**«Применение системно – деятельностного подхода в обучении на уроках физической культуры с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе»**

« Единственный путь, ведущий

к знанию – это деятельность»

Б. Шоу

Стремительно развивающиеся изменения в обществе и экономике требуют сегодня от человека умения быстро адаптироваться к новым условиям, находить оптимальные решения сложных вопросов, проявляя гибкость и творчество, не теряться в ситуации неопределенности, уметь налаживать эффективные коммуникации с разными людьми и при этом оставаться нравственным.

Задача школы - подготовить выпускника, обладающего необходимым набором знаний, умений и качеств, позволяющих ему уверенно чувствовать себя в самостоятельной жизни.

Поэтому учителям необходимо овладевать педагогическими технологиями, с помощью которых можно реализовать новые требования. Это хорошо известные технологии проблемного обучения, проектного обучения, Одной из них является «Технология системно - деятельностного подхода обучения», разработанная педагогическим коллективом под руководством доктора педагогических наук, профессора Л.Г. Петерсоном.

**Актуальность**

При разработке федеральных государственных стандартов второго поколения приоритетом начального общего и основного общего образования становится формирование общеучебных умений и навыков, а также способов деятельности, уровень освоения которых в значительной мере предопределяет успешность всего последующего обучения. В настоящее время все более актуальным в образовательном процессе становится использование в обучении приемов и методов, которые формируют умения самостоятельно добывать новые знания, собирать необходимую информацию, выдвигать гипотезы, делать выводы и умозаключения. Общая дидактика и частные методики в рамках учебного предмета призывают решать проблемы, связанные с развитием у школьников умений и навыков самостоятельности и саморазвития. А это предполагает поиск новых форм и методов обучения, обновление содержания образования.

*Системно - деятельностный подход* - методологическая основа стандартов общего образования нового поколения. Системно - деятельностный подход нацелен на развитие личности, на формирование гражданской идентичности. Обучение должно быть организовано так, чтобы целенаправленно вести за собой развитие.

*Предполагает***:**

 - воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального, состава российского общества;

 - переход к стратегии социального проектирования и конструирования в системе образования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент Стандарта, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования;

- признание решающей роли содержания образования и способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного, социального и познавательного развития обучающихся;

- учет индивидуальных, возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования и воспитания и путей их достижения;

- обеспечение преемственности дошкольного, начального общего, основного и среднего (полного) общего образования;

- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Так как основной формой организации обучения является урок, то необходимо знать дидактические *принципы построения урока, примерную типологию уроков и критерии оценивания урока в рамках системно-деятельностного подхода.*

1) Принцип *деятельности* - заключается в том, что ученик, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей, общеучебных умений.

2) Принцип *непрерывности* – означает преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей.

3) Принцип *целостности* – предполагает формирование учащимися обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук).

4) Принцип *минимакса* – заключается в следующем: школа должна предложить ученику возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума (государственного стандарта знаний).

5) Принцип *психологической комфортности* – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе и на уроках доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения.

6) Принцип *вариативности* – предполагает формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора.

7) Принцип *творчества* – означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

**Типология уроков:**

1. Самоопределение к деятельности (орг. момент)

На данном этапе организуется положительное самоопределение ученика к деятельности на уроке, а именно: - создаются условия для возникновения внутренней потребности включения в деятельность ("хочу") ; - выделяется содержательная область («могу»)

2. Актуализация знаний и фиксация затруднений в деятельности.

Данный этап предполагает подготовку мышления детей к проектировочной деятельности:

1) актуализацию знаний, умений, навыков, достаточных для построения нового способа действий;

2) тренировку соответствующих мыслительных операций. В завершение этапа создается затруднение в индивидуальной деятельности учащихся, которое фиксируется ими самими.

3. Постановка учебной задачи.

На данном этапе учащиеся соотносят свои действия с используемым способом действий (алгоритмом, понятием и т.д.), и на этой основе выявляют и фиксируют во внешней речи причину затруднения. Учитель организует коммуникативную деятельность учащихся по исследованию возникшей проблемной ситуации в форме эвристической беседы. В этом задании должен обнаружиться недостаток имеющихся знаний, т.е. возникает ситуация, в которой требуется изменить известные учащимся алгоритмы в новой ситуации или создать новые, открыть новые знания. Завершение этапа связано с постановкой цели и формулировкой (или уточнением) темы урока.

