

**План-конспект урока
по Адаптивной физической культуре
по разделу программы «Легкая атлетика»
для учащихся 5 класса**

Дата: 15.09.2021 г.

Учреждение: ГБОУ «СКОШИ № 62 III-IV вида»

Тип урока: комбинированный

Использование современных образовательных технологий:

Здоровьесберегающие технологии. Применение упражнений с оздоровительной направленностью, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

Компьютерные технологии. Использование ЭОР в рамках урока. Демонстрация слайдов, повторение содержания слайдов.

Технология разноуровневого обучения. На начальном уровне обучения выполнять ходьбу, бег в игре в облегченных условиях. В стандартных условиях – упражнений с высокого старта. Выполнение упражнений с низкого старта. В рамках повышенного уровня сложности – эстафета с разной техникой бега.

Цель: сохранить и укрепить здоровье детей, провести коррекцию вторичных недостатков в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья по зрению, способствовать повышению уровня быстроты посредством легкоатлетических упражнений, развитие скоростно-силовых способностей средствами бега на короткие дистанции.

Основные задачи:

Общеобразовательные:

- развить двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- сформировать двигательные умения и навыки;
- способствовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- совершенствовать технику высокого и низкого старта на короткие дистанции;
- развивать познавательный интерес учащихся;
- развивать осмысленность выполнения движений;
- закреплять знания, умения и навыки, полученные на уроке.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- содействовать нормальному физическому развитию.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые двигательные качества;
- психологически раскрепостить учащихся;
- развивать координацию движений;
- развивать физические способности;
- развить мелкую моторику рук и ног;
- развить чувства темпа и ритма, позитивное самоощущение.

Коррекционные:

- развить навыка ориентировки в пространстве;
- развить прослеживающей функции глаза;
- развить зрительно-пространственное восприятие;
- развить зрительно-моторную координацию;
- сформировать микроориентировку;
- скорректировать и компенсировать вторичные отклонения в развитии.

Воспитательные:

- приобщать воспитанников к физической культуре;
- воспитывать эстетическое восприятие;
- воспитать волевые качества;
- воспитать ценностное отношение к Человеку, Здоровью и здоровому образу жизни, Спорту, Родине, Познанию, Красоте;
- способствовать социальной адаптации и интеграции в общество;
- воспитать культуру личности обучающегося средствами физической культуры.

Валеологические:

- способствовать укреплению здоровья;
- повысить функциональные возможности организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).

Планируемые результаты:

Личностные:

- овладение навыками бега на короткие дистанции, умение проявлять физические способности (качества);
 - формирование ценностей основ знаний и умений в развитии самосознания и самооценки;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях;
 - формирование уважительного отношения к истории и основам физической культуры;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, стремление к самовоспитанию;
 - развитие этических качеств, доброжелательности, понимания чувств одноклассников;
 - развитие навыков сотрудничества с учителем и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
 - формирование установки на здоровый образ жизни;
- приобретение умений общения и взаимодействия со сверстниками

Метапредметные:

- проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, умение грамотно излагать собственную точку зрения;
- приобретение умений в самостоятельном использовании средств физической культуры для развития координационных и скоростных способностей;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
- обнаружение своих ошибок при выполнении учебных заданий и своевременное устранение их;

- формирование умения контролировать и оценивать свои учебные действия в соответствии с поставленной задачей, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения осуществлять контроль и взаимопомощь в совместном управлении упражнений;

Предметные:

- преодолевать трудности при выполнении учебных заданий;
- уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивной одеждой;
- формирование навыка выполнения упражнений на высоком качественном уровне;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- формирование представлений об оздоровительном и эмоциональном значении бега.

Основные термины, понятия.

Атлетика – совокупность разнообразных физических упражнений, воспитывающих силу, выносливость, быстроту ловкость.

Бег – один из естественных способов передвижения человека в пространстве. главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов. б. – самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространенное физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин. различают бег в облегченных условиях, тренировочный, до отказа, на выносливость, на длинные дистанции, на коньках, на короткие дистанции, на месте, гладкий, «джоггинг», длительный, тренировочный, заключительный, интенсивный, контрольный, кроссовый, марафонский.

Выносливость – способность противостоять утомлению; включает мышечную и кардио-респираторную выносливость.

