

**Шпет Виктория Викторовна**

учитель физической культуры

МОБУ СОШ №25

г. Сочи, Краснодарский край

DOI 10.21661/r-113483

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРУЕМЫЙ ПОДХОД  
К ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ,  
ОСВОБОЖДЕННЫМИ ОТ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Аннотация:** в данной статье представлен индивидуально-дифференцируемый подход к учащимся, временно освобождённым от активной физической деятельности на уроках физической культуры, способствующий формированию ситуационно-физических навыков, способности анализировать и оценивать свои физические нагрузки. Автором рассмотрен учебный материал по физкультуре, который заметно повышает как физическую, образовательную, так и воспитательно-ответственную способность учеников.*

***Ключевые слова:** физическая культура, урок физической культуры, школа, программа, здоровье, ограничения по здоровью, физические нагрузки, работа.*

В современном мире не все дети отличаются отличным здоровьем. Среди школьников всё больше становится детей, страдающих тем или иным заболеванием, детей, не способных к выполнению стандартных видов деятельности и физической активности.

В связи, с чем возникает вопрос – как работать с освобожденными учениками от занятий физической культурой, как их обучать, как выставлять оценки.

Согласно нормативных требований, временно освобождённые по медицинским показаниям от физической нагрузки ученики, должны присутствовать на уроке. С одной стороны, трудно не согласиться. Конечно, раз урок – то ученик должен присутствовать на уроке. Быть в предрасположенности теме урока, хотя бы понимать, что его одноклассники изучают.

С допустимой точки зрения исходя из собственного анализа могу допустить нахождение освобождённого ученика в зале в спортивной форме. Пусть не в шортах и майке, как активно занимающиеся дети, но в спортивном костюме и спортивной обуви. Тогда учитель вполне может дать ему какое-либо посильное задание: например, осуществлять судейство, помогать проводить тестирование, готовить к уроку и убирать после урока допустимый инвентарь и т. д.

Несложные упражнения ребёнок, имеющий освобождение от нагрузки может выполнять. К примеру, многие упражнения из арсенала упражнений психофизического воздействия, упражнения на координацию движений, принимать участие в играх на внимание, выполнении упражнений на растягивание и релаксацию. Да и занятия оздоровительной или *нордической ходьбой*, если весь класс занимается на улице, не повредят. Ввиду чего *возможно построение системы задания включающей четыре блока с описанием системы заданий*.

1. Задания на освоение теоретического материала по правилам спортивных игр, судейству по легкой атлетике, составленные на основе учебника «Физическая культура 8–9 класс», авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

2. Тесты для проверки усвоения программного материала.

3. Знакомство с правилами подбора, самостоятельного формирования и выполнения комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога, правилами личной гигиены и рационального режима дня.

4. Участие в судействе соревнований на уроках физической культуры и во внеурочное время, участие в организации тестовых соревнований в конце четверти.

А также рабочую профильную тетрадь учителя изученного материала работы с учащимися освобожденным от физических нагрузок с такими необходимыми графами – пунктами как:

1. Понятийный аппарат.
2. Правила по технике безопасности.
3. Задания по изучаемым темам на основании учебника.
4. Тесты для проверки знаний.

5. Дневник самоконтроля, в котором отмечается выполнение заданий, выставляются оценки, делаются отметки об участии в организации соревнований и судействе по разным видам спорта.

6. Комплексы специальных упражнений.

Современные программы по предмету физическая культура отмечают, что направленность физического воспитания в школе обеспечивается лишь при условии, что обучение двигательным действиям и развитие физических качеств органически сочетаются с формированием у учащихся определенных знаний. Активная мыслительная деятельность учащихся на уроках способствует быстрому прохождению изучаемого материала, а двигательные умения и навыки, приобретенные путем сознательного усвоения, оказываются более прочными. Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимобусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Поэтому для достижения целевой установки современного образования, а именно целостного развития личности учащихся, а также в воспитание личности таких черт как ответственность, порядочность, трудолюбие. Ученики, имеющие отклонения в состоянии здоровья не коим образом не могут быть отстранены от процесса воспитания и образования по учебному предмету Физическая культура. Для того, чтобы организовать работу с освобожденными учениками, современному учителю необходимо приложить определенные усилия для приведения учебного процесса в надлежащее состояние. А это требует серьезных усилий как для совершенствования процесса обучения детей, так и для переподготовки учителей.

Одним из ключевых моментов в методике образования на уроке физкультуры, это ориентация учителя на изменение интереса учащихся к предмету с возрастом.

К формам работы с учащимися, освобожденными от занятий физкультурой, относится:

- работа с учебниками по предмету на уроке;

- работа с дополнительной литературой;
- умение составлять индивидуальный комплекс утренней гимнастики;
- обзорные выступления по заданному разделу программы;
- работа с карточками, разработанными в соответствии с темами раздела программы «Основы знаний» для каждой параллели классов;
- фактологический диктант (диктант проводится по базовым вопросам);
- выборочный контроль (проверка работы учеников выборочно);
- блиц-контроль (контроль проводится в высоком темпе).

Лучшему освоению раздела программы «Основы знаний» будет способствовать отслеживание учителем таких параметров как настроение учеников, степень их заинтересованности, уровень понимания учебного материала, а также необходимо выполнение критериев техники безопасности таких как:

1. Бежать на короткие дистанции при групповом старте можно только по своей дорожке.
2. При групповом старте в беге необходимо исключить резко стопорящую остановку, чтобы на вас не натолкнулся бегущий сзади.
3. При прыжках следует подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки.
4. Используют ту обувь, которая подходит соответствующему покрытию: беговая дорожка, сектора специализированного зала или манежа.
5. Нужно постоянно и тщательно разрыхлять песок в яме для прыжков – месте приземления.
6. Нельзя выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, а также приземляться на руки.
7. Запрещено оставлять грабли и лопаты в местах приземления (яме), следует класть грабли зубьями вниз, беговые туфли – шипами вниз.
8. Перед метанием в сырую погоду необходимо вытереть снаряд насухо.
9. Перед метанием следует посмотреть, нет ли людей в направлении метания, и выполнить метание только после поданной команды.

10. Нельзя стоять при групповых занятиях справа от метателя, ходить за снарядом без команды.

11. Нельзя подавать снаряд, находящийся в метательном секторе, броском.

12. Запрещено находиться на пути спортсменов, когда проводят метательные, прыжковые или беговые занятия.

Результатом изучения освобожденными учениками раздела программы должны быть: получение основ знаний педагогики, психологии и физиологии, профилактика травматизма, коррекция осанки и телосложения, формирование умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий, создание представлений об индивидуальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования с целью укрепления здоровья, поддержания его оптимального функционального состояния.

Таким образом, изучение, а также максимально возможное активное участие в образовательной области физической культуры будет являться созданием условий для получения освобожденными от занятий физической культурой в школе учениками знаний, что будет способствовать формированию у них умений по построению здорового образа жизни с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей, склонностей, целей, прогнозирования возможных жизненных ситуаций.

### ***Список литературы***

1. Веселкова Н.В. Социальная компетентность взросления: учебное пособие / Н.В. Веселкова, Е.В. Прямикова. – Урал- Екатеринбург, 2012. – 68 с.

2. Прямикова Е.В. Социальная компетентность школьников. Социология образования: учебное пособие. – НИС-Новосибирск, 2009. – 45 с.

3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие. – М.: Народное образование, 2012. – 65 с.

4. Шаронова С.А. Компетентный подход и стандарты в образовании: Социол. исслед. – Урал-Екатеринбург, 2013. – 12 с.