**Проект**

**«Персонализация образовательной деятельности по физическому развитию обучающихся»**

(из практики дистанционного обучения)

Автор:

Сердюк Александр Владимирович,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

г. Урай

2023 г.

**Введение**

**Актуальность проекта.** Сложившаяся ситуация в стране, длительное пребывание в условиях самоизоляции очередной раз подтвердили неутешительную многолетнюю тенденцию к ухудшению состояния здоровья населения России. Общество рискует понести огромные потери в плане будущего здорового поколения. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Важнейшей причиной снижения детского здоровья является гиподинамия – дефицит двигательной активности, необходимой для нормального роста и развития. В условиях вынужденного нахождения дома многие отрасли, в том числе образование, переходят в режим дистанционного обучения. Несколько месяцев непростой работы, адаптации к новым условиям далеко не позитивно сказались на уровне здоровья и образования в целом. Всем участникам образовательного процесса пришлось преодолевать ряд трудностей: учителям в краткие сроки осваивать новые сервисы и платформы, корректировать учебные программы; ученикам – самостоятельно обрабатывать больший объем информации; родителям – сопровождать и взаимодействовать как с детьми, так и с учителями, повышать собственные ИКТ-компетенции. Находясь дома в окружении массы соблазнов, ребята сами согласились с тем, что произошло нарушение правильного режима дня, питания и сна, они постоянно отвлекались на игры на мобильных и компьютерных устройствах, просмотр телепередач, мало двигались. Отсюда возникает **противоречие:** с одной стороны, личности, обществу, государству настоятельно необходим высокий уровень здоровья и образованности, с другой – появляется все больше препятствий в формировании, укреплении и развитии этого самого уровня здоровья. Отсюда вытекает **проблема**– как сделать процесс обучения настолько рациональным, чтобы ребята с удовольствием и с большей долей самостоятельности учились, не отвлекаясь на компьютерные игры и не забывая о своем здоровье.

Практически на всех учителей система дистанционного обучения «обрушилась» внезапно. Мне, как учителю физической культуры, пришлось учиться «по-новому» преподавать, искать новые подходы и совершенно иначе налаживать контакт с детьми, несмотря на полное убеждение, что на уроках физической культуры должен быть непосредственный контакт учителя с учеником, правильно оборудованное помещение, инвентарь. Отсутствие возможности очного взаимодействия с учеником побудило разобраться и найти положительные стороны дистанционного обучения. Погружаясь все глубже в данный вопрос, я определил взаимосвязь качества образования с уровнем здоровья. Дети, которые «растеряли» форму, расслабились, утратили мотивацию и перестали стараться. Поэтому считаю крайне необходимым для педагога в сложившейся ситуации разработку с каждым ребенком комплексной персонализированной программы.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ОТ ПЕРСОНАЛИЗАЦИИ?

Основное отличие персонализации от индивидуализации — субъектная роль самого учащегося. Индивидуализированные маршруты, как правило, разрабатываются педагогом, в то время как персонализированные траектории выстраиваются самими учащимися. Дифференциация и индивидуализация осуществляются для повышения качества освоения предмета, в то время как в персонализации большее внимание уделяется развитию всех сфер личности, а академический успех является логичным следствием.

**Методологическими основами моего проекта стали:**

*Школа Л.С.Выготского:*

* Обучение должно быть на адекватном развитию уровне.
* Для работы в зоне ближайшего развития ребенку нужен опытный взрослый. Это также может быть ровесник в обучающем сообществе или «умные» технологии.
* Осознание хода умственных действий повышает результативность этих действий.
* Обучение происходит в деятельности.

*Отечественная педагогика (А.С.Макаренко, И.П.Иванов)и социальная психология:*

* Обучение – процесс социальный, «вместе интереснее».
* Использование потенциала «распределенной мотивации».

