

Научно-практическая интернет-конференция
«Опыт практического применения актуальных методик и инноваций в
коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ»

Секция: «Деятельностный подход в воспитании детей с ОВЗ через систему
практических занятий»

Тема: «Выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков
у учащихся с интеллектуальными нарушениями»

Автор: Науменко Ирина Владимировна

Учитель ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы

2021 год

Изучаемый раздел «Лёгкая атлетика»

Тема занятий «Освоение элементов техники бега»

Урок №1

ЦЕЛИ:

Образовательные:

Изучить основы шагательного движения в беге, выявить различия бега от ходьбы.

Обеспечить общее представление о правильной, красивой технике бега.

Овладеть техникой бега различными способами.

Коррекционно-развивающие:

Уметь выполнять беговые упражнения в соответствии с наглядным образцом и словесными указаниями учителя.

Развивать согласованность движений.

Воспитательные:

Воспитывать чувство красоты движения.

Актуализация. В самом начале урока, учитель начинает разговор со школьником: «Мы все умеем ходить. Но скажи, какие еще, кроме ходьбы, способы передвижения человека ты знаешь? Ты умеешь бегать? Задумывался ли ты иногда, как бегаешь, то есть каким образом осуществляется бег? Как ты думаешь, зачем нам необходимо бегать? Важно ли знать, как бегать правильно?» В диалоге с учеником выяснить значение бега для человека. По ходу обсуждения педагог задаёт дополнительные вопросы, чтобы помочь ученику сформулировать мысли о том, что бег развивает силу, выносливость. После этого учитель демонстрирует технику ходьбы и свободного бега, помогая выявить различия между ними.

Творческое преобразование. Учащий демонстрирует походку и бег животных.

Педагог фокусирует внимание на характерных признаках разного бега, приучает учащегося к тому, чтобы с первого же урока по обучению бегу

вырабатывался правильный, наиболее удобный, рациональный, легкий, красивый бег.

Учитель проводит коррекцию основных движений в ходьбе и беге: согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы); согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений; согласованности движений и дыхания.

Урок №2

ЦЕЛИ:

Образовательные:

Способствовать формированию умения сочетать оптимальность длины и частоты шагов в беге.

Способствовать формированию умения уравновешивать туловище при беге движениями рук и ног.

Коррекционно-развивающие:

Формировать действия моделирования движений в беге (отображение внутренних связей изучаемого знания в рисунках).

Развивать динамическую координацию движений.

Воспитательные:

Воспитывать чувство красоты движения.

Актуализация. После приветствия учитель говорит, что на этом уроке мы продолжим исследовать бег и учиться правильно бегать, и ставит вопрос: «Сегодня мы будем продолжать исследование бега и учиться правильно бегать. В каких ситуациях в жизни ты бегаешь? Попробуйте вспомнить конкретные истории». Если нет вариантов ответа, то можно задать дополнительные вопросы: «Приходилось ли вам бегать по ровной, удобной почве (поверхности)? По неровной? Какой?» Учащийся быстро поймет, что имеет в виду учитель и перечислит ситуации, когда он передвигался бегом по

снегу, песку, с горки, на горку. Учитель фокусирует его внимание на том, что бег во всех этих ситуациях разный, и просит объяснить, чем он различается.

Творческое преобразование. После этого учитель демонстрирует видео и рисунки, показывающие технику бега спортсменов. Учащийся зарисовывает свои идеи в тетради, используя увиденную схему, его внимание фокусируется на движениях рук и ног, а также на длине и частоте шагов. Учитель предлагает ребенку выработать свою тактику бега и опробовать ее в эстафете: бег по прямой, бег по кругу, бег с прижатыми к туловищу руками, бег со свободными руками. Учащийся, анализируя свои двигательные действия, приходит к выводу о том, что при прижатых к туловищу руках происходят значительные колебания туловища, оно раскачивается, в результате чего снижается скорость. Затем он сравнивает этот бег с бегом с движениями рук, пробует выполнять одноименные и разноименные движения рук и ног. По результатам эстафеты проводится обсуждение разных способов бега, и выбирается оптимальный вариант бега.

Учитель проводит коррекцию основных движений в ходьбе и беге: предупреждает излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах.

Урок №3

ЦЕЛИ:

Образовательные:

Развивать навыки правильного и сильного отталкивания.

Способствовать формированию у учащихся умения сочетать оптимальность длины и частоты шагов и силу отталкивания в беге.

Развивать навыки правильной постановки стопы на почву и мягкого приземления во время бега.

Коррекционно-развивающие:

Формировать беговую осанку.

Воспитательные:

Воспитывать трудолюбие.

Актуализация. В диалоге с учеником выясняется зависимость скорости бега от силы отталкивания. Педагог предлагает сформулировать общую для техники ходьбы и бега закономерность. Учащийся с помощью учителя, если это необходимо, вспоминает, что для освоения обеих локомоций важно оптимальное сочетание собственных усилий при отталкивании и величины перемещений. После этого он опробует в ходьбе взаимосвязь длины, частоты шагов и силы отталкивания и снова убеждается в правильности своих выводов. Затем проверяется правильность данного утверждения для бега.

Творческое преобразование. Учащийся выполняет акцентированные беговые шаги с сильным отталкиванием, со слабым или обычным отталкиванием и анализирует, как изменяется при этом скорость передвижения. Затем он, напротив, изменяют скорость бега - то быстрее, то медленнее - и наблюдают за тем, какой силы отталкивание происходит при разной скорости бега. Педагог подводит ученика к выводу: скорость бега зависит не только от частоты и длины шагательных движений, но и от силы отталкивания.

Учитель проводит коррекцию основных движений в беге: контролирует приземление – оно должно осуществляться мягко, перекатом с пятки на носок, без лишнего топота; в отдельных случаях можно бежать и на носках.

Урок №4

ЦЕЛИ:

Образовательные:

Способствовать развитию умения правильно дышать при беге как следствию правильного положения плеч.

Развивать умение управлять темпом бега.

Коррекционно-развивающие:

Уметь наблюдать и запоминать изучаемые способы деятельности.

Развивать динамическую координацию движений.

Воспитательные:

Развивать адекватные представления о собственных возможностях и ограничениях.

На этапе актуализации знаний субъектного двигательного опыта учащийся вспоминает взаимосвязь длины, частоты шагов и силы отталкивания. Вместе обсуждаются результаты и приходят к выводу: с увеличением длины дистанции уменьшаются скорость бега и длина шага; при увеличении длины шага возрастает сила отталкивания, при этом затрачивается больше сил, хотя время для отдыха мышц, производящих отталкивание, увеличивается; при укорачивании шага усилие при отталкивании уменьшается, однако сокращается время отдыха мышц.

Творческое преобразование. Ученик исследует положение туловища, плеч, головы во время бега: выполняет бег с сильным наклоном туловища, согнувшись, отклонившись в сторону, сильно отведя голову и плечи назад - наблюдает за собой, делает выводы. После дискуссии приходит к выводу: туловище во время бега должно быть немного наклонено вперед, плечи слегка развернуты и опущены, так как это облегчает бег, способствует улучшению осанки, помогает правильно дышать, а также увеличивает скорость. Особое внимание учитель обращает на то, что во время бега нельзя разговаривать, так как это сбивает ритм дыхания и нарушает темп.

Учитель проводит коррекцию основных движений в беге: особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания