



ДИПЛОМ

Настоящим дипломом награждается

Заяц Ольга Анатольевна

Учитель физической культуры

МБОУ «СТШ» г. Сургут

за профессионализм и успешное использование современных информационных технологий в педагогической деятельности.

Дата выдачи: 06 октября 2022 года

Номер документа: ЭП №305290

Администрация Образовательного
Портала «Продленка»

Руководитель проекта



Ковалева Л.А.

Лицензия на осуществление образовательной деятельности №1283 от 21.01.15 Серия 78Л 02 №0000195 и Свидетельство о регистрации СМИ в сфере образования: ЭЛ № ФС 77 - 58841

**Конспект индивидуального коррекционно – развивающего
интегрированного занятия для ребенка с ОВЗ (2 класс).
на тему: «Коррекция нарушений в развитии внимания»**

**Составитель: учитель физической культуры
МБОУ «СТШ»**

**Заяц О.А.
2019г.**

Цель занятия: стимулировать внимание

Задачи:

1. Развивать устойчивость и переключение внимания.
2. Научить сосредоточению, концентрации внимания.
3. Развивать слуховое внимание.
4. Увеличивать объем внимания.
5. Обучать элементам саморегуляции.

Оборудование: спокойная релаксационная музыка, ноутбук, мультимедийный проектор, интерактивная доска, музыкальная физминутка, презентация – тренажер на развитие внимания.

Ход занятия

Учитель: приступим к занятию. Ты готов?

Ребенок садится на ковер, согнув колени под себя, психолог - напротив.

1. Дыхательная гимнастика.

Сначала мы с тобой сделаем дыхательное упражнение. *(Включаю спокойную музыку).*

Положи руку себе на живот. Теперь медленно делаешь глубокий вдох носом, надувая живот как шарик, и потом так же медленно выдыхаешь через рот. *(Повторяется несколько раз).*

2. ЛФК

- Ходьба на носках
- Ходьба на пятках
- Перекаты с пятки на носок
- На каждый шаг наклон вперед
- Выпады
- **Разминка**
- Вращения головой
- Вращения плечами
- Наклоны в стороны
- Вращение тазом
- Вращение коленями
- Вращения голеностопами
- Пару приседаний

И.П. Лежа на спине

- Подъемы прямых ног
- Ножницы

- Велосипед

И.П. Упор присев

- упражнение кошечка (для осанки)

Игра на внимание

- Физминутка <https://www.youtube.com/watch?v=vVFsXTmXlz4>

3. Игра «Найди одинаковые картинки»

Посмотри, на столе у меня много разных картинок. Так же у меня есть песочные часы. Твоя задача, пока сыпется песок, найти как можно быстрее все картинки спортивного инвентаря. Приготовился? Начал! *(Игра повторяется три раза).*

4. Презентация – тренажер на развитие внимания <https://ppt4web.ru/detskie-prezentacii/prezentacijatrenazher-razvitija-vnimaniya-i-pamjati-dlja-detejj-doshkolnogo-i-mladshego-shkolnogo-vozrasta.html>

5. **Рефлексия.** Молодец! Ты сегодня хорошо поработал. За это я в твой дневник наклею веселый смайлик.

Источники:

1. <http://www.numama.ru/zagadki-dlja-malenkih-detei/zagadki-o-zhivoi-prirode/zagadki-pro-korovu.html>
2. https://yandex.ru/images/search?text=иллюстрированная%20картинка%20Бык%2C%20корова%2C%20теленочок&img_url=https%3A%2F%2Fds03.infourok.ru%2Fuploads%2Fex%2F0201%2F00066aa0-e463592e%2Fimg2.jpg&pos=3&rpt=simage&lr=80
3. <https://ppt4web.ru/detskie-prezentacii/prezentacijatrenazher-razvitija-vnimaniya-i-pamjati-dlja-detejj-doshkolnogo-i-mladshego-shkolnogo-vozrasta.html>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=vVFsXTmXlz4>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА"**

Индивидуальное задание
по физической культуре,
для учеников 1 класса

Учитель: Заяц О.А.

Сургут, 2022г.

Задание №1. Прочитать текст с помощью родителей «Лёгкая атлетика» и ответить на вопросы (устно).

Лёгкая атлетика

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Легкая атлетика включает в себя несколько видов: бег, ходьба, прыжки, метание, многоборья.

Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадиону — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион.

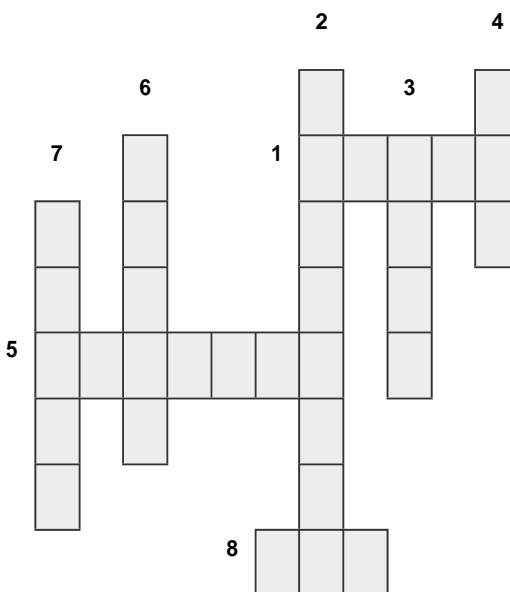
Легкоатлетические стадионы бывают открытыми или закрытыми. Открытый стадион состоит из овальной 400 метровой дорожки, которая в свою очередь поделена на 8 или 9 дорожек, а также секторов для технических дисциплин.



