

## **Внедрение инновационных методик и технологий оздоровительной физической культуры в уроки физкультуры**

Уроки физической культуры занимают центральное место в образовательном процессе в области физической культуры. Они направлены на развитие основных двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость). На уроках практикуются общеразвивающие и корригирующие упражнения, осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, психофизического развития.

На уроках физической культуры применяются следующие инновационные технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированное обучение, технология дифференцированного физкультурного образования.

Учитывая особенности развития обучающихся с нарушением интеллекта, широко используются возможности тренажерно-информационной системы «Тиса».

Практическое применение тренажерно-информационной системы «ТИСА»:

- Обеспечивает индивидуальный подход в процессе гармоничного развития ребенка.
- Улучшает психофизиологические функции: внимание, память, быстроту мышления.
- Нагружает все основные скелетные мышцы, корректирует осанку, создавая условия для правильного расположения внутренних органов и согласованной работы всех систем организма ребенка.
- Формирует двигательные навыки, обеспечивающие безопасность при несчастных случаях. -
- Создает условия для изучения элементов техники в спортивных играх.



