

«ФОРМЫ РАБОТЫ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО СИПР»

**Кривицкий Е.Н., учитель физической культуры
первой квалификационной категории
ГБОУ РМЭ «Козьмодемьянская школа-интернат»**

Умственная отсталость является самым распространенным из всех нарушений состояния здоровья человека. Физическая культура для детей с умственной отсталостью – это одно из средств не только устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптация в социуме.

Из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации), а сенситивные периоды наступают позднее на 2-3 года в сравнении с «детьми нормой». Большинство лиц с ограниченными возможностями имеют самые разнообразные нарушения осанки. Часто нарушения осанки сочетаются с плоскостопием, деформациями стопы, косолапостью, что отрицательно складывается на положении таза и позвоночника.

Задача учителя заключается в необходимости уметь грамотно отбирать методики, приемы и формы обучения для организации ситуации успеха каждого обучающегося с СИПР в любом классе в соответствии с его физическим развитием и потенциалом детей. Основной целью организации работы на уроках физической культуры считаю: сохранение и восстановление физического, психического здоровья обучающихся средствами физической культуры.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Закаливание организма;
3. Развитие физических способностей;
4. Формирование необходимых знаний, гигиенических навыков- повышать мотивацию обучающихся к урокам физической культуры

Специальные задачи:

1. Коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазании, упражнения с предметами и др.; - согласовывать движения отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы); согласовывать выполнение симметричных и ассиметричных движений; - формировать движения за счет сохраненных функций.
2. Коррекция и развитие координированных способностей - ориентировки в пространстве;- расслабления;- быстроты реагирования на изменяющиеся условия;- статического и динамического равновесия;- ритмичность движений;- точности мелких движений кисти и пальцев.
3. Коррекция и профилактика соматических нарушений, формирования и коррекцию осанки и плоскостопия;- коррекция массы тела;- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Урок физической культуры строится по общепринятой структуре: вводной, основной и заключительной частями. В первой, вводной части урока выделяется время (7-10 мин) на организацию учащихся и подготовку к предстоящей двигательной нагрузке. В этой части урока можно использовать упражнения в построении, перестроении, различные виды ходьбы и бега, возможно применение набора несложных игровых заданий в движении с различными предметами и без них (мяч, скакалка, обруч, флажок и т. д.), что доступно для детей и вносит интерес и разнообразие.

Двигательный опыт учащихся по СИПР позволит будущему учителю включать меньшее количество упражнений, в том числе и несложные игровые упражнения на

ориентировку в пространстве, на умение слушать сигнал и действовать. Главным в этой части урока является физическая подготовка и настрой на предстоящую двигательную деятельность во второй, основной части урока.

Таким образом, после того как учитель провел первой части урока необходимую организационную и двигательную подготовку учащихся, следует приступить к основной части урока.

Во второй, основной части урока решаются наиболее сложные задачи обучения: изучение нового программного материала, повторение упражнений с целью их совершенствования, овладение двигательными навыками и умениями в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся младших классов, а также воспитания у детей морально – волевых качеств: смелости, решительности, взаимовыручки и др.

Содержание этой части урока составляют общеразвивающие упражнения с мелким и крупным спортивным инвентарем. По указанию учителя дети в организованном порядке должны брать пособия и возвращать их на место (если это не получается, стоит оказывать посильную направляющую помощь)

Ведущее место на уроке занимает обучение основным видам движений: ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, упражнениям в равновесии и т.д.

И наконец, подвижная игра, которая является не только средством закрепления, повторения пройденного программного материала на уроках физической культуры, в измененных условиях и ситуациях, но и повышением эмоционального тонуса детей, так как игра приносит несомненную радость во взаимодействии друг с другом, общении, в умении показать свои возможности в роли водящего и т.д.

При проведении подвижных игр наряду с образовательными, оздоровительными задачами, учитель решает и воспитательные задачи, которые находятся в тесной взаимосвязи. Учитель приучает детей организованно строиться, занимать свои места к началу игры, начинать и прекращать игру по его указанию, соблюдать правила игры, воспитывать уважение друг к другу.