Вопросы:

1. Как по-другому называют лёгкую атлетику?
2. Какие виды лёгкой атлетики тебе известны?
3. Какой вид лёгкой атлетики принято считать самым древним?
4. Какими бывают легкоатлетические стадионы?

Задание №2. Посмотри внимательно на изображение и отгадай кроссворд «Спортивный инвентарь».



Задание №3. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

1. Руки на пояс, круговые движения головой вправо и влево – 8 раз;
2. Руки на пояс, наклоны головы вперёд-назад-влево-вправо – 8 раз;
3. Руки к плечам, круговые движения вперёд и назад – 12 раз;
4. Руки в стороны, вращение в кистевом суставе вперёд и назад -8 раз;
5. Руки на пояс, наклоны туловища вперёд-назад-влево-вправо – 12 раз;
6. Руки вперёд, выполнить приседания – 10 раз;
7. Руки вверх, выполнить перекаты с пятки на носок – 12 раз;
8. Спокойное дыхание в течение 1 минуты.



Индивидуальный образовательный маршрут учащегося
МБОУ «Сургутская технологическая школа»
(большое количество пропусков и низкая успеваемость)

Предмет: физическая культура

Учитель: Заяц О.А.

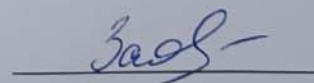
Ученик:

Класс: 3

Консультации: понедельник, среда, пятница 15-00.

№	Тема	Материалы для самоподготовки
1.	Тест по физической культуре	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/24/testy-po-fizicheskoy-kulture
2.	Тесты по физической культуре для контроля знаний по теме: "История волейбола. Правила соревнований по волейболу."	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2011/10/23/testy-po-fizicheskoy-kulture-dlya-kontrolya-znaniy-po
3.	Тесты по физической культуре на знание правил игры в баскетбол	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/09/testy-po-fizicheskoy-kulture-na-znanie-pravil-igry-v
4.	Тест по физической культуре раздел Спортивные игры	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/07/24/test-po-fizicheskoy-kulture-razdel-sportivnye-igry
5.	Тест по физической культуре для 5-11 классов "Паралимпийские игры"	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/07/21/test-po-fizicheskoy-kulture-dlya-5-11-klassov-0
6.	тест по физической культуре (экзаменационный материал)	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/10/18/test-po-fizicheskoy-kulture-ekzamenatsionnyy-material

Заяц О.А.



Приложение
к адаптированной образовательной программе
начального общего образования

**Адаптированная рабочая программа
для учащегося с ТНР**

предмет: физическая культура

класс: 4

уровень: основное общее образование

количество часов: 99

количество часов (в неделю): 3

срок реализации: 2021-2022 учебный год

учитель: Заяц Ольга Анатольевна

ученик(ца):

С адаптированной образовательной программой
начального общего образования ознакомлены:

_____ / _____ / _____
дата подпись Ф.И.О. родителя

Педагогическая характеристика Учащегося 4 класса

обучается в 4 классе.

Диагноз: F 90.1

Показания к физической нагрузке:

- Умеренная физическая нагрузка;
- ЛФК;
- Дыхательные упражнения;
- Упражнения на растяжку;
- Упражнения на улице (ходьба)
- Упражнения на выносливость.

Противопоказания к физической нагрузке:

- Интенсивная физическая нагрузка;

Значение Физической культуры и ЛФК при диагнозе F 90.1 - Сочетание различных видов упражнений идеально подходит, для комплексной поддержки организма, в свою очередь, физ-нагрузки насыщают клетки кислородом и улучшают метаболизм, что является важным в реабилитации или социальной адаптации при данном заболевании.

У отлично сформированы умения и навыки. Он испытывает сложности при запоминании программного материала, так как рассеян во внимании, с сомнением отвечает на заданные вопросы, он имеет хорошую успеваемость по физической культуре, выполняет заданные учителем физические упражнения, но не все, так как быстро переключается и отвлекается, комплекс упражнений благотворно влияющий на состояние здоровья обучающегося с учетом имеющихся у него заболеваний выполняет с радостью, на занятиях чувствует себя отлично, ухудшения состояния здоровья не замечено.

Показатели физического развития на среднем уровне, внимание рассеянное, еще не сформирован навык самостоятельного выполнения заданий.

Мышление. Не затрудняется в установлении сходства и различия предметов. Контроль за выполнением заданий низкий.

При выполнении упражнений испытывает небольшие трудности. Упражнения выполняет в среднем объеме. Активно включается в работу, с удовольствием выполняет упражнения.

