



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮрГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тема выпускной квалификационной работы

Проектирование индивидуальных маршрутов в физкультурно-спортивной
деятельности

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование.

Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения очная

Проверка на объем зачетных единиц:

Работа рецензирована к защите
рекомендована / не рекомендована
« 4 » август 2020 г.
зав. кафедрой Ирина Николаевна
(название кафедры) Физическая культура

Вышеподпись:

Студентка группы ОФ-514/073-5-1
Семёнкина Елена Андреевна

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры ТИМ ФКиС
Жаббаков Владислав Ермекович

Челябск
2020 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы проектирования индивидуальных маршрутов в физкультурно-спортивной деятельности.....	8
1.1 Теоретические аспекты формирования физкультурно-спортивной деятельности подростков	8
1.2 Индивидуальный образовательный маршрут как средство развития личностных качеств	16
1.3 Содержание и организация индивидуального образовательного маршрута физкультурно-спортивной деятельности для подростков.....	31
Выводы по главе 1	38
ГЛАВА 2. Опытно-экспериментальная работа по реализации индивидуального образовательного маршрута по физической культуре	40
2.1 Цель и задачи опытнo-экспериментальной работы	40
2.2 Разработка и реализация индивидуальных образовательных программ	49
2.3 Результаты опытнo-экспериментальной работы	59
Выводы по главе 2	69
Заключение	70
Список использованных источников	74

ВВЕДЕНИЕ

Проблема проектирования индивидуальных образовательных маршрутов на современном этапе является одной из актуальных проблем, это связано с изменившимися социально-экономическими условиями развития общества, с внедрением Федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения, которые предполагают новые требования к системе образования. В соответствии с пунктом 3 части 1 статьи 34 Федерального Закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», можно сделать вывод от том, что большая часть современной системы образования влечёт на всестороннее развитие личности ребёнка, условий для индивидуального развития всех обучающихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения, одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Федеральные государственные образовательные стандарты ориентируют систему образования на достижение новых результатов, которые связаны с необходимостью развития личности и определяют это основной целью и смыслом образования. При этом выделяют:

- личностные результаты – это мотивы деятельности, система ценностных отношений обучающихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу,
- метапредметные результаты – обобщенные способы деятельности, которые обучающиеся используют не только в рамках образовательного процесса, но и в реальных жизненных ситуациях, освоенные в рамках физкультурно-спортивной деятельности
- предметные результаты - выражены в усвоении обучающимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках конкретного учебного предмета.

В связи с этим можно сделать вывод, что актуальность использования индивидуального образовательного маршрута — это

персональный путь реализации личностного потенциала каждого ученика в образовании.

Эту актуальность подтверждают статистические показатели:

25-30% детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания;

90-92% выпускников средних школ не осведомлены о болезнях, они попросту не знают, что больны;

только 8-10% выпускников школ можно считать действительно здоровыми.

Государственные инициативы по модернизации физкультурно-спортивной деятельности направлены на создание системы совершенствования физической культуры и спорта среди учащихся, сохранение их здоровья, развитие личности школьника, создание условий для реализации непрерывного базового, профильного и дополнительного образования. В ситуации выбора подростками направления спортивной деятельности важным моментом является введение предпрофильной подготовки по физической культуре как новой формы ориентационной работы в основной школе. В этой связи проблема изучения особенностей физкультурно-спортивной деятельности школьников, анализ условий, при которых возможен успешный выбор видов и направлений спортивной деятельности, приобретает особую актуальность. Эта идея отражена в Концепции профильного обучения физической культуре.

Индивидуальный маршрут специфический метод индивидуального обучения, помогающий ликвидировать пробелы в знаниях, умениях, навыках учащихся, овладеть ключевыми образовательными технологиями, осуществить психолого-педагогическую поддержку ребёнка, а значит повысить уровень учебной мотивации.

Опираясь на эти данные, можно сделать вывод, что в стране существует большая потребность исследований, направленных на проектирование индивидуальных маршрутов в физкультурно-спортивной деятельности работы с детьми. Особенно это важно для практических

работников, таких как: учителей физической культуры, организаторов, тренеров – преподавателей, методистов, инструкторов и так далее.

На современном этапе возрастает роль и значение физической культуры не только в плане двигательной активности, но и в познании формирования привычек здорового образа жизни. Отношение ребёнка к своему здоровью, физической культуре является фундаментом, на котором можно будет выстроить его потребность в здоровом образе жизни.

Проблема исследования: что подразумевает собой проектирование, организация и сопровождение индивидуального маршрута в физкультурно-спортивной деятельности.

Цель исследования - спроектировать, обосновать индивидуальные маршруты в физкультурно-спортивной деятельности.

Объект исследования – физкультурно–спортивная деятельность подростков.

Предмет исследования – организация и проектирование индивидуального маршрута в физкультурно-спортивной деятельности подростков.

Гипотеза исследования – предполагается, что индивидуальный маршрут в физкультурно-спортивной деятельности подросткового возраста будет эффективным если:

1. Проводится диагностика физической подготовленности учащегося и на основе данной диагностики проектируется содержание физического воспитания с учётом возрастных и индивидуальных особенностей двигательного развития.
2. Будет осуществляться организация, коррекция и контроль в процессе его реализации индивидуального маршрута.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу и раскрыть теоретические аспекты формирования физкультурно-спортивной деятельности подростков на основе лично-ориентированного подхода.

2. Определить содержание и формы организации индивидуального маршрута в физкультурно-спортивной деятельности детей подросткового возраста;

3. Провести диагностику физической подготовленности подростков;

4. Спроектировать и реализовать в практической деятельности индивидуальные маршруты физкультурно-спортивной деятельности подростков;

5. Обобщить результаты исследования и разработать методические рекомендации по организации индивидуальных маршрутов по физической культуре.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистический анализ с обработкой материалов исследования.

Этапы исследования:

1. Конститурующий (сентябрь 2019 г. – октябрь 2019 г.)

В него входят: изучение научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ первичных результатов, обобщение полученных данных, разработка гипотезы, определение требований методики, отбор материала и накопление практического опыта.

2. Формирующий (декабрь 2019 г. – март 2020 г.)

Состоит из разработки программы, определения аппарата исследования, работы над базовыми понятиями, разработки методики, организации исследования.

3. Итоговый (март – апрель 2020 г.)

Включает в себя получение и анализ конечных данных, подтверждение достоверности выдвигаемой гипотезы, разработку

методических рекомендаций для успешной работы с подростками, проектирование индивидуальных маршрутов в физкультурно-спортивной деятельности подростков.

Структура выпускной квалификационной работы: введение, две главы, заключение, список использованных источников.

База исследования: МАОУ «СОШ №155 г.Челябинска»

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ МАРШРУТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ

1.1 Теоретические аспекты формирования физкультурно-спортивной деятельности подростков

Воспитание физической культуры в современном мире связано с улучшением вопроса, связанного с физическим воспитанием школьника, с учетом содержания работы. Привлечение человека в удивительный мир физической культуры - это не обычный процесс «привлечения» человека к различным формам физической активности. Воспитание физической культуры личности - это процесс осознания ее ценностей. Под этим ученые предполагают два уровня – личностный и общественный.

Общественный уровень включает в себя специальные знания, которые были собраны обществом, спортивную технику, специальное спортивное снаряжение, различные технологии спортивной тренировки, техники и методики оздоровления, лучшие примеры физической активности, спортивные достижения - все, что люди создали для реабилитации, оздоровления, а так же ведения здорового образа жизни и её организации.

Личностный уровень, который с помощью ценностей физической культуры обуславливается двигательным компонентом, а так же установленным уровнем знаний, заботой о поддержании нормального физического состояния, которое определяет уровень усвоения ценностей физической культуры.

Основными показателями состояния физической культуры в социуме проявляются в следующем: степень здоровья человека и физического развития индивидуума, уровень использования физической культуры в поле деятельности как в образовании и воспитании, так и в производстве и повседневной жизни.

А.А. Пашин отмечает, что физическое воспитание должно быть направлено на формирование не только жизненно необходимых физических качеств, но и знаний о своем организме, средствах и методах воздействия на физическое состояние, сохранение и укрепление здоровья, формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

А.А. Пашин пишет, что физическое воспитание должно быть направлено не только на развитие физических качеств, которые жизненно необходимы в жизни каждого человека, но также на знания тела, методы и приемы, которые влияют на физическое состояние человека, поддерживают и укрепляют здоровье человека, создавая потребность в физических упражнениях, физической подготовке и здоровом образе жизни.

В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева трактуют концепцию понятия «физическое воспитание», которое, по их мнению, включает соответствующие трем подсистемам структуры деятельности личностно-операциональной, ценностно-мотивационной и информационной, три взаимосвязанных компонента: 1) обучение двигательным действиям и совершенствование физических качеств; 2) воспитание интересов, потребностей, ценностных отношений и ориентаций, связанных с телесностью человека, его физическим и духовным совершенствованием; 3) формирование соответствующих знаний и личностных качеств.

В Концепции физической культуры и физкультурного воспитания (В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева) отмечается, что физическая культура человека неразрывна с его телесностью и исходит из того, что физическое (телесное) состояние человека в результате стихийных и организованных педагогических воздействий приобретает статус личностных качеств индивида, становится социальной по своему содержанию, то есть культурной ценностью.

Для детей подросткового возраста раннее физическое воспитание является предметом исследований и является незаменимой частью совместной теории физического воспитания.

Физическая культура ребенка является высшим порядком, включающим следующие суждения и элементы: физическое развитие, физическое воспитание, физическое образование, физическая активность, физическая подготовка и физические упражнения.

Физическое развитие - это процесс формирования, становления, а также изменения в течение всей жизни человека, который связан с морфологическими характеристиками его или его тела, физическими свойствами и физическими способностями. Физическое развитие - динамический процесс роста. Биологическая зрелость детей в течение определенного периода времени, зрелость (различные органы и системы на определенной стадии развития) в основном программируются с помощью определенного генетического механизма. Понятие физического развития связано с физическим воспитанием.

Физическое развитие и физическое воспитание осуществляются в наиболее удобных условиях (гигиенические, педагогические, психологические). Подвижные игры и игровые упражнения - это путь к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста.

По мнению Филипповой С.О., Пономаревой Г.Н: физическое воспитание это – педагогические системы, использующие физическую культуру, предназначены для улучшения личного благополучия человека. Физическое воспитание направлено на формирование физической культуры человека, гармоничное развитие функций и функций человеческого тела, формирование и совершенствование навыков и двигательных навыков, необходимых для жизни. Ежедневные занятия, эффективные занятия и, наконец, физическое совершенство. Основные средства физического воспитания. Упражнения (специально отобранные природные и специальные движения и их комплексы. Физическая культура и спорт); различные виды спорта и путешествий; укрепить организм

(использование целительных сил природы: солнца, воздуха, воды); Поддерживать здоровую работу и образ жизни. Иметь уникальные знания и навыки в использовании физических упражнений, отвердителей, личной и общественной гигиены с целью улучшения физического развития (также называемого физическим воспитанием).

Образование в области физической культуры – это формирование человека в процессе обучения, воспитания и развития. Образование – это, во-первых, результат усвоения знаний, умений и навыков, то есть показатель готовности человека использовать свои способности, во-вторых, процесс систематического изменения его качественного состояния. Таким образом, образование школьника в области физической культуры – это обеспечение готовности ребёнка использовать свои знания, умения и способности для решения двигательных задач, достигаемых средствами физической культуры.

Физическая подготовка - результат физической подготовки, приобретенный при проведении двигательных операций. Физическая подготовленность определяется уровнем двигательных навыков и умений (диагностика) и развитием физических качеств (тестирование), а также двигательным опытом.

По мнению Холодова Ж.К.: **физическая подготовка** - это процесс, в ходе которого достигается тот или иной уровень физической подготовленности. Физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Термин **физическая подготовка** подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.

Образование в области физической культуры – это формирование человека в процессе обучения, воспитания и развития. Образование, во-первых, является результатом усвоения знаний, навыков и навыков, то есть индикатором готовности человека к использованию своих навыков и навыков, а во-вторых, процессом системного изменения своего качественного состояния. Следует сделать вывод, что образование

школьника в области физической культуры – это снабжение готовности учащегося использовать свои знания, умения, навыки и способности для постановления и решения двигательных задач, достигаемых орудиями физической культуры и спорта.

Физическая культура личности - это процесс, который сознательно продвигает ценности физической культуры. Благодаря спортивной деятельности создание, сохранение, поглощение, трансформация, распространение и потребление ценностей физической культуры становятся реальностью. Привлечение человека к ценностям физической культуры, которые могут быть преобразованы в собственность конкретного человека только посредством активной деятельности. В процессе спортивных мероприятий происходит формирование физической культуры каждого индивидуума.

Осваивая физическую культуру, дети изучают свои закономерности, нормализуют и развивают собственную природу, достигая все более высоких уровней. Как говорит Н.И. Бочарова, что дети, изучающие основы физической культуры, могут считаться образованными и компетентными в области спорта, но для детей начальной школы можно говорить об изучении основ физической культуры, так как процесс формирования индивидуальной физической культуры осуществляется в жизни человека.

В своих трудах А.Я. Журкина даёт определение понятию «физкультурно-спортивная деятельность». **Физкультурно-спортивная деятельность** — это образовательная область в системе непрерывного образования, обеспечивающая здоровье и гармоническое развитие личности, её эффективную самореализацию в обществе.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются подростки - слияние социальных и личных интересов, один из эффективных механизмов формирования социально необходимых индивидуальных потребностей. Её специфическая особенность - это отношения, которые улучшают физическую и духовную часть личности, обогащая нормы, идеалы и ценностные ориентации. В то же время

происходит превращение социального опыта в личностные черты и превращение сил себя во внешние результаты. Целостный характер этой деятельности является мощным способом повышения социальной активности человека.

В подростковом возрасте большее внимание уделяется специализированным тренировкам отдельных физических качеств и способностей, акцентируется развитие быстроты и выносливости, а также овладение более сложными видами движений из арсенала спорта.

Опираясь на слова А.В. Запорожца и Н.Н. Подьяквы стоит отметить, что благодаря развитию высших нервных центров дети подросткового возраста проявляют произвольное внимание, сознательные преднамеренные усилия, настойчивость и способность к самоконтролю. 11-летний детский двигатель характеризуется значимостью, самоконтролем, способностью к оценке и самооценке, точностью, интенсивностью, координацией и другими параметрами управления двигательной технологией.

У детей подросткового возраста формирование физической культуры, традиционно связанной с движущимися частями, основной ее сущностью является формирование двигательных навыков. В то же время менялась психологическая сфера подростков, что заставляло их проявлять любопытство к содержанию игры, интересоваться содержанием игры, техникой упражнений, результатами двигательного поведения и полученным ими удовлетворением. В связи с этим качество движения значительно улучшилось.