Объяснять игру следует понятно, кратко, наглядно и сопровождать рассказ показом действий или приемов, которые будут в игре. При проведении знакомых игр надо кратко напоминать только основные правила. Играющих, следует размещать четко, выбор водящего обязательно обосновывать.

Сигналом к началу игры может быть команда «Можно!», условный знак рукой, взмах флажком, свисток и т.д. Учитель располагает так, чтобы не мешать ни зрителям, ни игрокам. По мере необходимости он передвигается по площадке, если надо остановить игру, или внести поправки.

Надо следить за тем, чтобы интерес отдельных играющих не переходил в нездоровый азарт, а преодоление препятствий в игре исключало случаи травм. Детей, переоценивающих свои силы и слишком увлекающихся, следует сдерживать, а детям физически менее крепким, предоставлять роли, позволяющие переключиться от активных действий к активному отдыху.

Наблюдая за состоянием играющих и их поведением, учитель имеет возможность усиливать или уменьшать общую нагрузку подвижной игры.

Сообщение результатов игры должно сопровождаться кратким разбором проведенной игры или эстафеты, с указанием учителя на примеры хорошей и правильной игры отдельных учеников и на допущенные промахи и ошибки других детей. После игры большой интенсивности (особенно с бегом и прыжками) целесообразно переключать детей на ходьбу в умеренном темпе, затем на спокойную игру с несложными заданиями, не требующими точности и координации движений или хороводную игру.

В третьей, заключительной части урока физической культуры можно использовать упражнения, направленные на снижение двигательной активности учащихся, на приведение организма в спокойное состояние. В содержание данной части урока могут

входить упражнения, не требующие значительных усилий. Это ходьба, танцевальные, ритмические упражнения и т.д.

По окончании каждого урока учитель кратко подводит итоги, указывает на достигнутые результаты при выполнении поставленных задач, отмечает учащихся, которые правильно, организованно выполняли задания, и делает замечания (в тактичной форме) тем, кому еще не удаются те или иные упражнения. После подведения итогов урока дается задание на дом.

Важнейшим требованием современного урока физической культуры является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с СИПР, с учетом их половой принадлежности, медицинских групп, физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков; формирование у обучающихся регулятивных универсальных учебных действий.

В каждой школе метод дифференцированного обучения применяется по-разному, исходя из конкретных условий.

Мой контингент обучающихся – младший, средний и старший школьный возраст. Период среднего и старшего школьного возраста (12-17 лет) в процессе созревания организма является переломным. Он характеризуется резкими эндокринными сдвигами, изменением функционального состояния органов и систем, связанными с половым созреванием. В связи с этим физическая нагрузка должна быть строго дозированной.

В классах обучаются ребята с различным уровнем физической подготовки, здоровья и психологическими качествами. Если использовать единообразные требования и общий методический подход ко всем обучающимся, то эффективность уроков физической культуры значительно снижается. Это затрагивает ослабленных различными факторами обучающихся. Отсутствие необходимой физической подготовленности, частые пропуски уроков по болезни приводят к тому, что обучающиеся не могут справиться с упражнениями, не вызывающих затруднений у большинства других. Это вызывает у некоторых из них «комплекс неполноценности», который дети пытаются скрыть, отказываясь от выполнения упражнений, что приводит к еще большим проблемам. Соответственно, все это снижает у части детей, обучающихся по СИПР мотивацию к занятиям физической культурой.

Важнейшим видом дифференциации при обучении во всех классах становится дифференциация по группам: по физическому развитию, по медицинским группам, по половому отличию, по типам телосложения. Её основная особенность состоит в дифференциации требований к знаниям и умениям обучающихся: явно выделяется уровень базовой подготовки, который задаёт достаточную нижнюю границу усвоения материала. Этот уровень должен быть посилен и доступен каждому школьнику. На его основе формируются повышенные уровни овладения курсом. Обучающиеся получают право, учась в одном классе и по одной программе, выбирать тот уровень усвоения, который соответствует их потребностям, интересам и способностям.

