналы, то ему будет сложнее адаптироваться в окружающем мире и познавать его. У человека ограничатся возможности общения с людьми, так как в общении важна устная речь. Стойкое нарушение слуха как первичный дефект, приводит к ряду вторичных нарушений, которые затрагивают как познавательную деятельность, так и личность самого человека. Потеря слуха у детей сопровождается в 62% случаев дисгармоничным физическим развитием, в 44% - дефектами опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие), в 80% - задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания наблюдаются у 70% глухих и слабослышащих детей. В режиме дня развивать физическую активность эффективно, используя внеурочные мероприятия. Если учесть разные внеурочные мероприятия, то можно сказать, что именно внеурочные мероприятия будут способствовать повышению уровня физической активности детей с нарушениями слуха.



Объект исследования: процесс повышения физической активности у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня.

Предмет исследования: методика проведения внеурочных физкультурных мероприятий для повышения физической активности у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня

Цель работы: разработка и апробация программы по повышению физической активности у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня

Гипотеза исследования: разработка и апробация программы по повышению физической активности у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня возможна, если учесть физиологические особенности причин утомления у детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха.

### Задачи исследования:

Раскрыть сущность процесса повышения физической активности обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня.

Рассмотреть методику проведения внеурочных занятий у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха.

Разработать и апробировать программу для повышения физической активности у обучающихся в младших классах.

Дать характеристику причин утомления детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха.

Методологической основой исследования явились труды Выготского Л.С.; Власовой Т.А.; Боскис Р.М.; Шиф Ж.И. и др.

### Методы исследования:

Теоретические: анализ теоретической и психолого-педагогической литературы, анализ УМК авторов, моделирование.

Эмперические: изучение психолого-педагогической и научно-методической литературы, изучение положительного опыта учителей – практиков, тестирование, наблюдение.



Практическая значимость: данное исследование может применяться в специальных учреждениях для развития физической активности у обучающихся с нарушениями слуха на внеурочных мероприятиях в младших классах

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

База исследования: государственное казенное общеобразовательное учреждение Республиканская специальная (коррекционная) общеобразовательное школа-интернат

# 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 1.1 Сущность процесса повышения физической активности у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня.
- Вывод: раскрыта сущность процесса повышения физической активности у обучающихся младших классов с нарушениями слуха на внеурочных мероприятиях. Поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений, и первым делом к отклонениям в речевом развитии. Недостаточная физическая активность, гиподинамия школьников особенно вредна для их растущего организма. Она приводит к так называемой гипотензии (ослабление или замедление движения). Наблюдается значительное снижение уровня развития физической активности у детей с нарушением слуха по сравнению с детьми без нарушений слуха.



1.2. Методика проведения внеурочных занятий для повышения физической активности обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня.

Вывод: Рассмотрено методика проведения внеурочных занятий у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха. Нарушение слуха не позволяет детям в полной мере воспринимать устное объяснение, поэтому показ упражнения учителем – преподавателем должен быть четким. Упражнение необходимо расчленять на отдельные фрагменты, а трудные для усвоения элементы движения повторять многократно. В упражнениях должны присутствовать элементы игры.

### 1.3 Физиологические особенности причин утомления у детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха.

Вывод: дать характеристику причин утомления детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха. В возникновении и развитии утомления ведущая роль принадлежит изменениям в центральной нервной системе, вызванным мышечной работой.

Во-первых, это мощный поток импульсов от проприорецепторов работающих мышц, сухожилий, связок, суставов, который поступает в различные отделы центральной нервной системы и изменяет ее функциональное состояние. При этом чем интенсивнее или длительнее работа, тем интенсивнее или длительнее афферентная импульсация и тем более значительны изменения функционального состояния центральной нервной системы.

Во-вторых, изменение химизма мышечной ткани вследствие мышечной работы вызывает раздражение хеморецепторов, расположенных в мышцах, что усиливает поток импульсов в центральную нервную систему и дает начало специфическим моторно-висцеральным рефлексам.



В-третьих, изменение химизма внутренней среды организма вследствие накопления кислых продуктов обмена при длительной мышечной работе (ацидотический сдвиг внутренней среды) также влияет на центральную нервную систему, изменяя ее функциональное состояние.

В-четвертых, развитию утомления способствуют изменения функционального состояния тех отделов центральной нервной системы, которые организуют и обеспечивают длительную и напряженную мышечную деятельность; эти изменения возникают из-за относительно низкой функциональной выносливости нервной ткани и относительно быстрой ее истощаемости по сравнению с другими тканями.

В-пятых, снижение уровня деятельности желез внутренней секреции, которое может возникать в результате напряженной и эмоционально окрашенной работы, также ведет к развитию утомления.

