**Методическая разработка**

**«Методика организации**

**воспитательно - образовательного процесса по физической культуре**

**детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов»**

Выполнила:

Децик Н.В.,

учитель физической культуры

2015 год

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Введение………………………………………………………………………………..3-4

2. Особенности дифференцированного подхода к организации занятий по обучению двигательным действиям………………………………………………………………….5

3. Обучение двигательным действиям……………………………………………………6

4. Дифференцированное развитие физических качеств………………………………….7

5. Формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями………………………….9

6. Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся…………………………………………………………10

7. Заключение…………………………………………………………………………….11

8. Литература…………………………………………………………………………….12

**ВВЕДЕНИЕ.**

Образование детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей адекватные условия и равные с обычными детьми возможности для получения образования в пределах специальных образовательных стандартов, лечение и оздоровление, воспитание и обучение, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию.   
Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности.   
**Особенности детей с ограниченными возможностями здоровья.**  
Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания. Группа школьников с ОВЗ чрезвычайно неоднородна. Это определяется, прежде всего тем, что в нее входят дети с разными нарушениями развития: нарушение слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, с задержкой и комплексными нарушениями развития. Таким образом, самым главным приоритетом в работе с такими детьми является **индивидуальный подход с учетом специфики психики и здоровья каждого ребенка.**

**Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем детям с ОВЗ:**   
- начало специального обучения ребенка сразу же после выявления первичного нарушения развития;   
- введение в содержание обучения ребенка специальных разделов, не присутствующих в программах образования нормально развивающихся сверстников;   
- использование специальных методов, приемов и средств обучения (в том числе специализированные компьютерные технологии), обеспечивающие реализацию "обходных путей" обучения;   
- индивидуализация обучения в большей степени, чем требуется для нормально развивающегося ребенка;   
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;   
- максимальное «раздвижение» образовательного пространства за пределы образовательного учреждения.

**Общие принципы и правила работы с детьми с ОВЗ:**   
1. Индивидуальный подход к каждому ученику.   
2. Предотвращение наступления утомления. Использование для этого разнообразных форм (чередование умственной и практической деятельности, преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала и средств наглядности).   
3. Использование методов, активизирующих познавательную деятельность учащихся, развивающих их устную и письменную речь и формирующих необходимые учебные навыки.   
4. Проявление педагогического такта. Постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому ребёнку, развитие в нём веры в собственные силы и возможности.

**Эффективными приемами коррекционного воздействия на эмоциональную и познавательную сферу детей с отклонениями в развитии являются:**   
- игровые ситуации;   
- дидактические игры, которые связаны с поиском видовых и родовых признаков предметов;   
- игровые тренинги, способствующие развитию умения общаться с другими;   
- психогимнастика и релаксация, позволяющие снять мышечные спазмы и зажимы, особенно в области лица и кистей рук.

У большинства учеников с ОВЗ отмечается недостаточный уровень познавательной активности, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе учителя.

Особый подход необходим к таким детям и в процессе преподавания физической культуры, технологии, внеурочной деятельности.

Опыт работы учителя физической культуры с детьми с ОВЗ в МБОУ «СОШ № 65» позволяет отметить, что помимо деления обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей ещё на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые, но “тучные” дети, не желающие трудиться;

- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;

- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;

- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание

заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

**ОСОБЕННОСТИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ.**

С целью осуществления дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся школы по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах различаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

При разработке практических заданий необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся, учитывая состояние их здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности. В процессе обучения двигательным действиям, человек должен овладеть их динамическими и ритмическими параметрами, для чего учителю необходимо:

1) создать методику, которая учитывала бы все три группы занимающихся, причём с возможностью перехода учащихся из одной группы в другую;

2) найти средства и методы, способствующие развитию не только двигательных функций детей, но и развитию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Одним из действенных средств, способствующих развитию интереса к занятиям физической культурой, являются **подвижные игры**, поэтому их необходимо включать в подготовительную и заключительную части урока. Положительные эмоции не только радуют человека, но одновременно эффективно стимулируют его мышечную деятельность.

Разминка начинается с бега – самого монотонного занятия, которое необходимо разнообразить различными приемами.