4. Построение проекта выхода из затруднений («открытие» детьми нового знания)

На данном этапе предлагается выбор учащимися метода разрешения проблемной ситуации, и на основе выбранного метода выдвижение и проверка ими гипотез.

Учитель организует коллективную деятельность учащихся в форме мозгового штурма (подводящий диалог, побуждающий диалог и т.д.) После построения и обоснования нового способа, новый способ действий фиксируется в речи и знаково в соответствии с формулировками и обозначениями общепринятыми. В завершении устанавливается, что учебная задача разрешена.

5. Первичное закрепление во внешней речи.

Учащиеся в форме коммуникативного взаимодействия решают типовые задания на новый способ действий с проговариванием установленного алгоритма во внешней речи.

6. Самостоятельная работа с самопроверкой по эталону.

При проведении данного этапа используется индивидуальная форма работы: учащиеся самостоятельно выполняют задания на применение нового способа действий, осуществляют их самопроверку, пошагово сравнивая с образцом, и сами оценивают ее.

Эмоциональная направленность этапа состоит в организации ситуации успеха, способствующей включению учащихся в дальнейшую познавательную деятельность.

7. Включение в систему знаний и повторение.

На данном этапе новое знание включается в систему знаний. При необходимости выполняются задания на тренировку ранее изученных алгоритмов и подготовку введения нового знания на последующих уроках.

8. Рефлексия деятельности (итог урока)

На данном этапе организуется самооценка учениками деятельности на уроке. В завершение фиксируется степень соответствия поставленной цели и результатов деятельности и намечаются цели последующей деятельности. Домашнее задание дается с элементами выбора, творчества.

Данный подход направлен на развитие каждого ученика, на формирование его индивидуальных способностей, а также позволяет значительно упрочнить знания и увеличить темп изучения материала без перегрузки обучающихся. При этом создаются благоприятные условия для их разноуровневой подготовки, реализации принципа моделирования. Технология деятельностного метода обучения не разрушает «традиционную» систему деятельности, а преобразовывает ее, сохраняя все необходимое для реализации новых образовательных целей. Одновременно она является саморегулирующимся механизмом разноуровневого обучения, обеспечивая возможность выбора каждым ребенком индивидуальной образовательной траектории; при условии гарантированного достижения им социально безопасного минимума. Данная технология – это разработанная последовательность деятельностных шагов.

Собственная учебная деятельность школьников, важная составляющая системно - деятельностного подхода, реализуется как личностно-деятельностный подход в обучении. Его можно выразить формулой «деятельность – личность», т. е. «какова деятельность, такова и личность» и «вне деятельности нет личности». Учебная деятельность становится источником внутреннего развития школьника, формирования его творческих способностей и личностных качеств.

**Образовательные результаты**

Личностные результаты – сформировавшаяся в образовательном процессе система ценностных отношений к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам  
Метапредметные результаты – освоение обучающимися на базе одного, нескольких или всех учебных предметов способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – усвоение обучающимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, -знаний и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности, ценностей.

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

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

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

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— 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 её 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;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём 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;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастиеские комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Формирование универсальных учебных действий в процессе физкультурной деятельности.**

Формирование универсальных учебных действий учащихся, на уроках по каждому общеобразовательному предмету, является актуальной задачей. При этом очень важно описать условия, при которых это происходит обязательно.

**1. Личностные универсальные учебные действия (ууд)**

А) Самоопределение

Развитие рефлексивной самооценки действия за счёт:

- сравнение ребёнком своих достижений вчера и сегодня и выработка на этой основе предельно конкретной дифференцированной самооценки, умения ребёнка фиксировать свои изменения и понимать их (в личных тетрадях по предмету фиксация данных физического развития, уровня развития физических качеств; учить понимать значение результатов, анализировать динамику изменений, планировать, исходя из этого физкультурную деятельность)

- предоставление возможности осуществлять большое количество равнодостойных выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор объёма заданий с обязательной аргументацией, выбор тактических аспектов совершения действия и т.д.)

- создание условий для осознания и сравнения оценок, полученных сегодня и в недалёком прошлом (в технических действиях - конкретизация критериев оценивания, выделения фаз движения, просмотр общей успешности движения ; в контрольных упражнениях – анализируется уровень развития физических качеств, выявляются причины, ведущие к фактическому уровню, намечаются пути повышения физических кондиций и т.д.

