

Формы работы с учащимися, освобожденными от занятий физической культурой

(опыт работы учителя физической культуры)

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июня 2010 года № 628 в аттестате об образовании не допускаются записи "зачтено", "не изучал". В связи с вышеизложенным, возникает вопрос - как работать с освобожденными от практической части программы по предмету «Физическая культура», как их обучать, как выставять оценки.

Вот уже три года я работаю над этой темой, и хочу поделиться своими идеями, мыслями, наработками. Для того чтобы, организовать работу с «освобожденными», мне пришлось приложить большие усилия. Во-первых, расширить свой кругозор в этой области, затем обобщить полученные знания, наконец, перейти к творческому созиданию своих наработок.

В поисках решений над поставленной задачей мне пришлось искать новые формы и методы работы с освобожденными обучающимися. Первое на что я опиралась в своей работе, это современные программы по предмету.

Целью любой школьной образовательной программы по «Физической культуре» является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Таким образом, я старалась спланировать свою работу так, чтобы сформировать у обучающихся осмысленное отношение к физкультурной деятельности и на этой основе вызвать положительный и устойчивый интерес к занятиям двигательной деятельности у каждого обучающегося, включая освобожденных.

В работе с освобожденными учениками обязательной является теоретическая подготовка. Современные, одобренные решением федерального учебно-методического объединения образовательные программы по «Физической культуре» имеют как практический, так и теоретический разделы. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств невозможно без формирования у обучающихся определенных знаний.

Мыслительная деятельность учеников на уроках способствует осмысленному выполнению двигательных действий, улучшает ориентацию в игровой и соревновательной деятельности, способствует быстрому прохождению изучаемого материала. Следовательно, двигательные умения и навыки, приобретенные путем сознательного усвоения, оказываются более прочными.

При освещении этого вопроса необходимо поговорить о связи между физическим и умственным развитием. Ученые доказали, что быстрота работы мышц напрямую зависит от скорости происходящих в нашем мозге мыслительных процессов. Следовательно, чем большую скорость развивает

человек, тем быстрее думает. Таким образом, процесс усвоения любого двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

При осуществлении данной работы я пользуюсь дидактическими принципами обучения:

- *принципом доступности* (от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному, от близкого к далекому);

- *принципом сознательности* (убежденность в значимости получаемых знаний);

- *принципом последовательности* (формирование системы знаний на основе понимания их взаимосвязи, координация деятельности);

- *принципом связи теории с практикой* (использование проблемно-поисковых и исследовательских заданий, применение знаний на практике);

- *принципом соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям* (принцип личностного подхода в обучении).

Огромную роль в своем подходе к работе с освобожденными я уделяю принципу индивидуального подхода к обучающемуся.

Хочу подробно остановиться на нескольких методах работы.

Первый подход направлен на **выполнение проектов** обучающимися среднего и старшего звена, освобожденными на длительный срок от 6 месяцев до 1 года.

В начале учебного года вместе со школьным медицинским сотрудником уточняем диагноз обучающихся на основании подтверждающих документов. На основании вышеизложенного и учетом уровня ответственности подростка определяем список обучающихся, которым даем задание следующего характера:

- 1) Изучить литературу по данному заболеванию у ребенка и обобщить полученные знания;
- 2) Выяснить причины заболевания;
- 3) Изучить физические упражнения, рекомендованные специалистами при этом заболевании, проанализировать их;
- 4) Выбрать для себя наиболее подходящие упражнения и составить комплекс корригирующей гимнастики;
- 5) Ознакомиться с нетрадиционными методами лечения данного заболевания;
- 6) Всю полученную информацию занести в дневник самоконтроля;
- 7) После обобщения всей полученной информации наметить план действий для оздоровления организма от своего недуга;
- 8) Согласовать его со специалистом (медицинским работником), при получении одобрения воплощать его в действия на уроках физической культуры или в домашних условиях.
- 9) Все действия и результаты заносить в дневник самоконтроля, указывая все положительные и отрицательные результаты. При отрицательном результате в течение определенного промежутка времени (этапа) освобожденный переходит сразу к 10 пункту (проектной деятельности);

10) Выполнить проект по данной теме и защитить его в конце учебного года на школьном, муниципальном региональном или федеральном уровне.

Таким образом, мотивированные ученики обеспечены заданием не только на каждый урок физической культуры, но и на выполнение домашней работы по намеченному плану, что очень важно при выполнении проектов.

