

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
ГКОУ «Среднеахтубинская школа – интернат»
Региональное методическое объединение
учителей физической культуры



Учитель высшей категории
Дулина С.А.



МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ С ОВЗ И ДЕТЕЙ - ИНВАЛИДОВ



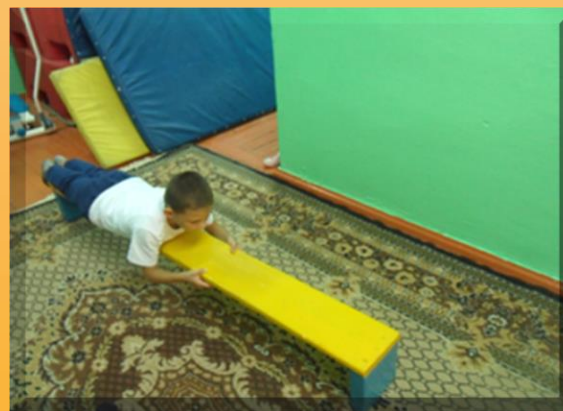
ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

- Движение;
- Единство и взаимосвязь между двигательными умениями и физическими качествами;
- Зависимость развития физических качеств от двигательных режимов;
- Этапность развития физических качеств;
- Неравномерность и гетерохронность развития физических качеств;
- Обратимость показателей развития физических качеств;
- Перенос физических качеств;

ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С ОВЗ И ДЕТЕЙ - ИНВАЛИДОВ

- **Принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей;**
- **Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий;**
- **Принцип оптимальности педагогических воздействий;**
- **Принцип вариативности педагогических воздействий;**
- **Принцип диагностики уровня развития физических способностей;**

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С ОВЗ И ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ



РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Средства силовой подготовки



Первая группа
УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ МАССЫ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА



Вторая группа
УПРАЖНЕНИЯ С ВНЕШНИМ СОПРОТИВЛЕНИЕМ



Третья группа
УПРАЖНЕНИЯ В ИЗОТЕРМИЧЕСКОМ РЕЖИМЕ

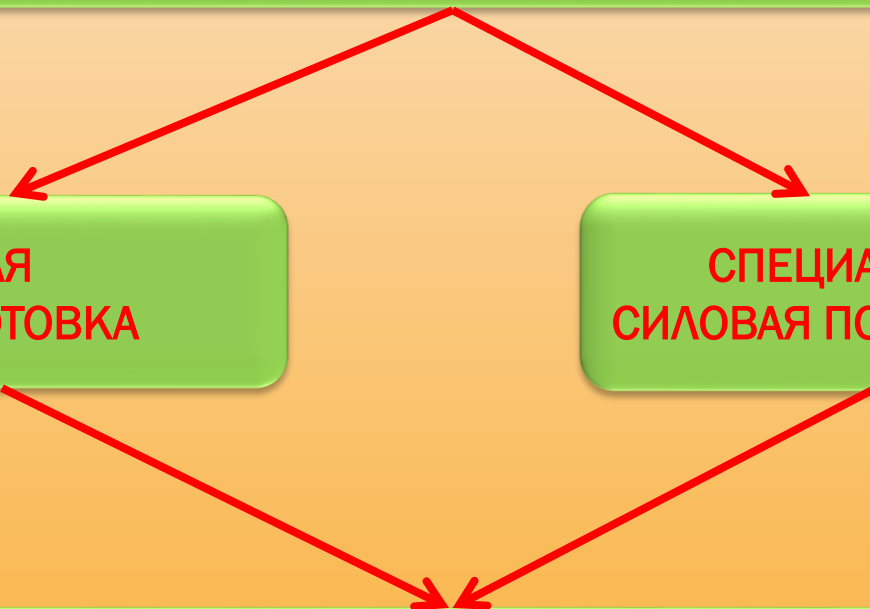
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ

ОБЩАЯ
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

СПЕЦИАЛЬНАЯ
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ



РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



- создание облегченных условий выполнения упражнений;
- выполнение подводящих и элементов соревновательных упражнений;
- использование дополнительных отягощений;
- повторное выполнение циклических упражнений;
- эстафеты игры и задания включающие элементы соревнований;
- упражнение на расслабление;