В подростковом возрасте больше внимания уделяется профессиональной подготовке индивидуальной физической подготовки и способностей, развитию скорости и выносливости и овладению более сложными видами спорта, расширению движений из спортивного арсенала.

Среди подростков наблюдается не только количественное увеличение и рост, но и качественная корректировка функционирования основной системы энергоснабжения. Этот факт создает предпосылки для

формирования целенаправленных эффектов средств физкультуры для двигательных навыков.

Стоит отметить, что любые двигательные навыки статического или динамического характера должны учитывать биологические законы двигательного поведения. Среди них ученые выделяют движение школьника, потребность в двигательной активности. Установлено: суточная двигательная активность увеличивается от 1 класса до 4 класса и составляет в 11 лет - 12,0-15,5 тыс. шагов. Ежеминутно подростки совершают в среднем 14-40, а максимально - 70-227 локомоций.

Во многих исследованиях были определены особенности формирования двигательных навыков среди школьников, особенно деконструктивных 11-летних. По мнению ученых, для каждого движения важно определить возраст ребенка, в котором движение легче усваивается. Если вы пропустите эти сроки, формирование навыков становится более сложным. Дело в том, что разные органы и системы организма формируются, созревают и развиваются одновременно и не сбалансированно, а на протяжении всей жизни человека. Периоды ускоренного роста периодически заменяются периодами медленного развития различных двигательных функций. В эти периоды организм ребенка по-разному реагирует на эффекты физической активности.

Основной целью физической культуры для школьников подросткового возраста можно считать развитие методов распознавания их тел и улучшения здоровья, методы развития гигиенических навыков, формирование интереса к физическим упражнениям и спортивной деятельности.

В подростковом возрасте формирование физической культуры традиционно ассоциируется с движущимися частями, основной сущностью которых является формирование двигательных навыков, развитие физической подготовки. В то же время у учащихся изменения в психологической сфере приводят к проявлению любопытства, интересу к содержанию игры, технике выполнения упражнений, результатам

спортивных действий и полученному удовлетворению. В связи с этим качество движений значительно улучшилось.

Данные научной и методической литературы используются для определения сути понятия «Физическая культура», которая понимается как развитие физических качеств и физических способностей, направленных на поддержание и укрепление центральной сферы человека в процессе здоровой социальной деятельности, сознательной спортивной деятельности. Физическая культура детей является высшей категорией, включая такие понятия, как физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовка, спортивные мероприятия, физическая подготовка и физическая подготовленность.

Таким образом, формирование физкультурно-спортивной деятельности подростков является ключевым аспектом в разработке и проектирование индивидуальных образовательных маршрутов.

1.2 Индивидуальный образовательный маршрут как средство развития личностных качеств

Для многих понятий педагогической науки, отражающих особенно сложные явления, зачастую характерно то, что они используются в различных, порой весьма неопределенных значениях. К таким понятиям относится и «индивидуализация обучения».

Анализ соответствующей литературы показывает, что более точное содержание этого понятия в каждом конкретном случае зависит от того, какие цели и средства имеются в виду, когда говорят об индивидуализации. При использовании этого понятия встречаются большие различия как в разных странах, у разных авторов, так и в повседневной образовательной практике.

Наибольшее затруднение при определении этого понятия вызывает то обстоятельство, что смешиваются два таких понятия, как «индивидуализация» и «дифференциация». Предпочтение того или иного слова в педагогике – это по большей части вопрос традиции или договоренности.

В «Педагогической энциклопедии» индивидуализация определяется как организация учебного процесса, при которой выбор способов, приемов, темпа обучения учитывает индивидуальные различия учащихся, уровень развития их способностей к учению». Большинство наиболее известных отечественных исследователей индивидуализации обучения используют понятие индивидуализации обучения в том же значении.

Индивидуализация вовсе не предполагает обязательного учета особенностей каждого учащегося, чаще всего исследователи ограничиваются учетом групп учащихся, сходных по какому-либо комплексу качеств.

Однако часто встречается употребление терминов «индивидуализация» и «дифференциация» в качестве синонимов. Так, в одном и том же значении говорят об индивидуальном и

дифференцированном подходе к учащимся на уроке. Е.Я. Галант вообще ограничился термином «дифференциация».

Вместе с тем, термин «дифференциация» зачастую рассматривается в значительно более узком смысле, а именно, как разделение школы на потоки, иногда даже как формирование специальных школ и классов. Примерно так истолковывает это понятие Е.С. Рабунский.

Из того, что было найдено выше, можно сделать вывод, что использование определения «индивидуализация» в ограниченном значении, так как данное определение не может обозначить учет индивидуальных функций, используя все возможности, а только в некоторой степени и индивидуально. В данном случае возникают вопросы в определении роли и места индивидуализации в системе обучения в целом.

Использование терминов «индивидуализация» и «дифференциация» в качестве синонимов также нецелесообразно, поскольку это приведет к еще большей неопределенности этих понятий.

Итак, индивидуализация – это учет индивидуальных особенностей в процессе обучения во всех его формах и методах, независимо от того, какие особенности и в какой мере учитываются.

Ввиду наличия индивидуальных различий у детей возникает вопрос, как организовать учебную работу так, чтобы она активизировала каждого отдельного учащегося. Решение этого вопроса является одной из основных задач индивидуализации учебной работы.

Принцип индивидуального подхода в дидактике предполагает учет таких особенностей, которые влияют на его учебную деятельность и от которых зависят результаты учения. Таковыми могут быть различные физические и психические качества и состояния личности.

Анализ имеющегося опыта индивидуализации учебной работы показывает, что на основании того, какие особенности личности учитываются, можно различить два вида индивидуального подхода:

- 1) учет комплекса различных особенностей ребенка;

2) учет какой-либо отдельной особенности.

В педагогической науке и практике используется понятие индивидуально-ориентированное образование. Это осуществление педагогического процесса с учетом особенностей учащихся (темперамента, характера, способностей, склонностей и др.), в значительной степени влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование различных форм и методов воспитания с целью достижения оптимальных результатов по отношению к каждому ребенку.

Проблема индивидуально-ориентированного образования имеет глубокие корни в истории педагогики.

В трудах педагогов-гуманистов Я. Корчака, Я. А. Коменского, К. Д. Ушинского и др. сам термин "воспитание" рассматривался с позиций развития индивидуального своеобразия личности ребенка.

Уже в педагогической системе Я. А. Коменского – великого чешского педагога – четко обозначены положения о том, что весь процесс обучения и воспитания детей необходимо строить с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и выявлять эти особенности путем систематических наблюдений.

Русский педагог К. Д. Ушинский так же указывал, что в основе индивидуального подхода лежит выявление особенностей ребенка. Он писал: «Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях». Он разработал обширную методику приемов индивидуального подхода к детям. В то же время К. Д. Ушинский высказывал мнение, что в сложном процессе индивидуального подхода к ребенку нельзя давать какие-то определенные рецепты, подчеркнув творческий характер решения проблемы.

Педагоги и общественные деятели дореволюционной России уделяли внимание разработке теоретических положений индивидуального подхода к детям младшего школьного возраста, внедрению их в практику. Так, Е. Н. Водовозова указывала на необходимость знания воспитателями

и родителями научных основ психологии и физиологии ребенка, для того чтобы уметь всесторонне анализировать его поступки. Вместе с тем она предупреждала, что невозможно выработать единые правила подхода ко всем детям, так как дети по своим индивидуальным особенностям очень разные.

Революционные демократы А. И. Герцен, В. Г. Белинский, Н. Г. Чернышевский, Н. А. Добролюбов ставили вопрос об индивидуальности человека, о развитии его задатков.

Выдающиеся советские педагоги Н. К. Крупская и А. С. Макаренко разработали теоретические основы вопроса об индивидуальном подходе к детям.

Н. К. Крупская рассматривала развитие индивидуальных качеств каждого ребенка как обязательное и необходимое условие его всестороннего воспитания. «Советское воспитание, - писала она, - направлено на то, чтобы в каждом ребенке развить все его способности, поднять его активность, его сознательность, всесторонне развить его личность, его индивидуальность». Н. К. Крупская отмечала, что прежде всего необходимо развивать такие способности, которые будут играть большую роль в подготовке детей к жизни, к практической деятельности, которые необходимы для любой профессии. «... Есть целый ряд способностей, которые нужны для громадного числа профессий, например, зрительная память, глазомер, развитое чувство осязания, умение координировать свои движения...».

А. С. Макаренко пришел к выводу, что, осуществляя общую программу воспитания личности, педагог должен вносить в нее «коррективы» в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка. Общее и особенное в характере человека тесно переплетаются, образуя так называемые «запутанные узлы». Этим термином А. С. Макаренко подчеркивал сложность индивидуального подхода к детям.

Проблема индивидуального подхода к детям получила развитие в практическом опыте и педагогическом учении В. А. Сухомлинского. Он

подчеркивал важность развития индивидуального своеобразия личности ребенка. Сам термин «воспитание» В. А. Сухомлинский рассматривал именно с этих позиций. «Воспитание, - писал он, - это прежде всего человековедение. Без знания ребенка – его умственного развития, мышления, интересов, увлечений, способностей, задатков, склонностей – нет воспитания».

Вопрос об индивидуальном подходе к детям подросткового возраста занимает значительное место в трудах и других отечественных педагогов. Е. А. Аркин развивал проблему индивидуального подхода к школьникам в физическом воспитании, Р.И. Жуковская – в игровой деятельности, А. П. Усова – в процессе обучения и умственного развития детей на занятиях. В работах Е. А. Флериной, Н. А. Ветлугиной, Н. П. Сакулиной рассматриваются методы и приемы индивидуального подхода к детям при развитии их творческих способностей и дарований.

Однако М. Д. Маханева отмечает, что в названных трудах акцентировалась роль способностей, потребностей и интересов ребенка как основание для осуществления индивидуального подхода, но в них отсутствовали условия, принципы и технологии его реализации.

Единственным исследованием на эту тему явилась работа Я. И. Ковальчук «Индивидуальный подход в воспитании ребенка». В ней отмечалось, что в теории современной педагогики индивидуальный подход рассматривается как широкий принцип, предполагающий обучение и воспитание коллектива детей, осуществляемое посредством педагогического воздействия на каждого ребенка, с учетом знания его особенностей и условий жизни. Стоит отметить положительное влияние индивидуального подхода на выработку определённых качеств личности каждого учащегося, «при работе определенных систем и направлений: проведение исследований по выявлению причин формирования личности и особенностей поведения, определение соответствующих средств и методов, четкая организация индивидуального

подхода к каждому ученику в общеобразовательной работе со всеми школьниками».

Проблема индивидуального подхода к учащимся не может быть успешно решена без знаний педагогом психологии. Отечественные психологи Л. С. Выготский, Б. М. Теплов, А. В. Запорожец, А. Н. Леонтьев, А. А. Люблинская, Д. Б. Эльконин, Л. А. Венгер и др. занимались проблемой индивидуального подхода в связи с решением задач формирования личности, придавая существенное значение внутренним индивидуальным предпосылкам психологических свойств, предполагающих успех в любой деятельности. Однако в политической и социокультурной ситуации дореформенного периода научное богатство отечественной психологической школы не могло быть востребовано и реализовано в полной мере. Кроме того, хотя и подчеркивались основания для реализации индивидуального подхода к ребенку, не была разработана диагностика, позволяющая выполнить это.

Вышедшая в 1989 г. «Концепция школьного воспитания», которая положила начало реформе школьного образования, и последовавшие за ней документы Министерства образования РФ построены именно на основе достижений отечественной психологии. В данных документах выделяется значимость и надобность индивидуального подхода к каждому ребенку, так же поддержание индивидуальности показывается как одна из основных функций воспитания: опираясь на ее основу может происходить полное выработка личности школьника, выявляться его особенности, а так же редкие способности.

В «Рекомендациях по экспертизе образовательных программ для образовательных учреждений РФ» указывается: «Программы должны предусматривать возможность индивидуального подхода к ребенку, работу с разными подгруппами детей, учитывать их возрастные особенности».

Сейчас существуют разработки отечественных педагогов в этом же направлении, например «проектирование индивидуального образовательного маршрута ребенка», предполагающее персональный путь

реализации личностного потенциала воспитанника в образовании (Н. В. Смирнова, Н. А. Рофаль).

Об индивидуализации образования упоминается в ряде нормативно-правовых документов РФ:

- ФЗ «Об образовании в РФ» (2012)
- «...Развитие общего образования предусматривает *индивидуализацию*, ориентацию на практические навыки и фундаментальные умения, расширение сферы дополнительного образования...» (*«Современная модель образования, ориентированная на решение задач инновационного развития экономики» - 2020*);
- «... Уже в школе дети должны получить *возможность раскрыть свои способности*, сориентироваться в высокотехнологичном конкурентном мире...» (*«Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»*).

Индивидуализация обучения – это с одной стороны - организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов, темпа обучения обуславливается индивидуальными особенностями учащихся. С другой - различные учебно-методические, психолого-педагогические и организационно-управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход.

Индивидуальный подход воспитания и обучения к каждому ребенку с разными образовательными возможностями и потребностями признается многими учеными.

Л. С. Выготский заложил предпосылки для построения индивидуального маршрута развития в работе «Педагогическая психология». По его словам, следует определить, по меньшей мере, двойной уровень детского развития. Первым делом стоит отметить важный сейчас аспект для развития учащегося, а именно то, какие функции уже развиты у школьника, а вторым пунктом является область его ближайшей сформированности.

Одним из вариантов, способствующих реализации особых образовательных потребностей, является «индивидуально образовательный маршрут» для подростков.

Индивидуальный образовательный маршрут понимается как образовательное пространство, создаваемое в процессе реализации образовательного и психологического сопровождения конкретного ребенка (и его семьи) в конкретном образовательном округе командой специалистов различного профиля с расчетом на определенный срок.

Цель создания таких маршрутов - обеспечить формирование и реализацию образовательных потребностей детей на основании выбора и оптимизации учебной, психической и физической нагрузок с учетом индивидуальных особенностей.

Индивидуальный образовательный маршрут устанавливается педагогами следующим образом: целеустремленно проектируемая дифференцированная директива упорядоченности действий, обеспечивающий школьнику убеждение субъекта выбора, проектирование и реализация программы, который организуется в объекте общего и среднего образования, осуществляемый педагогами психологической помощи его самоопределения и самореализации.

Индивидуальный образовательный маршрут определяется общеобразовательными потребностями, личностными способностями и потенциалами школьника (процент подготовленности к прохождению маршрута), а также существующими стандартами содержания образования.

Вместе с формулировками «индивидуальный образовательный маршрут» имеет место быть понятие «индивидуальная образовательная траектория», которая имеет более обширное определение и предполагает некое количество направлений реализации: содержательный; деятельностный; процессуальный.

