**Индивидуальный подход на уроках физической культуры.**

Уроки физической культуры и занятия спортом с каждым днем играют всё большую роль в воспитании подрастающей молодёжи.

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.

Роль уроков физической культуры в данной ситуации привлечь всех детей, независимо от группы здоровья и их физической подготовленности к занятиям спортом.

Одной из проблем, с которой я столкнулся было: как оценить по предмету ученика, подготовительной группы или освобождённого от занятия физической культуры. По этому вопросу я выступал на педагогическом совете в октябре 2016 года.

Учитывая возрастные, типовые и индивидуальные особенности детей, я провожу обучение так, чтобы приобретение знаний, умений и навыков стало для детей всех уровней потребностью, приносило радость и внутреннее удовлетворение. 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: развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей детей.

**Основные задачи**:

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

**Но как привлечь ребенка заниматься спортом?**

В первую очередь нужно сделать уроки физической культуры интересными и познавательными.

Добиться этого можно – лишь тщательно подготавливаясь к каждому уроку и индивидуально подходя к каждому учащемуся.

Индивидуальный подход на уроках тесно связан с методикой проведения занятий.

Мне как учителю физической культуры необходимо планировать работу, учитывая возрастные, типовые и индивидуальные особенности детей, и проводить обучение так, чтобы приобретение знаний, умений и навыков стало для них потребностью, приносило радость и внутреннее удовлетворение.

В школах с большой наполняемостью классов этого добиться намного трудней. В школе, где я работаю, наполняемость с каждым годом снижается, даже при объединении классов редко превышает 10 человек. Практически каждый ребёнок имеет разную физическую подготовленность, медицинскую группу, а при проведении уроков в объединённых классах и большую разницу в возрасте. Всё это побудило меня использовать   индивидуальный подход на уроках физической культуры.

Анализируя публикации коллег по использованию индивидуального подхода, я определился с исходными точками, с которых необходимо начать. А именно:

1. Точно определил исходный уровень обученности 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 и вывешиваются на стенде.
2. Изучил личности учащихся, выявил их индивидуальные особенности. В этом мне помогли беседы с учащимися и их родителями, анкетирование и наблюдения за детьми во время занятий.
3. Строю занятия так, чтобы индивидуальный подход к учащимся  обеспечивал рост показателей всех школьников, а не только отстающих.
4. Особое значение уделяю выбору формы организации детей на уроке.
5. Распределяю учащихся по отделениям на урок с учетом их индивидуальной подготовленности.
6. Индивидуализация методики обучения на уроках физической культуры должна предусматривать:

* 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.

В своей работе я пытаюсь организовать урок так, чтобы каждый ребёнок получал необходимую нагрузку, ориентируясь на группы здоровья обучающихся, а так же контролирую утомляемость. 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.

В своей работе я использую несколько методов организации деятельности учащихся на уроке физической культуры. Это:

1. Фронтальный способ – упражнения выполняются всеми учащимися одновременно.  Этот способ применяется при выполнении строевых, общеразвивающих упражнений, а также упражнений в ходьбе, беге, передвижениях на лыжах и т.п.; в этом способе для каждого учащегося подбирается своя дозировка упражнения
2. Групповой способ – упражнения выполняются одновременно несколькими группами учащихся; в этом случае каждая группа комплектуется по схожим уровням физподготовки, но и в группах есть индивидуальные задания, которые предусматривают и повышенные, и пониженные уровни заданий.
3. Поточный способ – учащиеся выполняют заданные упражнения друг за другом; но  с корректировкой в зависимости от меры усвоения упражнения.
4. Индивидуальный способ – отдельные ученики, получив задание, самостоятельно выполняют его. Обычно такие задания дают отстающим в овладении тем или иным упражнением или, наоборот, сильнейшим, которые занимаются в спортивной секции, и имеют более высокий уровень физподготовки. В этом случае мне приходиться  контролировать  выполнение заданий. Индивидуальный подход к учащимся  осуществляется и при фронтальном, поточном, групповом методах. При одинаковых для основной части учащихся заданиях, некоторым учащимся их облегчаю или, наоборот, усложняю. Например, при челночном беге, в зависимости от подготовки учащимся предлагаются различные места старта, но при общем финише, после первого забега ученики сами корректируют длину своей дистанции, добиваясь того чтобы упражнение выполнялось в полную силу и стремятся чтобы финиш был вместе с сильными учениками.

При дозировании заданий по трудности использую 3 способа:

1. Указываю степень трудности и сам выбираю для каждого  ученика посильный вариант. Например, при совершенствовании лыжных ходов  прокладываю три лыжни разной длинны. Учащимся, которых  считаю наиболее подготовленными, предлагаю самую длинную, менее подготовленным – вторую лыжню и самым неподготовленным – по третьей, самая наименьшая.
2. Указываю степень трудности, но учащиеся сами (индивидуально) выбирают себе задания.
3. Ученики сами оценивают трудность и выбирают себе задание.

Когда школьники достаточно хорошо освоили материал, можно строить занятия в группах в основной части урока по методу круговой тренировки. Это позволяет повысить моторную плотность урока, а также дает мне возможность видеть работу всех учащихся, контролировать их действия, давать консультации и своевременно оказывать индивидуальную помощь.

В  результате использования данной технологии вырос уровень общей физической подготовленности учащихся, а так же повысился интерес к  подвижным испортивным играм, дети  стали активно участвовать в спортивных соревнованиях, туристических походах и слётах. С 5 – 9 класс 100 %  посещают спортивные секции «Лыжные гонки», «ОФП», «Юные судьи туристских соревнований». Все допущенные ребята сдают нормы ГТО и многие из них успешно.

Не нужно стремиться научить всех одному и тому же, привести всех к одному уровню.

При этом моя **главная задача** – работать на уроке со всеми вместе и с каждым в отдельности.