*Сравнительные педагогические исследования и международный опыт (Д.Хэтти, РМарзано, Д.Миктай, PISA и др.):*

* Оперативная и содержательная обратная связь – один из ведущих факторов образовательного процесса.
* Наличие выбора повышает мотивацию.

*Современные технологии:*

* Обучение можно геймифицировать – привнести принципы разработки игровых технологий, которые удерживают мотивацию и внимание ребенка.
* Цифровые технологии могут взять на себя рутинные операции учителя, освободив часть времени для высокопрофессиональной работы. Любой продукт учебной или творческой деятельности ребенка несет в себе много информации. Если у этой информации есть цифровой след, информация может быть обработана и использована для персонализации траекторий учащегося.

*Классические и современные теории управления (Кови, Тойоты, Аджайл и др.):*

* Мотивированный и осмысленный труд эффективнее.
* Трудозатраты ученика, учителя, школы должны быть соразмерны результатам.

Современные тенденции в образовании, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ**,** Федеральный государственный образовательный стандарт НОО, Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373; ООО, Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897; СОО Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 направлены на поиск новых педагогических технологий и подходов, диктуют **необходимость научить ученика быть самостоятельным, самостоятельно ставить цели, видеть и планировать перспективы своего развития.**

Персонализация сегодня – это ключевой тренд, который пронизывает все аспекты педагогического и ученического опыта. Персонализированное обучение включает в себя индивидуальную образовательную траекторию, составленную совместно с учителем, и скорость её прохождения. Причем траектория динамично меняется в процессе обучения.

В своей профессиональной деятельности я выделил пять ключевых направлений работы, которые позволяют усовершенствовать и персонализировать процесс обучения:

**1.Цифровизация образовательного процесса.** Стоит отметить, что применение мобильных цифровых устройств в обучающих целях при условии их управляемого использования дает возможность сделать занятия интерактивными, позволяет импровизировать, снижает негатив от запрета их применения.

**2. Проектная деятельность.** Особенностью проектной деятельности является реализация педагогической идеи формирования у школьников умения учиться – самостоятельно добывать и систематизировать новые знания, вырабатывать определенные познавательные и практические умения с целью реализации их в спортивно-оздоровительной деятельности.

**3. Использование модели смешанного обучения –** технологии организации образовательного процесса, в основе которой лежит концепция объединения технологий традиционной классно-урочной системы и технологий электронного обучения, базирующаяся на новых дидактических возможностях, предоставляемых ИКТ и другими современными средствами обучения.

**4. Мониторинг личностных достижений (дневник учета физических результатов).** В рамках этого направления проведена диагностика уровня развития физических качеств обучающихся, далее *совместно с учениками* проведены обработка и анализ данных и разработана индивидуальная траектория достижения необходимых результатов за определенный период.

**5.Индивидуальные комплексы общеразвивающих и специальных упражнений (профилактические комплексы для детей с ОВЗ).** Главной идеей данного направления выступает индивидуализированный подход во взаимодействии педагога и обучающегося при выполнении заранее подготовленных учителем комплексов различных упражнений. Эти комплексы направлены на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранение повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения, а также комплексы адаптивной физической культуры, учитывающих индивидуальные медицинские показания. Другим аспектом данного направления является уже самостоятельное (ответное) составление учениками комплексов упражнений и проведение индивидуальных занятий, утренней зарядки и физкульт-пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом. Ребята научатся контролировать и регулировать физическую нагрузку во время занятий по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию.

Итак, **целью** моего проекта является раскрытие потенциала данных направлений для персонализации процесса обучения, в частности на уроках физической культуры.

Для достижения цели проекта необходимо решение следующих **задач**:

1. диагностировать уровень развития физических качеств обучающихся;
2. изучить современные перспективные методы и технологии организации урока и модуля, позволяющие персонализировать процесс обучения;
3. внедрить в практику современные методы и приемы персонализации;
4. обучить учащихся новым методам и технологиям, включить в процесс персонализации;
5. проанализировать результат и определить пути дальнейшего взаимодействия.