Таким образом, **индивидуальная образовательная траектория** предусматривает наличие **индивидуального**

образовательного маршрута (содержательный компонент), а также разработанный способ его реализации (технологии организации образовательного процесса).

Сегодня такие новые явления в образовании, как «индивидуальная образовательная программа», «индивидуальный образовательный маршрут», «индивидуальная образовательная траектория», требуют четкого определения.

Таблица 1 - Определения терминов личностно ориентированное обучение

Термин	Явление
Индивидуальная образовательная программа	Программные представления обучающегося о предстоящей образовательной деятельности (учении, обучении, самовоспитании...), её содержании, результатах, времени, месте, средствах и ситуациях взаимодействия с педагогами, обучающимися и другими субъектами
Производственная программа педагога	Программные представления педагогов о своей педагогической деятельности в отношении отдельных учеников или групп учащихся
Индивидуальная образовательная траектория	Свершившийся факт, конкретный результат и личный смысл освоения содержания образования
Образовательные маршруты	Допустимые последовательности освоения компонентов содержания образования (безотносительно к личным смыслам и задачам конкретных обучающихся)
Индивидуальный образовательный маршрут	Определённая последовательность освоения компонентов содержания образования, выбранная для конкретного ученика
Индивидуальный учебный план	Совокупность учебных предметов (курсов), выбранных для освоения конкретным учащимся из учебного плана общеобразовательного учреждения

Алгоритм разработки индивидуального образовательного маршрута

- Индивидуальный образовательный маршрут может разрабатываться не только на детей с нормальным развитием, но и на следующие группы: на детей с проблемами в развитии и на детей, с опережающим развитием.

- Индивидуальный образовательный маршрут представляет собой характеристику осваиваемых учащимся единиц образования в соответствии с индивидуальными способностями своего развития и способностями к учению.

- Цель индивидуального образовательного маршрута ориентирована на достижение воспитанником образовательной программы в соответствии с индивидуальными возможностями и образовательными потребностями ребенка.

- *Временные отрезки, на которые составляется индивидуальный образовательный маршрут.* Невозможно определить весь путь развития ребенка сразу, задав его направление, поскольку сущность его построения состоит именно в том, что он отражает процесс изменения в развитии и обучении ребенка. Практика работы показывает, что наиболее оптимальный период работы – это планирование на 1-3 месяца.

Содержательная часть ИОМ

- *Введение*, где объясняется, для чего составляется индивидуальный образовательный маршрут, почему данный учащийся нуждается в индивидуальной поддержке, и кто эту поддержку будет осуществлять.

- *Анамнез* – общие сведения о ребенке на момент разработки индивидуального образовательного маршрута; краткая характеристика состояния его здоровья (если необходимо медицинские рекомендации педагогу об учете необходимых данных при организации обучения).

- *Диагностика развития учащегося* является основой выстраивания индивидуального образовательного маршрута. Наряду с диагностикой в процессе реализации индивидуального образовательного маршрута проводится мониторинг в работе с младшим школьником – это контроль с периодическим отслеживанием уровня развития ребенка с обязательной обратной связью. Мониторинг позволяет не просто регистрировать состояние развития ребенка в данный момент, но и дает материалы для сравнения, анализа и коррекции нарушений и отклонений в развитии. Цель педагогического мониторинга – обобщение и анализ информации о состоянии общего развития для осуществления оценки, планирования коррекционно –

развивающего процесса (разработка ИОМ) и прогнозирования конечного результата.

- *Коррекционная работа*, проведённая по итогам диагностического этапа, проектируется определённый на срок, ограниченными рамками во времени;

- *Сетка занятости ребенка* (их может быть от 2 до 5), в которой показывается и прописывается порядок внедрения и увлечения школьника в совместную деятельность;

- *Режим дня ребенка* (тоже от 2 до 5);

- *Помощь в осуществлении совместной деятельности с законными представителями*, так как непосредственно родители проявляют себе как главные инициаторы проводимой работы. Если законные представители не согласны с внедрением индивидуальных маршрутов для их детей, то внедрять их нельзя.

Контролирующая часть структуры индивидуального образовательного маршрута:

- Текущий контроль
- Отчетность
- Итоговая аттестация ребенка

Корректировка индивидуального образовательного маршрута

Корректировка индивидуального образовательного маршрута связана с изменениями условий.

Организационно – педагогические условия

Оценка готовности педагогов к применению индивидуального образовательного маршрута. Это очень важный момент. Педагог должен понимать важность работы, знать всю глубину вопроса, знать индивидуальные особенности ребенка и хотеть помочь учащемуся.

Согласие родителей на то, чтобы их ребенок занимался по индивидуальной программе.

Разнообразие форм осуществление работы с индивидуальными образовательными маршрутами:

- Фронтальная работа
- Подгрупповая работа
- Индивидуальная работа

Индивидуальный образовательный маршрут ребенка представляет собой документ, который отображает проведенные учителем воспитывающие его определённые качества мероприятия, отмечает их положительное влияние, касательно учащегося, нравы его личностных модификаций в учении и развитии подростка, опираясь на полученные результаты о прохождении информации, предоставленной программой.

Эффективная реализация индивидуального образовательного маршрута позволит обеспечить позитивную динамику в личностном развитии учащихся. Несомненно, такая работа потребует от педагога профессиональной компетентности и заинтересованности в процессе и результате своего труда.

Индивидуальные образовательные маршруты могут быть разработаны для следующих групп:

- Для детей, обучающихся по обычной программе;
- Для одарённых детей, с высоким интеллектуальным развитием;
- С нарушением зрения;
- Для детей с задержкой психического развития;
- Для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата;
- Для детей с высоким интеллектуальным развитием;
- Для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Итак, индивидуализация – это учет индивидуальных особенностей в процессе обучения во всех его формах и методах, независимо от того, какие особенности и в какой мере учитываются.

Революционные демократы А. И. Герцен, В. Г. Белинский, Н. Г. Чернышевский, Н. А. Добролюбов ставили вопрос об индивидуальности человека, о развитии его задатков.

Проблема индивидуального подхода в образовании получила развитие в трудах педагогов-гуманистов: Я.А. Коменского, К.Д.

Ушинского, Я. Корчака, и др.; и практическом опыте многих известных просветителей: Е. Н. Водовозовой, Н. К. Крупской, А. С. Макаренко; в педагогическом учении В. А. Сухомлинского.

Вопрос об индивидуальном подходе к детям младшего школьного возраста занимает значительное место в трудах и других отечественных педагогов. Е. А. Аркин развивал проблему индивидуального подхода к младшим школьникам в физическом воспитании, Р. И. Жуковская – в игровой деятельности, А. П. Усова – в процессе обучения и умственного развития детей на занятиях. В работах Е. А. Флериной, Н. А. Ветлугиной, Н. П. Сакулиной рассматриваются методы и приемы индивидуального подхода к учащимся при развитии их творческих способностей и дарований.

Принцип индивидуализации образования и воспитания получил развитие в концепции личностно-ориентированного образования (Е. В. Бондаревская, В. В. Горшкова, В. И. Гинецинский, К. В. Давыдов, В. С. Ильин, М. В. Кларин, И. А. Колесникова, Л. И. Новикова, В. И. Слободчиков, А. П. Тряпицына, Г. А. Цукерман и др.)

Таким образом, анализ исследований, в которых проблема индивидуального подхода к ребенку рассматривалась в разные исторические периоды позволил выделить аспекты ее решения:

- необходимость распознавания индивидуальных особенностей ребенка;
- акцент на его потребности, склонности, способности, интересы, темп развития и др.

Об индивидуализации образования упоминается в ряде нормативно-правовых документов РФ, таких как ФЗ «Об образовании в РФ» (2012), ФГОС школьного образования (2013).

Изменившиеся социально-экономические условия развития общества предполагают новые требования к системе образования, к целям и направлениям её реформирования: повышение гибкости и мобильности образования, создание реальной вариативности образовательных систем,

наиболее полный учет индивидуальных запросов и личных возможностей обучающихся. Перспективы развития современной системы образования все чаще усматривают в большей альтернативности и индивидуализации обучения, в расширении форм образовательной деятельности. Всё чаще подчеркивается необходимость выбора учеником содержательных и процессуальных аспектов образования и максимальное приближение этого выбора к реальным интересам и возможностям ученика.

Одним из вариантов, способствующим реализации индивидуальных образовательных потребностей и права учащихся на выбор своего пути развития, является индивидуальный образовательный маршрут.

Термин индивидуальный образовательный маршрут довольно широкое понятие, которое тесно связано с такими понятиями как «индивидуальная образовательная программа», «индивидуальная образовательная траектория».

Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями учащегося (уровень готовности к освоению программы), а также существующими стандартами содержания образования.

Индивидуальный образовательный маршрут – это структурированная программа действий обучающегося на некотором фиксированном этапе обучения.

Индивидуальный образовательный маршрут – путь освоения индивидуальной образовательной программы.

Индивидуальный образовательный маршрут — это индивидуальная программа, рассчитанная на конкретного школьника и преследующая конкретные цели, которые необходимо реализовать в указанные сроки. Другими словами, индивидуальный образовательный маршрут — это путь или способ реализации личностного потенциала ребенка, развитие его способностей по индивидуальному плану (маршруту).

Индивидуальная образовательная траектория – персональный путь творческой реализации личностного потенциала каждого ученика в образовании, смысл, значение, цель и компоненты каждого последовательного этапа которого осмыслены самостоятельно или в совместной с педагогом деятельности.

Индивидуальная образовательная программа – механизм индивидуализации образования, связывающий для обучающегося воедино намерения, образ результата обучения и средства его достижения, фиксирующие разные стратегии движения к цели.

Индивидуальная образовательная программа – технологическое средство реализации индивидуального образовательного маршрута. Отметим, что индивидуальная образовательная траектория предусматривает наличие индивидуального образовательного маршрута (содержательный компонент), а также разработанный способ его реализации (технологии организации образовательного процесса). Реализованный индивидуальный образовательный маршрут является индивидуальной образовательной траекторией. Индивидуальная образовательная траектория также предполагает обязательное наличие индивидуальной образовательной программы.

Таким образом можно сделать вывод, что индивидуальный образовательный маршрут вызывает интерес в изучении педагогов уже не первый десяток лет. Так же существует много взглядов на понятие «индивидуальный образовательный маршрут».

1.3 Содержание и организация индивидуального образовательного маршрута физкультурно-спортивной деятельности для подростков

Сегодня термин «индивидуальные образовательные потребности» для детей очень часто используется в контексте познавательных, мотивационных, эмоциональных и волевых настроений детей, в основном в отношении обучающегося с отклонением развития, причем исходя из специфических условий, необходимых для образования и профессиональной подготовки, а также учебно-воспитательного процесса.

В эти условия входят:

- определённые организационные формы обучения;
- определённая система коррекционно-развивающего обучения (КРО);
- содержание индивидуально-групповых занятий;
- индивидуальный развивающий маршрут;
- специальная подготовка педагогических кадров.

Индивидуальный образовательный маршрут, а именно его структура, включает в себя следующие части:

- целевой (обязательная проработка целей, а так же разбор и постановка задач)

Эти условия включают:

- некоторые организационные формы обучения;
- специальная система обучения коррекции и развития (КРО);
- содержание индивидуальных и групповых занятий;
- маршрут индивидуального развития;
- специальная подготовка учителей.

Индивидуальный образовательный маршрут, в частности его структура, собирает в себе элементы:

- цель (проектирование, анализ информации, а так же постановка целей);

- содержание (выбор содержания программного материала, основываясь на базу образовательных программ, осуществляемых в

общеобразовательном учреждении, в том числе программ внеурочного образования, осуществляемого как в школе, так и в центрах дополнительного образования);

- технология-определение технологии, процесса, методов обучения и воспитания с учетом индивидуальных особенностей ребенка,)

- диагностика (выявление системы, диагностирующей результаты);

- результативный (эффективно определяются результаты, которые ожидаются от учащегося, период их реализации и мерки оценивания действенности проводимых мероприятий).

В рамках программы индивидуальной поддержки или сопровождения следует понимать общую модель занятости учителя и ученика, которая строится непосредственно на индивидуальных навыках ребенка и определяет порядок дальнейших действий ученика.

Эта программа позволяет реализовать принцип персонализации, который заключается в том, что каждый подросток может идти своим путем, сознательно учиться тому, что важно и необходимо:

Принцип индивидуальности: «каждый ребенок имеет право на свободу» означает, что существует крупномасштабная, новая форма и методы воспитания и образования, должен быть внедрен индивидуальный подход к каждому ученику, предусматриваться признание самооценки каждого ребенка и признание необходимости индивидуального развития обучающегося, прогнозироваться исходя из его сильных сторон, естественных тенденций и требований. Создать индивидуальную образовательную траекторию. При этом учитываются индивидуальные интересы и приоритетные виды деятельности ребенка.

Для обучающегося при составлении индивидуального курса самое важное - оценить свои способности, навыки, интересы и усилия, которые он ожидает приложить для изучения конкретного материала или достижения запланированного результата.

Этапы учебной деятельности ребенка, организуемые учителем, которые позволяют ему обеспечить индивидуальный курс обучения в определенной области, части или предмете.

1-ый этап. Выявляется первоначальный объем и содержание профессионального образования ребенка, то есть количество и качество каждой его идеи, знаний, информации и навыков. Педагог определяет и классифицирует мотивы деятельности детей в сфере образования, предпочтительных видах деятельности, формах и методах проведения уроков.

2-й этап. Для определения основных образовательных объектов или их предмета в области образования каждым ребенком и последующим учителем укажите предмет дальнейших знаний.

3-й этап. Создается система личных отношений ребенка с предстоящим сектором или предметом образования.

Каждый ребенок разрабатывает свое личное отношение к сфере образования, определяет проблемы, которые он сформулировал, и основные образовательные объекты, определяет, что они означают для него, какую роль они могут сыграть в своей жизни, как его деятельность влияет или влияет на эту сферу реальности.

4-й этап. Эти программы являются образовательным результатом организации и типа деятельности, поскольку они стимулируют и направляют на реализацию личного образовательного потенциала ребенка. Для оценки организационной активности студентов используются те же методы диагностики, мониторинга и оценки, что касается продуктов субъектного типа.

5-й этап. Ребенок осуществляет основные элементы индивидуальной образовательной деятельности. Цели – план – деятельность – рефлексия - сравнение полученных продуктов с целями - самооценка.

6-й этап. Он был организован для того, чтобы студенты вышли из окружающего общества, чтобы выявить те же вопросы, проблемы и продукты, из которых дети извлекают элементы в своей деятельности.

7-й этап. Рефлексив - оценка. Выделяются индивидуальные и общеобразовательные изделия деятельности (в виде схем, понятий, материальных объектов), фиксируются и классифицируются используемые виды и методы деятельности (репродуктивно присвоенные или созданные творчески).