Б ) Смыслообразование

Создание на мотивационном этапе учебно-проблемной ситуации с помощью:

- постановки задачи, которую можно решить лишь при изучении темы

- сомнение в достаточности материала, подтверждающего практическую значимость предлагаемой темы

- использования исторического ракурса в решении данной проблемы в науке и т.д.

На операционально-познавательном этапе поддержание и создание мотивации к учебной деятельности. Учить:

- пониманию информации лично для себя

- осознанию связей между целью и задачами урока, основными задачами и частными

- самостоятельной постановке целей

- организации деятельности по достижению цели

- адекватно оценивать свои трудности и собственные возможности.

**2. Познавательные ууд.**

2.1.Общеучебные ууд.

2.1.1. самостоятельное выделение и формулировка учебной цели: происходит с обязательным соблюдением условий, обозначенных для действий смыслообразования.

2.1.2. поиск и выделение необходимой информации: постоянный показ того, что теория физической культуры находится на стыке многих наук, что создаёт предпосылки к целостному рассмотрению человека в его физкультурной деятельности, но создаёт определённые трудности в отборе, поиске необходимой информации.

2.1.3. осознанное и произвольное построение речевого высказывания :мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе физкультурной деятельности (начиная от простейших названий исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы )

2.1.4. выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных условий.

Учить:

- пониманию сути двигательного действия

- учитывать личностные характеристики и показатели ( от физиологических до психологических, личностных характеристик )

- находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.

2.1.5. рефлексия способов, условий, результатов деятельности.

Учить:

- что на уроке физической культуры, требуется рефлексия во всём.

**2.2. Логические ууд**

2.2.1. анализ объектов с целью выделения признаков:

- обучение технике двигательного действия по частям

- развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора)

- обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным; в нападении, в защите, на приёме, на страховке и т.д.)

2.2.2. синтез (составление целого из частей)

- увидеть и составить целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры

- учить - не потерять ядро целого, «не распылиться на частности»

2.2.3. выбор оснований и критериев для сравнения, классификации.

- учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач

- учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты.

- учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.

2.2.4. установление причинно-следственных связей

- строить всю физкультурную деятельность так, чтобы установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений, доказательство своей точки зрения, выдвижение гипотез и их обоснование и т.п. не были чуждыми непонятными действиями в учебном процессе по физической культуре

- отменить вреднейший лозунг «на урок физической школьники пришли двигаться, а не рассуждать».

- стимулировать и поощрять вопросы учащихся

**2.3. Регулятивные ууд.**

Формирование регулятивных ууд на уроках физической культуры начинается от обучения простейшим двигательным действиям и продолжается вплоть до планирования системы физкультурной деятельности. Предмет физическая культура, пожалуй, как ни какой другой нацелен на познание человека во всей его целостности. Рассмотрение содержания предмета в контексте становления физической культуры личности, инициирует формирование регулятивных ууд. Умения целеполагания , планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции обеспечивают личностный смысл физкультурной деятельности, устраняют «двигательное натаскивание», «дрессировку» в учебном процессе по физической культуре.

**2.4. Коммуникативные ууд.**

2.4.1. общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности.

- комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий.

2.4.2. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами.

- учить не только показывать двигательное действие, а и проговаривать упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач.

- учить аргументировать свою позицию.

2.4.3. способность действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия .

- создавать условия для понимания того, что всегда есть несколько точек зрения на проблему.

- учить находить плюсы и минусы в каждой точке зрения, усилению коллективной позиции за счёт суммирования плюсов и устранения минусов.

2.4.4. организация и планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками

- учить работе в группах, парах, соперничающих командах.

- создавать условия для решения задач формирования коммуникативных умений в процессе групповой работы.

2.4.5. следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества.

- создаются прекрасные возможности решения этих задач в условиях соревновательной деятельности.

- построение действий целеполагания и рефлексии с приоритетом на воспитательные аспекты соревновательной деятельности.

2.4.6. речевые действия как средства регуляции собственной деятельности

- проговаривание возникающих чувств, мыслей, побуждений, состояний.

- поощрение попыток делать обобщения и выводы

- стимулирование к вскрытию причинно-следственных связей, построению доказательств.