**Основная часть**

Реализация проекта циклична и занимает 1 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы проекта | Содержание этапа | Время для реализации | Результат |
| Входная диагностика | Проводится индивидуальная входная диагностика уровня сформированности физических качеств обучающихся | Сентябрь | Анализ данных входной диагностики, формирование «Паспорта здоровья» |
| Планирование деятельности | Изучение и подбор эффективных технологий, ЦОР\*, КОРУ\*, тем проектных работ. Составление плана работы. | Октябрь | План работы с использованием наиболее эффективных средств. |
| Реализация запланированной деятельности | Выполнение индивидуального плана развития обучающимися | Октябрь - декабрь | Повышение уровня сформированности «западающих» качеств физического развития |
| Промежуточный мониторинг | Проведение промежуточной диагностики | Декабрь | Анализ результатов промежуточной диагностики |
| Корректировка плана работы | Подбор более эффективных ЦОР, КОРУ, корректировка индивидуальных планов развития. Корректировка работы над индивидуальными проектами. | Декабрь-январь | Скорректированные индивидуальные «Паспорта здоровья».Завершение работы над теоретической частью проекта. Переход к практической. |
| Реализация запланированной деятельности | Выполнение индивидуального плана развития обучающимися | Январь - апрель | Повышение уровня сформированности «западающих» качеств физического развития |
| Итоговый мониторинг | Проведение итоговой диагностики | Май | Анализ результатов итоговой диагностики |
| Формирование индивидуального перспективного плана развития | Подбор рекомендаций для дальнейшего физического совершенствования, комплектование команд для участия в соревнованиях различного уровня.Защита готовых проектов обучающимися. | Май | Готовые «Паспорта здоровья» обучающихся за прошедший учебный год. Сформированные команды для выступления на соревнованиях.Защита готовых проектов.Создание перспективного плана развития на следующий учебный год. |

\*ЦОР – цифровые образовательные ресурсы

\*КОРУ –комплекс общеразвивающих упражнений

На начало дистанционного обучения (март 2020 года) у меня уже была промежуточная **диагностика физических показателей** моих обучающихся на середину учебного года. За основу были взяты нормативы для контроля основных физических качеств из школьной программы, которые мы регулярно выполняем в начале, в середине и в конце учебного года, а также нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

После длительного нахождения на дистанционном обучении я задумался о том, что вероятность снижения уровня физического развития в дистанционный период велика. Как же повысить уровень здоровья, физическую активность и мотивацию учеников на здоровый образ жизни?

Временные рамки реализации данного проекта были продиктованы условиями, в которые мы попали с марта-апреля прошлого учебного года. В весенний период дистанционного обучения уроки физической культуры по всей стране были «отодвинуты на задний план» согласно рекомендациям СанПиН о невозможности обучающихся находиться длительное время перед компьютерами и выполнении большого объема образовательной нагрузки по другим предметам. Далее, для выставления оценок по физической культуре, учителя давали совсем небольшой объем заданий по предмету. Эти задания носили скорее условный и фронтальный характер. Учителя физической культуры, в том числе и я, предлагали ребятам описать свой режим дня, выполнить комплексы утренней гимнастики, подготовить доклад по правилам различных видов спорта, подводя их к осознанию ценности активной подвижности во время очных уроков, непосредственного контакта с учителем, живого общения с одноклассниками и в целом своего здоровья. Совокупность всех заданий на тот момент не была структурирована, мы не понимали, достаточно ли мы уделяем внимания детям и их здоровью.

Наблюдения за обратной связью показали, что сначала активность детей в выполнении домашних заданий была достаточно высока, скорее всего от того, что они выполняли что-то новое. Некоторым удивлением для меня и моих коллег стала констатация факта, что большую активность проявили дети, которые ранее часто болели или были неактивны. Есть категория детей, которые за весь период дистанта не прислали ни одного выполненного домашнего задания.