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

ПРОСТАЯ

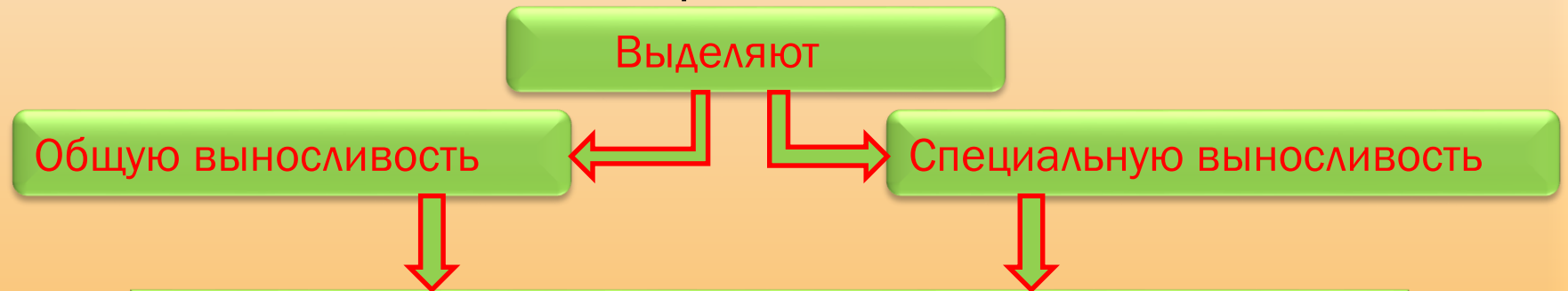


СЛОЖНАЯ



РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

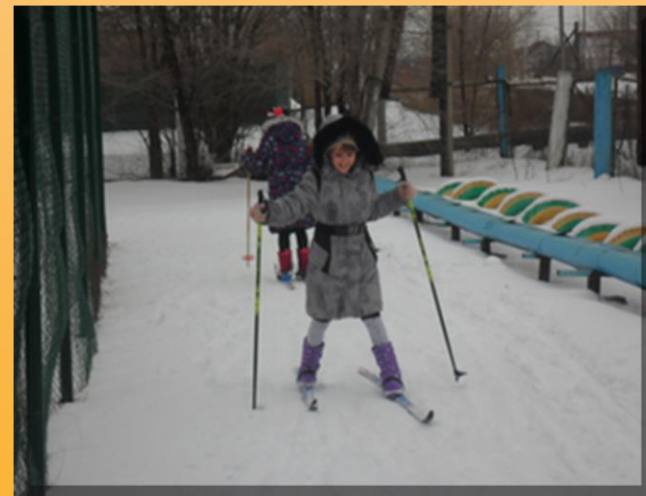
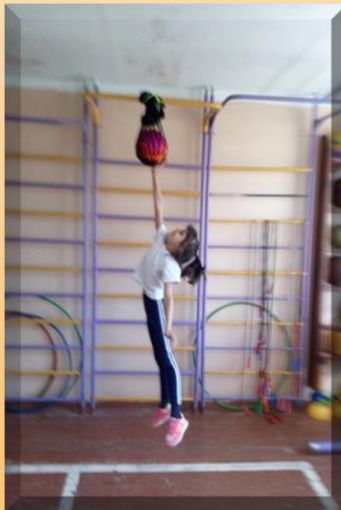
- измеряют выносливость временем, в течении которого выполняется двигательная работа.