Физическое развитие соответствует возрастным нормам. Жизнерадостный, добродушный, легко откликается на просьбы и идет на контакт с учителем.

Старается выполнять упражнения, но не до конца.

Пояснительная записка

В программе сохранено основное содержание общеобразовательной школы, но учитываются индивидуальные особенности учащегося с ТНР и специфика усвоения им учебного материала, а также присутствуют основные принципы ЛФК.

Цели и задачи преподавания предмета «Физическая культура в 2 классе» соответствует целям и задачам основной образовательной программы начального общего образования с учетом особенностей учащихся».

Цель: Освоение образовательной программы по физической культуре в 2 классе.

Задачи:

1. Способствовать укреплению здоровья, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных заболеванием;
2. Способствовать улучшению показателей физического развития;
3. Содействовать закаливанию и повышению сопротивляемости защитных сил организма;
4. Овладеть комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом имеющихся у него заболеваний;
5. Способствовать освоению жизненно важных двигательных умений и навыков;
6. Содействовать формированию навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;
7. Содействовать постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, расширению диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
8. Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
9. Способствовать формированию волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
10. Соблюдать правила личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

Планируемые результаты освоения программы коррекционной работы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре и ЛФК являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие с учителем на принципах уважения и доброжелательности;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре и ЛФК являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку.

Нормы оценивания предметных результатов учащихся

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками: к мелким ошибкам в основном относятся неточность выполнения упражнения, нарушение ритма, неправильное исходное положение.

Значительные ошибки – это такие, которые вызывают особое искажение структуры движений и влияют на качество выполнения. К значительным ошибкам относятся:

- Неправильное выполнение упражнения;

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более трех-четырех значительных ошибок и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является не желание выполнять упражнение, при наличии возможности хорошо выполнить упражнение. Чаще всего предлагаются другие упражнения, чтобы найти подход к ребенку и избежать плохой отметки, так же выясняется почему ребенок не хочет выполнять то или иное упражнение и находим компромисс.

Примечание: Оценивание и подбор упражнений производится индивидуально с учетом физических и психических особенностей ребенка.

Календарно-тематическое планирование

Ученик:

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока		Используемые ресурсы	Контролируемые элементы содержания (КЭС ⁴)	Контролируемые проверяемые умения (КПУ ⁵)	Дифференцированная помощь
		план	корректировка				
Физическая культура и ЛФК							
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (инструкция №19). Первичный инструктаж по ТБ. Инструкция №20			Инструкция по технике безопасности на занятиях физической культурой	Знания о технике безопасности и правил поведения на занятиях физической культуры	Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях физической культуры	Целесообразны физические упражнения в виде равномерного тренинга лёгкой интенсивности
2	Понятие ЛФК, История ЛФК, Формы ЛФК, Средства ЛФК, Техника безопасности на занятиях ЛФК,			Инструкция по технике безопасности на занятиях лечебной физической культурой	Знания о технике безопасности и правил поведения на занятиях лечебной физической культуры, Знания о истории возникновения ЛФК, понимание, что такое ЛФК.	Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, Знать о истории возникновения ЛФК, понимать, что такое ЛФК.	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
3	Комплекс упражнений для осанки			Гимнастический коврик, гимнастическая палка	Техника выполнения упражнений для осанки	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
4	Комплекс упражнений лежа на спине			Гимнастический коврик	Техника выполнения упражнений лежа на спине	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
5	Спортивная ходьба			Свисток	Техника выполнения спортивной ходьбы	Соблюдать технику выполнения двигательного	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять

						действия	предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
6	Дыхательная гимнастика			Гимнастический коврик	Техника выполнения двигательного действия	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
7	История возникновения физической культуры и спорта, Олимпийские игры			Информативный источник	Знания о истории возникновения физической культуры и спорта; Знания об Олимпийских играх	Знать о истории возникновения физической культуры и спорта; Знать об Олимпийских играх	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
8	Спортивная ходьба			Информативный источник	Техника выполнения спортивной ходьбы	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
9	Легкая атлетика			Информативный источник	Знания о Легкой атлетике, техника выполнения некоторых упражнений из данного вида спорта	Знать о Легкой атлетике, о технике выполнения некоторых упражнений из данного вида спорта	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
10	Тест по итогам изученного материала			Тест	Знания об изученном материале	Знать изученный материал	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
11	Зарядка для глаз			Комплекс упражнений	Техника выполнения зарядки для глаз	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз
12	Современные Олимпийские игры			Информативный источник	Знания о современных Олимпийских играх	Знать о современных Олимпийских играх	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
13	Спортивная ходьба			Секундомер	Техника выполнения спортивной ходьбы	Соблюдать технику выполнения	Обучающийся должен достаточно

						двигательного действия	уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
14	Игры на внимание			Свисток	Применять в игре внимание	Знать правила игры	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
15	Дыхательная гимнастика			Гимнастический коврик	Техника выполнения дыхания	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
16	История возникновения Лечебной физической культуры			Информативный источник	Знания о истории возникновения ЛФК	Знать историю ЛФК	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
17	Спортивная ходьба			Секундомер	Техника выполнения спортивной ходьбы	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
18	Комплекс упражнений лежа на спине			Гимнастический коврик	Техника выполнения упражнений лежа на спине	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
19	Организм (основные части тела человека, внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)			Информативный источник	Знания об Организме	Знать организм	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
20	Тест по итогам изученного материала			Тест	Знания об изученном материале	Знать изученный материал	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.