Во время дистанционного режима одним из заданий для детей был **самостоятельный контрольный замер** показателей уровня физической подготовленности (для данного проекта эти данные стали основой **входной диагностики**).Сравнивая результаты **диагностики физических показателей** моих обучающихся на середину учебного года с теми результатами, что присылали дети, я увидел, что за 2 месяца многие дети «растеряли» свою физическую форму, не говоря о технических и игровых упущениях. В таблице **мониторинга** наглядно показаны «западающие» физические качества. А дальше детей ждал летний период каникул с продлением некоторых ограничений, который мог усугубить намеченную тенденцию.

В связи с этим на летний период я раздал детям рекомендационные указания для поддержания их физической активности и уровня развития физических качеств. Рекомендации носили общий характер, но несколько человек были определены мною в так называемую экспериментальную группу. Они должны были работать уже по совместно разработанному персональному маршруту. Обучающиеся были выбраны с учетом разных медицинских групп: основной, подготовительной и специальной, и у которых мы при анализе увидели спад результатов в сравнительной динамике. При составлении для каждого ученика персональной программы коррекции его недостатков физической подготовленности, мы распределили функции по решению проблем и наметили пути взаимодействия. Конечным продуктом стал совместно разработанный Чек-лист с рекомендуемым комплексом упражнений для выполнения в период летних каникул. Конечно, не было никаких гарантий, что результаты экспериментальной группы кардинально будут отличаться, ведь выполнение заданий в летний период не оценивается учителем, а мотивация на систематические занятия формируется достаточно трудно.

Для повышения мотивации обучающихся необходимо было создавать интересные уроки, находить и осваивать новые образовательные платформы, пользоваться современными подходами, технологиями, средствами обучения и воспитания. За летний период я изучил много актуальной информации по использованию новых методов и приемов работы, результативных как во время дистанционной работы, так и в классно-урочном формате. А также создал **Банк цифровых ресурсов для организации персонализированной работы с обучающимися**.

**Использование цифровизации** в образовании по физической культуре сыграло одну из ключевых ролей. Применение мобильных цифровых устройств в обучающих целях при условии их управляемого использования позволило мне сделать занятия интерактивными, интересными, позволило импровизировать.

Современные педагогические технологии в области физической культуры, а также использование интернет–ресурсов, новых информационных технологий, дают возможность педагогу достичь максимальных результатов в решении актуальных задач:

1. Повышение интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, активной познавательной деятельности.

2. Формирование умения проводить мониторинг физических нагрузок и умение осуществлять обработку информации.

3. Формирование устойчивых мотиваций и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью.

4. Формирование творческого использования цифровых средств и технологий в области физической культуры и спорта, в организации здорового образа жизни.

# Вопросы цифровизации образовательного процесса обсуждались в таких статьях, как: «*Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса*», 2019/ Стеценко Н.В., Широбакина Е.А.; [*«Цифровизация образования как основа подготовки учителя XXI века: проблемы и решения»*, 2019 / Дьякова Е. А., Сечкарева Г.](https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-obrazovaniya-kak-osnova-podgotovki-uchitelya-xxi-veka-problemy-i-resheniya)Г. и других.

В процессе дистанционного обучения большую часть материала ученик осваивает самостоятельно, что приучает к самостоятельности, ответственности и дисциплине. В моем случае с помощью цифровых ресурсов я организую работу и получаю обратную связь. При помощи социальных сетей дети участвуют в челленджах, фото и видео марафонах, где с удовольствием демонстрируют свои достижения. Однако цифровизация вошла в процесс моей деятельности не только в дистанционном формате, но и уже при очном обучении. Освобожденные от физической нагрузки, забывшие форму, имеющие какие-либо ограничения в выполнении упражнений ученики при помощи мобильных телефонов занимаются оперативным поиском информации в интернете, с помощью фото-видеокамеры – анализируют качество выполнения элементов упражнений, под музыку готовят комплексы физкульт-пауз. Во время изучения модуля легкой атлетики на стадионе, используем программу шагомеров на телефонах и фитнес-браслетах и трекерах. В течение урока этими ребятами может быть решена проблема в дневной естественной норме подвижности. Безусловно, я осознаю и негативное влияние цифровых средств на психику, физическое состояние, зрение и осанку, поэтому строго следую нормам СанПиН.

