

**Описание опыта работы учителя физической культуры  
Функа Виктора Андреевича, учителя МБОУ «Саянская СОШ» по  
методической теме:**

**«Формирование двигательной активности через организацию  
индивидуального подхода в обучении»**

В соответствии с ФГОС целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В компьютерный век детей становится всё трудней привлечь к занятиям активными видами спорта, такими как баскетбол, лыжные гонки, так как дети предпочитают провести время у телевизора или за компьютерными играми.

Одной из проблем, с которой я столкнулся, является малая двигательная активность, слабая физическая подготовленность учащихся.

Я считаю, что добиться этого, мне поможет использование индивидуального подхода к каждому ученику, что очень важно для повышения их успеваемости и мотивации к занятиям спортом.

**Цель** моей работы: подобрать методики для развития двигательной активности учащихся с помощью индивидуального подхода.

**Основные задачи:**

1. Определить уровень физической подготовленности и индивидуальные особенности детей.
2. Подобрать методику для проведения занятий с учетом индивидуальных особенностей детей.
3. Применить данную методику на практике с возможной корректировкой исходя из результатов тестирования.
4. Дать оценку эффективности использования индивидуального подхода на уроках физической культуры.

Для начала я определился с исходными точками, с которых необходимо начать. А именно:

1. Точно определил исходный уровень подготовленности учащихся, на основании тестирования, которое я провожу в начале года и в конце каждой четверти. Это мне позволяет корректировать уровень роста каждого учащегося, а так же дает возможность детям самостоятельно увидеть свои результаты, которые вносятся в журнал. Изучил личности учащихся, выявил их индивидуальные особенности. В этом мне помогли беседы с учащимися и их родителями, наблюдения за детьми во время занятий.
2. Строю занятия так, чтобы индивидуальный подход к учащимся обеспечивал рост показателей всех школьников, а не только отстающих.
3. Особое значение уделяю выбору формы организации детей на уроке.

4. Распределяю учащихся по отделениям на урок с учетом их индивидуальной подготовленности.

Индивидуализация методики обучения на уроках физической культуры предусматривает:

- создание доступных условий для выполнения упражнений в зависимости от особенностей развития двигательных качеств;
- методическую последовательность изучения учебного материала в соответствии с уровнем подготовленности каждого учащегося.

Подобрав методики, я стал организовывать урок, ориентируясь на группы здоровья учащихся и на утомляемость так, чтобы каждый ребёнок получал необходимую нагрузку.

При планировании работы с подготовительной группой учитываю данные ограничения во время занятий, в зависимости от заболевания. Во время учебных занятий или в общении с детьми стараюсь держать в поле зрения всех учащихся.

Учитывая особенности применения индивидуального подхода, применяю технологии игровой деятельности, сущность которой заключается в том, что на каждом занятии используются игровые задания различной направленности для обучения двигательным действиям (подвижные и спортивные игры), для развития физических качеств (игры, эстафеты).

В своей работе я использую фронтальную форму – упражнения выполняются всеми учащимися одновременно. Этот способ применяется при выполнении строевых, обще развивающих и специальных упражнений, а также упражнений в ходьбе, беге, передвижениях на лыжах и т.п.; в этом способе для каждого учащегося подбирается своя дозировка упражнения

Групповая форма – упражнения выполняются одновременно несколькими группами учащихся; в этом случае каждая группа комплектуется по схожим уровням физической подготовленности, но и в группах есть индивидуальные задания, которые предусматривают и повышенные, и пониженные уровни заданий. Поточный способ – учащиеся выполняют заданные упражнения друг за другом; но с корректировкой в зависимости от меры усвоения упражнения. Индивидуальные задания даю отстающим в овладении тем или иным упражнением или, наоборот, сильнейшим, которые занимаются в спортивной секции, и имеют более высокий уровень физической подготовки.

При дозировании заданий по трудности использую 3 способа:

Указываю степень трудности и сам выбираю для каждого ученика посильный вариант. Например, при совершенствовании лыжных ходов использую несколько трасс. Учащимся, которых считаю наиболее подготовленными, предлагаю самую длинную, менее подготовленным – вторую лыжню и самым неподготовленным – по третьей, самая наименьшая. Указываю степень трудности, но учащиеся сами (индивидуально) выбирают себе задания.

Результатом использования этих подходов явилось повышение моторной плотности урока, активное участие всех учащихся в посильной деятельности,

у 25% учащихся вырос уровень общей физической подготовленности учащихся, повысился интерес к подвижным и спортивным играм у 16%

учащихся. Вывод: не надо стремиться научить всех одному и тому же, привести всех к одному уровню, главная задача – работать на уроке со всеми вместе и с каждым в отдельности.

## Список литературы:

«Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС» И.М. Логинова, Г.Л. Копотева, « Комплексная программа физического воспитания (1-11классы)» В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон, « Развитие физических качеств у школьников» А.А. Гужаловский , А.П. Матвеев « Методические рекомендации» Просвещение 2017 год.

## Примеры заданий для развития двигательной активности

В игре «пионербол» сильные учащиеся ловят мяч только кистями рук, а слабые могут мяч прижать к груди, подача мяча выполняется с разных точек площадки. В гимнастике при выполнении опорного прыжка применяется разная высота снаряда, разное расстояние мостика от спортивного козла, при сгибании и разгибании рук в упоре лежа выполняя задание с упором на колени. В легкой атлетике в челночном беге изменяется место старта в зависимости от подготовленности при этом финиш общий.