## 2.ПРОЕКТНАЯ ЧАСТЬ

- Пояснительная записка.
- Программа проект разработана в соответствии с:
- требованиями Федерального закона от 29.12.12 №273 ФЗ «Об образовании Российской Федерации», Уставом ГКОУ РС(Я) РС(К)ШИНО;
- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089 (в ред. от 31.01.2012г.) «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральным базисным учебным планом, утверждённым приказом министерства образования РФ. Приказ от 10.04.2002 №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений I вида. Т.С. Зыкова, М.А. Зыкова, Л.П. Носкова. М.: Просвещение, 2005. Данная программа учитывает основные идеи и положения программы развития и формирования тренировочных планов для повышения физической активности.
- Программа коррекционной работы направлена на: повышение физической активности в режиме дня обучающихся с нарушениями слуха;
- Осуществление программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющий повышение физической активности в режиме дня детей с нарушениями слуха посредством внеурочного мероприятия.

# Программа проекта «Спорт любить здоровым быть!»

## Цель

- помощь детям с нарушениями слуха обучающимся в повышении физической активности в режиме дня.

## Задачи

- выявление потребности физической активности в режиме дня для детей с нарушениями слуха.
- организация специальных условий для внеурочных мероприятий в соответствии с особенностями организации здоровья учащихся;
- создание благоприятных условий для наиболее полноценного личного развития, с учетом возможностей физической активности каждого обучающегося;
- оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) глухих обучающихся для повышения физической активности.
- Ожидаемые результаты: повышение физической активности у детей с нарушениями слуха в режиме дня, улучшение в здоровье, развитие физических качеств, сплоченность классов.

Тематическое планирование  
Общий хронометраж по видам деятельности.

| №  | Деятельность                           | Количество времени |
|----|--|--------------------|
| 1. | Гимнастика до учебы                    | 2 часа 25 минут    |
| 2. | Физкультминутки                        | 27 минут           |
| 3. | Подвижные игры на удлинённых переменах | 4 часа 50 минут    |

## Распределение времени по дням на протяжении 3 недель.

| Мероприятие         | Понедельник | Вторник  | Среда    | Четверг  | Пятница  | Суббота  | Воскресенье |
|---------------------|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------------|
| Гимнастика до учебы | 15 минут    | 15 минут | 15 минут | 15 минут | 15 минут | 15 минут | ОТДЫХ       |
| Физкультминутка     | 3 минут     |          | 3 минут  |          | 3 минут  |          |             |
| Удлиненная перемена |             | 30 минут |          | 30 минут |          | 30 минут |             |

## Распределение времени по дням на протяжении 3 недель.

| Мероприятие         | Понедельник | Вторник  | Среда    | Четверг  | Пятница  | Суббота  | Воскресенье |
|---------------------|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------------|
| Гимнастика до учебы | 15 минут    | 15 минут | 15 минут | 15 минут | 15 минут | 15 минут | ОТДЫХ       |
| Физкультминутка     | 3 минут     |          | 3 минут  |          | 3 минут  |          |             |
| Удлиненная перемена |             | 30 минут |          | 30 минут |          | 30 минут |             |

# Гимнастика до учебы.

Каждое упражнение выполнять по самочувствию.

| Номер упражнений | дозировка                | ОМУ   |
|------------------|--------------------------|---|
| 1-е упражнение   | 15-20 секунд.            | Ходьба на месте, спина прямая, дыхание спокойная  |
| 2-е упражнение   | повторить 10 -12 раз     | И.п. – ноги врозь, руки к плечам.<br>1-подняться на носки, руки вверх.<br>2-вернуться в и.п.                                  |
| 3-е упражнение   | (повторить 10 - 15 раз). | И.п. – основная стойка.<br>1-руки вверх, левую ногу назад на носок.<br>2-вернуться в и.п.<br>3-4 то же с левой ноги.          |
| 4-е упражнение   | (повторить 8 - 10 раз).  | И.п. – ноги врозь, руки на поясе.<br>1-поворот влево, левая рука в сторону.<br>2-вернуться в и.п.<br>3-4 то же с правой руки. |
| 5-е упражнение.  | (повторить 10-20 раз).   | И.п. ноги врозь, руки на поясе.<br>1-пружинящие наклоны вперед, касаясь пола.<br>2-вернуться в и.п.                           |
| 6-е упражнение.  | (повторить 10-25 раз).   | И.п. – ноги врозь, руки на поясе.<br>1-присесть, руки вперед.<br>2-вернуться в и.п.   |
| 7-е упражнение.  | (повторить 10-15раз).    | И.п. – ноги врозь, руки на поясе.<br>1-наклон влево, руки вверх<br>2-вернуться в и.п.   |
| 8-е упражнение.  | 15-20 секунд.            | Ходьба на месте<br>И.п. – исходное положение<br>О.С.(Основная стойка) – ноги вместе, руки внизу.                              |