Используя в работе цифровые ресурсы, учитель физической культуры должен дифференцированно подходить к разработке критериев оценки и практических рекомендаций по выбору мобильного приложения для оценки двигательной активности обучающихся: он может предложить программы, содержащие в себе комплексы упражнений, где методические указания наглядно показывают результаты, полученные в ходе тренировки. Наблюдения за собственным прогрессом является серьезным мотиватором для поддержания двигательной активности, что способствует воспитанию у обучающихся привычки к занятиям спортом и физической культурой. Полученные результаты самоконтроля помогут учителю физической культуры и обучающемуся в составлении персональной траектории физического развития и сохранении собственного здоровья. Каждый персональный маршрут обязательно должен иметь временной отрезок (2 недели/месяц/2 месяца), за который результат может быть достигнут, и являться модулем / либо быть разбитым на модули с определёнными временными рамками. Обязательным требованием также является то, что самостоятельные занятия с использованием спортивных приложений должны проводиться в системе.

Процесс цифровизации неразрывно связан со следующим направлением в формировании и совершенствовании персонализации в обучении: с **проектной деятельностью**, актуальность которой определяется ФГОС и сегодня осознается всеми, а методы проектно-исследовательской деятельности определены как одно из условий реализации основной образовательной программы основного общего образования. Современные развивающие программы среднего образования включают проектную деятельность в содержание различных курсов и внеурочной деятельности. Поиск информации, её обработка и представление ведётся с помощью цифровых ресурсов и электронных устройств.

Основные положения проектной деятельности, примеры, сущность понятий раскрываются в работах Щербака А.П. «Организация учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся по предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» - методические рекомендации, Ярославль, 2019.

Проектная работа всегда направлена на формирование метапредметных умений и теоретических знаний. Тематика проектов может быть разнообразна и составлена на основе межпредметной интеграции. Темы для проектов можно найти даже в повседневной деятельности обучаемого. Исследование своего здоровья как наиболее значимой ценности также может стать темой как индивидуального, так и группового проекта.

В своей работе я использую следующие формы организации мини-проектов:

**Челленджи в социальных сетях.** Это соревновательная форма, которая предполагает публикацию результатов действий за определённый период времени. Нужно определить основную цель, назначить награду. Это могут быть стикеры, публикации на сайте школы, накопительные баллы в оценку по физической культуре.

**Кейс-технологии** имеют назначение формировать умение в определенной ситуации. Кейсами могут стать: ситуации с подбором комплекса физических упражнений, ситуации с подбором спортивного инвентаря, ситуации с дифференцированием физической нагрузки, ситуации с исследованием функциональной готовности обучаемого.

**Дискуссионные клубы** предполагают формирование сообществ, объединенных общими интересами. В качестве диспутов выступают темы из области физической культуры. Клубные сообщества готовят выступления исходя из требований педагога, управляющего диспутом.

**Уроки физической культуры с использованием домашней утвари.** Это занятия, на которых используют предметы быта в качестве спортивного инвентаря. На этапе контроля можно предложить обучаемым защитить свою собственную идею занятий физическими упражнениями с различными предметами: бутылки с водой, веником, полотенцем, шваброй и т.д.

**Видео-конкурсы.** «Самая спортивная семья», «Самое безопасное и грамотное место для занятий физической культурой», «Комплекс утренней гимнастики», «Тренировка с диванной подушкой» и т.д. Педагогу необходимо утвердить критерии оценки результатов конкурса.