Двигательная активность – один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств ФК и спорта.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровый стиль жизни – определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

Самовоспитание – организованная активная, целеустремленная деятельность человека по систематическому формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств в соответствии с осознанной потребности отвечать социальным требованиям к уровню здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, а также личной стратегии физического совершенствования.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. различают: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт.

Умение – способность делать что-нибудь, приобретенная знанием, опытом.
Утомление – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе,

преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическая культура (ФК) – это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

Техника физических упражнений – способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с большей эффективностью.

Необходимое оборудование и инвентарь: ТСО, цветные мелки – 1-2 штуки, секундомер, свисток.

План урока

1. Вводно-подготовительная часть. 12-13 минут
2. Основная часть. 26 - 30 минут
3. Заключительная часть. 4-5 мину

Ход урока

| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность учащегося | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| | | Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативная |
| <p>Вводная часть</p> <p>1.Сообщение целей и задач урока. Знакомство с темой и планом урока. Проверка домашнего задания: -как вы думаете, зачем человеку нужна пища; -какие продукты вредны детям. 2.Постановка</p> | <p>Ознакомить учащихся с целью и темой урока, настроить на урок. Мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач. Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока. Упражнения</p> | <p>Формирование интереса Установить роль разминки при выполнении упражнений без предметов. Умение выполнять физические упражнения для развития мышц. Правильное выполнение задания. Безопасное поведение во время</p> | <p>Активное участие в диалоге с учителем Сознательное выполнение определенных упражнений. Определишь последовательность и приорите</p> | <p>Весь класс внимательно слушает учителя Совместно с учителем делают выводы, планируют пути достижения познавательных задач.</p> | <p>Ведут обсуждение по заданной теме, строят высказывания по теме «Рациональное питание школьников» Обсудить ход предстоящей разминки. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| <p>проблемной ситуации. (сегодня на уроке мы с вами проведем эксперимент, будем сравнивать результаты выполнения в беге с низкого и высокого старта, затем сделаем выводы). 3.Разминка: - при ходьбе, беге, в игре (стена, линия, скамейка, круг). - ОРУ (учащиеся проводят самостоятельно но под руководством учителя) -ОРУ на полу (проводит учитель).</p> | <p>выполняются в шеренгу по 4. Все упражнения выполняются по 6 раз. Упражнения выполняются в максимальной амплитуде. При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером. Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать. При выполнении прыжков на месте соблюдать дистанцию.</p> | <p>выполнения задания.</p> | <p>т разминки для мышечных групп. Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя.</p> | <p>Произвольно строим речевое проговаривание за учителем при выполнении и разминки.</p> | <p>сверстниками так и с учителем.</p> |
| <p>Основная часть</p> <p>Сегодня мы с вами закрепим и проведем эксперимент в беге с низкого и высокого старта. 1.Повторение техники высокого и низкого старта со стартовым ускорением. 2.Выполнение упражнений с</p> | <p>Деление класса на 4 отделения Показ и рассказ техники низкого и высокого старта Организация диалога Организация игры</p> | <p>Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности. Научить сравнивать эффективность техники бега высокого и низкого старта. Оценивают правильность</p> | <p>Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группах Принимать инструкцию учителя, четко следовать ей. Осуществлять</p> | <p>Формировать мыслительные операции по каждому из разученных элементов и соединить их в целое. Умение выделять</p> | <p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий. Умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результат. Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.</p> |

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|
| <p>высокого старта (фиксируют результат на листочке). 3.Выполнение упражнений с низкого старта (фиксируют результат на листочке). ВЫВОД 4.Эстафета с разной техникой бега. - с низкого старта (фиксируют результат на листочке) - с высокого старта (фиксируют результат на листочке). ВЫВОД 5.Подвижная игра «Пустое место»</p> | | <p>выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью. Внимательно относиться к собственным переживаниям при допущении ошибок. Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях Активное включение в выполнение двигательного действия, взаимодействие со сверстниками, развитие внимания. Участие в игре.</p> | <p>контроль. Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам. Сохранять учебную цель и задачу, осуществлять контроль. Самоконтроль правильности выполнения упражнения. Умение собраться, настроиться на деятельность. Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.</p> | <p>необходимую информацию. Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь в том числе, и на жизненном опыте. Умение сосредоточиться для достижения цели.</p> | <p>Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Формирование умения работать в группе, договариваться, контролировать действия партнера.</p> |
| <p>Заключительная часть 1.Анализ выполнения учебных задач обучающимися, рефлексия,</p> | <p>Восстанавливаем пульс, дыхание. Проверяем степень усвоения</p> | <p>Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p> | <p>Условия, необходимые для достижения поставлен</p> | <p>Формируем умение выделять основные признаки сравнения</p> | <p>Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей. Отвечают на</p> |

| | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|
| <p>домашнее задание. Учитель задает вопросы: -что нового узнали на уроке -как вы понимаете рациональное питание школьников. Напомнить фразу «В здоровом теле - здоровый дух».</p> <p>ПОМОЧЬ сделать вывод, что здоровье тела зависит и от питания, а здоровье духа – от здоровья тела (человек – есть то, что он ест). -какие упражнения вы выполняли сегодня на уроке -оцените свою работу на уроке.</p> <p>Строевые элементы.</p> <p>Домашнее задание: составить памятку для детей и</p> | <p>обучающимися на уроке УЗ. Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила питания, тогда пищеварительная система организма будет работать хорошо. Ставим УЗ на дом.</p> | <p>Осознать необходимость домашнего задания.</p> | <p>ной цели. Определять смысл поставленной на уроке УЗ. Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя</p> | <p>выполнения УЗ. Обсуждают работу на уроке. Повторяют новые полученные знания на уроке. Оценивают свою деятельность.</p> | <p>вопросы учителя, формируют понятие «Рациональное питание школьников». Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке.</p> |
|--|---|--|---|---|--|

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
| родителей «Меню моей семьи» | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|

Список использованной литературы:

1. Г.И. Погадаев Настольная книга учителя физической культуры.
2. Учебник М.Я.Виленского Физическая культура 5-7классы.
3. Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе». №7 2013г. Л.Смирнова. Упражнения для укрепления мышц стопы. стр.32-36.
4. П.А.Киселев С.Б.Киселева Справочник учителя физической культуры.
5. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура: Учебник для техникумов Физической культуры / А.Г. Дембо. М.: ФиС, 1979. 408 с.
6. Круцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания различных групп населения /Под ред. Т.Ю. Круцевич. Киев. Олимпийская культура, 2003, ТЛ. 423 с.
7. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. Киев: Олимпийская литература, 1977. 504 с.
8. Энциклопедический словарь медицинских терминов. Изд. 2-е / Под ред. В.И. Покровского. М.: Медицина, 2001. 960 с

Самоанализ урока по теме
« Развитие быстроты на материале легкой атлетики»

Вашему вниманию был предложен урок физической культуры в 5 классе.

Тема: «Развитие быстроты на материале легкой атлетики» разработанный в соответствии с адаптированной программой для детей III-IV вида. Содержание урока конкретизируется с помощью учебных программ, учебников, методических пособий и отобрано в соответствии с поставленными целями.

При конструировании урока соблюдены условия и правила его организации. При планировании урока учитывались возможности учащихся.

Особенности учащихся:

Психолого-педагогическая характеристика
Слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Развитие детей, имеющих два первичных нарушения - в данном случае слабовидения, сочетающегося с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - значительно осложнено, так как каждое первичное нарушение, существует в этом комплексе с характерными для него вторичными расстройствами, что значительно усложняет общую

структуру нарушения и затрудняет его компенсации. Это в свою очередь, значительно затрудняет как адаптацию обучающегося к условиям школьного обучения, так и достижение им планируемых результатов освоения АООП НОО. Зачастую нарушения имеют отрицательный кумулятивный эффект, проявляющийся в том, что каждое из имеющихся нарушений оказывает воздействие на другое, что приводит к их взаимному усилению. Вследствие чего отрицательные последствия этих дисфункций оказываются качественно и количественно значительно грубее по сравнению с простой суммой отдельных нарушений.

Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут отставать в физическом развитии, что выражается в более низком росте, меньшей массе тела и объеме грудной клетки, могут иметь место навязчивые движения. У многих из них имеет место быть нарушение осанки, снижение пластичности и координированности движений. Снижение эмоциональной выразительности обуславливает затрудненность зрительного восприятия эмоциональных проявлений других людей. У обучающихся снижены такие показатели как сила, быстрота и выносливость, они испытывают достаточно серьезные трудности при сохранении рабочей позы в течение урока, быстро утомляются, у них значительно снижена работоспособность (в том числе и зрительная). Для данной группы обучающихся характерным является нарушения психомоторики, что в частности проявляется в том, что развитие высших уровней деятельности сочетается с недоразвитием более простых форм (например, навыков самообслуживания). У слабовидящих с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) снижено внимание, что проявляется в трудностях привлечения внимания, невозможностью длительной его концентрации, наличии быстрой и легкой отвлекаемости, рассеянности, низком объеме. Для данной группы обучающихся характерны особенности зрительного восприятия, значительное снижение объема восприятия, его дифференцированности, появление глобализации восприятия, возникновения значительных трудностей восприятия объектов, требующих тонкого анализа частей и свойств и др.