| Название упражнения | Дозировка               | ОМУ  |
|---------------------|-------------------------|--|
| 1-е упражнение.     | 15-20 секунд.           | Ходьба на месте  |
| 2-е упражнение      | (повторить 10- 15 раз). | И.п. – ноги врозь, руки на поясе.<br>1-поднять левую ногу на носок.<br>2- вернуться в и. п.<br>3-4 – тоже с правой ноги.                         |
| 3-е упражнение      | (повторить 10-15 раз).  | И.п. – ноги вместе, руки на поясе.<br>1-поставить левую ногу влево на носок (носок оттянут).<br>2-вернуться в и.п.<br>3-4-то же с правой ноги.   |
| 4-е упражнение.     | (повторить 8 - 10 раз). | И.п. – ноги врозь, руки на поясе.<br>1-поворот влево, голову повернуть максимально назад.<br>2-вернуться в и.п.<br>3-4 – то же в правую сторону. |
| 5-е упражнение      | (повторить 10-15 раз).  | И.п. – ноги врозь, пальцы скрестить «в замок».<br>1-руки выпрямить вперед, ладонями наружу.<br>2-вернуться в и. п.                               |
| 6-е упражнение      | (повторить 10-20 раз).  | И.п. – ноги врозь, руки на поясе.<br>1-руки к плечам.<br>2-руки вверх.<br>3-руки к плечам.<br>4-и.п.   |
| 7-е упражнение      | (повторить 10-12 раз).  | И.п. – ноги врозь, руки на поясе.<br>1-накло влево, руки вверх.<br>2-вернуться в и.п.<br>3-4 – то же в правую сторону.                           |
| 8-е упражнение.     | 15-20 секунд.           | Ходьба на месте  |

| Номер упражнения | Дозировка              | ОМУ   |
|------------------|------------------------|---|
| 1-е упражнение.  | 15-20 секунд.          | Ходьба на месте   |
| 2-е упражнение.  | (повторить 10-15раз).  | И.п. – ноги врозь, руки на поясе.<br>1-подняться на носки, посмотреть вверх.<br>2-вернуться в и.п.  |
| 3-е упражнение.  | (повторить 10-12 раз). | И.п. – левая нога в сторону, на носок, руки на поясе.<br>1-поднять левую ногу, согнутую в колене, вправо.<br>2-вернуться в и.п.<br>3-4 – то же с правой ноги.   |
| 4-е упражнение.  | (повторить 10-15раз).  | И.п. – ноги врозь, руки на поясе.<br>1-отвести локти назад.<br>2-вернуться в и.п.<br>3-повернуть локти вперед.<br>4-вернуться в и.п.  |
| 5-е упражнение.  | (повторить 10-12 раз). | И.п. – ноги врозь, руки скрестить «в замок».<br>1-руки вверх, ладонями наружу, подняться на носки, посмотреть на руки.<br>2-вернуться в и.п.  |
| 6-е упражнение.  | (повторить 8 -10 раз). | И.п. – ноги врозь, руки на поясе.<br>1-левая рука к плечу.<br>2-правая рука к плечу.<br>3-левая рука вверх.<br>4-правая рука вверх.<br>5-левая рука к плечу.<br>6-правая рука к плечу.<br>7-левая рука на пояс.<br>8-правая рука на пояс. |
| 7-е упражнение.  | (повторить 10-12 раз). | И.п. – ноги врозь, руки на поясе.<br>1-2- два пружинящих наклона влево, руки вверх.<br>3-4- то же вправо.   |
| 8-е упражнение.  | 15-20 секунд.          | Ходьба  |

| Название упражнения | Дозировка              | ОМУ   |
|---------------------|------------------------|---|
| 1-е упражнение.     | 15-20 секунд.          | Ходьба на месте   |
| 2-е упражнение.     | (повторить 10-15 раз). | И.п. –ноги врозь, руки на поясе.<br>1-подняться на носки.<br>2-вернуться в и.п.<br>3-поднять носки ног вверх.<br>4-вернуться в и.п. |
| 3-е упражнение.     | (повторить 10-12 раз). | И.п. –левая нога вперед, на носок, руки на поясе.<br>1- ногу назад на носок.<br>2-вернуться в и.п.<br>3-4 – то же с правой ноги.    |
| 4-е упражнение.     | (повторить 10-15 раз). | И.п. – ноги врозь, руки на поясе.<br>1- поднять плечи вверх.<br>2-вернуться в и.п.  |
| 5-е упражнение.     | (10-15 раз).           | И.п. – ноги врозь, руки к плечам.<br>1-круговые вращения вперед 2-то же, но вращения назад.   |
| 6-е упражнение.     | (10-15 раз).           | И.п. – ноги врозь, руки внизу.<br>1-поднять руки через стороны вверх, посмотреть на ладони рук.<br>2-вернуться в и.п.               |
| 7-е упражнение.     | (10-15 раз).           | И.п. – ноги врозь, руки на поясе.<br>1- наклон влево, правая рука к плечу.<br>2-вернуться в и.п.<br>3-4 – то же в правую сторону.   |
| 8-е упражнение.     | 15-20 секунд.          | Ходьба на месте   |