Особенность проектной деятельности обеспечивает реализацию следующих принципов:

* непрерывность дополнительного образования как механизма полноты и целостности образования в целом;
* развития индивидуальности каждого ребенка в процессе социального самоопределения в системе урочной и внеурочной деятельности;
* системность организации учебно-воспитательного процесса;
* раскрытие лидерских, коммуникативных способностей обучающихся и поддержка одаренных детей, а также детей с ослабленным здоровьем с целью их успешной социальной адаптации.

При организации процесса обучения в рамках проектной деятельности предполагается применение следующих педагогических технологий:

* развивающее обучение;
* личностно-ориентированное обучение;
* ИКТ;
* игровые;
* здоровьесберегающие.

В процессе проектной деятельности решаются следующие задачи:

* формируется позитивная самооценка, самоуважение;
* формируется коммуникативная компетентность в сотрудничестве;
* формируется способность к организации проектной деятельности и

управлению ею;

* формируются умения работать с полученной информацией (сбор,

обработка данных, систематизация, хранение, использование).

* формируются умения ИКТ-технологий.

Следующим современным и актуальным направлением для меня на пути к персонализации образовательного процесса стало **смешанное обучение**. ФГОС второго поколения ориентируют на переход от обучения, где ученик – объект воздействия учителя, к учебной деятельности, субъектом которой является обучающийся, а учитель выступает в роли организатора, сотрудника и помощника.

Преимуществами смешанного обучения являются формируемые в классно-урочном режиме личные (человеческие) связи, спонтанность, дающая возможность более быстрого усвоения новых знаний, и формируемые при электронном обучении в информационно-образовательной среде гибкость, адаптивность, индивидуализация, интерактивность обучения и глубина рефлексии. Гибкость предполагает, что время и место при смешанном обучении не ограничены строгими рамками урока и школы, темп и ритм обучения не привязаны к темпу и ритму работы других учащихся класса. Смешанное обучение обеспечивает вовлеченность в учебный процесс 100% обучающихся. Адаптивность реализуется как возможность организации учебного процесса для учащихся с разными возможностями и запросами. Индивидуализация осуществляется за счет выстраивания учебного процесса в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями и возможностями обучающихся, при этом методические подходы и педагогические технологии, используемыми учителем в классе, дополняются интерактивными учебными средствами и адаптивным программным обеспечением.

Основы смешанного обучения, примеры, содержание, оценки получили отклик в работах Белецкого С.В. «Влияние информационных технологий на формирование компетенций по теоретическим основам физической культуры», 2015.; Бархасанова В.П., Филиппова А.В., Мигалкина А.Г. «Дидактические электронные средства в региональной системе физкультурного образования», 2018.

Смешанное обучение позволяет решить новые задачи, выдвигаемые сегодня в сфере образования:

* расширить образовательные возможности обучающихся за счет увеличения доступности и гибкости образования, учета их индивидуальных образовательных потребностей, а также темпа и ритма освоения учебного материала;
* стимулировать формирование субъектной позиции обучающегося: повышения его мотивации, самостоятельности, социальной активности, в том числе в освоении учебного материала, рефлексии и самоанализа и, как следствие, повышение эффективности образовательного процесса в целом;
* трансформировать стиль педагога: перейти от трансляции знаний к интерактивному взаимодействию с обучающимся, способствующему конструированию обучающимся собственных знаний;
* персонализировать образовательный процесс, побудив учащегося самостоятельно определять свои учебные цели, способы их достижения, учитывая собственные образовательные потребности, интересы и способности, где учитель является помощником обучающегося.

В качестве основных моделей сегодня целесообразно использовать модели группы «Ротация» и модели группы «Личный выбор», реализующие персонализированный подход. Среди моделей группы «Ротация» я использую модели «Автономная группа», «Перевернутый класс», «Смена рабочих зон».