Особенности зрительного восприятия у слабовидящих с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) усугубляются за счет наличия затруднений, вызванных снижением остроты зрения, имеющего место при слабовидении (острота зрения при слабовидении находится в пределах от 0,05 до 0,4 на лучше видящий глаз в условиях оптической коррекции). При слабовидении различают три степени нарушения зрения, тяжелая — острота зрения находится в пределах от 0,05 до 0,09; средняя — острота зрения находится в пределах от 0,1 до 0,2; легкая — острота зрения находится в пределах от 0,3 до 0,4. Кроме сниженной остроты зрения на снижение зрительных возможностей слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) негативно влияет снижение других зрительных функций (поля зрения, цветоразличение, снижение контрастной чувствительности, нарушение глазодвигательных функций), что является весьма характерным для слабовидения. Это в свою очередь, осложняется как наличием различных клинических форм слабовидения (нарушение рефракции, патология хрусталика, глаукома, заболевание нервно-двигательного аппарата и др.), так и наличием глазных заболеваний (врожденная миопия, катаракта, гиперметропия высокой степени, ретинопатия недоношенных, частичная атрофия зрительного нерва и др.). Вследствие выше обозначенных причин у слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нарушены: пространственное восприятие и ориентировка в пространстве, установление причинно-следственных связей, формирование адекватных, точных, целостных зрительных образов. У них значительно снижены скорость и точность восприятия, имеются трудности дистантного восприятия, трудности в различении сенсорных эталонов, затруднения в зрительно-моторной координации, ослабевают все свойства зрительного восприятия (целостность, избирательность, константность и др.).

Для данной группы обучающихся не независимо от состояния зрительного анализатора характерно снижение произвольного и непроизвольного запоминания, наличие неотчетливых и недифференцированных представлений, возникновение трудностей при воспроизведении событий и др. У подавляющего большинства обучающихся отмечается нарушение речевого развития, при этом страдают все компоненты речи, лексика, звукопроизношение, грамматический строй. Нарушение грамматического строя речи проявляется во фрагментарности, структурой неформленности предложений, в пропусках главных членов. Для них характерен замедленный темп развития связной речи, качественные ее особенности, трудности вербализации, трудности понимания причинно-следственных связей, временных и пространственных обозначений, малый словарный запас.

У слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нарушено мышление (слабость мышления, недостаточная дифференцированность обобщений, ситуативность, нарушение способности к обобщению, что значительно усугубляется, с одной стороны, неполноценностью чувственной информации, с другой, - неполноценностью других мыслительных операций (анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования и др.). Мышление характеризуется косностью, тугоподвижностью. У слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) наблюдается нарушения строения и мотивации деятельности, проявляющееся в неправильном соотношении цели и действия, вследствие чего выполнение действий приобретает формальный характер, не рассчитанный на получение реально значимых результатов. Обучающиеся часто подменяют или упрощают цель деятельности, поставленную задачу они зачастую выполняют без предварительной ориентировки в ней, без должного анализа содержащихся в ней данных, что свидетельствует о нарушении ориентировочной основы действия. Для многих из них характерно недостаточно критичное отношение к результатам, полученным в процессе деятельности, наличие низкого уровня развития познавательных интересов. Кроме того, у многих обучающихся

имеет место незрелость и недоразвитие эмоциональной сферы. Эмоциональные реакции зачастую неадекватны, не пропорциональны по своей динамике воздействиям окружающего мира, имеют место быстрые переходы от одного настроения к другому. Часто у обучающихся нарушены волевые процессы, что проявляется в безынициативности, неспособности самостоятельно руководить своей деятельностью, подчинять ее определенной цели, неспособности адекватно оценивать свои поступки. У обучающихся данной группы нередко могут проявляться негативные личностные качества и негативные личностные проявления.

Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Наличие особенностей психофизического развития, обусловленных сочетанием слабовидения с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), детерминирует наличие у обучающихся особых образовательных потребностей. Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включают необходимость:

- ✓ учета в организации обучения и воспитания слабовидящего с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
- ✓ определенных факторов,
- ✓ зрительного диагноза (основного и дополнительного),
- ✓ возраста и времени жизнедеятельности в условиях нарушенного зрения,
- ✓ состояния основных зрительных функций,
- ✓ возможности коррекции зрения с помощью оптических приспособлений,
- ✓ рекомендуемой оптической коррекции и приборов для улучшения зрения,
- ✓ режима зрительной и (или) тактильной,
- ✓ физической нагрузки,
- ✓ целенаправленного обогащения (коррекции) чувственного опыта за счет развития сохранных анализаторов и формирования компенсаторных способов деятельности,
- ✓ широкого использования специальных приемов организации учебно-практической деятельности (алгоритмизация, работа по инструкции и др.),
- ✓ целенаправленного руководства учебно-практической деятельностью,
- ✓ расширения, обогащения и коррекции предметных и пространственных представлений,
- ✓ формирования и расширения понятий,
- ✓ обеспечения доступности учебной информации для зрительного восприятия обучающихся,
- ✓ развития приемов полисенсорного восприятия предметов и объектов окружающего мира,
- ✓ предъявления информации преимущественно в наглядно-образной форме,
- ✓ целенаправленного развития сенсорно-перцептивной деятельности,
- ✓ ориентировочных действий,
- ✓ максимального расширения образовательного пространства за счет расширения социальных контактов с широким социумом,
- ✓ специальной организации (с учетом особых образовательных потребностей) пространственно-развивающей среды,
- ✓ преимущественного использования индивидуальных пособий, выполненных с учетом степени и характера нарушенного зрения,
- ✓ клинической картины зрительного нарушения,
- ✓ учета темпа учебной работы обучающихся с учетом наличия особых образовательных потребностей,
- ✓ развития мотивационно-потребностной сферы речевой деятельности,
- ✓ целенаправленного социально-личностного, эмоционального, познавательного, моторного развития,

- ✓ формирования познавательных действий и ориентировки в микро и макропространстве,
- ✓ целенаправленного формирования умений и навыков социально- бытовой ориентировки,
- ✓ коррекции нарушений в двигательной сфере,
- ✓ развития речи и коррекции речевых нарушений,
- ✓ нивелирования негативных и поведенческих качеств характера и профилактики их возникновения.

Характеристика учащихся.

Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями зрения.

В состав группы детей, занимающейся хореографией, в школе-интернате входят дети, острота зрения, которых находится в диапазоне от 0 (0%) до 0,04 (4%) на лучше видящем глазу с коррекцией очками. А также, дети с более высокой остротой зрения (вплоть до 1, т.е. 100%), у которых границы поля зрения сужены до 10-15 градусов или до точки фиксации. Такие дети являются практически слепыми, так как в познавательной и ориентировочной деятельности они весьма ограниченно могут использовать зрение.

Глубина и характер поражений зрительного анализатора сказываются на развитии всей сенсорной системы, определяют ведущий путь познания окружающего мира, точность и полноту восприятия образов внешнего мира.

Нарушениями зрения у этих детей вызваны вторичные функциональные отклонения (сужение поля зрения, сужение остроты зрения и т.д.), которые отрицательно сказываются на развитии ряда психических процессов: ощущении, восприятии, представлении и т.д.

Из-за того, что ребенок осознает свой дефект как ненормальность, у него возникает ряд особенностей, которые препятствуют нормальному развитию коллективного общения и взаимодействия этого ребенка с окружающими его людьми. Выпадение из коллектива или затруднение социального развития, в свою очередь, обеспечивает недоразвитие высших психических функций, которые при нормальном процессе развития возникают непосредственно с развитием коллективной деятельности ребенка.

Нарушение социальных контактов приводит к отклонениям в формировании личности слепого и может вызвать появление негативных характерологических особенностей. Таких как, изменения в динамике потребностей, связанные с затруднением их удовлетворения; сужение круга интересов, обусловленное ограничениями в сфере чувственного отражения; редуцированность способностей к видам деятельности, требующим визуального контроля; отсутствие или резкая ограниченность внешнего проявления внутренних состояний.