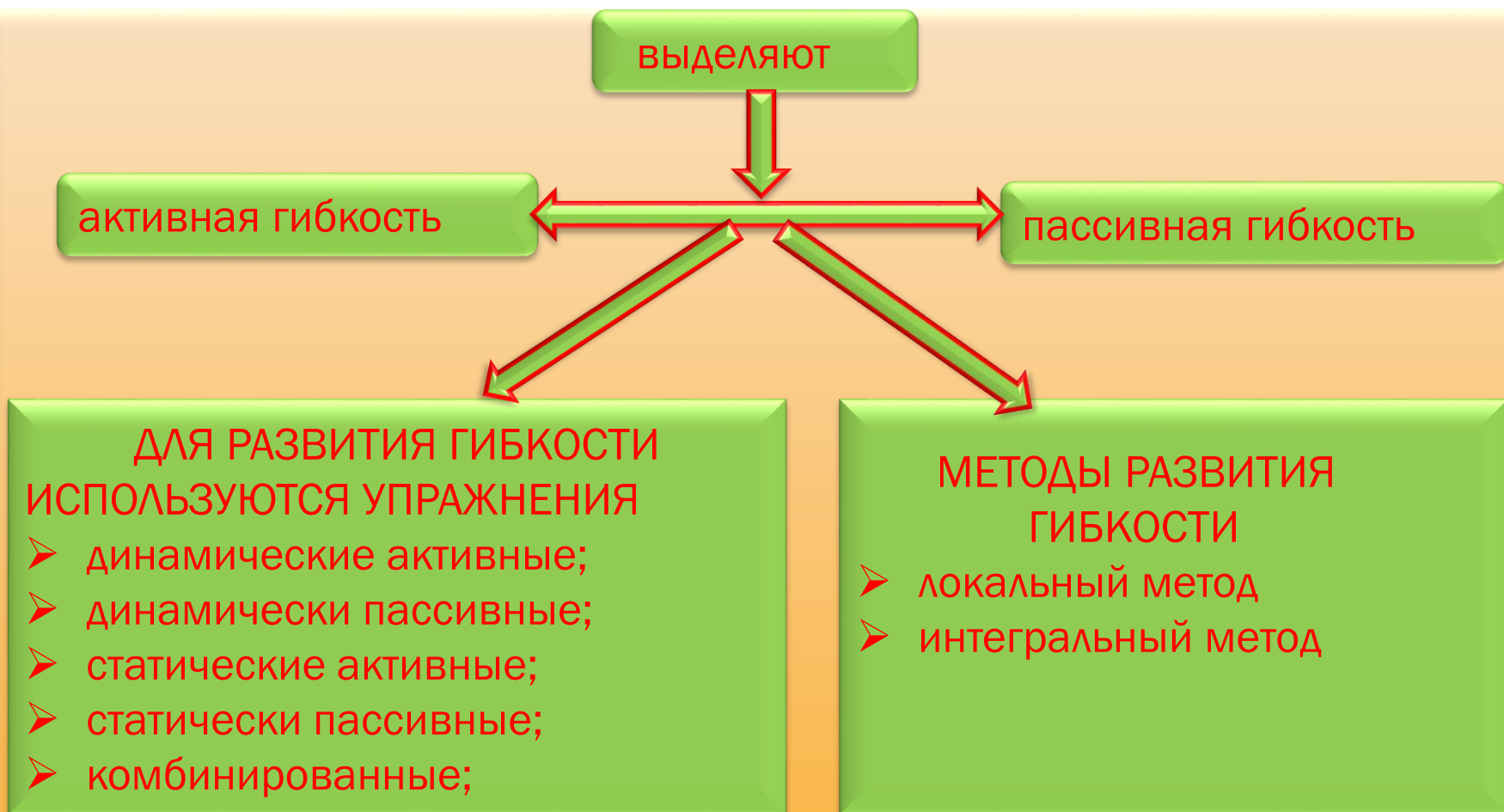
МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ:

- равномерного упражнения;
- непрерывного упражнения;
- повторного упражнения;
- переменного упражнения;
- игрового и соревновательного.