**Системно-деятельностный подход нашёл своё воплощение в образовательных стандартах начального общего образования по физической культуре**.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

- развитие основных физических качеств, жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование первоначального двигательного опыта;

- овладение общеразвивающими и коррегирующими физическими упражнениями, освоение знаний о движениях человека;

- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями; культуры общения на этих занятиях.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ включает в себя следующие положения:

- укрепление здоровья и личную гигиену;

- оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы);

- утреннюю гимнастику и физкультпаузы;

- правильное дыхание и осанку;

- правила простейших измерений длины и массы тела, частоты дыхания и сердечных сокращений;

- правила и нормы поведения на уроках физической культуры, на соревнованиях, в игровой деятельности;

- ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, преодоления препятствий и использование их в изменяющихся условиях. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах: гимнастической скамейке, напольном бревне и стенке, перекладине, канате, гимнастическом козле (висы, упоры, наскоки, лазание, стойки, шаги, махи, соскоки). Простейшие акробатические упражнения (стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, перевороты лёжа, кувырки, прыжки) в различных вариантах. Основные плавательные упражнения. Способы передвижения на лыжах. Физические упражнения на развитие ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы. Упражнения с мячом. Подвижные игры. Элементы ритмической гимнастики и танцев.

В результате изучения физической культуры ученик должен **знать:**

- способы и последовательность выполнения гигиенических и закаливающих процедур;

- правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности.

В результате изучения физической культуры ученик должен **уметь**:

- применять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками в стандартных и изменяющихся условиях;

- выполнять упражнения на силу, быстроту, гибкость и координацию;

- определять частоту дыхания и сердечных сокращений до и после выполнения физических упражнений.

В результате изучения физической культуры ученик должен уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнять правильно и последовательно комплексы физических упражнений;

- соблюдать правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности;

- использовать подвижные игры с мячом для организации активного отдыха.

**Реализация системно - деятельностного подхода на уроках ФК проводится через:**- ре­зультаты обучения двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методи­ческих знаний в области физической культуры, а также приобретение умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей.   
- многообразие средств, методов и методических приемов обучения: применение под­водящих и подготовительных упражнений, рас­члененного и целостного методов обучения, ин­тенсивных методов обучения и развития двига­тельных способностей (проблемное и програм­мированное обучение, метод сопряженного обу­чения и развития двигательных качеств, круго­вая тренировка, приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации и др.), игровые и соревновательные методы, фронтальный, групповой и индивидуальный способы организации урока.  
- вариативность выполнения физических упражнений. они выполняются с изменением отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых и др.)  
- разнообразие ФУ ( базовые виды спорта, ОРУ с предметами и без предметов);  
- разноуровневые задания для обучающихся с учетом состояния здоровья, пола, возраста, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей;  
- прикладной характер ФК: подготовка к трудовой деятельности, к службе в армии, к репродуктивной функции молодежи.  
- проектирование процесса индивидуальных программ оздоровления, спортивного и физического совершенствования. При этом обучающийся самостоятельно проектирует и реализует траекторию своего физического развития выполняет комплексы физических упражнений, фрагменты занятий со спортивной и оздоровительной направленностью, проводит комплексы физических упражнений на занятиях со сверстниками, обучающимися младших классов, привлекается к судейству на соревнованиях.  
  
Таким образом, решая задачи физического воспитания, учитель ориентирует свою деятельность на такие важные компонен­ты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенство­вание личности, формирование потребно­стей и мотивов к систематическим заняти­ям физическими упражнениями, воспитание мо­ральных и волевых качеств, формирование гума­нистических отношений, приобретение опыта обще­ния. Школьников обучают способам твор­ческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физи­ческой и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Комплектование СМГ**

Основным критерием для включения учащегося в СМГ является установление диагноза с обязательным указанием степени нарушений функций организма. При комплектовании таких групп школьный врач и учитель физкультуры должны также знать уровень их подготовленности, который опредеояется при помощи двигательных тестов. Для проверки допустимо использовать только те упражнения, которые не противопоказаны ребенку при его заболевании.

Общую выносливость учащегося можно оценить при беге (хотьбе)в течение 6 минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на хотьбу и обратно в соотыветствии с самочувствием. Результатом является пройденное расстояние.

Оценку скоростно – силовых качеств, силы мышц ног можно проводить при прыжке в длину с места. Итог – максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Сила мышц рук и плечевого пояса оценивается с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Засчитывается число выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку тоже помогают судить о координации, ловкости и быстроте реакции, еще они определяют скоростную выносливость и силу мышц ног. Засчитывается число прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество сделанных упражнений до момента отказа тестируемого.