Моя задача как педагога – это еженедельный контроль за выполнением заданий обучающимся: проверка дневников самоконтроля, наблюдение за детьми во время выполнения заданий. Такой контроль дает возможность корректировать работу ребенка по преодолению недуга.

Я описала возможную схему работы с освобожденным. Однако обучающийся может выбрать любую тему для своей работы. На моей практике обучающиеся среднего и старшего звена выбирались такие темы: «Красота и здоровье»; «Попробую себя в роли судьи по баскетболу»; «Профилактика избыточной массы тела»; «Основы правильного питания» и многие другие.

Однако далеко не каждого обучающегося можно мотивировать на такую долговременную и кропотливую работу с дневником здоровья, а затем и выполнением проекта. Поэтому я применяю и малообъемные формы работы с учащимися, освобожденными от занятий физкультурой.

Второй подход с освобожденными - **работа с карточками**. Этот и все остальные методы можно применять к обучающимся, освобожденными как на длительный срок, так и на непродолжительное время, то есть освобождения после перенесенного заболевания.

Задания такого характера можно разработать как на один урок, так и на несколько уроков по различной тематике. При этом необходимо учитывать возрастные особенности ученика и тему, изучаемую в данный момент классом. Задания на карточках могут содержать следующие направления:

- Изучение техники двигательного действия, анализ выполнения упражнения одноклассником, выявление ошибок в технике выполнения упражнения, исправление ошибок. Например, на уроках лыжной подготовки освобожденные проводят анализ техники лыжных ходов, выявляют ошибки и исправляют их в непосредственной работе с одноклассником. В разделе спортивные игры – это могут быть задания по теме: техника броска в кольцо на месте и в движении. На уроках легкой атлетики - метание теннисного мяча или прыжок в длины с разбега и т.д.

- Определение уровня своего физического состояния или физического состояния одноклассника. Например, оценка уровня физического (соматического) здоровья по Г.Л. Апанасенко с помощью 20 приседаний за 30 секунд, а затем определении времени восстановления ЧСС. Или определение физической работоспособности при помощи пробы Руффье и т.п.

- Тестовые задания или ответы на вопросы к определенной теме после прочтения теоретического материала. Например, правила соревнований по

легкой атлетике; на какие дистанции проводятся соревнования по бегу; перечислите правила соревнований по бегу на короткие средние и длинные дистанции; правила эстафетного бега; перечислите состоит судейская коллегия по бегу и т.п.

Третий подход в работе с освобожденными - **творческие задания**. Например, составить индивидуальный комплекс утренней гимнастики для развития гибкости, разработать положение к школьному спортивному фестивалю "Мы готовы к ГТО" и т.п.

Четвертый подход по организации занятий с обучающимися, освобожденными от уроков физической культуры **двигательные действия**. Ученик присутствует на уроке в спортивной форме. Выполняет задания учителя в облегченной форме. Например, на занятиях по легкой атлетике на беговой дорожке за урок пройти определенное количество шагов или определенное количество метров; выполнить общеразвивающие упражнения и т.п.

Пятый подход - **разгадывание кроссворда** по теме или составление своего.

Шестой подход - **реферат или презентация** по изучаемой теме. Например, развитие выносливости для бега на длинные дистанции, скоростно-силовых качеств и т.п.

Седьмой подход - **помощь учителю** в судействе и организации соревнований и игр, тестировании одноклассников.

Восьмой подход – **осуществление оценочно-диагностической деятельности учащихся класса** (или группы обучающихся, по заданию учителя). Оценивание может включать в себя следующие пункты: дисциплина на уроке, соблюдение техники безопасности, техника и качество выполнения упражнений и заданий, отношение к работе на уроке, старательность, помощь товарищам, трудолюбие, внимание, активность, организованность, умение работать на уроке в объёме требований учителя, умение проявлять волевые усилия и т.п.

Используя индивидуальный подход на уроках физической культуры, я заметила, что у обучающихся появляется интерес к физическим нагрузкам, и они начинают расширять свои знания по физической культуре и использовать их в жизненных ситуациях, совершенствуя свое здоровье и телосложение.

При таком подходе каждый ученик, включая освобожденных, двигается, развивается, приобретает знания, выплескивает отрицательные эмоции и накапливает положительные. Побеждая себя и свой недуг, становится развитой личностью.