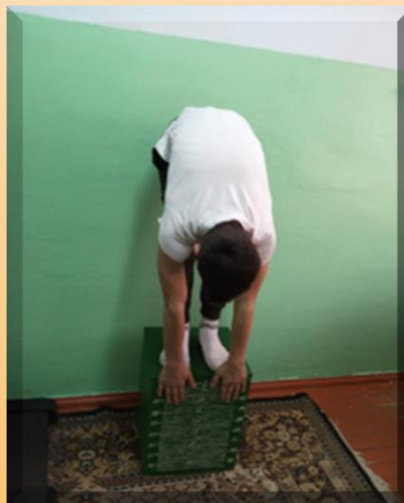
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ



РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ



РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ



РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЯВЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



- функциональное состояние центральной и периферической нервной системы;
- уровень межмышечной координации;
- тип высшей нервной деятельности особенности характера и поведения;
- состояние высших психических функций, психологическая устойчивость, способность анализировать и быстро принимать решения в условиях внезапно изменившихся условий;
- функциональное состояние двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

СТРУКТУРА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ:



- развитие способности к дифференцированию параметров движения;
- развитие способности к пространственной ориентации;
- развитие способности усвоения ритма движений;
- развитие способности к статическому и динамическому равновесию;
- развитие способности к быстрому реагированию;
- развитие мелкой моторики;
- развитие способности к расслаблению мышц.

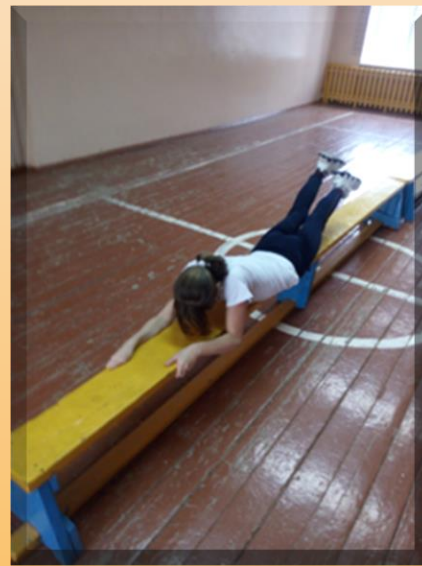
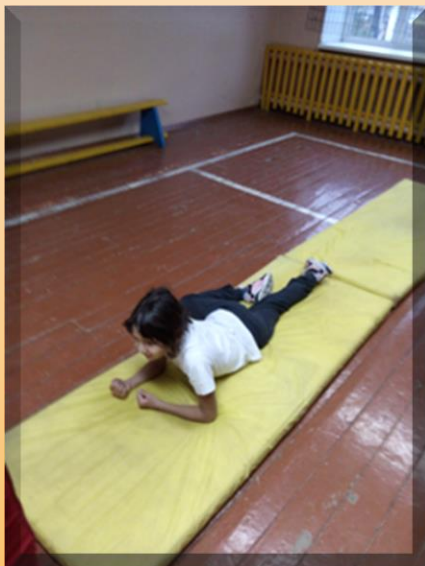
РАЗВИТИЕ МОТОРНОЙ ЛОВКОСТИ

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ МОТОРНОЙ ЛОВКОСТИ



- ползание, лазание и перелазания;
- разновидности ходьбы и бега;
- разновидности прыжков;
- езда на коляске, велосипеде, роликовой доске;
- бросание мяча взрослому, в корзину в цель, под дуги, под ворота, между предметами и пр;

РАЗВИТИЕ МОТОРНОЙ ЛОВКОСТИ



**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С ОВЗ
СПОСОБСТВУЕТ СОЦИАЛИЗАЦИИ ИХ В
ОБЩЕСТВЕ, РАЗВИТИЮ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ
И ЭМОЦИОНАЛЬНО – ВОЛЕВОЙ СФЕР,
ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ТРУДОВОЙ АДАПТАЦИИ**





**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**

Список используемой литературы:

1. Бегидова Т.П. «Основы адаптивной физической культуры». 2-е изд., испр. и доп. Москва. «Юрайт». 2020 г.
2. Бегидова Т.П. «Теория и организация адаптивной физической культуры. 2-е изд., испр. И доп. Москва. «Юрайт» 2020 г.
3. Л.В. Токарская, Н.А. Дубровина, Н.Н. Бибийчук «Основы преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Екатеринбург. Издательство Уральского университета.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов высш. и сред. проф.уч. заведений. Под редакцией Л.В. Шапковой. Москва., Сов.спорт. 2014 г.