| Номер упражнения | Дозировка              | ОМУ  |
|------------------|------------------------|--|
| 1-е упражнение.  | 15-20 секунд.          | Ходьба на месте  |
| 2-е упражнение.  | (повторить 8-12 раз).  | И.п. – руки вверху, пальцы сплетены «в замок», подняться на носки, мышцы напряжены.<br>1- чуть расслабив руки, опуститься на пятки.        |
| 3-е упражнение.  | (повторить 8-12 раз).  | И.п. – ноги врозь, руки за голову, локти максимально отведены назад.<br>1-чуть ослабив руки, повернуть локти вперед.<br>2-вернуться в и.п. |
| 4-е упражнение.  | (повторить 10-15 раз). | И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти максимально отведены назад.<br>1-чуть ослабив руки, повернуть локти вперед.<br>2-вернуться в и.п.  |
| 5-е упражнение.  | (повторить 10-15 раз). | И.п. – стоя на правой ноге, левую максимально отвести назад.<br>1- чуть ослабить ногу.<br>2- вернуться в и.п 3-4 – то же с левой ноги.     |
| 6-е упражнение.  | (повторить 10-15 раз). | И.п. – полуприсед, руки на коленях.<br>1-чуть выпрямить ноги.<br>2- вернуться в и.п.   |
| 7-е упражнение.  | 15-20 секунд.          | Ходьба на месте  |

## Физкультминутки

- ▶ Игра «Бабочка».
- ▶ Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево).
- ▶ Больше спать не захотел, (Туловище вперёд, назад).
- ▶ Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, протянуться).
- ▶ Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево. Солнце утром лишь проснется,
- ▶ Бабочка кружит и вьётся. (Покружиться.)

- Игра «А теперь на месте шаг»
- Выше ноги! Стой, раз, два!
- (Ходьба на месте).
- Плечи выше поднимаем,
- А потом их опускаем.
- (Поднимать и опускать плечи.)
- Руки перед грудью ставим
- И рывки мы выполняем.
- (Руки перед грудью, рывки руками.)
- Десять раз подпрыгнуть нужно,
- Скачем выше, скачем дружно!
- (Прыжки на месте).
- Мы колени поднимаем-
- Шаг на месте выполняем.
- (Ходьба на месте).
- От души мы потянулись,
- (Потягивания- руки вверх и в стороны.)
- И на место вновь вернулись.
- (Дети садятся).

Игра «Две весёлые лягушки».  
Видим, скачут по опушке  
Две весёлые лягушки,  
Прыг- скок, прыг- скок,  
Прыгай с пятки на носок.  
(Дети изображают в движении лягушек).

Игра «Дети едут на машине».  
Дети едут на машине,  
(Ходьба в парах, держась за плечи  
впереди стоящего.)  
Смотрят на дорогу-  
Слева - милиционер стоит,  
(Повороты туловища влево - вправо.)  
Справа- светофор горит.

- Игра «Ёжик».
- Ёжик топал по тропинке
- И грибочек нёс на спинке.
- Ёжик топал спеша,
- Тихо листьями шурша.
- (Ходьба на месте.)
- А навстречу скачет заяка,
- Длинноухий попрыгайка.
- В огороде чьём-то ловко
- Раздобыл косою морковку.
- (Прыжки на месте.)

Игра «Зайка».

Скок- поскок, скок- поскок,  
(Прыжки.)

Зайка прыгнул на пенёк.

В барабан он громко бьёт,

В чехарду играть зовёт.

Зайцу холодно сидеть,

(Присели.)

Нужно лапочки погреть.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок - скок-скок.

(Прыжки.)

А затем вприсядку,

Чтоб не мёрзли лапки.

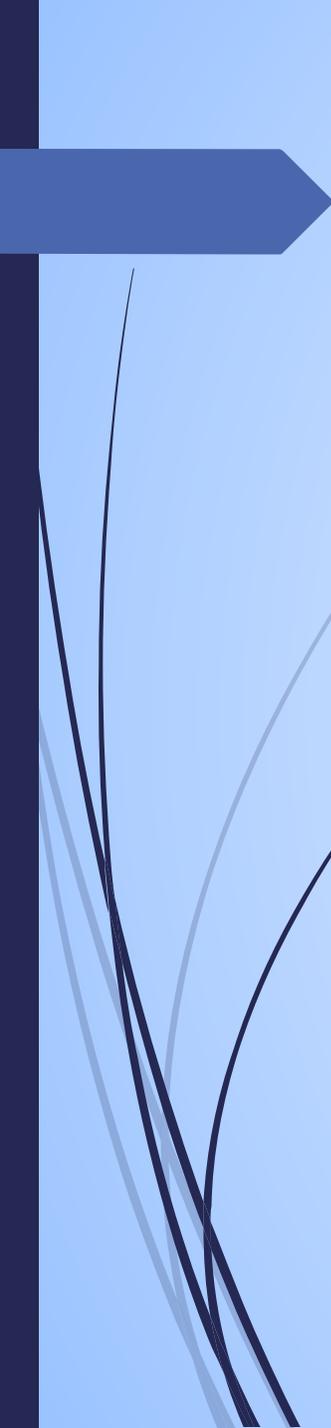
- ▶ Игра «Листочки».
- ▶ Мы листики осенние,
- ▶ (Плавное покачивание руками веру над головой.)
- ▶ На ветках мы сидим.
- ▶ Дунул ветер - полетели.
- ▶ (Руки в стороны.)
- ▶ Мы летели, мы летели
- ▶ И на землю тихо сели.
- ▶ (Присели.)
- ▶ Ветер снова набежал
- ▶ И листочки все поднял.
- ▶ (Плавное покачивание руками вверху над головой.)
- ▶ Закружились, полетели
- ▶ И на землю снова сели.
- ▶ (Дети садятся по местам.)

