

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Аипов Гильфан Ахметшович,

учитель физической культуры,

Областное Государственное казенное образовательное учреждение

школа №39, г. Ульяновск

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

ТЕМА УРОКА «УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ РУК, КИСТЕЙ, ПАЛЬЦЕВ»

Аннотация. Данный урок разработан на основе рабочей программы «Адаптивная физкультура» предметная область «Физическая культура». Разработана и реализуется в соответствии с ФГОС образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Ключевые слова: умственная отсталость, детский церебральный паралич, нарушение интеллекта, гимнастические палки, обруч, баскетбол.

При проведении урока исходила из общих принципов коррекционно-развивающего обучения.

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

Воспитательные задачи решались параллельно с образовательными. Формировалось умение владеть своими эмоциями, воспитывалась дисциплинированность, сила воли, настойчивость.

В подготовительной части урока специальные упражнения развитие мышц рук, кистей, пальцев.

Дети с нарушениями интеллекта малоинициативны, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение. Поэтому идёт чередование различных упражнений с играми.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

В процессе проведения основной части урока были использованы основные принципы организации деятельности: принцип опоры на индивидуальные особенности каждого ученика; принцип саморазвития; принцип целостности был применен при решении воспитательных задач, где поощрялись позитивные возможности каждого ученика; принцип гуманных отношений - доброжелательный тон, взаимопонимание, содействие ученику в разрешении поставленной задачи.

Класс: 4.

Категория обучающихся: дети ОВЗ с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с детским церебральным параличом.

Тема урока: Упражнения на развитие мышц рук, кистей, пальцев.

Цель: общее развитие мышц рук, кистей, пальцев.

Задачи:

- Коррекционно-развивающая: формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

- Образовательная: содействие развитию памяти, внимания, воображения. Развитие общей моторики, умения согласовывать движения.

- Воспитательная: формировать умение владеть своими эмоциями, воспитывать дисциплинированность, силу воли, настойчивость.

Тип урока: обучающий.

Материал и оборудование: обручи, гимнастические палки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, фишки, стулья, стол.

Метод проведения: индивидуальный, групповой.

Время реализации урока: 40 минут.

Место проведения: большой спортивный зал филиала ОГКОУШ №39.

Здоровьесберегающие и здоровьесозидающие технологии:

-соблюдение температурного режима в зале;

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

- создание условий для психологического комфорта;
- соблюдение правил по технике безопасности для обучающихся;
- развитие двигательных навыков;
- развитие дыхательной системы;
- обеспечение эмоциональной комфортности;
- формирование знаний о здоровом образе жизни.

План урока:

- I. Подготовительная часть -10 минут
- II. Основная часть - 20 минут
- III. Заключительная часть - 7 минут
- IV. Рефлексия. Подведение итогов урока- 3 минуты

Ход урока:

I. Подготовительная часть

1) Построение, приветствие, сообщение задач урока. Инструктаж по технике безопасности (Приложение 1).

2) Сообщение темы урока:

- Ребята, мы начинаем наш урок адаптивной физкультуры

Тема нашего урока: Выполнение движений руками.

3) Разминка (Приложение №2).

II. Основная часть

1) Упражнения с флажками (Приложение №3);

2) Упражнения с гимнастическими палками (Приложение №4);

3) Упражнения с обручами (Приложение №5);

4) Элементы спортивных игр (Приложение №6);

III. Заключительная часть

Упражнения на снятие мышечного напряжения.

1. Упражнение «Штанга» (Приложение №7)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

IV. Рефлексия. Подведение итогов урока.

Ребята, а вам понравился наш урок? Если вам понравился урок давайте вместе похлопаем.

Цель достигнута, путем решения поставленных задач.

Спасибо. Молодцы. Мы хорошо поработали.

Приложение №1.

Учащийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений.

Приложение №2

- 1.И.п. сидя. Повороты головы вправо-влево.
2. .И.п. сидя. Круговое движение головы .
- 3 .И.п. сидя. Наклоны туловища: вправо, влево, вперед, назад.
4. И.п. сидя. Повороты туловищам тела вправо, влево
5. И.п. сидя. Одновременное и поочередное поднятие и опускание плеч.
- 6.И.п. сидя. Отведение рук в стороны.
- 7.И.п. сидя. Круговые движения кисти (руки на замок).

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

8.И.п. сидя. Упражнения на потягивания (руки на замок).

9. И.п. сидя. Руки через стороны поднять вверх- вдох (через нос), опустить руки вниз - выдох.

Приложение №3

Флажок правой рукой вверх (остановка).

Помахивание двумя флажками, вытянутый вверх над головой (сигнал опасности) впереди, внизу перед собой и сбоку.

Вытянутая правая рука, круговые движения.

Приложение №4

Сидя на стуле, взять в руки гимнастическую или любую палку двумя руками хватом сверху (четыре пальца наверху, большой — снизу) и положить ее на плечи за голову. Медленно выпрямить руки вверх из-за головы самостоятельно или принудительно и вернуться в исходное положение.

Приложение №5

Удерживая обруч двумя руками, поднимаем его перед собой, вверх, опускать вниз.

Приложение №6

Баскетбол

Исходное положение – сидя. Передача мяча двумя руками от груди.

Исходное положение – сидя. Передача мяча одной рукой от плеча.

Исходное положение – сидя. Бросок мяча в кольцо двумя руками (от головы от плеча).

Исходное положение – сидя. Бросок мяча двумя руками от пола.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Приложение №7

Упражнение «Штанга». Обучающийся медленно поднимает руки вверх, а затем быстро опускает. 2-3 раза

Список литературы

1. Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах: Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. – М, Просвещение, 2010.
2. Программа для 0-4 классов «Особый ребенок». «Формирование основ охраны здоровья и физического развития», /под ред. Худенко Е.Д. – М.: Аналитический научно-методический центр «Развитие и коррекция».