

Индивидуальный подход к учащимся на уроках физической культуры и во внеурочное время

Подготовила
Учитель физической культуры
МАОУ «СОШ № 2»
Морозова Е.Г.

Индивидуальный подход на уроках тесно связан с методикой проведения занятий. 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. Как добиться этого, если в классе ученики с разным уровнем физической подготовки. У каждого учителя физкультуры есть свои специфические методы работы, но всех педагогов объединяют чуткое и внимательное отношение к учащимся, индивидуальный подход к каждому, что очень важно для повышения успеваемости.

Огромную роль в работе учителя, особенно со старшими классами, играет его личность: педагогическое мастерство и человеческие качества, которые вызывают ту или иную реакцию учащихся не только на него самого, но и на предмет, который он преподаёт.

Ученик должен испытывать от результатов своего труда только радость, получать чувство внутреннего удовлетворения.

Правильно рассчитанная физическая нагрузка является важным условием для воспитания в детях уверенности в своих силах, появления положительного психологического настроя, необходимого для достижения успеха.

При индивидуальной работе с учениками на уроках физической культуры необходимо учитывать психологический тип школьника. Так, у неуравновешенного, легковозбудимого, с резкими переменами настроения и частыми нервными срывами ученика можно наблюдать скачкообразный характер усвоения материала. Совсем по-другому идет работа у спокойного, уравновешенного ребенка: он равномерно, относительно быстро и прочно от урока к уроку усваивает учебный материал, в то время как неуравновешенный ученик – гораздо медленнее и не столь прочно.

Выделяют три характерные группы школьников:

- 1) быстро и отлично усваивающие материал, имеющие хорошую физическую подготовленность и, как правило, отличную или хорошую успеваемость по всем предметам;
- 2) хорошо и отлично, но медленно усваивающие материал, имеющие средние показатели физического развития;
- 3) посредственно и плохо усваивающие материал на уроках физкультуры. Причины этого, как правило, кроются в недостаточном физическом развитии и отклонениях в состоянии здоровья.

Индивидуальный подход к старшеклассникам

В старшей школе индивидуальная работа должна быть направлена на то, чтобы как можно дольше сохранялся эффект от нагрузок, получаемых на занятиях, и быстрее происходило восстановление организма.

Важно также, чтобы учащиеся не пропускали занятия, так как при больших перерывах физиологические реакции, вызванные физической нагрузкой, возвращаются к их исходному уровню, а в дальнейшем при отсутствии

нагрузки даже оказываются ниже исходного. В этом случае происходит угасание условно-рефлекторных связей, которые лежат в основе формирования двигательных умений и навыков.

Особенности методики индивидуального подхода

1. Осуществление индивидуального подхода требует изучения личности учащихся, выявления их индивидуальных особенностей.
2. Индивидуальный подход к учащимся должен обеспечивать рост показателей всех школьников, а не только отстающих.
3. Особое значение имеет выбор формы организации детей на уроке.
4. Распределение учащихся по отделениям на уроках физической культуры целесообразно проводить с учетом их подготовленности.
5. 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 отделения.

Распределение по группам

Распределение учащихся по группам обычно производится в зависимости от их физической подготовленности, а также успешности в данном виде спорта. Это позволяет планировать методику обучения всей группы (отделения), уделяя внимание каждому ученику. Однако такое распределение может быть неправильно воспринято учениками. Поэтому, чтобы они не потеряли интерес к занятиям, в группе должен быть лидер, за которым тянулись бы остальные ученики.

В спортивных играх и различных эстафетах группы и команды целесообразно делать смешанными (по силе), где каждый ученик вносит свой вклад в победу команды. Тогда более слабые будут стремиться достичь высоких спортивных результатов.

План урока.

6 класс.

Тема: Баскетбол.

Задачи: Развитие двигательных качеств.

Цель: Изучение тактико-технических действий в баскетболе.

Место: Спортзал.

Инвентарь: Мячи баскетбольные, скакалки.

Ход урока.

1. Вводная часть (12м). Построение ,приветствие ,провести опрос о состоянии здоровья, напомнить о соблюдении техники безопасности. Объявить тему и цель урока, проведение разминки, ОФП, упражнение в движении по кругу, перестроение в колонну по 4. Выполнять упражнения начиная с самомассажа,

разминку кистей рук, выполнение круговых упражнений, упражнение в парах с сопротивлением, ведение баскетбольного мяча по кругу левой и правой рукой, броски по кольцу с двух шагов.

2. Основная часть (30м). Объяснить тактико-технические действия при ведении мяча, передачах, бросках по кольцу. Разделить на команды и провести встречную эстафету с элементами ведения в движении. При выполнении заданий соблюдать технику безопасности. Использование игровых моментов в игре разделить команды по смешенному принципу: два мальчика и две девочки в одной команде. Продолжительность игры 2х5; по окончании игры и по окончании игрового времени выполнить штрафные броски, указать на правильность постановки руки. В игре соблюдать правила игры, при нарушении указывать на ошибки и методы их устранения.