Формирование СМг к предстоящему учебному году проводится в апреле – мае. Наполняемость групп не менее 10 . Основной формой физического воспитания являются занятия, которые проходят дважды в неделю по 40-45 минут или 3 раза по полчаса. Посещение их учениками обязательно.

Школьные уроки должны обязательно дополняться системой домашних заданий, проведением спортивно – массовых мероприятий и физкультминутками на других дисциплинах.

**Основные задачи физического воспитания учащихся СМГ**

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
2. Улучшение показателей физического развития.
3. Освоение жизненно важных умений и навыков.
4. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
5. Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма.
6. Воспитание волевых качеств, интереса и привычки к самостоятельным занятиям физкультурой:

* Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок;
* Овладение комплексами упражнений, благоприятно влияющими на состояние организма учащегося, с учетом его заболевания.

Дети, отнесенные к СМГ, освобождаются от выполнения физических упражнений по программе средней школы, участия в соревнованиях и выполнения учебных нормативов. С самого начала ребят нужно обучать подсчитывать пульс перед занятием, после каждой его части и окончания урока.

В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомляемости следует индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приемами. На занятиях учащиеся должны испытывать небольшую степень утомления, это ызывает тренирующий эффект. При появлении признаков утомления у одного или нескольких детей необходимо дать им отдохнуть. При переутомлении их надо срочно проводить к медицинскому работнику. При возникновении средних признаков утомления у всего класа учитель должен пересроить план урока, ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные упражнения, увеличить паузы.

Ведущий принцип занятий физической культурой в СМГ – это д и ф ф е - р е н ц и р о в а н н ы й п о д х о д, дозирование нагрузок с учётом патологии и индивидуальных особенностей учащихся.

Выполняя данный принцип и осуществляя личностно ориентированный подход к учащимся при построении урока, необходимо соблюдать следующие условия:

а) перед каждым уроком у школьников определяется частота сердечных сокращений (ЧСС);

б) на каждом уроке, в его подготовительной части, при проведении комплекса общеразвивающих упражнений необходимо применять упражнения на формирование правильной осанки;

в) в основной части целесообразно давать упражнения для мышц спины и живота, а также координации движений для закрепления навыка правильной осанки.

Рекомендованы упражнения в висах на гимнастической стенке, а также специальные корригирующие гимнастические упражнения в выгибании, противовыгибании туловища с опорой на предмет.

Показаны для введения в уроки танцевальные упражнения с предметами (скакалки, мячи, обручи), а также без них, музыкально-ритмические движения с элементами хореографии, аэробики.

Для развития силовой выносливости используются повторно выполняемые статические упражнения.

В конце основной части, как правило, проводятся доступные по выполнению подвижные игры, а также спортивные игры по упрощённым правилам, эстафеты и упражнения с длинной и короткой скакалкой;

г) в заключительной части применяются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. В конце урока проверка пульса, осанки.

Для оценки функционального состояния учащихся используются несложные пробы, такие как 20 приседаний за 30 секунд, или проба с 2-минутным бегом на месте в темпе 140 шагов в минуту.

Если в результате проведённой пробы зафиксировано учащение пульса в пределах 25–30 %, то функциональное состояние аппарата кровообращения оценивается как хорошее. Систематически проводится ортостатическая проба.

Уровень физической подготовленности у учащихся определяется при помощи двигательных тестов, таких, как прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, броски и ловля мяча в максимальном темпе в течение 30 секунд, приседания, прыжки через скакалку на двух ногах и др. По приросту или отсутствию прироста результатов индивидуально для каждого обучающегося можно судить об эффективности преподавания физического воспитания.

Рекомендован также тест на определение силовой выносливости в форме удержания спины в положении лёжа на животе с поднятыми ногами и головой (в сек). Прирост во времени при выполнении данного теста характеризует положительный эффект в физическом развитии учащегося.

Результаты тестов и проб должны быть отражены в личной карте каждого учащегося.

**Организация учебного процесса**

Занятия СМГ придерживаются общепринятой структуры занятий по физическому воспитанию. Но в методике их проведения есть особенность: занятие состоит не из трех, а из четырех частей.

Вводная часть (3–4 мин.): наблюдение за частотой пульса, дыхательные упражнения.