21	Зарядка для глаз			Комплекс упражнений	Техника выполнения зарядки для глаз	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз
22	Дыхательная гимнастика			Гимнастический коврик	Техника выполнения дыхания	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
23	Сердце и кровеносные сосуды			Информативный источник	Знания о сердце и кровеносных сосудах	Знать о сердце и кровеносных сосудах	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
24	Комплекс упражнений сидя на стуле			Стул	Техника выполнения упражнений сидя на стуле	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
25	Баскетбол			Мяч	Знания о Баскетболе	Знать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
26	Зарядка для глаз			Комплекс упражнений	Техника выполнения зарядки для глаз	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз
27	Игры на внимание			Свисток	Применять в игре внимание	Знать правила игры	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
28	Органы чувств			Информативный источник	Знания об органах чувств		Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
29	Комплекс упражнений для осанки			Гимнастический коврик	Техника выполнения упражнений для осанки	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
30	Игры с мячом			Мяч	Техника выполнения	Знать правила игры	Обучающийся должен

					игр с мячом		достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
31	Дыхательная гимнастика			Гимнастический коврик	Техника выполнения дыхания	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
32	Волейбол			Мяч	Знания о истории Волейбола	Знать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
33	Личная Гигиена			Информативный источник	Знания о личной гигиене	Знать о личной гигиене	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
34	Дыхательная гимнастика			Гимнастический коврик	Техника выполнения дыхания	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
35	Комплекс упражнений для осанки			Гимнастический коврик	Техника выполнения упражнений для осанки	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
36	Игры с мячом			Мяч	Техника выполнения игр с мячом	Знать правила игры	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
37	Гимнастика			Гимнастический коврик	Знания о истории Гимнастики	Знать о истории гимнастики	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
38	Закаливание			Информативный источник	Знания о закаливании	Знать о закаливании	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
39	Зарядка для глаз			Комплекс упражнений	Техника выполнения зарядки для глаз	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз

40	Комплекс упражнений лежа на спине			Гимнастический коврик	Техника выполнения упражнений лежа на спине	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Целесообразны физические упражнения в виде равномерного тренинга лёгкой интенсивности, ограничение упражнений с эмоциональным акцентом. С целью регуляции повышенного психического возбуждения.
41	Комплекс упражнений для осанки			Гимнастический коврик, гимнастическая палка	Техника выполнения упражнений для осанки	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающаяся должна достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
42	Мозг и нервная система			Информативный источник	Знания о мозге и нервной системе	Знать о мозге и нервной системе	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
43	Игры с мячом			Мяч	Техника выполнения игр с мячом	Знать правила игры	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
44	Дыхательная гимнастика			Гимнастический коврик	Техника выполнения дыхания	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
45	Комплекс упражнений сидя на стуле			Стул	Техника выполнения упражнений сидя на стуле	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
46	Органы дыхания			Информативный источник	Знания об органах дыхания	Знать об органах дыхания	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
47	Зарядка для глаз			Комплекс упражнений	Техника выполнения зарядки для глаз	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз

48	Комплекс упражнений лежа на спине			Гимнастический коврик	Техника выполнения упражнений лежа на спине	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
49	Дыхательная гимнастика			Гимнастический коврик	Техника выполнения дыхания	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
50	Органы пищеварения			Информативный источник	Знания об органах пищеварения	Знать об органах пищеварения	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
51	Тест по итогам изученного материала			Тест	Знания об изученном материале	Знать изученный материал	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
52	Комплекс упражнений сидя на стуле			Стул	Техника выполнения упражнений сидя на стуле	Знать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
53	Игры с мячом			Мяч	Техника выполнения игр с мячом	Знать правила игры	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
54	Дыхательная гимнастика			Гимнастический коврик	Техника выполнения дыхания	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
55	Льжи			Информативный источник	Знания об истории возникновения лыжного спорта	Знать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
56	Пища и питательные вещества			Информативный источник	Знания о пище и питательных веществ	Знать о пище и питательных веществах	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
57	Игры на внимание			Свисток	Применять в игре	Знать правила игры	Обучающийся должен

					внимание		достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
58	Зарядка для глаз			Комплекс упражнений	Техника выполнения зарядки для глаз	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз
59	Комплекс упражнений для осанки			Гимнастический коврик	Техника выполнения упражнений для осанки	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Предлагаются упражнения на развитие гибкости и формирование осанки.
60	Лечебная физическая культура			Гимнастический коврик	Техника выполнения лфк	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Целесообразны физические упражнения в виде равномерного тренинга лёгкой интенсивности, ограничение упражнений с эмоциональным акцентом. С целью регуляции повышенного психического возбуждения.
61	Игры на внимание			Свисток	Применять в игре внимание	Знать правила игры	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
62	Упражнения с мячом			Мяч	Техника выполнения упражнений с мячом	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
63	Дыхательная гимнастика			Гимнастический коврик	Техника выполнения дыхания	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
64	Лечебная физическая культура			Гимнастический коврик	Техника выполнения лфк	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Целесообразны физические упражнения в виде равномерного тренинга лёгкой интенсивности, ограничение упражнений с эмоциональным

