

Т. В. Андрюхина

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ И МЕТОДИКА
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Екатеринбург
2008**

Федеральное агентство по образованию
ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-
педагогический университет»
Уральское отделение Российской академии образования
Академия профессионального образования

Т. В. Андрюхина

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ И МЕТОДИКА
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Учебно-методическое пособие

Екатеринбург
2008

УДК К 37.037.1(075)

ББК Ч 45я77–1

А 66

Андрюхина Т. В. Проектирование и методика проведения занятий по адаптивной физической культуре [Текст]: учеб.-метод. пособие / Т. В. Андрюхина. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. 105 с.

ISBN 978-5-8050-0244-2

Рассмотрены особенности физического развития и двигательных способностей детей с задержкой психического развития, представлены различные комплексы физических упражнений, которые могут быть использованы в коррекционно-оздоровительной работе.

Пособие предназначено для слушателей факультетов повышения квалификации, учителей, аспирантов и других профессионально педагогических работников.

Рецензенты: канд. пед. наук, доц. Н. Б. Серова (ГОУ ВПО «Урал. гос. техн. ун-т – УПИ»), канд. биол. наук, доц. А. Ф. Терешкин (ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т»).

ISBN 978-5-8050-0244-2

© ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2008

© Т. В. Андрюхина, 2008

Оглавление

Введение	5
Глава 1. Особенности физического развития и двигательной сферы школьников с задержкой психического развития	7
1.1. Общая характеристика детей с задержкой психического развития	8
1.2. Особенности физического развития и двигательной сферы школьников с задержкой психического развития	14
1.3. Роль физических упражнений в коррекции нарушений физического развития и двигательной сферы у школьников с ЗПР	24
Глава 2. Формы коррекционно-оздоровительной работы со школьниками с задержкой психического развития и методика их проведения	31
2.1. Урок физической культуры	33
2.2. Гимнастика до начала учебных занятий в школе	40
2.3. Физкультминутки на общеобразовательных уроках	42
2.4. Физические упражнения и игры на переменах	43
2.5. Спортивный час в группах продленного дня	44
Заключение	46
Библиографический список	47
Приложение 1. Общеразвивающие упражнения, игры, эстафеты с использованием мячей	54
Приложение 2. Общеразвивающие упражнения, игры, эстафеты с использованием скакалки	58
Приложение 3. Общеразвивающие упражнения, игры, эстафеты с использованием гимнастической палки	61
Приложение 4. Общеразвивающие упражнения, игры, эстафеты с использованием обруча	66
Приложение 5. Общеразвивающие упражнения, игры, эстафеты с использованием мешочков с песком	71
Приложение 6. Общеразвивающие упражнения, игры, эстафеты с использованием каната, шнура или длинной веревки	75

Приложение 7. Общеразвивающие упражнения, игры, эстафеты с использованием флажков.....	80
Приложение 8. Общеразвивающие упражнения и игры с использованием гимнастической скамейки	84
Приложение 9. Общеразвивающие упражнения и игры у гимнастической стенки	87
Приложение 10. Статические упражнения, применяемые на уроке физической культуры.....	90
Приложение 11. Комплексы упражнений гимнастики, проводимой до начала занятий в школе.....	93
Приложение 12. Комплексы физкультминуток, проводимых на общеобразовательных уроках.....	97