В заключительной части урока проводятся игры средней и малой подвижности, их задача - приведение организма в относительно спокойное состояние, способствующие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока. Прибегнув к игровому методу ведения урока, учитель не нарушает ход урока, но активизирует детей на выполнение поставленной задачи, повышает их интерес к выполнению задания. Дети начинают не просто выполнять, но и думать.

Также при проведении уроков физической культуры **необходимо использовать** **музыку** как стимулятор работоспособности в процессе учебной деятельности. Выполняя физические упражнения под приятную, специально подобранную музыку, обучающиеся непроизвольно начинают чувствовать выражаемые в ней чувства и настроения и связывать его с выполняемой работой, которая начинает казаться гораздо приятней, привлекательной и менее утомительной, чем обычно. Подвижные игры и музыкальное сопровождение играют важнейшую роль как средства, вызывающие положительные эмоции и повышающие работоспособность и в тоже время прививающие устойчивый интерес к занятиям.

В результате правильной организации дифференцированного подхода в обучении повышаются:

- положительная мотивация к урокам физической культуры;

- результативность учебного процесса;

- творческая активность учащихся на уроках, интерес детей к изучению техники движений как к способу достижения результата.

**ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ.**

Обучение проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач.В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Обучающиеся «сильных» групп внутри класса осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее «средних» и «слабых» учеников. Регулировать различный темп обучения необходимо с помощью дифференциации практических методов обучения, когда обучение каждому двигательному действию заканчивается для сильных групп выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях и процессом развития физических качеств по средством изучаемого упражнения, а для учащихся слабых и средних групп больше времени уделяется выполнению упражнения по частям и многократному выполнению в стандартных условиях. Доказательством эффективности данного подхода в обучении двигательным действиям служит изменение качества успеваемости по технической подготовленности. В определении сложности частей техники и способах их объединения - суть дифференцированного обучения двигательным действиям.

Для закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответственных координационных способностей на уроке необходимо многократно использовать специально-подготовительные упражнения, целенаправленно и часто изменять отдельные параметры движения, их сочетания, условия выполнения этих упражнений.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, могут выполнять посильные и рекомендованные врачами специалистами задания и упражнения. На уроке необходимо обязательно **проводить и индивидуальную работу с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного** **двигательного действия**. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и домашнее задание по данному двигательному действию. Индивидуальная работа с учениками на разных этапах урока способствует сохранению физического, нравственного и социального здоровья обучающихся.

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.**

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах дети раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаётся больше времени для отдыха и восстановления.

Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, можно использовать карточки индивидуальных заданий с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки. Упражнения карточек-заданий соответственно с возрастом усложняются.

На уроках желательно применять нестандартное оборудование и мелкий инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, гантели, резиновые и пружинные эспандеры и др.), проводить уроки с музыкальным сопровождением, включать элементы аэробной гимнастики, ритмики, упражнения релаксации мышц, дыхательные упражнения. Это позволяет увеличить моторную плотность уроков и сделать их более интересными.

Обязательно контролировать физические нагрузки по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия. Для определения функционального состояния обучающихся в процессе физических нагрузок различного характера не только сравнивать величину сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, но и прослеживать быстроту восстановления пульса во время отдыха. Детей, у которых перед уроком ЧСС выше 80 уд/мин., и менее подготовленных детей при построении ставить на левый фланг. Для таких обучающихся с помощью ограничителей можно сделать внутренний круг с меньшим радиусом, где они могут выполнять индивидуальные упражнения, упражнения на дыхание и расслабление, ходьбу, бег трусцой и т.д. (островок здоровья).

В подготовительной части урока задания выполняются всеми детьми, но для более слабых снижается нагрузка, уменьшается время выполнения заданий, их объём, интенсивность, количество повторений, темп движения. Даются более простые подводящие и подготовительные упражнения, разрешается делать более частыми и длительными паузы отдыха.

В практике физкультурно-оздоровительной работы широко применяются соревновательные и игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и здоровьесбережения и социализации. В игре и через игровое общение у растущего ребёнка проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. Именно в игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что так же благотворно влияет на здоровье.

При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабые ученики распределяются по всем командам и чаще проводится замена этих игроков.

Если преодолевается полоса препятствий, часть из них исключается для слабых детей.