Мы должны иметь обратную связь, которая позволяет не только адаптировать движения подростка на пути, но и оценить его успехи.

Можно сделать вывод, что индивидуальная траектория рассматривает несколько функций, таких как ИОМ (содержательный компонент) и выработанную методику его осуществления, и при этом с уже имеющимися критериями разнопланованности образования.

Главными обстоятельства внедрения в жизнь занятия общеобразовательного учреждения, применяющие в своём опыте индивидуальную образовательную траекторию являются: гласность неизбежных итогов обучения, доступность в выборе уровня сложности учащихся, целесообразность сопоставления различных видов учебной деятельности, а так же контроль организации помощи в педагогическом аспекте дифференцированного образование, осуществление и поддержание благоприятной психической атмосферы подростка с учетом личностных особенностей.

Что касается школьного образования, то точное определение индивидуальной образовательной линии ребенка не дается, но педагоги используют этот термин для разработки образовательной программы, направленной на развитие индивидуальных навыков в образовании, на реализацию индивидуального потенциала ученика.

При разработке индивидуального маршрута специалисты и педагоги руководствуются рядом принципов (Т. В. Волосовец, Т. Н. Гусева, Л. М. Шипицына и другие):

- соблюдение этого принципа означает, что потенциальные способности освоения новых знаний выявляются как основной признак проектирования индивидуального образовательного маршрута;

- принцип уважения интересов ребенка, то есть система поддержки специалиста предназначена для решения проблемной ситуации с максимальной выгодой для подростка;

- принцип отклонения средней нормы, то есть избегание подхода прямой оценки при диагностическом исследовании уровня развития подростка;

- принцип тесного взаимодействия и координации работы специалистов в процессе осуществления индивидуального маршрута;

- принцип непрерывности, когда подросток постоянно получает поддержку на всех этапах помощи в решении поставленной перед ним задачи;

- принцип междисциплинарного характера: эффективность поддержки студентов зависит от взаимодействия различных специалистов с различными предметами, профессионального видения тех или иных аспектов индивидуального развития ребенка.

Различными мерами создания дифференцированных групп по направлению физического воспитания школьников, развитию индивидуальных образовательных маршрутов, имеют различные функции и показатели:

- состояние внешнего и внутреннего состояния, то есть величину активного состояния всех систем организма человека, имея возможность подстраиваться под неблагоприятные условия внешнего мира, а так же повышенная трудоспособность;

- прогресс физической подготовки, понимающийся под характером владения основными видами движений и их правильное употребление, уровень физических качеств;

- двигательная деятельность, относящаяся к величине, длительности, частоте выполнения и уровню сложности движения.

Анализ трудового опыта педагогов позволяет определить структуру индивидуального маршрута развития школьника подросткового возраста.

Существует ряд этапов, которые рассматривают проектирование ИОМ для подростка, и их представляют по представленному формату:

- выявление определённых желаний и мотивации школьника;
- установление цели проектирования маршрута;
- постановка обстоятельств, гарантирующих достижение определённых целей;
- выявление технологических инструментов;
- выявление маршрутов курса диагностики подростка;
- проектирование последовательности ИОМ;
- рефлексия, оценка результативности и адаптация полученных данных.

Исходя из вышеизложенного, мы определяем индивидуальный маршрут ребенка как индивидуальное средство реализации личного потенциала подростка в образовании.

Объединив эти понятия, мы считаем, что индивидуальный учебный и творческий путь развития подростка должны включать в себя сочетание различных мероприятий с целью социального самореализации и формирования их собственного опыта. Учитель должен дать подростку преобладание положительных эмоций, позитивное восприятие проблемной ситуации и творческой активности, атмосферу доброжелательности, прием ученика.

Основываясь на исследованиях ученых и практических педагогов, мы выделяем правила учителя физической культуры, который сопровождает подростка в развитии физической культуры (в рамках индивидуального образовательного маршрута):

- Комментарии учителя должны быть лишены негативной эмоциональной окраски и осуждения;
- Следует напомнить, что чрезмерная настойчивость и активность в действиях учителя влияют на запасы нейропсихологических сил ребенка (особенно если он чувствителен, менее сильный, психически неуравновешенный) и заставляет его защищаться;

- Учитель физкультуры обязан замечать достижения подростка даже с малыми успехами и низкой мотивацией деятельности, но не указывать на это как на что-то неожиданное.

Завершение индивидуального образовательного маршрута -фиксация полученных результатов в портфолио личных достижений.

Портфолио – это личные достижения человека, собранные им самим (грамоты, дипломы, фотографии, видеоматериалы, презентации, проекты и др.): фиксация, накопление и оценка индивидуальных достижений учащихся.

Портфолио не только является современной эффективной формой оценки, но и помогает решать важные задачи: сохранение мотивации на высоком уровне, стимулирование активности и самостоятельности, развитие рефлексивных и оценочных навыков.

Индивидуальная образовательная траектория, таким образом, обеспечивает существование индивидуального образовательного маршрута (он представляет содержательный компонент, отвечает на вопросы «чему учить?», «что должно измениться в личности?»), а также разработанный метод осуществления, осуществления студента по индивидуальному образовательному маршруту.

Невозможно сразу определить этот маршрут на весь период обучения школьника в подростковом возрасте.

Таким образом, существует 7 этапов учебной деятельности ребенка, которые позволяют ему обеспечить индивидуальный курс обучения в определенной области, в нашем случае, в физкультурно-спортивной деятельности.

Выводы по главе 1

Проводя анализ методической и научной литературы, направленной на изучение индивидуальных маршрутов в физкультурно-спортивной деятельности подростков, мы смогли выявить для себя суть определения «физическая культура». Данное понятие определяется как область социальной деятельности, которая направлена на укрепление и сохранение здоровья человека, воспитание интереса к ведению здорового образа жизни, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

В подростковом возрасте формирование физической культуры традиционно связывают с двигательным компонентом, основная суть которого - формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Вопрос об индивидуальности человека, о развитии его задатков ставили не мало педагогов, в частности яркими представителями являются: А. И. Герцен, В. Г. Белинский, Н. Г. Чернышевский, Н. А. Добролюбов.

Таким образом можно сделать вывод, что подведение итогов исследования, рассматривающая в себе проблемы индивидуального подхода к школьнику, изучалась во все периоды истории, развития педагогических канонов, а так же позволила выделить главные пункты ее решения:

- важность различия индивидуальных возможностей учащихся;
- концентрирование наибольшего внимания на его нужды, интересы, возможности, а так же темп развития.

Индивидуальный образовательный маршрут — это индивидуальная программа, рассчитанная на конкретного школьника и преследующая конкретные цели, которые необходимо реализовать в указанные сроки. Другими словами, индивидуальный образовательный маршрут — это путь или способ реализации личностного потенциала ребенка, развитие его способностей по индивидуальному плану (маршруту).

Содержательная часть ИОМ

- Введение.
- Анамнез.
- Диагностика развития учащегося.
- Коррекционная работа.
- Сетка занятости ребенка.
- Рекомендации по работе с родителями.

Делая выводы по первой главе, можно заключить, что процесс проектирования индивидуальных маршрутов в физкультурно – спортивной деятельности должен строиться по следующей методологической модели: применение комплекса методических приемов, которые осуществляются за счет основного управляющего инструмента подготовки и разработки индивидуальных маршрутов в физкультурно – спортивной деятельности подростков - дифференцированного подхода, и выделение индивидуальных особенностей в процессе дифференцированного обучения. На наш, взгляд для проектирования индивидуальных маршрутов актуальным является рассмотрение вопроса, касающегося специфики, структуры, содержания физкультурно-спортивной деятельности.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МАРШРУТА В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКА

2.1 Цель и задачи опытно-экспериментальной работы

Экспериментальные исследования проводились на протяжении 2019-2020 годов по схеме трехэтапного педагогического эксперимента. Опытно-экспериментальная работа была организована на базе МАОУ «СОШ №155 г. Челябинска».

Педагогический эксперимент проходил в три этапа, которые представлены в таблице №2

Таблица 2 – Этапы педагогического эксперимента

Этапы	Задачи	Сроки
Констатирующий	1. Подобрать критерии и провести диагностику физической подготовленности учащихся 4 класса; 2. Выбрать детей, нуждающихся в индивидуально-образовательном маршруте (ИОМ); 3. Разработать индивидуальный образовательный маршрут для детей выбранных детей по физической культуре.	сентябрь 2019
Формирующий	Реализация индивидуально-образовательного маршрута с детьми по физической культуре	Октябрь 2019- март 2020
Контрольный	Оценка эффективности проведенной работы, ее влияния на физическое развитие и уровень физической подготовленности подростков	апрель 2020

На первом этапе исследования был проведен теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Проанализирована существующая практика разработки и проектирования индивидуальных маршрутов в физкультурно – спортивной деятельности подростков.

На основании полученных результатов первого этапа исследования была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования, разработана экспериментальная методика проведения занятий посредством рационального использования

проектирования индивидуальных маршрутов физкультурно – спортивной деятельности подростков.

В подростковом возрасте можно выделить несколько этапов и каждый из них будет отличаться определенными психологическими особенностями. Для проведения эксперимента нами был выбран определенный возраст, а именно дети младшего подросткового возраста - 11 лет. Данный период считается периодом наиболее повышенной активности, стремлением к деятельности, а так же значительным ростом энергии.

Подростки и контрольной и экспериментальной группы имели практически одинаковую физическую подготовленность. В качестве участников экспериментального исследования выступают 6 детей в возрасте 11 года жизни.

В соответствии с целью исследования - спроектировать, обосновать и апробировать индивидуальные образовательные маршруты в физкультурно – спортивной деятельности подростков, был составлен план педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: педагогический эксперимент, наблюдение, тестирование, математическая обработка полученных результатов.

Условия, в которых проходил эксперимент, не отличались от типичных условий пребывания детей в общеобразовательном учреждении. Поэтому в теории и методике физического воспитания такой эксперимент квалифицируется как естественный. При данном типе эксперимента сравнивался уровень физической подготовленности детей, посещающих общеобразовательное учреждение.

В рамках данного исследования нами осуществлен анализ документальных материалов учащихся. Их анализ был произведен с целью уточнения состояния здоровья и физического развития детей.

При определении уровня физической подготовленности принято ориентироваться на следующие факторы:

1. Степень овладения базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники основных видов движений;
2. Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в различных условиях;
3. Развитие физических качеств и двигательных способностей;
4. Общая двигательная активность ребёнка в течении всего времени пребывания в школе.

В нашем исследовании мы остановились на 3 факторе.

В качестве основных диагностических инструментов исследования физических качеств и двигательных способностей выступают тесты физического развития «Общероссийской системы мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи» для подростков младшего возраста, следующими тестами:

1. Бег на 30 м.
2. Приседания
3. Подъем туловища в сед (количество раз, за 30 с.)
4. Прыжок в длину с места (см.).
5. Отжимания
6. Владение мячом

Наблюдение проводилось непосредственно на занятиях, в естественной для детей обстановке заполнялся протокол диагностики физической подготовленности младших подростков, участвовавших в исследовании.

Важным диагностическим критерием, характеризующим актуальное состояние группы исследования выступает состояние здоровья. Были определены группы здоровья:

- 1 группа - здоровые дети.
- 2 группа - часто болеющие дети (ЧБ), дети с незначительными нарушениями опорно-двигательного аппарата, органов слуха, зрения и т. д.
- 3 группа - дети с хроническими заболеваниями.

Это позволило так организовать процесс физического воспитания вообще и двигательной активности в частности, чтобы ребенок в большинстве случаев попадал в ситуацию успеха, позволяющую достичь эффективности работы по формированию эмоционально-мотивационной готовности к занятиям физической культурой.

Процедура диагностики на констатирующем этапе была осуществлена в октябре 2019 года.

Выявлено, что большая часть учащихся относятся ко второй группе здоровья (67%), 33% участников исследования относятся к первой группе. Численные значения представлены в таблице 3 и на рисунке 1.

Таблица 3 - Группы здоровья участников экспериментальной группы

группы	абс.ч.	в %
1 группа	2	33%
2 группа	4	67%
3 группа	0	0%



Рисунок 1 - Доли детей различных групп здоровья

Обобщая данные, можно сделать вывод, что подростки младшего возраста имеют довольно хорошо выработанные координационные способности, для бега у испытуемых детей оптимальная физическая подготовка, в тот же момент стоит обратить внимание на такие физические качества как гибкость и ловкость, а так же правильность

движений обладают небольшим уровнем развития у большинства детей экспериментальной группы.

Обратимся к описанию результатов диагностики актуального уровня физического развития участников исследования. Результаты диагностики по тесту «Бег на 30 м.» представлены в таблице 3.

Таблица 4 - Результаты тестирования «Бег на 30 м.»

Уровень	абс.ч.	в %
Низкий	4	67%
Средний	2	33%
Высокий	0	0%

В ходе диагностики тестом «Бег на 30 м.» нами выявлено, что большинство участников исследования имеют уровень развития скоростных показателей на низком уровне (67%). Средний уровень имеют 33% детей.

Таблица 5 - Результаты тестирования «Приседания»

Уровень	абс.ч.	в %
Низкий	3	50%
Средний	2	33%
Высокий	1	17%

Выявлено, что 50% детей имеют неудовлетворительный уровень сформированности общей и скоростной выносливости. Средний уровень сформированности общей и скоростной выносливости имеют 33% участников исследования, а высокий уровень у 17%. Наглядно соотношение представлено на рисунке 2.



Рисунок 2 - Результаты тестирования «Приседания»

Результаты диагностики тестом «подъем туловища в сед» представлены в таблице 6.

Таблица 6 - Результаты тестирования «Подъем туловища в сед»

Уровень	абс.ч.	в %
Низкий	5	83%
Средний	1	17%
Высокий	0	0%

Выявлено, что только 1 ребенок (17%) имеют нормативный уровень развития скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища. Низкий уровень характерен для 83% респондентов. Соотношение уровней выраженности показателей по данному тесту представлено на рисунке 3.