**Весь сентябрь я проводил уроки по технологии Смешанного обучения**, знакомя ребят с различными её моделями. В конце сентября в рамках Единого методического дня мною был проведен открытый урок, где я представил *опыт работы по модели смешанного обучения и индивидуально-ориентированного подхода*. В данной разработке представлена тема знакомства с комплексом ГТО обучающихся начальной школы. В ней объединены метод классно-урочной системы – круговой тренировки, который отражает одну из моделей смешанного обучения («смена рабочих зон») и самостоятельный поиск информации средствами информационно-коммуникационных технологий. Дети дистанционно искали информацию о комплексе ГТО, знакомились с техникой выполнения упражнений, а непосредственно на уроке освежили свои знания просмотром коротких видеороликов. В рамках урока учтены и использованы мотивирующие средства воздействия на детей для раскрытия их потенциала. Для каждого ребенка была создана ситуация успеха, те, кто не мог выполнить какое-либо силовое задание, имели возможность пользоваться вспомогательными средствами: так, при выполнении подтягиваний и отжиманий были использованы резиновые жгуты для фитнеса; при прыжках в длину с места отталкивание было со специальной резиновой платформы; при выполнении поднимания туловища из положения лежа (пресс за 1 минуту) – допускалось отклонение от правильной техники. Все это помечалось «судьями» на уроке. Данные, полученные в ходе подобного урока, могут использоваться для мониторинга уровня развития физических качеств и состояния здоровья ребенка в целом, а так же для формирования заявок «сильных» детей на участие уже в настоящем комплексе ГТО и завоевание ими знаков отличия.

Основным предметом моего изучения является уровень физической подготовленности школьников. Будучи учителем физической культуры, я имею возможность непосредственно влиять на процесс формирования двигательных качеств. Каждый ребенок индивидуален, имеет свой исходный уровень развития и различные физические способности. Тренировочные воздействия принесут эффект только в том случае, если они будут соответствовать состоянию мышечной системы школьника. Для правильного планирования тренировочных нагрузок мне очень важно иметь объективные данные о физическом состоянии каждого ученика. С этой целью в конце сентября я провёл **промежуточный мониторинг физического развития тех школьников,** которые летом уже придерживались, разработанной нами программы и результаты показали некоторое повышение уровня сформированности физических качеств. За основу взята идея и усовершенствованная технология наблюдения, фиксирования и анализа показателей двигательной подготовленности детей моего коллеги и наставника Артура Коршунова – лауреата Всероссийского конкурса «Учитель года – 2010». В свою очередь, он опирался на систему «Президентских тестов», автором которых является челябинский ученый Юрий Вавилов. Для фиксирования данных и работы с результатами мониторинга я использую разработанную таблицу под названием «Паспорт здоровья», куда внёс коррективы, связанные с переходом на дистанционное обучение. Именно при помощи «Паспорта здоровья» ведется совместный учет, анализ и диагностика системы движения обучающегося. В процессе следования по данному персональному маршруту ведется совместная корректировка **стратегии и временных интервалов**. Персональные траектории были **скорректированы,** в следствие различных объективных причин (выполнение какого-либо модуля раньше намеченного срока, получение травмы, причина болезни и т.д.). То есть персональная траектория обучающегося гибкая и может изменяться, ученик сам должен научиться это понимать и умело перераспределять собственные цели и задачи. Далее данные собственных достижений в «Паспорт здоровья» могут вести сами дети, для этого я знакомлю их с работой с Google и Excelдокументами. Такие дневники личных достижений дисциплинируют и мотивируют самих ребят, нацеливают на лучший результат. «Паспорт здоровья» желательно вести на протяжении всего процесса обучения и по окончании школы вручить выпускнику с рекомендациями и пожеланиями дальнейшего самостоятельного самоконтроля.

Мониторинг здоровья тесно связан и может проводиться в каждом из предложенных направлений персонализации образовательного процесса: *в цифровизации*– это более удобная форма хранения и обработки полученной в результате диагностик информации; *в смешанном обучении* – это организация форм работы для получения данных показателей здоровья ребёнка; *в проектной деятельности тема* здоровья, его аспектов и их мониторинга может стать основой проекта длиною в жизнь.