В эстафетах более подготовленные школьники начинают и заканчивают эстафеты и при необходимости делают два повторения. При выполнении заданий в парах дети должны подбираться по силам и им даются разные по сложности упражнения.

Особое внимание на уроке уделять детям с избыточным весом и слабым детям, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких детей помогать при проведении подвижных игр и эстафет. Вначале они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости. Продолжая таким образом заниматься на уроках, эти дети приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия.

В заключительной части урока класс объединяется в одну группу, все ученики выполняют одинаковые упражнения. Исключения составляют те случаи, когда по расписанию урок физической культуры последний и в конце его можно провести игру большой подвижности, участие в такой игре менее подготовленных детей ограничивается.

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ШКОЛЬНИКОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.**

Обучающимся предлагаются задания разные по сложности, содержанию, объёму. Это могут быть: небольшие сообщения, более развёрнутые доклады, проектная деятельность (презентации), составление комплекса утренней гимнастики или разминки, упражнений с предметами.

Достаточно много времени на уроках в 1-4 классах необходимо уделять профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки, разработке комплексов утренней гимнастики. В ходе выполнения упражнений знакомить обучающихся с тем, на что влияет то или иное физическое упражнение (осанка, сила, ловкость и т.д.), обращать внимание на технику выполнения и технику безопасности при выполнении упражнений; давать общий анализ выполнения упражнений и обращать внимание на технические ошибки.

На каждом уроке должен проводиться инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях и правилам поведения обучающихся в спортивных залах.

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ВЫСТАВЛЕНИЕ ОТМЕТКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

При оценке физической подготовленности учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываются и теоретические знания, и техника выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. При работе с детьми с ОВЗ и инвалидами необходимо широко применять методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других – сдержать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности. Все отметки обязательно аргументируются.

Временно освобожденные дети и обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе должны присутствовать на уроках: помогать в подготовке инвентаря, судействе. В играх им интересны посильные роли, в эстафетах их можно назначить капитанами команд для организации детей и помощи с дисциплиной, они могут принять участие в допустимых заданиях, знакомятся на уроках с теоретическими сведениями, с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих больших энергетических затрат, могут выполнять упражнения рекомендованные врачом. Данная работа обучающихся также может оцениваться.

Важно постоянно ненавязчиво ориентировать сильных детей на то, что они обязаны помогать слабым, предлагать им подготовить более слабого товарища к успешному выполнению упражнения и ставить за это высокую оценку.

При оценивании деятельности обучающихся нужно ориентироваться не только на усвоение ребенком знаний, умений и навыков, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения в реализации усвоенных знаний и представлений.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Вышеуказанная технология облегчает процесс обучения, к намеченной цели ученик подходит с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из которых и формируется нужное действие. От богатства упражнений, форм и методов их применения уроки становятся более разнообразными, а процесс обучения - более интересным. Ученики занимаются охотно, с интересом воспринимают посильные и разнообразные задания, выполняют их осознанно, испытывают удовольствие от самого процесса выполнения.

Обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями - всё это важнейшие требования современного урока физической культуры.

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, способствует повышению физической подготовленности учащихся.

**ЛИТЕРАТУРА.**

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс- контроль в школе и дома: Практическое пособие. [Текст]// Базарный В.Ф.-М.:АРКТИ, 2005.-176с.: ил.

2. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя.[текст]// Бреев М.П. – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО,2003.-184с.

3. Кончиц Н.С. Теоретические и практические аспекты спортивного отбора: Учебное пособие для студентов факультета физической культуры, специалистов ДЮСШ, ДЮСШОР, УОР.[Текст]// Кончиц Н.С.- Новосибирск, 2007.-110стр.

4. Кончиц Н.С. , Васильева Т.Н. Социально –биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры: учебное пособие.[Текст]// Кончиц Н.С. , Васильева Т.Н.- Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО,2007.-124с.

5. МакГилл Л. Избавится от болей, улучшить осанку, зрение, слух и пищеварение / Пер. с англ. Круглянский В.Ф.; Худ. обл. Драко. [Текст]// МакГилл Л.- Минск.: ООО «Попурри», 2003.- 256с.:ил.- (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

6. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс [Текст]//Потапова Н.А., Кротова Л.М., Гатиатулин Р.Р.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, - 216 с.: ил.- (Коррекционная школа).

12