Результаты тестирования «Подъем туловища в сед»

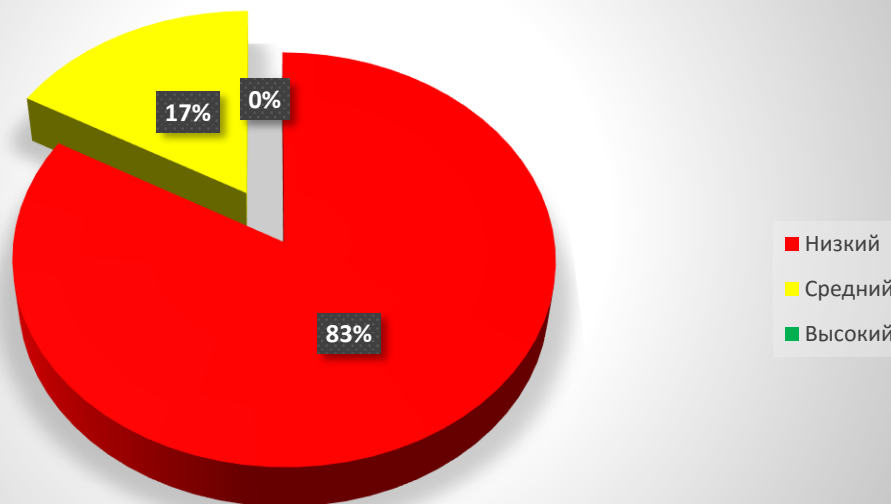


Рисунок 3 - Результаты тестирования «Подъем туловища в сед»

Обратимся к анализу результатов диагностики тестом «Прыжок в длину с места» на констатирующем этапе исследования. Результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7 - Результаты тестирования «Прыжок в длину с места»

Уровень	абс.ч.	в %
Низкий	2	33%
Средний	3	50%
Высокий	1	17%

Определено, что высокий уровень показателей по тесту «Прыжок в длину с места» демонстрируют 17% респондентов, средний уровень показывают 50% учащихся, тогда как уровни ниже среднего характерны для 33% школьников – участников исследования.



Рисунок 4 - Результаты тестирования «Прыжок в длину с места»

Результаты диагностики по тесту «Отжимания» представлены в таблице 8.

Таблица 8 Результаты тестирования «Отжимания»

Уровень	абс.ч.	в %
Низкий	2	33%
Средний	3	67%
Высокий	1	17%

В ходе диагностики тестом «Отжимание» нами выявлено, что большинство участников исследования имеют уровень развития силовых показателей на низком уровне (33%). Средний уровень имеют 67% детей, а высокий уровень показали 17% респондентов.

Адресуемся к анализу результатов диагностики тестом «Владение мячом» на данном этапе исследования. Результаты представлены в таблице 9.

Таблица 9 - Результаты тестирования «Владения мячом»

Уровень	абс.ч.	в %
Низкий	5	83%
Средний	1	17%
Высокий	0	0%

Установлено, что высокий уровень показателей по тесту «Владение мячом» отсутствует, средний уровень показывает всего 1 учащийся, а это 17%, тогда как уровни ниже среднего присущи для 83% участников изучения.

Соотношение величин выраженности показателей по данному тесту представлено на рисунке 5.



Рисунок 5 - Результаты тестирования «Владения мячом»

Таким образом, анализируя результаты диагностики, мы определили 6 детей второй группы здоровья с низкими показателями физической подготовленности, нуждающихся в дополнительной помощи по освоению программы «Физическая культура». Было принято решение о составлении индивидуальных образовательных маршрутов (ИОМ).

2.2 Разработка и реализация индивидуальных образовательных программ

В целях стимулирования интереса и формирования потребности в физкультуре и спорте в физкультуре для младшего школьника была создана необходимая основа для развития. Другими словами, была проделана определенная работа, которая помогла обеспечить ребенку определенные условия, при которых его физические и умственные способности могли быть полностью раскрыты.

В ходе экспериментальной работы, основанной на состоянии здоровья, дети были разделены на медицинские группы, что позволило определить оптимальную физическую нагрузку и условия для физического воспитания для каждой из них. Первая группа здоровья состояла из детей с нормальным физическим развитием и основными функциями организма.

Вторая группа также включала здоровых детей, но с некоторыми функциональными и морфологическими нарушениями (гипертрофия миндалин 1-2 степени, нарушение сна, осанка, легкое нарушение зрения, определенные функции в физическом развитии, снижение сопротивляемости организма болезням).

Система индивидуальной работы с детьми во время их физического воспитания также включала учет физической подготовленности.

Из-за своей физической подготовленности ученики были разделены на три группы - дети с высокими, средними и низкими показателями по наиболее важным типам движения и физическим качествам.

Дети первой группы, имевшие высокий уровень физической подготовленности, действовали быстро и уверенно. В случае неудачи они не отклоняются от цели, но прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата, могут самостоятельно принимать решения, находить подходящий путь, сдерживать свои чувства и желания. Они характеризовались отсутствием сомнений и страха в спорте, высоким уровнем активности и независимости, умение слушать учителя, следовать

его инструкциям и инструкциям. Дети в первой группе также характеризовались высоким уровнем мотивации к физическому воспитанию, а также физической активности вне класса.

Дети второй группы, имеющие средние показатели физической подготовленности, характеризуются неравномерным развитием основных типов движений, физических и добровольных характеристик, а также разнообразием двигательного поведения. Вместе с высокими показателями силы, скорости и выносливости эти дети имели низкие показатели умения и допускали много ошибок в технике сложных видов движений (прыжки, лазание и т. д.). Некоторые дети в этой группе выполняли упражнение плохо, несмотря на постоянную поддержку учителя, избегая задач, требующих длительного стресса. Однако были те, кто проявил кропотливую осторожность при выполнении рекомендаций учителя, но если они потерпели неудачу или допустили ошибки, они снизили активность и не заботились о том, качественные они или нет, они выполняют задание.

Спортивно-воспитательная работа с детьми выбранных групп строилась с учетом индивидуальных особенностей их двигательного развития. В группе детей с высокими показателями физической подготовленности для поддержания интереса к спорту и физическим упражнениям использовались задания для улучшения их двигательных навыков. Этому способствовало выполнение известных движений в новых комбинациях (парные упражнения) из необычных стартовых положений (прыжки в длину с низкого приседа, бег из стартовой позиции, лежа и т. д.) В необычных условиях (на спортивном снаряжении, тренажерах). Кроме того, элементами акробатики стали и стали использовать художественную гимнастику, доступную детям.

Этот материал также использовался при работе с детьми со средней физической подготовкой. В дополнение к совершенствованию техники базовых движений детям этой группы были предложены специальные задания, направленные на развитие их физических и добровольных качеств

и повышение их интереса к спорту. Развитие ловкости стало проще благодаря выполнению известных движений в новых комбинациях (парные упражнения, игры с постоянно меняющимися игровыми ситуациями).

Задачи развития силы включали динамическое напряжение при прыжках, восхождении на шест, веревку и общие упражнения по развитию, которые выполнялись из исходного положения лежа (на спине, животе).

Упражнения, знакомые детям, использовались для развития скорости, включая движения рук, ног, туловища, то есть упражнения для развития частоты движений и скорости сокращений мышц (бег, на улице и в спорте). Задания игрового соревнования были особенно эффективны для формирования необходимых навыков: поймать обруч, кто будет собирать больше и т.д.

Задачи, направленные на повышение физической квалификации, были выбраны так, чтобы с одной стороны потребовалось осуществление добровольных усилий, а с другой - желание заниматься спортом. Для этого созданы условия, которые побуждают детей преодолевать трудности.

При работе с подростками младшего возраста с низкими показателями физической подготовленности может потребоваться доступная информация, которая способствует общему физическому развитию и повышает интерес к физическому воспитанию. Он был предложен детям, рекомендованным в программах воспитания детей, привычных занятиях спортом на открытом воздухе и занятиях спортом. Особое внимание было уделено развитию всех основных видов движения. Чаще встречались игры, в которых дети этой группы делали одинаковые движения с акцентом на качественные показатели всех детей.

Характер физической подготовленности учитывался при организации всех занятий по физическому воспитанию и оздоровлению в школе и, в первую очередь, занятий по физическому воспитанию. При выполнении общих развивающих упражнений задачи по персонализации

связаны с модуляцией физической активности, чему способствуют изменения в исходном положении, увеличение или уменьшение амплитуды движения и серия повторений.

При выполнении основных типов движения каждой подгруппе были назначены различные задачи для применения и развития техники движения. Различные такие задачи:

- Первый вариант. Дети получают задания, которые имеют одинаковое содержание, но выполняются по-разному.
- Второй вариант. Содержание отличается для каждой группы, но содержание обучения одинаково.
- Третий вариант. Вы можете отправлять различные задания в каждую группу, в зависимости от того, что вы выполнили и как.

Дифференцированное изучение уроков опиралось на этап обучения детских движений. На первом этапе двигательные задачи носили общий характер, когда были описаны и продемонстрированы новые упражнения. Содержание и способ применения были одинаковыми. Задача этого этапа состояла в том, чтобы научить детей учить упражнениям в целом.

На втором этапе формирования двигательных навыков, когда первые навыки были воспитаны правильно и появились детали движения, дети были разделены на группы, каждая из которых выполняла специально разработанное для него задание.

Во время интеграции и улучшения спортивных результатов, если задача состояла в том, чтобы преобразовать приобретенные навыки в навыки и побудить детей выполнять упражнения добровольно, общие задачи выполнялись снова, поскольку занятия на этом этапе в основном являются игровым форматом.

Производительность двигательных задач зависит от многих факторов, где педагогика особенно важна.

При выборе способов обеспечения образовательной визуализации мы руководствовались способностью детей воспринимать пространственные, временные и количественные признаки и отношения,

существующие между объектами в окружающем мире. Кроме того, чем меньше у ребенка двигательных навыков, тем конкретнее и полнее была презентация. Поэтому ребенку с высоким уровнем физической подготовленности необходим дисплей с замедленным движением для среднего ребенка с низким уровнем физического развития, но вы должны обратить особое внимание на то, какой элемент этой техники и на нормальной скорости. Достаточно было показать правильное выполнение хода. Самые сложные упражнения будут повторяться на экране во время урока и отображаться в разных плоскостях.

Было отмечено, что упражнения лучше воспринимаются детьми, если они показаны детьми. В то же время учитель объяснил детали движения. Кроме того, эта техника повысила мотивацию, внимание и ответственность детей за счет улучшения их памяти и двигательных навыков.

Сенсорные методы наведения, включая использование визуальных закладок (предметы, игрушки, маркировка, контекстные детали), также требовали особых условий для использования: дети с высокой физической подготовкой на максимальной моторной дистанции. Закладки, дети низкого уровня - на закрытой дистанции, не тратя усилий детей. Это способствовало первой мобилизации и уверенности в себе, достижению второй цели и одновременному удовлетворению и проверке.

Сознательное выполнение упражнения их детьми облегчается такими методами, как объяснение, анализ и оценка. Подробная и последовательная презентация техники упражнений с каждой демонстрацией.

Элементы были необходимы для детей с низкой физической подготовкой. В объяснении для детей, готовящихся к среднему и высшему уровням, подчеркиваются особенности реализации самых сложных элементов движения. Эти дети могли представить и написать упражнения, которые они начали изучать. Это было недоступно для детей с низкой физической подготовкой.

Среди практических методов повторение упражнений и игровых движений было особенно важным, но в физически здоровой группе детей различные повторения с различными типами движения были наиболее эффективными. Это увеличило интерес детей к физическим упражнениям и способствовало повышению производительности.

Использование игровых приемов также неясно. Ориентируясь на высокое качество исполнения, мы организовали игру, в которой все учащиеся выполняют одинаковые движения и нацелены на детей с низкой физической подготовкой. Для группы детей с умеренной физической силой соревновательная игра была наиболее эффективной.

Некоторые дети часто являются детьми с низкой физической подготовкой, и учителям даются инструкции при обращении ко всем детям после того, как они проявляют меньший интерес к образовательным задачам при наличии трудностей. Я не мог слышать, различать и запоминать особенности, которые несут сложные элементы двигательных навыков. Этим детям необходимы дополнительные навыки для стимулирования спортивной активности. По этой причине можно сказать, что в ходе экспериментального исследования были выбраны индивидуальные методы воздействия для групп детей с различным уровнем физической подготовленности.

Прямые возражения ему помогли развить у ребенка способность различать и запоминать сложные элементы движения. Учителя нуждались в поддержке и поддержке, чтобы учить нестабильных и тревожных детей, и сосредоточили свое внимание на том, как выполнить этот шаг.

Педагогические наблюдения перед началом экспериментального исследования показали, что количество, продолжительность, интенсивность и содержание спортивной активности значительно различались.

Дети с умеренной подвижностью отличались наиболее равномерным и нежным поведением, равномерной подвижностью в течение дня. Было

около половины этих детей. Они работают самостоятельно в хороших условиях для группы.

Движения этих детей были в целом уверенными, четкими и целеустремленными. При управлении физическими упражнениями этих детей было достаточно создать необходимые условия (упражнения, время, места для инвентаря, моторы, тренажеры). В этом случае физиологи утверждают, что вполне возможно положиться на кажущуюся «саморегуляцию» этих детей.

Как подтвердила практика, наиболее уязвимым является неактивный организм. Низкая двигательная активность у детей является плохим признаком. Причинами могут быть плохой психологический климат группы, однородность и бедность целевой среды, плохое здоровье ребенка, плохие спортивные результаты или систематический запрет для взрослых, и, как следствие, в целом установленные поведенческие образцы развиваются.

Дети резидента характеризовались общей сонливостью, пассивностью и уставали быстрее, чем другие дети. В отличие от мобильных детей, которые знают, как найти место для себя, они откладывают так, чтобы никто не мешал и выбирал занятия, которые не требуют места или движения. Выяснилось, что неподвижные дети были менее уверенными, робкими в общении и не участвовали в играх с активным движением.

Экспериментальная работа с такими детьми была основана на необходимости повысить интерес к занятиям спортом, необходимость подвижной активности. Особое внимание было уделено развитию всех основных движений, особенно интенсивных движений.

Локомоторная активность таких детей не была направлена на ограничение движения, но фокусировала их внимание только на движениях, которые требовали сдержанности, внимания и значимого использования.

К таким движениям относятся все виды бросков, точные движения с мячом (попадание в цель, перекатывание шара по дорожке, к цели и т. д.), Ходьба и бег в ограниченных пространствах, и Есть ход с двумя объектами. В этом случае движения выполнялись последовательно (сначала он бросил мяч на земле, затем второй и т.). Внедряя новые преимущества, детям не нужно много места, например, катание мяча на месте, тренировка с мячиком, размещение мяча на вытянутой руке, катание от спины к животу.

Многие методы управления спортивной активностью у подростков были одинаковыми для детей с разной подвижностью. Поэтому без исключения всем группам было предоставлено достаточно места для движения. Все детские игры неизбежно вызывают некоторые проблемы, которые требуют неподвижности, с одной стороны, способствуя активизации неактивных детей, а с другой - бесцельности детей с большой подвижностью.

Когда происходит положительная динамика изменений, различные снаряды и инвентарь используется у детей в подвижных играх. Например, им было поручено: взяться за руки, по пути пробежаться по снаряжению (скамейка и т. д.).

Конечно, внедрение нового оборудования всегда вызывает беспокойство у детей.