							акцентом. С целью регуляции повышенного психического возбуждения.
65	Упражнения с мячом			Мяч	Техника выполнения упражнений с мячом	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
66	Лечебная физическая культура			Гимнастический коврик	Техника выполнения лфк	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Целесообразны физические упражнения в виде равномерного тренинга лёгкой интенсивности, ограничение упражнений с эмоциональным акцентом. С целью регуляции повышенного психического возбуждения.
67	Спортивная ходьба			Секундомер	Техника выполнения спортивной ходьбы	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
68	Игры с мячом			Мяч	Техника выполнения игр с мячом	Знать правила игры	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями
69	Прыжки, метание			Информативный источник	Знания о прыжках и метании	Знать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
70	Игры на внимание			Свисток	Применять в игре внимание	Знать правила игры	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.

70	Зарядка для глаз			Комплекс упражнений	Техника выполнения зарядки для глаз	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз
72	Первая помощь при травмах			Информативный источник	Знания о первой помощи при травмах	Знать технику выполнения первой помощи при травмах	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
73	Упражнения с мячом			Мяч	Техника выполнения упражнений с мячом	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
74	Игры с мячом			Мяч	Техника выполнения игр с мячом	Знать правила игры	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями
75	Комплекс упражнений для осанки			Гимнастический коврик	Техника выполнения упражнений для осанки	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Предлагаются упражнения на развитие гибкости и формирование осанки.
76	Спортивная ходьба			Секундомер	Техника выполнения спортивной ходьбы	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
77	Упражнения с мячом			Мяч	Техника выполнения упражнений с мячом	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
78	Зарядка для глаз			Комплекс упражнений	Техника выполнения зарядки для глаз	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз
79	Игры с мячом			Мяч	Техника выполнения игр с мячом	Знать правила игры	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями

80	Йога			Гимнастический коврик	Знания о йоге	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
81	Комплекс упражнений для осанки			Гимнастический коврик	Техника выполнения упражнений для осанки	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Предлагаются упражнения на развитие гибкости и формирование осанки.
82	Йога			Гимнастический коврик	Знания о йоге	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
83	Игры с мячом			Мяч	Техника выполнения игр с мячом	Знать правила игры	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями
84	Тест по итогам изученного материала			Тест	Знания об изученном материале	Знать изученный материал	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
85	Спортивная ходьба			Секундомер	Техника выполнения спортивной ходьбы	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
86	Спортивная одежда и обувь			Информативный источник	Знания о спортивной одежде и обуви	Знать спортивную одежду и обувь	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
87	Комплекс упражнений сидя на стуле			Стул	Техника выполнения упражнений сидя на стуле	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
88	Упражнения с мячом			Мяч	Техника выполнения упражнений с мячом	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
89	Комплекс			Гимнастический	Техника выполнения	Соблюдать технику	Предлагаются

	упражнений для осанки			коврик	упражнений для осанки	выполнения двигательного действия	упражнения на развитие гибкости и формирование осанки.
90	Зарядка для глаз			Комплекс упражнений	Техника выполнения зарядки для глаз	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз
91	Игры с мячом			Мяч	Техника выполнения игр с мячом	Знать правила игры	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями
92	Самоконтроль			Информативный источник	Знания о самоконтроле	Знать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
93	Упражнения с мячом			Мяч	Техника выполнения упражнений с мячом	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
94	Комплекс упражнений для осанки			Гимнастический коврик	Техника выполнения упражнений для осанки	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Предлагаются упражнения на развитие гибкости и формирование осанки.
95	Спортивная ходьба			Секундомер	Техника выполнения спортивной ходьбы	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.
96	Тест по итогам изученного материала			Тест	Знания об изученном материале	Знать изученный материал	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
97	Игры с мячом			Мяч	Техника выполнения игр с мячом	Знать правила игры	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями

98	Йога			Гимнастический коврик	Знания о йоге	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.
99	Упражнения с мячом			Мяч	Техника выполнения упражнений с мячом	Соблюдать технику выполнения двигательного действия	Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.

«Индивидуальный подход к ребенку на уроках физической культуры»

Использование техники индивидуального стиля обучения

Проблема индивидуальных различий детей и их дифференцированного обучения давно волнует учителей и учёных и является не только социально-психологической и философской, но и собственно педагогической проблемой.

Индивидуальный подход к учащемуся можно обеспечить только в том случае, если педагог точно определит исходный уровень его обученности, индивидуальные способности, что возможно только на основе проведения тщательного тестирования. В дальнейшем, путем подбора необходимых средств обучения и проведения индивидуальных консультаций учащийся приобретает необходимые знания и умения в соответствии с поставленными учебными задачами.