3. Заключительная часть (3 мин.).

Провести упражнения на восстановление дыхания и расслабления мышц. Подвести итоги урока, что получилось, что не получилось.

Провести опрос о значении данного вида спорта.

Наметить планы на последующие уроки.

Организованно проследовать в раздевалку.

Самоанализ урока.

6 класс

Тема урока: Спортивные игры –баскетбол с физкультурно-оздоровительной направленностью.

Цель занятия: подготовка учащихся к изучению учебного материала в тактико-технической и оздоровительной направленностью в спортигре.

Образовательные задачи на уроке направлены на формирование у учащихся знаний и способах, решения задач тактико-технических действий и правил соревнований. Выполняя все мероприятия по технике безопасности во время занятий (на разминке во время игры). При поведении различных упражнений: подвижные игры, эстафеты с мячом, выявляются слабые и сильные стороны каждого ученика. В данном классе лидирующую массу составляют мальчики, из девочек 2 имеют отклонение по состоянию здоровья, но и они стремятся показать свои навыки и умение в баскетболе. Во время разминки учитываю нагрузку по состоянию здоровья, основываясь на данные медицинские обследования, и даю рекомендации при выполнении специальных упражнений по щадящему режиму. Во время урока ограничиваю время игры и часто меняю партнеров по команде и чередую нагрузку с отдыхом. При выполнении штрафных бросков показываю, как правильно выполнять броски, постановку руки, ног, туловища при этом происходит исправление ошибок. Многократное повторение даёт возможность совершенствовать тактические и технические действия в баскетболе, что соответствует задачам данного урока.

На уроках спортигр уделяя внимание на развитие практических навыков необходимых в различных жизненных ситуациях. Вооружая учащихся глубокими знаниями нравственного качества на практике, применяя разнообразные методы и приёмы обучения. Наряду с комбинированными

уроками провожу уроки-игры, уроки-соревнования. В процессе урока побуждаю у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, опираясь на знания ранее изученного материала. Уделяю внимание индивидуальной работе с учащимися, что позволяет улучшению в техническом плане у учащихся. Соблюдаю временной режим на уроке подготовительной части - 12 мин., основной части – 30мин., заключительной – 3мин.

Все компоненты урока соответствуют задачам. На освоение нового материала затрачиваю 20мин., на закрепление старого – 10, на подготовку к освоению материала -- 8, на восстановление -- 1-2 и на проведение тактических действий - 3-5 мин. Время использовано рационально, класс активно выполнял задачи, обеспечена логическая связь между частями урока. Организован контроль усвоения знания, умений, навыков по принципу отталкивания, подскоки, передачи, как надо действовать, указывая на ошибки.

Время, затраченное на замечание и исправление ошибок не играет на время, отведенное на игру. В заключительной части провожу игру на внимание. Урок прошёл на высоком эмоциональном уровне, что предупреждает утомление. За счет игровой направленности ученики приобретают знание, умение навыки для дальнейшего своего развития и после уроков. При поведении итогов и выставлении оценок комментирую ту или иную оценку. Провожу опрос о значении данного вида спорта и необходимости дальнейших занятий.

Большое значение приобретают мотивация к занятиям физическими упражнениями, активность детей на уроках физической культуры и различных спортивных мероприятиях. Перед учащимися необходимо поставить цель и стимулировать их к ее достижению, искать новые интересные формы и методы работы для приобщения их к активным занятиям физкультурой. Одним из методических приемов является перевод учащихся из одного отделения в другое по мере их успехов.

Формы и методы работы на уроках физической культуры

Использование игрового и соревновательного методов для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры.

Большинство учителей считают, что, придя в школу, дети становятся взрослыми (играть нужно было в детском саду) и на уроке они должны строго выполнять все требования выдвигаемые учителем для достижения определенной цели. Мы часто забываем, что даже взрослые любят играть, а дети, тем более, не зависимо от того возраста, в котором они находятся.

Одна из главнейших функций игры – педагогическая, она издавна является одним из основных средств и методов воспитания.

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры. При этом игровой метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, футболом, баскетболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

В игре почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры.

Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления.

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

Соревновательный метод обладает такой же способностью создавать положительный эмоциональный фон и положительное отношение к занятиям физическими упражнениями так же, как игровой метод.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае речь идет о нем, как о подчиненном элементе общей организации занятия, во втором - о самостоятельной относительной форме организации занятий.

Основной смысл физкультуры в школе- приучить учеников к подвижному образу жизни и побудить их заниматься спортом в свободное время, а затем и на протяжении всей остальной жизни. Выясняется, что для того, чтобы физкультура стала для детей приятным и интересным уроком, учителю нужно сосредоточить больше внимания на личностных достижениях учеников, а не сравнении детей