

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«КОРРЕКЦИОННАЯ ШКОЛА «НАДЕЖДА» ГОРОДА ЮЖНО-  
САХАЛИНСКА



# **Урок по адаптивной физической культуре для обучающихся 3 класса с легкой умственной отсталостью**

**Тема урока:** *гимнастика*, упражнения с предметами (малыми мячами).

**Цель:** постепенное развитие адаптации организма обучающихся с легкой умственной отсталостью к физическим нагрузкам за счет умеренного воздействия на все органы и системы.

# Задачи урока:

- - *образовательные*: овладение навыками правильного дыхания, освоение техники простейших гимнастических упражнений с малыми мячами.
- - *оздоровительные*: развитие и коррекция координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления; развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
- - *воспитательные*: воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств посредством гимнастики.
- - *коррекционные*: коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей: зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия.

*Вводная часть:* решаются организационные задачи.  
Место построения в зале обозначено ориентиром для каждого ребенка на полу: круг, черта.



*Рис. 1. Построение в одну шеренгу по ориентирам*

*Рис. 2. Построение для выполнения ОРУ*



*Подготовительная часть:* используются физические упражнения общеразвивающего характера, несложные в координационном отношении, которые направлены на формирование двигательных умений, навыков, коррекцию основного и сопутствующих дефектов.



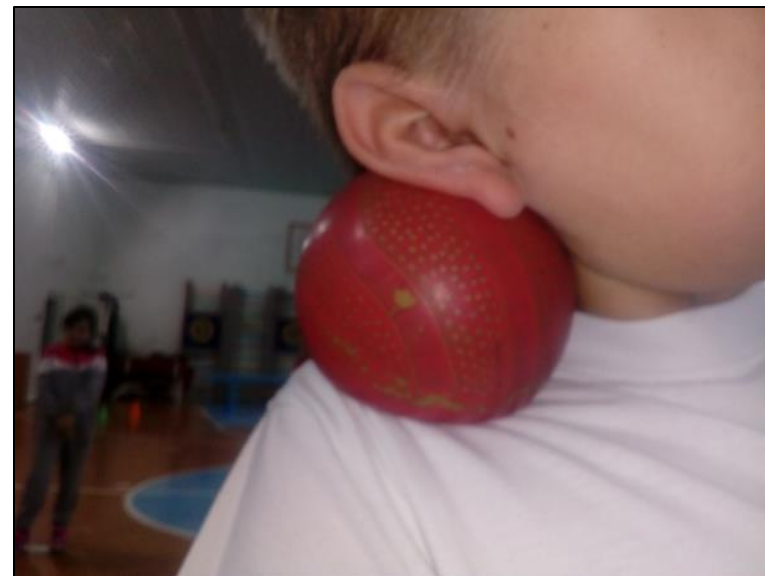
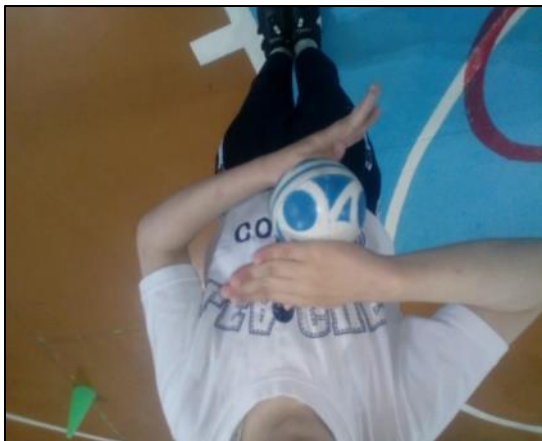
*Рис. 3. Упражнение «Цапля»*



*Рис. 4. Упражнение  
«Пингвины»*



*Основная часть.* Решаются образовательные,  
коррекционные и оздоровительные задачи



*Рис. 5. Упражнения с маленькими мячами*



*Рис. 6. Упражнения с маленькими мячами*

Рис. 7. Подбрасывание мяча из под ноги, верх, ловля двумя руками



Рис. 8. Жонглирование двумя мячами





Рис. 9. Жонглирование мяча с конусом



*Заключительная часть:* необходимо подготовить учащихся к следующим урокам или к организованной деятельности во внеурочное время; подвести итоги урока, оценить умения и навыки учащихся, определить их отношение к уроку



*Рис. 10. Упражнения на осанку,  
восстановление дыхания*

Наши рекомендации:

обучение физическим упражнениям  
детей с легкой умственной  
отсталостью должно сочетаться  
с индивидуальным подходом,  
не влияющим на фронтальное  
прохождение материала.