В настоящее время уровень физической подготовленности и состояние здоровья детей и молодёжи оценивается как неудовлетворительный. Одной из причин сложившегося положения является крайне слабая ориентированность школы на формирование и развитие индивидуальности ученика, его разнообразных способностей, дарований и интересов.

В каждом классе большая наполняемость учеников - 25 человек, возможно и больше. Возникает вопрос: можно ли организовать индивидуальный подход к каждому ученику за 40 минут урока? Может ли учитель помнить какие у ребёнка проблемы со здоровьем? В идеале прозвучал бы ответ – ДОЛЖЕН! Но, увы, человек – не компьютер и держать столько информации в голове он не может. Обычно хорошо запоминаются те дети, которые обладают какими-либо отличительными особенностями – запоминающейся внешностью, способностями к спортивной деятельности, опережающим или наоборот слабым физическим развитием, поведением. А научить надо каждого, к каждому подойти индивидуально, учесть все его особенности. Это очень трудно! Но организовать урок так, чтобы сохранилась его оздоровительная направленность, так, чтобы каждый ребёнок получил

необходимую оптимальную нагрузку; так, чтобы ученик почувствовал, что учитель замечает его на каждом уроке и обращается именно к нему – всё-таки можно! Это конечно зависит от опыта и коммуникативных способностей учителя, его способности к распределению внимания и наблюдательности.

Отсюда проблема: способен ли учитель осуществить индивидуальный подход к каждому из всех находящихся на уроке учеников, выполнить свою задачу – то есть научить каждого?

Цель педагогической деятельности заключается в совершенствовании образовательного процесса по предмету «Физическая культура» на основе учёта индивидуальных возможностей учащихся и дифференциации по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности.

Исходя из цели можно выделить следующие задачи:

Обеспечение индивидуального подхода учитывая состояние здоровья.

Развитие индивидуальных способностей ученика, ликвидация слабых сторон физической подготовленности.

Повышение уровня физической и функциональной подготовленности.

Всякое обучение имеет своим последним этапом учение (самообучение), которое представляет совершенно индивидуальный процесс.

Сегодня я постараюсь дать теоретическое описание индивидуального подхода и способам дифференциации учебного процесса; описать свой опыт работы по применению индивидуального подхода к обучающимся на уроках физической культуры с учётом физической подготовленности и состояния здоровья учащихся.

Индивидуальный подход - это один из самых главных принципов современного урока физической культуры. Суть его - изучение особенностей каждого ученика и нахождение адекватных методов обучения и воспитания.

Как это осуществлять? Следует провести чёткое разделение (дифференцирование) учащихся по уровню физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья. Надо принимать во внимание тип телосложения, темперамент, волевые качества, интересы. Обеспечить

индивидуальный подход в обучении и воспитании – это значит систематически изучать учащихся, стремиться в обучении и воспитании найти верный подход к каждому из них.

Под *индивидуализацией обучения* понимается – учёт индивидуальных особенностей конкретного ученика в процессе обучения.

Индивидуализация учебного процесса направлена на усовершенствование методики преподавания. Стараюсь лучше обучать, я стремлюсь изучить индивидуальные особенности своих учеников, подобрать к каждому своему ключику. Здесь я должна различать в классе группы учащихся и даже отдельных учеников, что является неременным условием успешного учебного процесса в школе.

Особенно внимательно я учитываю индивидуальные особенности каждого школьника, включая показатели его физического развития. К отдельным учащимся с выраженными высокими или, наоборот, низкими темпами развития и созревания нельзя предъявлять одинаковые требования, особенно при оценке выполнения учебных нормативов. Поэтому стремлюсь оценивать не абсолютные показатели выполнения нормативов, а больше ориентируюсь на индивидуальные достижения в тех или иных показателях двигательной подготовленности на протяжении всего учебного года.

На практике индивидуальное обучение в чистом виде используется сравнительно редко. Чаще всего индивидуальное обучение сочетается с дифференцированным обучением, то есть реализуется на основе дифференциации. Таким образом, личностно-ориентированное обучение по определению является обучением дифференцированным.

Дифференцированный подход – это группировка учащихся на основе каких-либо их особенностей (пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, особенности восприятия) для отдельного обучения.

Дифференциация – учёт групповых особенностей учащихся в процессе обучения.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры всех обучающихся в зависимости от состояния здоровья делю на **3** группы:

1. Основная – учащиеся без отклонений в состоянии здоровья, занимаются физическими упражнениями в полном объёме.

Учащиеся основной медицинской группы имеющие хорошее и среднее физическое развитие, как правило, отличаются соответственно высоким уровнем развития двигательных качеств. Но у одних превалирует выносливость, у других – сила, у третьих – скоростно-силовые качества. Я учитываю это при проведении упражнений. Той группе учащихся, у которой наиболее развиты силовые качества, я увеличиваю отягощения и число повторений соответствующих упражнений; той группе учащихся, у которой недостаёт общей выносливости, здесь я стараюсь давать домашнее задание.

Среди учащихся основной группы есть мальчики и девочки без систематической физической подготовки, хотя и не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Таким учащимся даю конкретные домашние задания, приучая их к самостоятельным занятиям. Если учащиеся выполняют упражнения, требующие проявления смелости, то я облегчаю условия их выполнения. Например, снижаю высоту снаряда (козёл, конь), поддерживая ученика; при спусках на лыжах перевожу на менее крутое направление или на более короткий склон.

2. Подготовительная – учащиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью, или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Занимаются на уроках, но не сдают контрольных нормативов. К этой же группе отношу детей со стойкими нарушениями осанки и незначительными отклонениями в состоянии

здоровья (небольшая потеря зрения, слуха, туберкулёзная интоксикация, повышенное кровяное давление и др.).

Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются физической культурой совместно с учащимися основной группы по общей программе. Схема урока общая как для учеников основной, так и подготовительной медицинских групп. Основное различие – в дозировке физической нагрузки.

В вводной части урока для подготовительной группы я даю меньшее число повторений упражнений и предлагаю более длительные паузы между ними для отдыха. Особенно это важно при выполнении упражнений, требующих значительной быстроты, силы и выносливости. Общеразвивающие упражнения проводятся в удобном для каждого ученика темпе.

В основной части урока, используя индивидуальный подход, я применяю больше подводящих и подготовительных упражнений. Число повторений упражнений зависит от степени усвоения учебного материала и переносимости физической нагрузки.

В заключительной части урока основная и подготовительная группы объединяются и вместе выполняют упражнения.

Учащимся подготовительной медицинской группы даю индивидуальные задания (индивидуальные упражнения, которые помогают формировать недостаточно развитые двигательные качества, корректировать нарушения костно-мышечной системы) для самостоятельного выполнения, включаю индивидуальные упражнения в общий комплекс утренней гимнастики, консультирую учащихся по вопросам самоконтроля.

3. Специальная – учащиеся, имеющие в состоянии здоровья отклонения постоянного или временного характера и требующие ограничения физических нагрузок, но допущенные к выполнению учебной работы.

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу А – обучающиеся с обратимыми заболеваниями,

ослабленные различными заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу и подгруппу Б - школьники, имеющие тяжёлые, необратимые изменения в деятельности органов и систем (органические поражения сердечно - сосудистой, мочевыделительной системы, печени; высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

Методы индивидуализации

Индивидуальный подход не обязательно выражается в проведении занятий отдельно с каждым учеником. Он предполагает разумное сочетание всех способов организации деятельности учащихся – фронтального, группового и индивидуального. Обязательным же является постоянное пристальное внимание к работе каждого ученика.

На уроке физической культуры выделяю несколько методов (способов) организации деятельности учащихся. Это:

фронтальный способ – упражнения выполняются всеми учащимися одновременно. Этот способ применяю при выполнении строевых, общеразвивающих упражнений, а также упражнений в ходьбе, беге, передвижениях на лыжах;

групповой способ – упражнения выполняются одновременно несколькими группами учащихся;

поточный способ – учащиеся выполняют заданные упражнения друг за другом;

индивидуальный способ

отдельные ученики, получив задание, самостоятельно выполняют его. Обычно такие задания даю *отстающим* в овладении тем или иным упражнением или, наоборот, сильнейшим, которые занимаются в спортивной школе.

А я, как учитель контролирую выполнение заданий обучающимися.

Индивидуальный подход к учащимся осуществляю и при фронтальном, и при поточном, и при групповом методах. При одинаковых

заданиях, для основной части учащихся, некоторым учащимся облегчаю их или, наоборот, усложняю. *Например*, при прыжках через козла одним школьникам ближе поддвигаю мостик, другим отодвигаю подальше, предлагаю перед приземлением сделать хлопок руками и т. д.

Во время учебных занятий, просто в общении с детьми я стараюсь держать в поле зрения всю учебную группу. В разговоре с ребятами перевожу взгляд с одного ученика на другого, подолгу ни на ком его не задерживая, стремлюсь создать впечатление у каждого, что именно его я избрала объектом своего внимания. Учитывая индивидуальные различия в восприятии новых упражнений, привлекаю к показу больше школьников. Учебный материал лучше усваивается всеми, когда показ одного и того же упражнения осуществляют несколько лучших "спортсменов", выполняя его с учётом своих индивидуальных особенностей. Необходимо иметь в виду, что одни ученики овладевают движением лучше после яркого, образного, детального объяснения упражнения, другие – после просмотра таблицы или видео - ролика, третьи – только после его практического выполнения.

Дети всегда имеют возможность контролировать, сравнивать свои результаты, работать над развитием физических качеств, которыми определяется уровень физической подготовленности, когда учащиеся могут отработать те умения, которые у них находятся на более низком уровне. Имея возможность на любом уроке взглянуть на свои достижения (таблица тестов), у ученика возникает желание побить свой рекорд. Таким образом я заинтересовываю детей, активизирую учебный процесс так, чтобы дети осмысливали свои действия.

На основе знаний о подготовленности, особенностях детей конкретного класса я стараюсь предложить им соответствующие по трудности упражнения, дозирую количество повторений, задаю темп с помощью подсчёта. Оцениваю состояние занимающихся по доступным мне, обычно внешним, признакам, характеризующим их состояние. Руководствуюсь своими личными ощущениями, представлениями о состоянии учеников. Хотя

в принципе невозможно, окинув беглым взглядом 20-25 ребятшек, проникнуть в каждого настолько, чтобы выяснить и понять, что кому в данный момент нужно, чего хочется, что будет полезным, подходящим для данного, сиюминутного состояния.