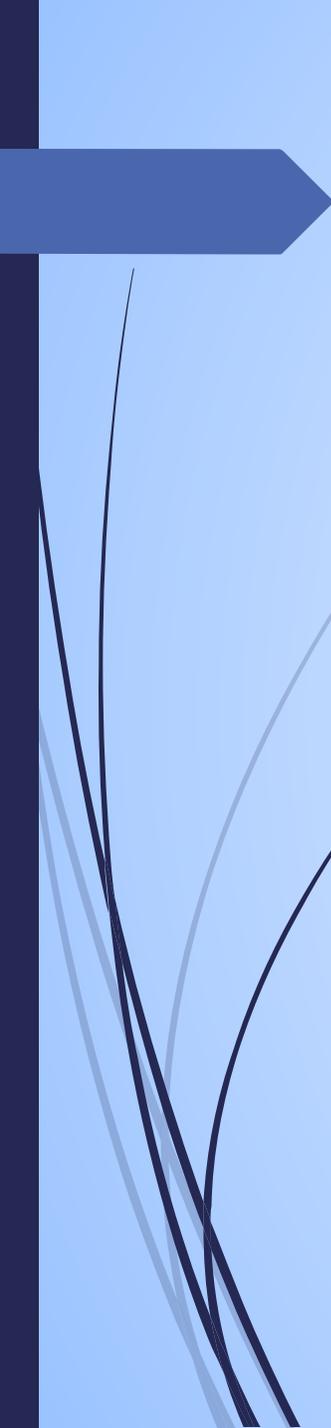
Игра «Я мороза не боюсь».  
С ним я крепко подружусь.  
Подойдёт ко мне Мороз,  
Тронет руку, тронет нос.  
(Надо показать руку, нос.)  
Значит, надо не зевать,  
Прыгать, бегать и играть.  
(Движения.)

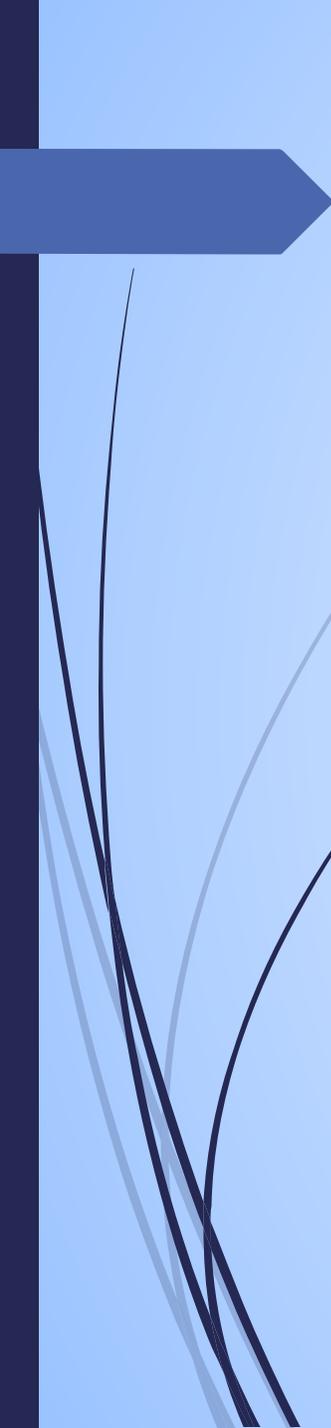
Игра «Мишка ищет мёд».  
По лесу медведь идёт.  
Это мишка ищет мёд.  
Он голодный, невесёлый.  
Где живут лесные пчёлы?  
(Ходьба на месте)  
То направо повернётся,  
То налево поглядит.  
Где здесь рой пчелиный вьётся?  
Кто среди кустов жужжит?  
(Повороты направо и налево.)

## Удлиненная переменная.

- ▶ Игра «Три стихии. Земля. Вода. Воздух»
- ▶ Цель: развитие внимания.
- ▶ Количество игроков может быть любым.
- ▶ Инструкция. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово:
- ▶ «Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны;
- ▶ «Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад;
- ▶ «Вода» — выполняются движения, имитирующие волны.
- ▶ Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним.
- ▶ Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий.
- ▶ Вариант
- ▶ Цель: развитие скорости реакции, внимания и сообразительности.
- ▶ Инструкция. Площадка делится на три зоны — «Вода», «Земля», «Воздух». Ведущий называет предмет (например, самолет), играющие бегут в зону, обозначающую «Воздух».
- ▶ Слово «пароход» — играющие бегут в зону «Вода».
- ▶ Слово «дерево» — играющие бегут в зону «Земля».
- ▶ Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры или получает штрафное очко. Выигрывает последний оставшийся участник (либо набравший меньше всего очков).
- ▶ Методические указания. Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.

- 
- ▶ Игра «Часы»
  - ▶ Цель: развитие внимания, мышления, ориентировки во времени, закрепление знаний.
  - ▶ Количество игроков не ограничено.
  - ▶ Инструкция. Играющие, изображая циферблат, становятся в круг лицом к водящему, который находится в центре круга.
  - ▶ Играющие рассчитываются на 1—12, что соответствует показателям часов. Ведущий должен назвать время, например 11 часов. Игрок или все игроки, получившие при расчете данную цифру, должны хлопнуть в ладоши. Если ведущий называет цифру 22, то участник или участники с цифрой 11 хлопают 2 раза. За неправильный ответ игрок наказывается штрафным очком или должен выполнить какое-либо упражнение.
  - ▶ Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим цифр — заданий.

- 
- ▶ Игра «Поймай мяч»
  - ▶ Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча.
  - ▶ Количество играющих может быть любым.
  - ▶ Инвентарь: один мяч среднего размера.
  - ▶ Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.
  - ▶ Методические указания
  - ▶ От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры.
  - ▶ Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет.
  - ▶ Играющие могут свободно передвигаться по кругу.

- 
- ▶ Игра «Догони меня»
  - ▶ Цель: развитие внимания, приобретение навыков ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве.
  - ▶ Количество игроков — 10—14.
  - ▶ Инвентарь: два баскетбольных мяча.
  - ▶ Инструкция. Играющие располагаются по кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко.
  - ▶ Методические указания
  - ▶ Игра повторяется несколько раз.
  - ▶ Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

- 
- ▶ Игра «Веревочка»
  - ▶ Цель: развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей.
  - ▶ Количество игроков — 10—12.
  - ▶ Инвентарь: скакалка или веревочка не менее 1,5 метра в длину.
  - ▶ Инструкция. Каждому игроку ведущий раздает по веревке и дает команде задание — «нарисовать» определенную фигуру, например: лесенку, змейку, человечка, домик, кораблик, елочку и т.п. Выигрывает команда, наиболее точно изобразившая заданное.
  - ▶ Методические указания. Нагрузку можно увеличить, если проводить игру в виде эстафеты с передвижениями от места старта к месту «рисования».

## 3. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

- ▶ 3.1 Опытно-экспериментальной работы по теме: Программа по повышению физической активности детей младшего школьного возраста с нарушением слуха в режиме дня «Спорт любить здоровым быть»

## Опытно-практическая работа

- ▶ **База практики:** ГКОУ РС(Я) Республиканская специальная коррекционная общеобразовательная школа-интернат.
- ▶ **Участники:** 12 учащихся 4А и 4Б класса, 8 мальчиков, 4 девушек

## Констатирующий этап

- ▶ Цель: Выявление начального уровня физической активности для детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха
- ▶ - тестирование физических качеств по нормативам ГТО;
- ▶ - оценочный материал для оценки личностных, метапредметных и предметных результатов;
- ▶ - уровня развития физической активности, тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке (на время 1 мин)

# Нормативы ГТО

- ▶ **Челночный бег** проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.
- ▶ **Прыжок в длину с места** толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.
- ▶ **Прыжки со скакалкой.** Исходное положение для прыжков: - встать прямо; - скакалку закинуть за спину; взгляд направить перед собой; слегка согнуть руки в локтях; кисти отвести на 15-20 см от бёдер; находясь в и. п. начать вращать скакалку. Приземление должно быть мягким на обе ноги, пятки не должны касаться пола. Высоко не подпрыгивать.

|   |   | Золото | Серебро | бронза |
|---|---|--------|---------|--------|
| <b>Челночный бег 20м<br/>(сек.)</b>                         | М | 10,0   | 10,8    | 11,6   |
|   | Д | 10.3   | 10.9    | 11.9   |
|   |   | Золото | Серебро | бронза |
| <b>Прыжок в длину с места<br/>толчком двумя ногами (см)</b> | М | 165    | 125     | 110    |
|   | Д | 155    | 120     | 105    |
|   |   | Золото | Серебро | бронза |
| <b>Прыжки через скакалку<br/>(кол-во раз/мин.)</b>          | М | 55     | 45      | 25     |
|   | Д | 60     | 50      | 30     |

# Результаты констатирующего этапа

| №        | Список класса     | Челночный бег | Прыжки в длину с места | Прыжки на скакалке | Уровень |
|----------|-------------------|---------------|------------------------|--------------------|---------|
| Мальчики |                   |               |                        |                    |         |
| 1        | Испытуемый 1 (М)  | 10,9          | 122                    | 37                 | бронза  |
| 2        | Испытуемый 2 (М)  | 11,1          | 124                    | 33                 | бронза  |
| 3        | Испытуемый 3 (М)  | 11,2          | 120                    | 45                 | серебро |
| 4        | Испытуемый 4 (М)  | 10,7          | 125                    | 46                 | серебро |
|          | Средн. Показатель |               |                        |                    |         |
| Девочки  |                   |               |                        |                    |         |
| 5        | Испытуемая 5 (Д)  | 12,5          | 114                    | 44                 | бронза  |
| 6        | Испытуемая 6 (Д)  | 12,3          | 120                    | 51                 | серебро |
|          | Средн. Показатель |               |                        |                    |         |