Подготовительная часть (10–15 мин.): общеразвивающие упражнения, выполняемые сначала в медленном, а затем в среднем темпе. Каждое упражнение повторяется от 4–5 раз до 6–8 раз. Особое внимание следует обращать на правильность дыхания. Не рекомендуются упражнения, требующие больших мышечных усилий и затрудняющие дыхание. При помощи общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия удается обеспечить поочередное (по принципу «рассеивания» нагрузки) включение в работу всех крупных мышечных групп. При этом нагрузка не должна возрастать резко. Специальные дыхательные упражнения, применяемые после наиболее утомительных физических нагрузок, позволяют уменьшить степень функционального напряжения, испытываемого организмом.

Основная часть (15–18 мин.): обучение и тренировки. В ней изучаются новые физические упражнения, тренируются дыхательные навыки, развиваются двигательные качества. Наибольшая физическая нагрузка должна приходиться на вторую половину основной части урока. Для этого учебный материал распределяется так, чтобы начальный период основной части был заполнен более легкими физическими упражнениями. Как правило, в этой части занятия проводят обучение одному новому упражнению. На каждом уроке необходимо также повторение нескольких упражнений, освоенных раньше. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения однообразных движений. Для этого, как и в подготовительной части занятия, необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы.

Предусмотренное программой по физическому воспитанию освоение гимнастики, легкой атлетики, баскетбола, лыжной подготовки, волейбола обеспечивается главным образом за счет основной части урока. Но для освоения отдельных разделов спортивной подготовки целесообразно использовать и подготовительную его часть.

Заключительная часть занятия (5 мин.) включает упражнения дыхательные и на расслабление. Главная задача этой части урока – восстановление функционального состояния организма учащихся после физических нагрузок. Здесь целесообразны упражнения на те мышечные группы, которые не были задействованы на уроке. Интенсивность этих упражнений, обеспечивающих активный отдых утомленных мышечных групп, должна быть ниже, чем в основной части занятия.

Практические разделы программы по физическому воспитанию для учащихся основной и специальной медицинских групп существенно различны. Учащиеся СМГ освобождены от выполнения каких-либо практических нормативов. Но к числу обязательных для них требований по отдельным видам спорта относятся:

–*гимнастика* – выполнение строевых упражнений, упражнений на осанку, основных движений руками, туловищем, танцевальных шагов, акробатических элементов, равновесия, опорных прыжков; поднимание и переноска небольших тяжестей, упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами;

–*легкая атлетика* – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания гранаты, прыжки в длину;

– *лыжная подготовка* – техника владения отдельными способами передвижения на лыжах, подъемов и спусков с гор, поворотов на месте и при передвижении (по заданию преподавателя);

Домашнее задание

Логическим продолжением учебной работы на уроке являются домашние задания, которые помогут повысить объем двигательной активности учащихся, улучшить их физическую подготовленность, укрепить здоровье, внедрить физкультуру в быт. Учитель обязан предварительно показать задаваемые на дом упражнения, уточнить нагрузки. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15–20 мин. Чаще всего в домашние задания включаются следующие упражнения:

1. Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук (у зеркала).

2. Прыжки на месте (высота 20–30 см) с мягким приземлением.

3. Сохранение равновесия согнутой и выпрямленной ноги.

4. Упражнения из и.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены в стороны, кисти – одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки соединены); поднимание головы и туловища, руки на поясе.

5. Упражнения из и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища: поднимание головы с одновременным сгибанием ступней; попеременное поднимание ног (под разными углами), движения велосипедиста; поднимание туловища с опорой руками о пол, то же – руки на пояс.

6. Упражнения на расслабление рук и поочередно ног, выполняемые из и.п.: стоя.

7. Упражнение из и.п.: стоя, руки в стороны: пяткой правой ноги прикоснуться к левому колену, зафиксировать это положение, сохраняя равновесие. То же – с закрытыми глазами.

8. Приседания на полной стопе, вытягивание рук вперед. Приседания на носках, руки впереди. То же – руки на поясе.

9. Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (малого мяча, коробка спичек и т.п.) пальцами ног, сгибая стопу в положении сидя.

10. Ходьба по гимнастической скамейке (линиям на полу) с подбрасыванием мяча, ударами его о пол и ловлей.