Практическое осуществление уровней дифференциации не должно означать, что одним ученикам предлагается больший объём материала, а другим меньший. Каждый проходит через полноценный учебный процесс, который не может быть ограничен требованиями минимума. Иначе и уровень базовой подготовки не будет достигнут, и обучающиеся, потенциально способные на большее, могут быть «потеряны».

В средних классах нужно учитывать, на какой стадии полового созревания находится тот или иной школьник. И конечно, следует принимать во внимание половые и возрастные различия занимающихся. Многообразие отличительных черт, своеобразие каждого ученика не значит, что эффективна лишь индивидуальная работа. В своей работе я основываюсь на типовых характеристиках школьников, т. е. выделяю признаки, присущие определенным группам учащихся: например, класс обычно делится на группы

по половым признакам (мальчики - девочки), внутри этих групп - по физической подготовленности, а в них отмечаю детей, требующих к себе иного подхода.

Это касается ребят подготовительной медицинской группы, занимающихся в силу определенных обстоятельств вместе со всеми. По результатам предварительного учета, который позволяет получить учителю и обучающемуся объективную картину исходных показателей физической подготовленности, происходит условное дифференцирование на сильных, средних и слабых обучающихся. Итоги данного учета выставляются только положительные - это точка отсчета для определения сдвигов в физическом развитии детей. Опираясь на них, я подбираю соответствующие подводящие упражнения, разрабатываю индивидуальные задания. Сильные в плане физической подготовленности обучающиеся - это моя опора на занятиях: они помогают на уроках закрепления материала, следят за правильным выполнением упражнений в своих отделениях, участвуют в судействе и т. д..

Для них мною разработаны системы упражнений, задач по различным темам: индивидуальные упражнения по видам спорта, на развитие двигательных способностей, гибкости и т. д. Задания, подготовленные мною по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Упражнения детям этой группы подбираю с таким расчетом, чтобы они не отталкивали своей трудностью, и в то же время, требовали определенного напряжения для их выполнения. Для меня главное, чтобы на моем уроке обучающийся пребывал в ситуации успеха.

Провожу работу по внедрению занятий физическими упражнениями с учетом личностного отношения обучающегося к физкультуре. И в зависимости от этого задаю домашние задания. Особенно внимательно веду работу с детьми, отстающими в физическом развитии, двигательной подготовленности от своих одноклассников. Чтобы такие ребята поверили в свои силы, я стараюсь привлекать их к общественной деятельности, предлагаю социальные роли, с которыми они могут справиться, доверяю им руководить отделением или даже всем классом, например, при проведении общеразвивающих упражнений, разминок в группах. При оценке успеваемости в первую очередь я учитываю особенности физического развития и типы телосложения школьников. Низкие показатели у этих обучающихся не являются основанием для снижения оценки успеваемости на моих уроках, которая выставляется по достигнутым приростам за заданное время. Нагрузка для них дозируется индивидуально.

Работа со слабыми детьми, как правило, полностью ложится на плечи школы. Организация дополнительных занятий с такими детьми крайне важна. Среди других обучающихся, равных им по силам и подготовке, многие смогут работать более продуктивно. Как правило, наиболее актуально для таких детей посещение занятий по ЛФК, так как программа включает наиболее разнообразный материал, выбор упражнений и дает возможность ребенку наиболее полно повысить свою физическую подготовку.

Работа с родителями во внеурочной работе занимает важное место. Ведь дети - это отражение своей семьи. Физически подготовленные дети, в основном, приходят из семей, где физические упражнения тесно вплетаются в повседневную жизнь. И не любовь к активным движениям, у детей слабых, прививается им родителями, хотя и не всегда осознанно.

Работа с родителями включает в себя:

- выступления учителя физической культуры на родительских собраниях с беседами, лекциями по различным темам, информативными сообщениями об успехах их детей на уроках физической культуры;
- индивидуальные беседы с родителями;
- совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия, где родители могут участвовать как в роли зрителя, так и участника, организатора (например: «День здоровья», «Папа, мама, я – спортивная семья» и т. п.)