При демонстрации движений и действий с новыми игрушками учителя строго учитывали подвижность ребенка. Во-первых, очень подвижные дети демонстрируют спокойное поведение, которое требует постоянной точности, сдержанности и особого внимания. Он не активен - напротив, он быстр, энергичен и не требует особой чувствительности.

Также необходимо обратить внимание на связь между действиями детей и их поведением. Спросите подростка, что он делает, почему и как это может быть выполнено по-другому, какие другие объекты могут выполнять это движение и как движущиеся объекты могут быть

расположены по-разному. Это позволит привлечь внимание спортивной деятельности и повысить мотивационную активность.

Дифференцированные виды упражнений индивидуального физического воспитания для подростков 11 лет включают разные классы физического воспитания (организованные и независимые) и, как правило, со своими собственными задачами, инструментами, методами и формами. План, который должен учитывать этапы успешного тренировочного процесса.

Стадия - Условная часть ежедневных упражнений. Характеризуется следующими периодами:

1. «Утро» - самое короткое время в тренировочном процессе, но оно достаточно насыщенное.

2. «Занятия по физическому воспитанию» являются основной формой обучения подростков.

3. «Ходьба» - самостоятельная работа с учетом подходящего времени, затрат энергии и интересов для организации самостоятельных спортивных занятий с детьми.

В этом контексте создается среда развития физического воспитания и игры, наиболее подходящим образом адаптированная к каждому этапу, с учетом внутренней и внешней среды развития подростка в общеобразовательном учреждении и системе образования и в целом. Это также способствует созданию различных образовательных процессов.

При планировании развития физической культуры и игровой среды были созданы условия для познавательной и творческой деятельности подростков.

По этой причине целесообразно определить области продуктивной, познавательной деятельности и отдыха. В то же время основные психолого-педагогические и физиологические требования личностно-ориентированного физического воспитания были соблюдены для решения образовательных проблем, овладения двигательными навыками, доступа к основам физической культуры и здорового образа жизни. Уникальное и

уникальное формирование личности с возможностью создания возможной информации. Уровень эффективности уроков по физическому воспитанию в общеобразовательном учреждении в большинстве своём устанавливается определением их важности.

- удовлетворить важные биологические нужды движущихся детей;
- улучшение и обучение всех органов и функционального состояния организма подростка, а также содействие добровольной деятельности школьника, основываясь на спортивные мероприятия, специально организованных для определенной возрастной группы;
- организация максимально благоприятных обстоятельств для увеличения уровня интеллектуального, творческого, развитого психологического и физически крепкого человека.

Таким образом можно сделать вывод, что проектирование и разработка индивидуальных образовательных маршрутов вызывает определённые сложности, но при этом эффективно влияет на физическое развитие подростка.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

После проведения эксперимента была повторно проведена оценка уровня физических способностей с помощью диагностических инструментов исследования физических качеств.

В таблицах 10-21 представлены результаты показателей оценки уровня физических способностей подростков на начало и на конец эксперимента.

Таблица 10 - Уровень развития физических способностей на начало исследования экспериментальной группы

Тесты Испытуемые	Бег на 30 м.	Присе дания	Подъем туловищ а в сед (30 сек)	Прыжок в длину с места на двух ногах	Отжима ния	Владение мячом
ЭГ - 1	5,9	41	17	163	13	3/5
ЭГ - 2	6.1	39	15	138	11	4/5
ЭГ - 3	5,5	43	16	151	9	3/5
ЭГ - 4	5,8	38	13	128	10	3/5
ЭГ - 5	6,3	40	10	156	6	2/5
ЭГ - 6	6,7	36	11	137	2	1/5

На основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся переводим данные в пятибальную шкалу оценки уровня развития физических качеств.

Таблица 11 - Оценка уровня развития физических способностей на начало исследования экспериментальной группы

Тесты Испытуемые	Бег на 30 м.	Присе дания	Подъем туловищ а в сед (30 сек)	Прыжок в длину с места на двух ногах	Отжима ния	Владение мячом
ЭГ - 1	3	4	3	5	4	3
ЭГ - 2	4	3	3	3	4	4
ЭГ - 3	5	4	4	4	3	3

ЭГ - 4	5	4	3	3	5	3
ЭГ - 5	4	5	3	4	4	-
ЭГ - 6	3	3	3	4	-	-

Таблица 12 - Начальное тестирование экспериментальной группы

		Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м.	Количество человек	2	2	2
Приседания	Количество человек	1	3	2
Подъем туловища в сед (30 сек)	Количество человек	-	1	5
Прыжок в длину с места на двух ногах	Количество человек	1	1	4
Отжимания	Количество человек	-	5	1
Владение мячом	Количество человек	-	1	3

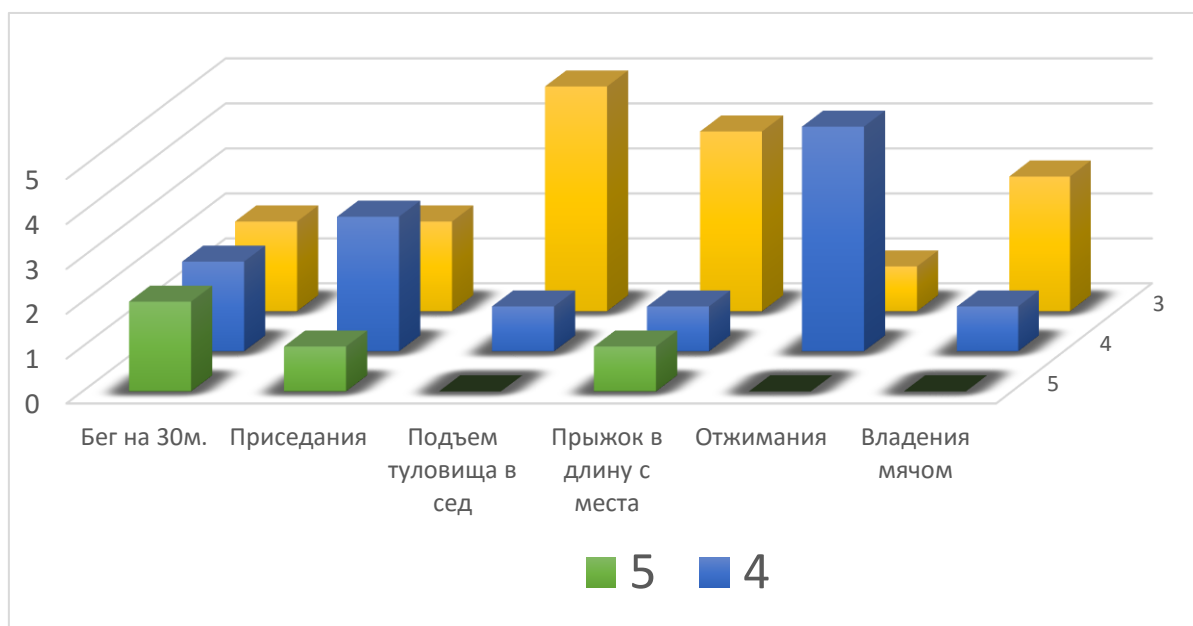


Рисунок 6 - Показатели уровня развития физической способностей на начало исследования экспериментальной группы

Таблица 13 – Уровень развития физической способностей на начало исследования контрольной группы

Тесты Испытуемые	Бег на 30 м.	Приседания	Подъем туловища в сед (30 сек)	Прыжок в длину с места на двух ногах	Отжимания	Владение мячом
КГ - 1	6,0	43	21	159	6	3/5
КГ - 2	6,15	46	16	167	13	4/5
КГ - 3	5,9	40	18	139	12	5/5
КГ - 4	6,6	42	10	131	2	1/5
КГ - 5	6,1	44	16	164	9	4/5
КГ - 6	5,9	36	12	118	11	2/5

На основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся переводим данные в пятибальную шкалу оценки уровня развития физических качеств.

Таблица 14 - Оценка уровня развития физических способностей на начало исследования контрольной группы

Тесты Испытуемые	Бег на 30 м.	Приседания	Подъем туловища в сед (30 сек)	Прыжок в длину с места на двух ногах	Отжимания	Владение мячом
КГ - 1	4	4	5	4	-	3
КГ - 2	4	5	3	5	4	4
КГ - 3	5	4	4	4	4	5
КГ - 4	4	5	-	4	-	-
КГ - 5	5	5	4	5	4	4
КГ - 6	5	3	3	3	5	-

Таблица 15 - Начальное тестирование контрольной группы

		Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м.	Количество человек	3	3	-
Приседания	Количество человек	3	2	1
Подъем туловища в сед (30 сек)	Количество человек	1	2	2

Прыжок в длину с места на двух ногах	Количество человек	2	3	1
Отжимания	Количество человек	1	3	-
Владение мячом	Количество человек	1	2	1

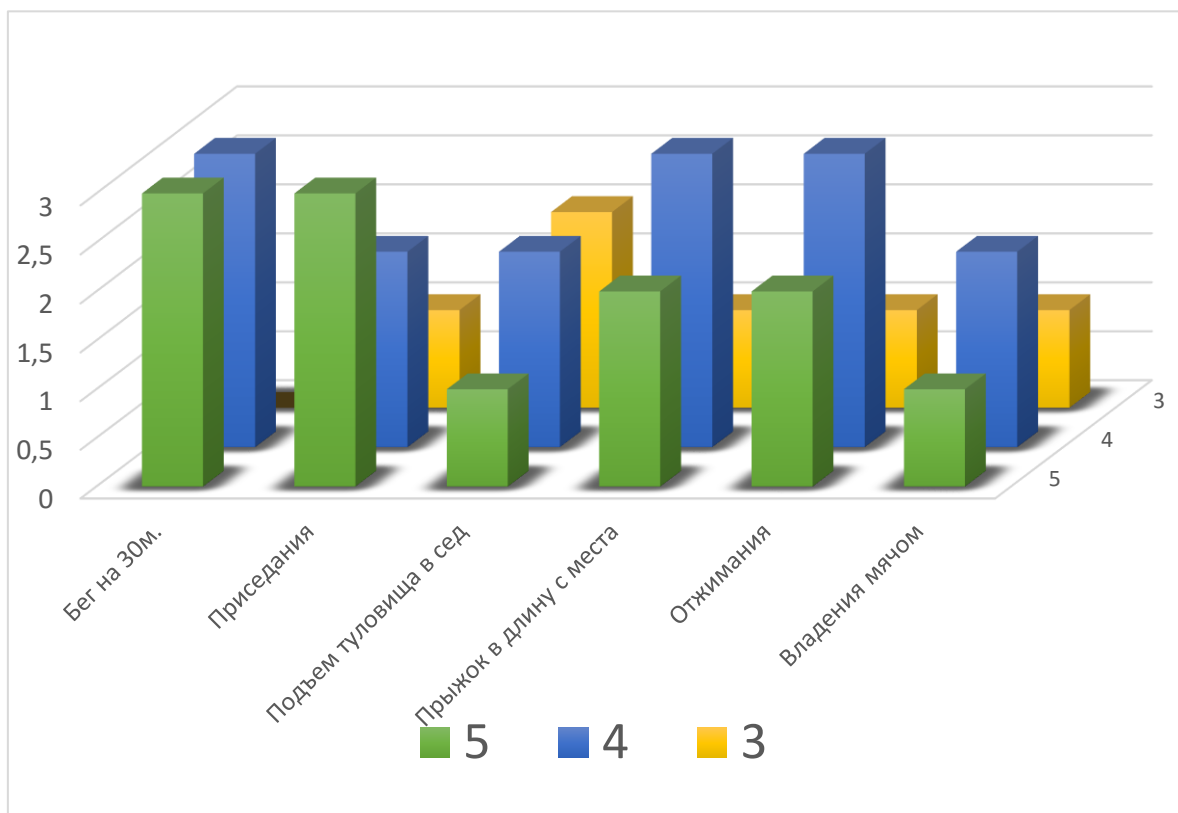


Рисунок 7 - Показатели уровня развития физической способностей на начало исследования контрольной группы

Таблица 16 - Уровень развития физической способностей на конец исследования экспериментальной группы

Тесты / Испытуемые	Бег на 30 м.	Приседания	Подъем туловища в сед (30 сек)	Прыжок в длину с места на двух ногах	Отжимания	Владение мячом
ЭГ - 1	5,4	45	21	170	17	5/5
ЭГ - 2	5,9	44	18	157	14	4/5
ЭГ - 3	5,1	43	19	164	12	4/5
ЭГ - 4	5,8	41	17	143	10	5/5
ЭГ - 5	6,1	44	14	166	9	4/5
ЭГ - 6	6,4	40	19	157	6	3/5

На основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся переводим данные в пятибальную шкалу оценки уровня развития физических качеств.