У данных слепых и слабовидящих детей снижена двигательная активность, нарушена координация, точность, объема движений, нарушено сочетание движений глаз, головы, тела, рук и др.

Компенсация пробелов в чувственном опыте возможна только при активном включении сохранных органов чувств, существенная роль, в деятельности которых принадлежит вниманию.

Сокращение количества внешних воздействий, обусловленное полным или частичным выпадением зрительных ощущений и восприятия, препятствует развитию внимания, сокращая круг объектов, которые при восприятии вызывают непосредственный интерес. Это отрицательно сказывается на объеме, устойчивости, концентрации и других свойствах внимания.

В тоже время, однообразие слуховых раздражителей быстро утомляет слепого и ведёт к рассеиванию внимания. На основе словесных объяснений, подкрепляемых доступными для слепых чувственными данными, лица с глубокими нарушениями зрения получают представления о многих недоступных для их восприятия предметах и явлениях действительности.

Компенсаторная функция речи выступает во всех видах психической деятельности слепых: в процессе восприятия (слово направляет и уточняет его), при формировании

представлений и образов воображения, в ходе усвоения понятий и т.д. Огромное значение имеет речь для формирования личности слепого в целом. Благодаря речи слепые контактируют с окружающими людьми, ориентируются в обществе.

Компенсация и коррекция в ходе занятий хореографией для слепых и слабовидящих детей осуществляются посредством целой системы форм, способов и методов педагогического и психологического воздействия. При своевременной коррекционной работе слепые и слабовидящие приобретают необходимый запас представлений, обеспечивающий нормальную ориентацию в окружающей среде.

С учетом выше изложенного собрана полная информация о детях, динамике их развития. Изучен уровень обучаемости детей, проанализированы личностные особенности. Все эти сведения направлены на создание условий необходимых для лучшего усвоения программного материала.

Урок был выстроен с учетом:

- зрительного заболевания;
- особенностей психического развития;
- типологических индивидуальных различий;
- уровня обучаемости.

Тип урока: комбинированный.

Цели урока: *общеобразовательные, оздоровительные, воспитательные и развивающие, коррекционные, валеологические.* Все они тесно взаимосвязаны и сочетаются с общей методической проблемой школы-интерната. Связь разделов урока происходит по принципу от простого к сложному.

Основная дидактическая цель - сохранить и укрепить здоровье детей, провести коррекцию вторичных недостатков в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья по зрению, способствовать повышению уровня быстроты посредством легкоатлетических упражнений, развитие скоростно-силовых способностей средствами бега на короткие дистанции.

Задачи:

Общеобразовательные:

- развить двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- сформировать двигательные умения и навыки;
- способствовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- совершенствовать технику высокого и низкого старта на короткие дистанции;
- развивать познавательный интерес учащихся;
- развивать осмысленность выполнения движений;
- закреплять знания, умения и навыки полученные на уроке.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- содействовать нормальному физическому развитию.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые двигательные качества;
- психологически раскрепостить учащихся;
- развивать координацию движений;
- развивать физические способности;

- развить мелкую моторику рук и ног;
- развить чувства темпа и ритма, позитивное самоощущение.

Коррекционные:

- развить навыка ориентировки в пространстве;
- развить прослеживающей функции глаза;
- развить зрительно-пространственное восприятие;
- развить зрительно-моторную координацию;
- сформировать микроориентировку;
- скорректировать и компенсировать вторичные отклонения в развитии.

Воспитательные:

- приобщать воспитанников к физической культуре;
- воспитывать эстетическое восприятие;
- воспитать волевые качества;
- воспитать ценностное отношение к Человеку, Здоровью и здоровому образу жизни, Спорту, Родине, Познанию, Красоте;
- способствовать социальной адаптации и интеграции в общество;
- воспитать культуру личности обучающегося средствами физической культуры.

Валеологические:

- способствовать укреплению здоровья;
- повысить функциональные возможности организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).

Для достижения поставленных целей на конкретном материале использовала сочетание **приемов и методов обучения:**

Методы мотивации и эмоционального стимулирования: доброжелательность, поощрение, игра, обращение к жизненному опыту детей, поддержка, установка на успех;

Методы организации познавательной деятельности: беседа, связь с жизнью;

Методы организации практической деятельности: показ педагога, упражнения;

Методы контроля и коррекции: наблюдение, контроль педагога, самоконтроль, рефлексия, подведение итогов.