**Вывод:** Из 6 учащихся 4-го А класса:  
 - золото имеют 0%  
 - серебро имеют 3- 50%  
 - бронза имеет 3- 50 %

| №        | Список класса    | Челночный бег | Прыжки в длину с места | Прыжки на скакалке | Уровень |
|----------|------------------|---------------|------------------------|--------------------|---------|
| Мальчики |                  |               |                        |                    |         |
| 1        | Испытуемый 1 (М) | 11,0          | 119                    | 32                 | бронза  |
| 2        | Испытуемый 2 (М) | 11,4          | 122                    | 34                 | бронза  |
| 3        | Испытуемый 3 (М) | 10,8          | 125                    | 37                 | серебро |
| 4        | Испытуемый 4 (М) | 11,6          | 124                    | 40                 | бронза  |
| Девочки  |                  |               |                        |                    |         |
| 5        | Испытуемая 5 (Д) | 12,2          | 116                    | 42                 | бронза  |
| 6        | Испытуемая 6 (Д) | 12,6          | 114                    | 39                 | бронза  |

**Вывод:** Из 6 учащихся 4го Б класса:  
золото имеют: 0%  
серебро имеют 1: 16,67%  
бронза имеют 5: 83,33%

# Формирующий этап.

- Цель – Апробация разработанной программы для повышения физической активности детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня
- Метод – пробное занятия, наблюдение, - тестирование физических качеств по нормативам ГТО.

| №  | Наименование занятия  | Дата проведения |
|----|---|-----------------|
| 1  | Урок 1. Тема: Гимнастика до учебы, физкультминутка, тестирование физических качеств по нормативам ГТО.          | 01.03.22        |
| 2  | Гимнастика до учебы, подвижные игры на удлинённых переменах   | 02.03.22        |
| 3  | Гимнастика до учебы, физкультминутка  | 03.03.22        |
| 4  | Гимнастика до учебы, подвижные игры на удлинённых переменах   | 04.03.22        |
| 5  | Гимнастика до учебы, физкультминутка  | 05.03.22        |
| 6  | Гимнастика до учебы, подвижные игры на удлинённых переменах   | 07.03.22        |
| 7  | Гимнастика до учебы, физкультминутка  | 08.03.22        |
| 8  | Гимнастика до учебы, подвижные игры на удлинённых переменах   | 09.03.22        |
| 9  | Гимнастика до учебы, физкультминутка  | 10.03.22        |
| 10 | Гимнастика до учебы, подвижные игры на удлинённых переменах   | 11.03.22        |
| 11 | Гимнастика до учебы, физкультминутка  | 12.03.22        |
| 12 | Гимнастика до учебы, подвижные игры на удлинённых переменах, тестирование физических качеств по нормативам ГТО. | 14.03.22        |

# Контрольный этап.

- Цель – Оценка конечного уровня физической активности детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня 4а и 4б класса после пробных занятий.
- Метод исследования: -Контрольное тестирование по нормативам ГТО

**Вывод:** Из 6 учащихся 4-го А класса:  
золото имеют 3- 50%  
серебро имеют 3- 50%  
бронза – 0

| №        | Список класса    | Челночный бег | Прыжки в длину с места | Прыжки со скакалкой | Уровень |
|----------|------------------|---------------|------------------------|---------------------|---------|
| Мальчики |                  |               |                        |                     |         |
| 1        | Испытуемый 1 (М) | 10,3          | 128                    | 46                  | серебро |
| 2        | Испытуемый 2 (М) | 10,5          | 130                    | 45                  | серебро |
| 3        | Испытуемый 3 (М) | 10,6          | 126                    | 52                  | серебро |
| 4        | Испытуемый 4 (М) | 10,0          | 131                    | 53                  | золото  |
| Девочки  |                  |               |                        |                     |         |
| 5        | Испытуемая 6 (Д) | 11,5          | 120                    | 55                  | золото  |
| 6        | Испытуемая 7 (Д) | 11,4          | 124                    | 60                  | золото  |

| №        | Список класса    | Челночный бег | Прыжки в длину с места | Прыжки на скакалке | Уровень |
|----------|------------------|---------------|------------------------|--------------------|---------|
| Мальчики |                  |               |                        |                    |         |
| 1        | Испытуемый (М) 1 | 11,4          | 115                    | 30                 | бронза  |
| 2        | Испытуемый (М) 2 | 11,3          | 122                    | 34                 | бронза  |
| 3        | Испытуемый (М) 3 | 11,1          | 127                    | 45                 | серебро |
| 4        | Испытуемый (М) 4 | 11,5          | 119                    | 38                 | бронза  |
| Девочки  |                  |               |                        |                    |         |
| 5        | Испытуемая 5 (Д) | 12,1          | 116                    | 37                 | бронза  |
| 6        | Испытуемая 6 (Д) | 12,4          | 109                    | 36                 | бронза  |

**Вывод:** Из 6 учащихся 4го Б класса:  
золото имеют: 0%  
серебро имеют: 16,67%  
бронза имеют: 83,33%

## 3.2 Анализ результатов

- ▶ **Констатирующий этап:**

- ▶ На этом этапе мы провели анализ физической активности детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня, в эксперименте участвовали учащиеся 4а и 4б класса в количестве

- ▶ **Формирующий этап.**

- ▶ На этом этапе, учащиеся выполняли комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и подвижные игры в удлиненных переменах, комплексы, которые мы сделали в курсовом проекте, сперва у учащихся было не привычно выполнять упражнения и игры, но потом они стали активнее которое показывает нам цель нашей работы.