Таблица 17 - Оценка уровня развития физических способностей на конец исследования экспериментальной группы

Тесты Испытуемые	Бег на 30 м.	Приседания	Подъем туловища в сед (30 сек)	Прыжок в длину с места на двух ногах	Отжимания	Владение мячом
ЭГ - 1	5	4	5	5	5	5
ЭГ - 2	4	5	4	4	5	4
ЭГ - 3	5	4	4	5	4	4
ЭГ - 4	5	5	4	4	5	5
ЭГ - 5	5	5	3	5	4	4
ЭГ - 6	4	4	4	4	3	3

Таблица 18 - Итоговое тестирование экспериментальной группы

		Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м.	Количество человек	4	2	-
Приседания	Количество человек	3	3	-
Подъем туловища в сед (30 сек)	Количество человек	2	3	1
Прыжок в длину с места на двух ногах	Количество человек	3	3	-
Отжимания	Количество человек	3	2	1
Владение мячом	Количество человек	2	3	1

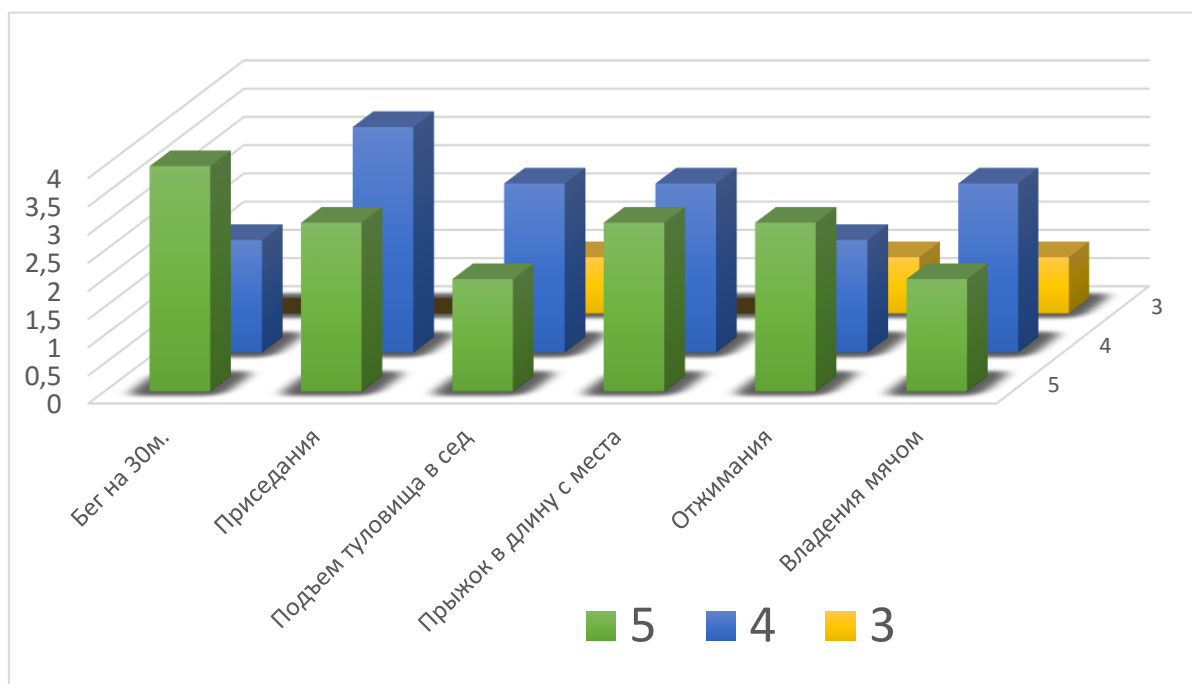


Рисунок 8 - Показатели уровня развития физических способностей на конец исследования экспериментальной группы

Таблица 19 - Уровень развития физических способностей на конец исследования контрольной группы

Тесты / Испытуемые	Бег на 30 м.	Приседания	Подъем туловища в сед (30 сек)	Прыжок в длину с места на двух ногах	Отжимания	Владение мячом
Александр К.	5,7	44	21	161	7	3/5
Константин П.	6,0	46	17	169	13	3/5
Дмитрий Г.	5,4	42	19	137	13	4/5
Валерия Ч.	6,6	40	12	129	4	3/5
Александра Г.	6,4	41	17	161	6	4/5
Мария Д.	5,7	36	14	120	12	3/5

На основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся переводим данные в пятибальную шкалу оценки уровня развития физических качеств.

Таблица 19 - Оценка уровня развития физических способностей на конец исследования контрольной группы

Тесты Испытуемые	Бег на 30 м.	Приседания	Подъем туловища в сед (30 сек)	Прыжок в длину с места на двух ногах	Отжимания	Владение мячом
КГ - 1	4	4	5	4	3	3
КГ - 2	4	5	3	5	4	3
КГ - 3	5	4	4	3	4	4
КГ - 4	4	4	3	3	3	3
КГ - 5	4	5	4	5	4	4
КГ - 6	5	3	3	3	5	3

Таблица 21 – Итоговое тестирование контрольной группы

		Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м.	Количество человек	2	4	-
Приседания	Количество человек	2	3	1
Подъем туловища в сед (30 сек)	Количество человек	1	2	3
Прыжок в длину с места на двух ногах	Количество человек	2	1	3
Отжимания	Количество человек	1	3	2
Владение мячом	Количество человек	0	2	4

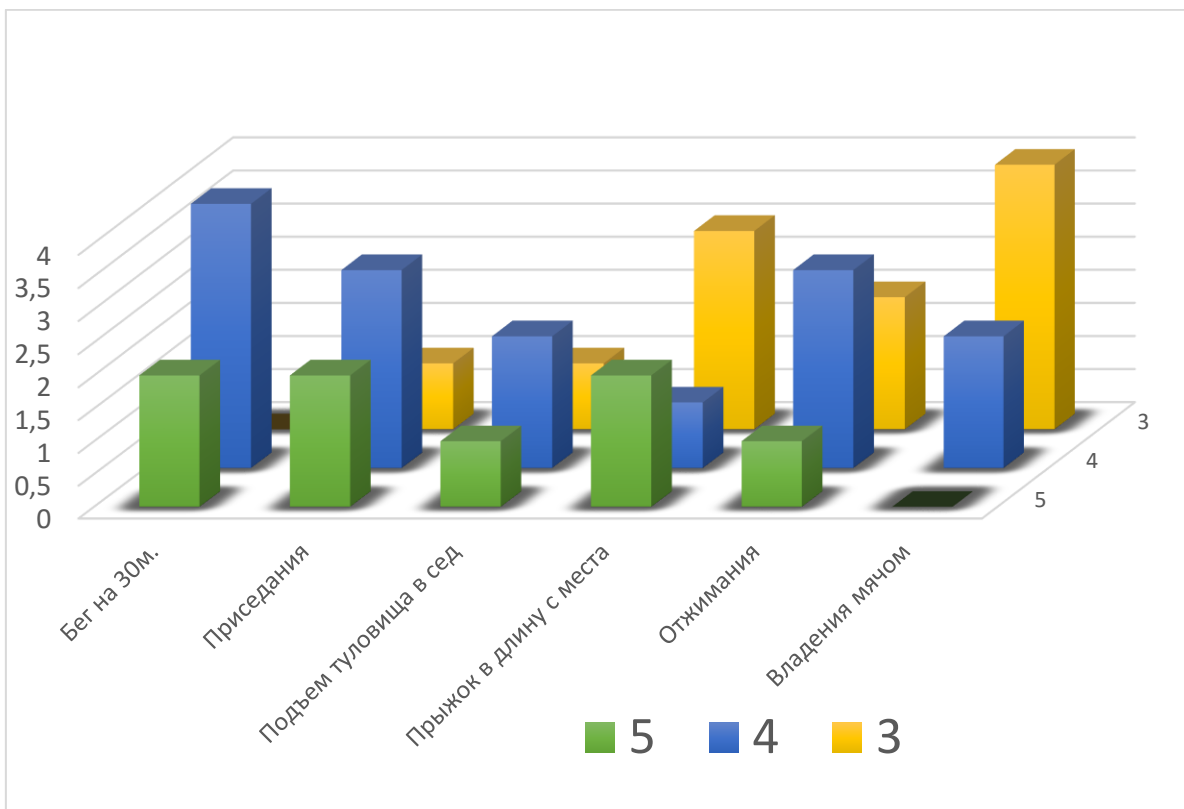


Рисунок 9 - Показатели уровня развития физической способностей на конец исследования контрольной группы

Различия между результатами школьников экспериментальной и контрольной групп верны. За время эксперимента показатели существенно увеличились в экспериментальной группе, что в большей степени отражается на ее оригинальности.

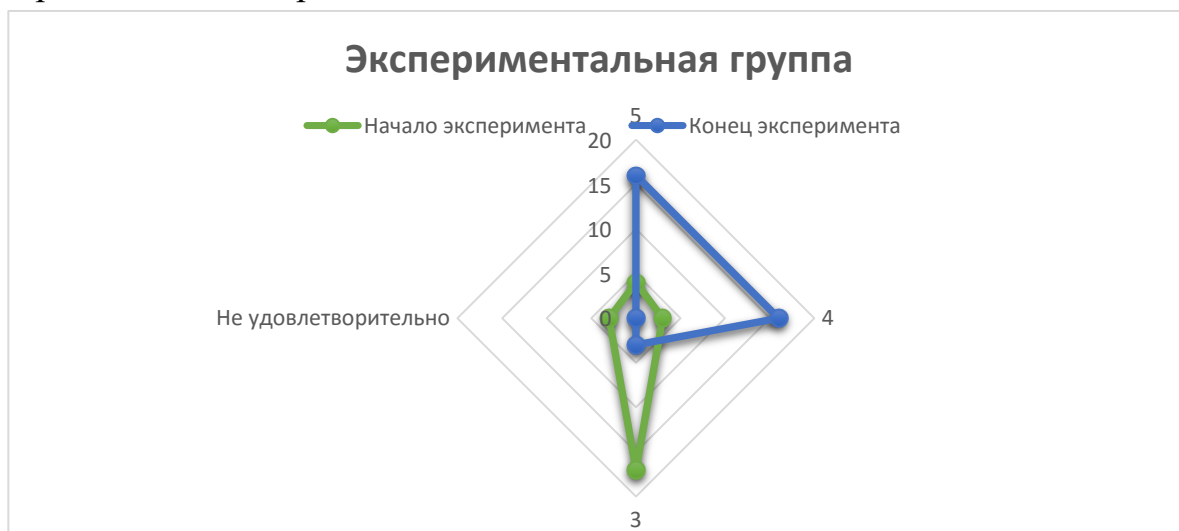


Рисунок 10 - Сравнение качественных показателей испытуемых экспериментальной группы тестирования

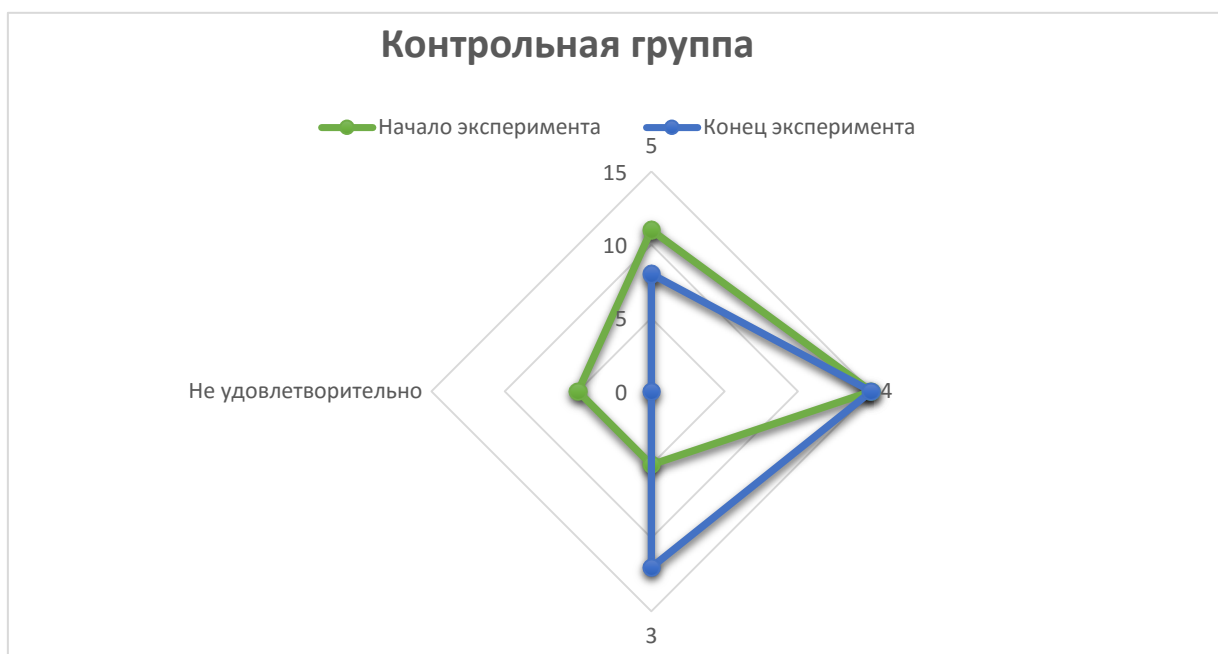


Рисунок 11 - Сравнение качественных показателей испытуемых контрольной группы тестирования

Таким образом, по результатам диагностики исследования физических качеств было выявлено, что индивидуальный маршрут эффективно сказывается в развитии физических качеств у подростков. Внедрение индивидуальных маршрутов в физкультурно-спортивной деятельности будет положительно влиять на уровень его физических качеств.

Проверка рабочей гипотезы статистическими критериями показал эффективность проведенной экспериментальной работы. Результаты расчета представлены в таблице 22

Таблица 22 - Результаты расчетов по t-критерию Стьюдента

Тесты	$t_{кр}$	$t_{эмп}$		
		0,05	0,01	0,001
Бег на 30 м.	3,78	2,45	3,71	5,96
Приседания	4,66			
Подъем туловища в сед (30 сек)	5,7			
Прыжок в длину с места	6,78			

на двух ногах				
Отжимания	4,71			
Владение мячом	4,39			

Таким образом, обнаруженные различия значимы на уровне 0,01%, что показывает эффективность экспериментальной работы.

По результатам диагностики исследования физических качеств было выявлено, что индивидуальный маршрут эффективно сказывается в развитии физических качеств у подростков. Внедрение индивидуальных маршрутов в физкультурно-спортивной деятельности будет положительно влиять на уровень его физических качеств.

Выводы по главе 2

Цель данной главы исследования было на практическом опыте обосновать эффективность применения индивидуальных маршрутов в физкультурно-спортивной деятельности подростков младшего возраста. Был проведен педагогический эксперимент с детьми 11 лет, по итогам которого была замечена положительная динамика у детей как контрольной группы, так и экспериментальной, которые проходили обучение по индивидуальным маршрутам в физкультурно-спортивной деятельности. Стоит отметить, что значительно сильные изменения произошли именно у детей, которым был разработан индивидуальный маршрут. Следует сделать вывод о том, что подтвердилось предположение о том, что индивидуальный образовательный маршрут в физкультурно-спортивной деятельности подростков младшего возраста является эффективным в формировании физической культуры детей, если:

1. Проводится диагностика физической подготовленности подростков и на её основе разрабатывается содержание физкультурно-спортивной деятельности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей двигательного развития школьников.

2. Будет осуществляться организация, коррекция и контроль в процессе его реализации индивидуального маршрута в физкультурно-спортивной деятельности.

3. Установлены согласованность и взаимодействие всех субъектов педагогического процесса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучая данные из научно-методической литературы, можно сделать определения понятия «спорт», «физическая культура» понимаемого как область социальной деятельности по поддержанию здоровья, повышению развития сердечных способностей человека в познавательном процессе двигательной активности, а так же его психофизические способности. Физическая культура подростка большая часть, включающая следующие понятия: физическое развитие, физическое воспитание, физическое образование, двигательная активность, физическая подготовка и физическая культура.

В подростковом возрасте выработка физической культуры нередко связывают с двигательным компонентом, главная особенность которого является – улучшение двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств. Вместе с тем у старших дошкольников сдвиги, происходящие в психической сфере, обуславливают проявление любознательности, интереса к содержанию игр, технике выполнения упражнений, результату двигательных действий, удовлетворённости от достигнутого. Поэтому можно сделать вывод, что с этим координально улучшается качество двигательных действий.

Индивидуальность и индивидуализация в образовании понимается как учет индивидуальных особенностей и способностей в период обучения во всех его методах и формах, несмотря на то, какие функции и в какой мере они придаются значению.

Изученный нами вопрос об индивидуальном подходе и об индивидуальных маршрутах в физкультурно-спортивной деятельности подростков прослеживается в работах отечественных педагогов, таких как В.В. Гориневского, Е.А. Аркина, А.В.Кенеман, Э.Я.Степаненковой, Т.И.Осокиной и др..