Методы:

1. демонстрационный;
2. практический;
3. словесный;
4. тактильный;

Приёмы:

1. комментирования;
2. инструктирования;
3. корректирования.

Форма обучения: *групповая и индивидуальная*

Форма урока:

Традиционная – изучение и закрепление пройденного материала полученного на уроке. В соответствии с поставленными целями и содержанием материала урок строился по следующим этапам:

1. вводно-подготовительная часть урока, 12-13 минут
 - a. организационный момент
 - b. постановка учебной задачи, мотивация учения

2. основная часть урока, 26 - 30 минут
 - a. актуализация знаний
 - b. решение тренировочных упражнений, перенос приобретенных знаний и их применение в измененных условиях с целью формирования умений;
 - c. самостоятельная работа (с проверкой в классе) диагностического характера
3. заключительная (обобщающая) часть урока, 4-5 минут
 - a. итог урока
 - b. рефлексия
 - c. домашнее задание

На каждом этапе была проведена своя работа. Построение урока соответствует дидактическим принципам: полноты и целостности обучения, сотворчества, гуманизации, доступности, деятельного подхода от простого к сложному, сознательному отношению.

*По характеру деятельности учителя и учащихся мной выбрана современная **форма организации урока (вид урока): урок - игра.***

***В игре** на основе игрового замысла частично моделируются жизненные ситуации и отношения, в рамках которых выбирается оптимальный вариант решения рассматриваемой проблемы, и имитируется его реализация на практике.*

Использование в моей педагогической практике **игры** объясняется возможностью:

- моделирования приближенных к реальной жизни ситуаций;
- поэтапное развитие игры, в результате чего выполнение предшествующего этапа влияет на ход следующего;
- наличия конфликтных ситуаций; элементов состязательности;
- обязательной совместной деятельности участников игры;
- использование системы оценок хода и результатов игры.

Знание зрительных возможностей каждого ребенка позволяет правильно дозировать учебную нагрузку. Зеленые, желтые, коричневые и оранжевые тона облегчают восприятие, стимулируют работу сетчатки глаза, поэтому для дидактического материала используем именно эти цвета. Учащимся разрешается подходить к проектору во время урока. Проводимая на уроке работа по обогащению и уточнению словаря, создает условия для отдыха глаз, и в то же время развивается слуховое восприятие. При поощрении часто использовала словесную похвалу, могу положить руку на плечо, погладить, т. к. улыбка и кивок не всегда доступны восприятию.

Учащиеся данной категории характеризуются быстрой утомляемостью, снижением работоспособности, неустойчивостью внимания и рядом других особенностей. Единоразовая нагрузка слабовидящих составляет 15 - 20 минут. Исходя из этого, с учетом применения здоровьесберегательных технологий, в середине урока проводится пауза - гимнастика для глаз, на которой решается коррекционная задача. Все структурные элементы урока были выдержаны.

Урок обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей-инвалидов по зрению, детей с ограниченными возможностями здоровья школьного возраста, использовались все возможные коррекционно-развивающие приемы обучения. **Принцип дифференцированного образовательного процесса** как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели общего среднего образования. *Дифференцированный подход* к учащимся осуществляю на всех этапах урока.

На первом организационном этапе была поставлена проблемная ситуация и выбраны средства для ее решения. Проведена психофизиологическая подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке. *Применялся **объяснительно-иллюстративный метод***. Его иначе можно назвать и информационно-рецептивным, что отражает деятельность учителя и ученика при этом методе. Он состоит в том, что

отдельные ученики, получившие индивидуальные задания сообщают готовую информацию, а обучаемые воспринимают, осознают и фиксируют в памяти эту информацию. Задание ориентировано на формирование информационно-образовательной среды и на формирование ИКТ-навыков обучающихся.

Сообщение информации на уроке осуществлялось с помощью устного слова (рассказ, объяснение), печатного слова (учебник, дополнительные пособия), наглядных средств (карточки, схемы, презентация, видео – физкультминутка для глаз) практического показа способов деятельности.

Учащиеся слушают, смотрят, манипулируют предметами и знаниями, повторяют, выполняют данные упражнения, наблюдают, соотносят новую информацию с ранее усвоенной, и запоминают.

В основной части урока были проведены упражнения по закреплению низкого и высокого старта, контрольные забеги для сравнения эффективности разных видов старта и развития скоростно-силовых качеств.

