Урок адаптивной физической культуры во втором отделении вспомогательной школы

Якубовская Елена Аркадьевна,
старший преподаватель
кафедры специальной педагогики
Института инклюзивного образования
БГПУ им. Максима Танка

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Урок адаптивной физической культуры – это определённая совокупность средств и методов физического воспитания, используемых для решения конкретных учебных задач.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В *подготовительной части* проводится подготовка учащихся как в физиологическом, так и психологическом плане, к активной деятельности на уроке в соответствии с поставленными учебными задачами. Учитывая особые образовательные потребности детей, обучающихся во втором отделении вспомогательной школы, длительность подготовительной части может занимать около 10 - 15 минут, в течение которых выполняются задания на внимание, дыхательные, строевые, общеразвивающие и другие упражнения.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Начало подготовительной части урока сопряжено с рядом организационных моментов, связанных с построением детей, вопросами готовности их к занятию, сообщением задач урока и т. д.

Подготовительную часть урока некоторое время целесообразно строить по одной схеме, где последовательность команд учителя и виды деятельности учащихся остаются постоянными до тех пор, пока у детей не сформируются соответствующие организационные умения, навыки и привычки.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В ***основной части*** урока, которая длится 25 - 30 минут, учащиеся осваивают базовые двигательные умения и навыки, опираясь на средства вариативного компонента программы, выполняют двигательные задания, направленные на развитие физических качеств и решение различных коррекционно-развивающих задач. Многообразие двигательных заданий способствует поддержанию у детей интереса и формированию более широкого спектра координационных способностей и других двигательных качеств.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В *заключительной части* урока, длительность которой обусловлена инертностью восстановительных процессов учащихся, и составляет от 8 до 10 минут, происходит постепенный переход организма детей из возбуждённого состояния, вызванного двигательной деятельностью, в обычное.

Используются упражнения успокаивающего характера, игры на внимание, упражнения на восстановление дыхания, двигательные задания малой интенсивности, беседы с учащимися об итогах работы на уроке.

Психическое и физическое состояние ребёнка после урока адаптивной физической культуры должно свидетельствовать о его готовности к последующей работе на уроках.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Психофизическую нагрузку на уроке необходимо увеличивать постепенно, примерно до 2/3 основной части, и так же постепенно снижать, возвращаясь к концу урока на исходный уровень.

Общая продолжительность активной организованной двигательной деятельности детей составляет в среднем около 50% от общего времени урока. Частота сердечных сокращений у детей по окончании урока не должна превышать исходную более чем на 10 - 12%.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В соответствии с учебным планом второго отделения вспомогательной школы (вспомогательной школы-интерната) для детей с интеллектуальной недостаточностью уроки адаптивной физической культуры проводятся три раза в неделю. Целесообразный интервал - один день.

В расписании учебного дня рекомендуется планировать 2 - 3-м уроком.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В учебном расписании уроки с преобладанием статического и динамического компонентов должны чередоваться.

Проведение уроков адаптивной физической культуры в течение двух дней подряд с учащимися одного класса исключается.

Продолжительность активной педагогической деятельности с учащимися на уроках адаптивной физической культуры в I - II классах не превышает 35 минут, в последующих - 45 минут. Оптимальная моторная плотность урока составляет около 50 %.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Запрещается производить полную или частичную замену уроков адаптивной физической культуры иными видами деятельности (например, уборкой территории) **или другими учебными предметами**.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Литература

1. Новицкий, П. И. Адаптивная физическая культура во втором отделении вспомогательной школы : учеб.-метод. пособие для педагогов / П. И. Новицкий. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2011. – 200 с.
2. Учебная программа для 2-го отделения вспомогательной школы. Адаптивная физическая культура. I – IX классы. – Минск: НИО, 2009. – 50 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