- ▶ **Контрольный этап.**

- ▶ После экспериментальных работ, мы еще раз проводили нормативы ГТО, и учащиеся показали хорошие результаты, чем первые нормативы ГТО.

# Интерпретация результатов эксперимента

## 4А класс

| №              | Список класса    | Челночный бег |       | Прыжки в длину с места |       | Прыжки со скакалкой |       |
|----------------|------------------|---------------|-------|------------------------|-------|---------------------|-------|
|                |                  | До            | после | До                     | после | До                  | после |
| Мальчики       |                  |               |       |                        |       |                     |       |
| 1              | Испытуемый 1 М)  | 10,9          | 10,3  | 122                    | 128   | 37                  | 46    |
| 2              | Испытуемый 2 М)  | 11,1          | 10,5  | 124                    | 130   | 33                  | 45    |
| 3              | Испытуемый 3 М)  | 11,2          | 10,6  | 120                    | 126   | 45                  | 52    |
| 4              | Испытуемый 4 М)  | 10,7          | 10,0  | 125                    | 131   | 46                  | 53    |
| Девочки        |                  |               |       |                        |       |                     |       |
| 5              | Испытуемая 5 (Д) | 12,5          | 11,5  | 114                    | 120   | 44                  | 55    |
| 6              | Испытуемая 6 (Д) | 12,3          | 11,4  | 120                    | 124   | 51                  | 60    |
| Итог           |                  | 68,7          | 64,3  | 725                    | 759   | 256                 | 311   |
| Ср. показатель |                  | 11,4          | 10,7  | 120,8                  | 126,5 | 43                  | 52    |
| Разница        |                  | 0,7           |       | 5,7                    |       | 9                   |       |

## 4Б класс

| №              | Список класса    | Челночный бег |       | Прыжки в длину с места |       | Прыжки со скакалкой |       |
|----------------|------------------|---------------|-------|------------------------|-------|---------------------|-------|
|                |                  | До            | после | До                     | после | До                  | после |
| Мальчики       |                  |               |       |                        |       |                     |       |
| 1              | Испытуемый 1 (М) | 11,0          | 11,4  | 119                    | 115   | 32                  | 30    |
| 2              | Испытуемый 2 (М) | 11,4          | 11,3  | 122                    | 122   | 34                  | 34    |
| 3              | Испытуемый 3 (М) | 10,8          | 11,1  | 125                    | 127   | 37                  | 45    |
| 4              | Испытуемый 4 (М) | 10,6          | 11,5  | 124                    | 119   | 40                  | 38    |
| Девочки        |                  |               |       |                        |       |                     |       |
| 5              | Испытуемая 5 (Д) | 12,2          | 12,1  | 116                    | 116   | 42                  | 37    |
| 6              | Испытуемая 6 (Д) | 12,6          | 12,4  | 114                    | 109   | 39                  | 36    |
| Итог           |                  | 68,6          | 69,8  | 720                    | 708   | 224                 | 220   |
| Ср. показатель |                  | 11.4          | 11.6  | 120                    | 118   | 37,3                | 36.6  |
| Разница        |                  | 0.2           |       | 2                      |       | 0,7                 |       |

- Вывод: после повторного тестирования ГТО мы наблюдаем, что результаты у учащихся наблюдаются небольшие изменения в лучшую сторону как показано на таблицах 1 и 2.
- Разница показателей динамики определения уровней развития физических способностей улучшились:
- 4 А класс (экспериментальная)
  - Челночный бег – средний показатель до 11,4 после 10,7 разница улучшения (-4,4 сек.)
  - Прыжки в длину с места – средний показатель до 120,8 после 126,5 разница улучшения (+5,7)
  - Прыжки со скакалкой – средний показатель до 43 после 52 разница улучшения (+9)
- 4 Б класс (контрольная)
  - Челночный бег – средний показатель до 11,4 после 11,6 разница улучшения (+0,2)
  - Прыжки в длину с места – средний показатель до 120 после 118 разница улучшения (-2)
  - Прыжки со скакалкой – средний показатель до 37,3 после 36,6 разница улучшения (-0,7)

- 
- В 4Б классе результаты тестирования по ГТО не улучшились, наоборот ухудшились, т.е. нету прогресса.
  - В 4А класс доказывает, что наша разработанная программа «Спорт любить здоровым быть» с использованием утренней гимнастики, физкультминутки и подвижных игр в удлиненных переменах значительно повышает физическую активность детей с нарушениями слуха в режиме дня. Таким образом, наши пробные занятия показывают, что использование утренней гимнастики, физкультминутки и подвижных игр в удлиненных переменах, направленные на повышение физической активности для детей с нарушениями слуха в режиме дня улучшают физическую активность и физические качества.