11. Упражнения с гимнастической палкой: наклон вперед, палку горизонтально вверх, за голову, за лопатки (одним движением занести палку, удерживаемую перед собой двумя руками, за спину).

12. Равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»).

13. Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки.

14. Из стойки на коленях сед на пол сбоку (справа, слева) и возвращение в и.п.

15. Разучивание движений рук в определенном способе плавания из положения стоя, то же – ногами, но в положении сидя.

16. Освоение координации движений в определенном способе плавания.

Проведение спортивных и подвижных игр

Особого внимания требует методика проведения игр. Включенные в программный материал подвижные игры и элементы спортивных игр требуют строгой дозировки. Повышенное эмоциональное состояние при проведении подвижных и особенно спортивных игр может вызвать незаметное утомление учащихся, поэтому учителю следует пристально следить за первыми его признаками, своевременно заканчивать игру, предупреждая возникновение переутомления.

На каждом уроке проводится не более одной игры, причем начинать надо всегда с более простых.

1. Гонка мячей проводится в виде эстафет:

а)передача мяча над головой (2 раза);  
б)передача мяча между ногами (2 раза);  
в)передача мяча справа, слева (по 2 раза);  
г) передача мяча под ногами, над головой, справа, слева (по 2 раза).

2. Передача волейбольного мяча и ее разновидности:

а) подбрасывание мяча над собой, ловля его и передача товарищу. Игра проводится при построении в 2 шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии 4–6 м (по 3–5 раз);  
б) то же, но при построении в 2 колонны, стоящие лицом друг к другу, после передачи игрок переходит в конец противоположной колонны (по 2 раза);  
в) перебрасывание мяча через сетку: 2.1. Двумя мячами – одновременное перебрасывание по сигналу. Два тайма по 3 мин; 2.2. Одним мячом – кто поймает, тот бросает. Один тайм 3 мин.

3. Передал – садись:

а) передача мяча капитаном (капитан стоит лицом к колонне на расстоянии 1–3 м) каждому игроку. Ученик, получив мяч и отдав его капитану, садится на пол (1–2 раза);  
б) то же, но последний в колонне, получив мяч, говорит: «Гоп!», все встают и передают мяч справа или слева, между ног, над головой (по договоренности) (1–2 раза).

4. Технические приемы баскетбола. Школьники построены в 2 шеренги лицом друг к другу:

а) передача мяча двумя руками от груди (5 раз);  
б)передача мяча от груди с ударом о площадку (5 раз);  
в)ведение мяча (5 ударов правой рукой, 5 ударов левой) (3 раза);  
г)имитация броска мяча в кольцо (5 раз);  
д)ведение мяча и бросок его в кольцо (3 раза);  
е) комбинация из ведения и передач мяча (3 раза).

5. Игра «Мяч капитану»:

а) смена играющих через 3 мин;  
б) смена играющих через 5 мин.

6. Эстафета с элементами баскетбола:

а) продолжительность эстафеты до 3 мин;  
б) продолжительность эстафеты до 5 мин. В команде – 6–8 игроков.

7. Игра в баскетбол по упрощенным правилам:

а) смена игроков через 3 мин;  
б) смена игроков через 5–6 мин.

Игры 1–4 проводятся для школьников 4–8-х классов на первом году обучения, на втором году уже проводят игры 1–5, для 9–10-х классов на первом году обучения дают игры 1–5, а на втором году – 5–7, кроме того, добавляют элементарные технические приемы игры в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам. Дозировка игр приведена для одномоментного проведения. На уроках второго года обучения возможно проведение этих игр с двумя и даже с тремя повторениями, но между ними должен быть интервал не менее 5 мин, который заполняется упражнениями на расслабление мышц, ходьбой, дыхательными упражнениями и отдыхом не менее 1 мин.

Перед началом занятий лыжной подготовкой школьники проходят дополнительный медицинский осмотр. На занятиях параллельно решаются задачи обучения ходьбе на лыжах и закаливания. Основное внимание обращается на овладение техникой передвижения, поворотов, подъемов и спусков. Во время занятий строго следят за выполнением всех санитарно-гигиенических правил: рациональная одежда, соответствующая погоде, температура воздуха не ниже –15 градусов, правильный режим занятий. Необходимо избегать как перегревания, так и переохлаждения занимающихся, контролировать, чтобы школьники делали вдох и выдох только через нос, что позволит избежать переохлаждения верхних дыхательных путей.