Для развития быстроты, коммуникационных качеств и увеличения тренировочного эффекта были проведены подвижные игры.

Учащиеся показали качественное выполнение специальных упражнений. В контрольном забеге учащиеся показали стабильные и улучшенные результаты. В ходе опроса по сопоставлению различных видов старта учащиеся показали умение проанализировать эффективность различных видов старта. При играх и при проведении эстафеты учащиеся смогли показать рациональное использование средств, форм и методов развития двигательных качеств.

В заключительной части для восстановления функциональных систем организма и приведения их в норму были проведены дыхательные и релаксационные упражнения. Проведен анализ пульсометрии, который показал соответствие физическим нормам.

На этапе **контроля результатов обучения** обязательно использую дифференцированные задания. Обучение каждого ребенка происходит на доступном для него уровне и в оптимальном для него темпе. Принципы дифференцированного обучения включают самый важный элемент образования – создание психологически комфортных условий. Это достигалось на уроке дифференциацией заданий по объему и сложности, а так же путем реализации различных форм и методов организации деятельности учащихся. Оценивание проводилось по группам. Каждая группа дала оценку противоположной группе, а так же анализировала свою деятельность в группе. Такое оценивание позволило увидеть результативность, как в своей группе, так и в противоположной группе.

В ходе рефлексии выявлен эмоциональный фон урока и трудные моменты для учащихся: хорошее настроение учащихся. Наибольшие трудности испытали учащиеся при выполнении техники низкого старта: постановка рук, ног, корпуса.

Оценивание - традиционное, по 5-балльной шкале, сочетало методы педагогического оценивания, критериальной взаимооценки и самооценки обучающихся.

Вся совокупность требований к учебному процессу, в конечном счете, сводится к соблюдению мною **дидактических принципов обучения**:

- воспитывающего и развивающего обучения;
- научности;
- связи теории с практикой, обучения с жизнью;
- наглядности;
- доступности;
- систематичности и последовательности;
- самостоятельности и активности учащихся в обучении;
- сознательности и прочности усвоения знаний, умений и навыков;
- целенаправленности и мотивации обучения;
- индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся

Результат совместной учебной деятельности на каждом этапе урока был достигнут через оптимальный уровень сложности заданий, направленных на формирование и развитие познавательных, регулятивных, коммуникативных, личностных качеств.

Считаю, что логическая связь между различными этапами урока была выдержана: Соразмерность этапов занятия обоснована. Смена разных видов деятельности, как по содержанию, так и по форме восприятия способствовала достижению поставленных целей. Применение педагогических технологий способствовало включению учащихся как субъектов активной деятельности на всех этапах занятия.

Домашнее задание соответствует нормативным требованиям, содержит материал на повторение.

План урока выполнен, **достигнуты предметные и метапредметные результаты**: обучающиеся научились разной технике бега:

- с низкого старта
- с высокого старта

Метапредметные связи:

- проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, умение грамотно излагать собственную точку зрения;
- приобретение умений в самостоятельном использовании средств физической культуры для развития координационных и скоростных способностей;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
- обнаружение своих ошибок при выполнении учебных заданий и своевременное устранение их;
- формирование умения контролировать и оценивать свои учебные действия в соответствии с поставленной задачей, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения осуществлять контроль и взаимопомощь в совместном управлении упражнениями;

Предметные связи:

- преодолевать трудности при выполнении учебных заданий;
- уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивной одеждой;
- формирование навыка выполнения упражнений на высоком качественном уровне;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- формирование представлений об оздоровительном и эмоциональном значении бега.

Недостатком проведения урока, считаю:

- очень краткая инструкция по выполнению д/з, средний темп урока.

Положительно оцениваю то, что:

- полностью удалось реализовать поставленные задачи;
- Дети не перегружены, были активны. Каждый получил оценку за урок, мотивирующую к дальнейшему самосовершенствованию.

Планирование дальнейшей работы с учетом выявленных недочетов занятия:

Для повышения качества проводимого занятия и уровня обучающего и воспитательного аспекта, считаю необходимым: тщательное планирование урока, эффективность организационной подготовки. Повышение квалификации, освоение новыми профессиональными и общими компетенциями, знаниями, умениями и опытом. Не менее важным является приобретение практического профессионального опыта, обогащению которого являются показательные открытые занятия в том числе.

Спасибо за внимание.