В связи с этим можно сделать вывод, что анализ исследований, рассматриваемых проблем индивидуального подхода к учащемуся позволил выделить пункты ее решения:

- важность распознавания индивидуальных особенностей подростка;
- особое внимание на нужды ребёнка, его склонности, способности, кругозор, процесс развития и др.

Процесс осуществления реализации индивидуализации образования опирается на ряд нормативно-правовых документов РФ, таких как ФЗ «Об образовании в РФ» (2012), ФГОС общеобразовательных учреждений (2013) и др..

В педагогической науке, а так же практике очень часто применяют понятие индивидуально-ориентированное образование. Это реализация педагогического процесса с учётом индивидуальных особенностей школьников (темперамента, характера, способностей, склонностей и др.), по большей части оказывающих влияние на их реакцию на различные жизненные ситуации. Сущностью индивидуального подхода можно считать гибкое употребление разноплановых форм и методов воспитания и развития с целью достижения наилучших для частного случая результатов по отношению к любому учащемуся лично.

Индивидуальный подход реализуется в создании формирующей среды, важность нахождения, различия и учета индивидуальных особенностей учащегося, а также опираясь на его нужду, наклонности, способности, интересы, темп развития, жизненное кредо и др.

В теории и методике физической культуры, используемое понятие «индивидуальный подход» охарактеризуют как объёмный комплекс определённых действий, который направлен на выбор способов, приемов, средств и методов обучения, который соответствует уровню подготовленности и развития способностей подростков, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью.

Воплощение в жизнь принципа, такого как индивидуальный подход, возможно только основываясь на систематизацию и группирование особенностей подростков. В связи с этим можно сделать вывод, что в педагогике наряду с понятием "индивидуальный подход" существует понятие «дифференцированный подход». Данное понятие представляет

собой форму организации осуществления обучения, делящей подростков на относительно одинаковые группы, которые основываются на похожих типичных проявлениях, позволяющих педагогу осуществлять процесс обучение, которое различается по сложности, методам и приемам работы.

Индивидуальный образовательный маршрут - это образовательное пространство, создаваемое в процессе реализации образовательного и психологического сопровождения определенного ребенка (и его семьи) в конкретном образовательном месте группой специалистов различного профиля с расчетом на определенный срок. Такие образовательные маршруты в физкультурно-спортивной деятельности обеспечивают формирование и реализацию образовательных потребностей детей на основании выбора и оптимизации учебной, психической и физической нагрузок опираясь на индивидуальные особенности.

Во втором разделе исследования, который был проведен с целью обосновать и апробировать пользу индивидуальных маршрутов в физкультурно-спортивной деятельности подростков, проводился педагогический эксперимент, по итогам которого диагностирована положительная динамика, как в дифференцированных подгруппах подростков, так и у отдельных детей с которыми проводилась работа по индивидуальным маршрутам.

Таким образом, проведённое исследование подтвердило предположение о том, что проектирование индивидуальных маршрутов в физкультурно-спортивной деятельности подростков будет эффективным в формировании физической культуры учащихся, если:

- Своевременно проводится диагностика физической подготовленности подростков, и на основе этой диагностики проектируется план физического воспитания с упором на возрастные и индивидуальные особенности двигательного развития подростка.
- Будет осуществляться организация, коррекция и контроль в процессе его реализации индивидуального маршрута в физкультурно-спортивной деятельности подростка.

- Установлено взаимодействие всех субъектов педагогического процесса: детей, педагогов.
- Все намеченные в исследовании задачи выполнены, цель достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абзалов, Р. А. Развивающееся сердце и двигательный режим [Текст] / Р. А. Абзалов, Ф. Г. Ситдииков. – Казань, 2008. – 98 с.
2. Алексеева, Е. Е. Семья как социально–психологический фактор здоровья детей [Текст] / Е. Е. Алексеева // Здоровье молодежи будущее нации : сб. статей Всерос. заоч. науч.–практ. конф. – Саранск, 2008. – С. 13–16.
3. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка [Электронный ресурс] – URL: http://dob.1september.ru/view_article.php?ID=200402107 (Дата доступа: 30.10.2019)
4. Андршнова, Е. Ю. Коррекция физического состояния детей средствами физической культуры [Текст] : дис. канд. пед. наук / Андршнова Е. Ю.. – М., 2001. – 157 с.
5. Андропова, Т. И. Азбука здоровья. изд. 2–е, переработ. [Текст] / Т. И. Андропова. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2011. – 160 с.
6. Бабаева, Т. И. О социально–эмоциональном развитии школьников. Воспитание и обучение [Текст] / Т. И. Бабаева // Воспитание школьника. М., 2006. – № 6. – С. 13–19.
7. Бабаева, Т. И. Совершенствование подготовки детей в школе [Текст] : учебн. пособие к спецкурсу [Электронный ресурс] / Т. И. Бабаева. – URL: <http://www.kdp-spb.ru/> (Дата доступа: 30.09. 2019)
8. Бабанский, Ю. К. Научная организация педагогического процесса на основе его интенсификации и оптимизации [Электронный ресурс] / Ю. К. Бабанский. – URL: <http://www.childpsy.ru/> (Дата доступа: 10.09.2019).
9. Бабенкова, Е. А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой [Текст] / Е. А. Бабенкова. – Сфера, 2008. – 208 с.
10. Бардиер, Г. Л. Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития школьников [Электронный ресурс] / Г. Л.

- Бардиер, И. В. Рамазан, Т. С. Чередникова. – URL: <http://nenuda.ru/>
(Дата доступа: 30.09.2019).
11. Безруких, М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб. Пособие [Текст] / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Академия, 2013. – 416 с.
12. Белых, М. А. Формирование здорового образа жизни школьников [Текст] / М. А. Белых, Н. Ю. Жигалова // Физическое воспитание: матер. II Всерос. науч.–прак. конф. Липецк: Изд–во ЛГПУ, 2009. – С. 16–21.
13. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность [Электронный ресурс] / Н.А. Бернштейн, О. Г. Глазенко. – URL:<http://flogiston.ru>.
14. Вавилова, Е. Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать и метать [Электронный ресурс] / Е. Н. Вавилов. – URL: <http://aeterna.qip.ru>.
(Дата доступа: 05.10.2019).
15. Вавилова, Е. Н. Укрепление здоровья детей [Электронный ресурс] / Е. Н. Вавилов. – URL: <http://www.ckofr.com>. (Дата доступа: 30.10.2019).
16. Вареник, Е. Н. Занятия по физкультуре с детьми 9–11 лет [Текст] / Е. Н. Вареник, С. Г. Кудрявцева, Н. Н. Сергиенко / Сфера, 2008. – 96 с.
17. Викулов, А. Д. Развитие физических способностей детей [Текст] / А. Д. Викулов, И. М. Бутин – Ярославль: Гринго, 2006. – 220 с.
18. Воропаев, А. М. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста, имеющих недостаточный уровень школьной зрелости [Электронный ресурс] : автореф. дис.канд. пед. наук / Воропаев А. М. – URL: <http://www.dissercat.com>.
(Дата доступа: 30.10.2014).
19. Воротилкина, И. М. Формирование самостоятельности и активности у детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания [Текст] : автореф. дис.канд. пед. наук / Воротилкина И. М.. – Хабаровск, 2008. – 25 с.

- 20.Выготский, Л. С. Игра и её роль в физическом развитии ребёнка [Электронный ресурс] / Л. С. Выготский. – URL: <http://yanko.lib.ru>. (Дата доступа: 10.11.2019).
- 21.Выносливость у юных спортсменов [Электронный ресурс] / под ред. Р. Е. Мотылянской. – URL: <http://www.dissercat.com>. (Дата доступа: 07.10.2014).
- 22.Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей : Пособие для педагогов обр. уч–режд [Текст] / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин .: М.: Владос, 2010. – 175 с.
- 23.Гришина, Е. П. Формирование готовности будущего педагога физической культуры к созданию и реализации здоровьесберегающих образовательных технологий [Текст] : автореф . канд. пед. наук / Гришина Е. П. – Самара, 2005. –48 с.
- 24.Закон РФ «Об образовании» 2014 года № 273–ФЗ принят 21.12.2012 г. [Электронный ресурс]. – URL: <http://ipip.ru/zakon-ob-obrazovanii-2/> (дата обращения: 03.09.2014).
- 25.Змановский, Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. [Электронный ресурс] / Ю. В. Змановский. – URL: <http://www.alib.ru>. (Дата доступа: 12.10.2019).
- 26.Игры и упражнения для детей с высоким уровнем двигательной активности [Электронный ресурс] – <http://www.iemcko.narod.ru/2516.html> (03.10.2019).
- 27.Казанцева, Г. А. Методика активизации познавательной деятельности подростков средствами физического воспитания [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Казанцева Г.А.. – М.: ВНИИФК, 2004. – 22 с.
- 28.Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы [Текст] / О. Б. Казина. – М., Академия Развития, ВКТ.– 2008. – 144 с.
- 29.Картушина, М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми [Текст] / М. Ю. Картушина. – Сфера, 2010. – 224 с.

- 30.Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей [Электронный ресурс] / А. В. Кенеман. – URL: // <http://fusionpiter.ru>. (Дата доступа: 10.09.2019).
- 31.Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления [Текст] / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М. : Линка–Пресс, –2000. – 296с.
- 32.Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет [Электронный ресурс] / И. Ю. Калугина. – URL: http://www.pedlib.ru/Books/6/0349/6_0349-1.shtml (13.09.2019).
- 33.Леонтьев, Д. А. Очерк психологии личности [Электронный ресурс] / Д. А. Леонтьева. – URL: <https://books.google.ru>. (Дата доступа: 30.10.2019).
- 34.Лысова, В. Я. Спортивные праздники и развлечения [Текст] / В. Я. Лысова, Т. С. Яковлева, М. Б. Зацепина, О. И. Воробьева – М.: Аркти, 2010. – 211 с.
- 35.Макарова, М. С. Социальное партнерство детского сада и семьи при формировании у детей основ физической культуры и культуры здоровья [Текст] / М. С. Макарова, М. А. Рунова // Справочник учителя. – 2013. – № 4. – С. 50.
- 36.Максимова, С. О. Методика физического воспитания на основе ритмической гимнастики сюжетно–ролевой направленности для подростков с задержкой психического развития [Электронный ресурс] : автореф. дис... канд. пед. наук / С. О. Максимова. – URL: <http://www.dissercat.com>. (Дата доступа: 05.10.2019).
- 37.Маланов, С. В. Развитие двигательных умений и способностей у детей / С. В. Маланов [Текст] // Начальная школа: плюс – минус. – 2010. – №7. – С. 13–20.
- 38.Мелехина, Н. А. Нетрадиционные походы к физическому воспитанию детей [Текст] / Н. А. Мелехина, Л. А. Колмыкова. – Детство–Пресс, 2012. – 112 с.
- 39.Минаев, Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников [Электронный ресурс] / Н. Б. <http://дипломнику.рф/>

40. Никорчук, Н. В. Психолого–педагогическое сопровождение ребенка в образовательном учреждении в режиме психологического мониторинга [Текст] / Н. В. Никорчук // Фестиваль педагогических идей. – Изд. Дом 1 сентября, 2006.
41. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Электронный ресурс] / Л. Ф. Обухова. – URL: <http://mewo.ru/tumb/11/273/> (Дата доступа: 10.09.2019).
42. Осокина, Т. И. Физическая культура [Электронный ресурс] | Т. И. Осокина. – URL: <http://old.rsl.ru/> (Дата доступа: 03.09.2019).
43. Пензулаева, Л. И. Физическая культура [Текст] / Л. И. Пензулаева. – Мозаика–Синтез, 2014. – 112 с.
44. Программа «Истоки»: базисная программа развития ребенка [Электронный ресурс] <http://rl-online.ru/> (Дата доступа: 10.10.2019).
45. Потапчук, А. А. Двигательный игротренинг [Текст] / А. А. Потапчук, Т. С. Овчинникова. – М.: Сфера. –2009. – 176.с.
46. Родин, Ю. И. Развитие двигательных способностей детей формирования разнообразных двигательных умений и навыков [Электронный ресурс]: автореф. дис...канд. пед. наук / Родин Ю. И. <http://www.dissercat.com/content/razvitie-dvigatelnykh-sposobnostei-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-posredstvom-formirov> (Дата доступа: 10.10.2019).
47. Романовская, Е. Е. Комплексное использование средств физического воспитания на основе оценки и коррекции [Электронный ресурс] : автореф. дис. канд. пед. наук / Романовская Е. Е.. – URL: <http://www.dissercat.com/> (Дата доступа: 05.10.2019).
48. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка школьника [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ / М. А. Рунова; – М.: Мозаика–Синтез, 2004. – 256 с.

49. Рунова, М. А. Движение день за днем; Двигательная Активность – источник здоровья детей [Текст]: пособие для педагогов, препод. и студ / М. А. Рунова; – М.: Линка – Пресс, 2007. – 96 с.
50. Рунова, М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с школьниками [Текст] – М.: Просвещение – 2007. – 96 с.
51. Смирнова, Е. О. Детская психология [Текст] / Е. О. Смирнова. – М., 2013. – 237 с.
52. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей [Электронный ресурс] / В. Л. Страковская (Дата доступа: 05.10.2019).
53. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для институтов физ. культуры [Электронный ресурс] / Под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания. – URL: // <http://www.dissercat.com/> (Дата доступа: 05.10.2019).
54. Чернышенко, К. К. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / К. К. Чернышенко, В. А. Баландин. – URL: <http://www.ckofr.com/> (Дата доступа: 05.10.2019).
55. Федеральный государственный образовательный стандарт образования [Текст] – М.: Центр педагогического образования, 2014. – 32 с.
56. Хабарова, Т. В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников [Текст] / Т. В. Хабарова. – Детство–Пресс, 2010. – 112 с.
57. Харченко, Т. Е. Бодрящая гимнастика [Текст] / Т. Е. Харченко. – Детство–Пресс, 2010. – 96 с.
58. Харченко, Т. Е. Организация двигательной деятельности подростков [Текст] / Т. Е. Харченко. – Детство–Пресс, 2010. – 176 с.

59. Шарманова, С. Б. Морское царство: применение сюжетных занятий: учебное пособие [Текст] / С. Б. Шарманова — Челябинск: УГАФК, 2006. — 245 с.
60. Шорыгина, Т. А. Беседы о здоровье [Текст] / Т. А. Шорыгина. — Сфера, 2012. — 64 с.
61. Янкелевич, Е. И. Физическое воспитание детей [Текст] / Е. И. Янкелевич. — М.: Физкультура и спорт, 2009. — 206 с.