Даже в одном классе силы школьников неодинаковы, поэтому к ним необходим дифференцированный подход. Так, при выполнении кувырка вперед, Я - учитель, убедившись, что часть школьников справляется с этим упражнением легко, разрешаю им выполнять кувырок. У мата, где занимаются самые слабые ученики, я - учитель, став на колени и подложив под мат гимнастический мостик, чтобы упражнение выполнялось под уклон, помогаю им освоить азы упражнения. Всё время держу в поле зрения дополнительные места занятий и слежу за безупречностью выполнения упражнений и конечно же страховки.

Стараюсь подобрать такие упражнения, которые соответствуют силам занимающихся. Например, меняю высоту и место установки снарядов в гимнастике и лёгкой атлетике, варьирую продолжительность бега и передвижения на лыжах, организую спуски на лыжах по склонам разной крутизны, ввожу упрощённые правила для "слабых" школьников в играх и т.п.

Практические методы обучения дифференцирую с учётом технической подготовленности учеников, т.е. для сильных делаю акцент на совершенствование упражнения, а для слабых на углубленное разучивание этих же упражнений.

НО Дифференцированный подход к учащимся при дозировании нагрузок требует соблюдения определенных правил. Если всему классу даю одинаковое задание, то ориентируюсь при выборе нагрузки в первую очередь на слабых учеников. Тогда задание будет посильно всем. Так обычно поступаю во вводной и заключительной части урока. Но при обучении технике движений и развитии двигательных качеств задания лучше дифференцировать.

В своей педагогической практике я применяю следующие варианты:

Первый вариант. Сначала даю классу одно несложное задание, например добиться попадания мячом в баскетбольную корзину, бросая одной рукой с места. Когда часть учеников достаточно хорошо усвоит это упражнение, даю дополнительное – делать броски уже не с места, а после ведения мяча. Сама в это время продолжаю заниматься с той частью учеников, которая ещё не научилась броскам с места.

Второй вариант. Классу даю достаточно трудное задание, но тем, кто не в состоянии с ним справиться, оно облегчается. Например, задание – сделать два кувырка назад. Тем, кому это сразу будет трудно, вначале делают один кувырок.

Конечно я применяю *способы дозирования заданий по трудности:*

Указываю степень трудности, и сама выбираю для каждого отделения учеников посильный вариант. Например, при совершенствовании в спусках с гор на лыжах прокладываю три лыжни: одну – прямо, вторую - слегка наискось и третью – под большим углом к направлению прямого спуска. Группе, которую я считаю наиболее подготовленной, предлагаю

спускаться прямо, менее подготовленной – по второй лыжне и самой неподготовленной – по третьей, где скорость наименьшая.

То же, но учащиеся сами (индивидуально) выбирают себе задания.

Ученики сами оценивают трудность и выбирают себе задание.

Ориентируясь на посильные и доступные учащимся обязательные результаты обучения даю возможность каждому школьнику и на каждом уроке испытывать ситуацию учебного успеха.

Чем старше школьник, тем более дифференцированно надо подходить к физическому воспитанию мальчиков и девочек. Для подростков и юношей я ввожу упражнения, нацеленные на развитие выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, формирование военно-прикладных навыков и их стабильности при выполнении в усложнённых условиях. Это поможет молодым людям в дальнейшем успешнее трудиться и достойно служить в армии.

Для девушек больше внимания уделяю укреплению мышц живота, спины, таза, развитию пластичности, ритмичности, точности движений. Учитывая особенности женского организма, ограничиваю упражнения, связанные с лазаньем, преодолением сопротивлений, подниманием и переноской тяжестей, прыжками с высоты на твёрдую поверхность. Для девушек уменьшаю длину дистанции бега, ходьбы на лыжах, особенно нацеленных на развитие выносливости.

Заключение

Использование мною дифференциации в процессе обучения создает возможности для развития творческой целенаправленной личности. Важно отметить, что в индивидуальном подходе нуждается действительно каждый ребёнок, ибо это неперемное условие и предпосылка формирования гармонической и всесторонне развитой личности, формирование самой личности как неповторимой индивидуальности.

Я считаю, что применение технологии дифференциации и индивидуализации на уроках физической культуры способствует повышению физической подготовленности учащихся, дает каждому учащемуся возможность получить максимальные по его способностям знания, что позволяет реализовать свой личностный потенциал. А также индивидуальный подход к учащимся обеспечивает рост показателей всех школьников, а не только отстающих.

Не нужно стремиться научить всех одному и тому же, привести всех к одному уровню. Учитывая индивидуальные особенности, применяя дифференцированный подход, опираясь на природные задатки и наклонности ребёнка следует моделировать и реализовать персонально в каждом ученике процесс индивидуального развития. При этом перед нами встаёт действительно трудная задача – работать на уроке со всеми вместе и но с каждым в отдельности.