Более углубленно персонализировать процесс образования по физической культуре позволяет использование большого **разнообразия различных комплексов физических упражнений** для разных категорий обучающихся. Именно эти разнообразные комплексы и были подобраны и скорректированы под каждого ученика. Комплексы упражнений направлены как на фронтальное обучение, так и на обучение отдельных учеников с индивидуальными особенностями здоровья. Общеразвивающие комплексы упражнений в системе образования по физической культуре – это одно из самых распространенных средств воздействия на ученика, на его всестороннее физическое здоровье. Они несут общий образовательный характер. Выполнение таких комплексов, последовательность упражнений в них обязан знать и уметь проводить каждый школьник на уроке физической культуры.

Но, говоря о персонализации образования, мы обязаны предусмотреть и специфические комплексы упражнений, которые позволяют задействовать категории детей, имеющих возможные отклонения в здоровье или нежелание выполнять привычные с самого детства распространенные упражнения. Я предлагаю своим воспитанникам персонализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения, простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики, комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания. Подобные комплексы я нахожу на различных сайтах и формирую свой Банк данных, который мы с ребятами используем при построении персональных траекторий.

Другим аспектом данного процесса выступает обратная связь со стороны учеников, а именно: *самостоятельное составление, обязательное согласование с учителем* и выполнение обучающимися индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности); составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма, проведение утренней зарядки и физкульт-пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом; контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

В своей практике я рекомендую и ученикам, и коллегам использовать материалы Московского городского педагогического университета, который подготовил методические рекомендации для учителей по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура». А также видеопособия к методическим рекомендациям для самостоятельных занятий в домашних условиях, где обозначена необходимая техника безопасности при оборудовании места занятий.

После того, как в конце сентября был проведён промежуточный мониторинг уровня развития физических качеств обучающихся моей экспериментальной группы и каждый персональный маршрут был скорректирован, а в октябре ребята ушли на карантин по причине заболеваемости одного из ребят COVIDом, работа стала вестись в дистанционном формате. Ребята уже знали, как работать с Google и Excelдокументами, где искать комплексы ОРУ, совместно принятые при выстраивании персональной траектории физического развития. В течение месяца ребята работали по скорректированному плану. В конце октября был проведён итоговый мониторинг, который показал успех каждого ребёнка (Приложение 12).

**Заключение**

Вновь напомню, что временные рамки реализации моего проекта были продиктованы условиями пандемии. Однако даже такой короткий промежуток времени в реализации проекта позволил получить положительные результаты. Считаю, что для получения более качественного и стабильно положительного результата следует реализовывать проект в течение учебного года. А для приведения данного результата в систему – использовать цикличность проекта. Также для общего развития обучающихся и формирования у них метапредметных навыков рекомендую привлекать обучающихся младших классов к анализу результатов мониторингов с целью последующего включения их в проектную работу по изучению уровня сформированности своих физических качеств.

Персонализация, обозначенная в моём проекте, начинается с ученика, связана с его возможностями, интересами и стремлениями. Ученики принимают активное участие в процессе обучения: как на уроке, таки в дальнейшей деятельности ставятся персонализированные цели для разных учеников, организуется совместное (в старших классах индивидуальное, сопровождаемое учителем/тренером) планирование деятельности по достижению поставленных целей, затем проводится совместный анализ результатов (исходя из данных диагностик – стартовой, промежуточной, итоговой) и построение дальнейших перспектив развития.

**Перспективы** реализации проекта:

1. Создание шаблона индивидуального образовательного маршрута обучающегося по физической культуре.
2. Создание методической разработки «Система уроков физической культуры, обеспечивающая персонализированный подход».
3. Публикация материалов проекта на различных образовательных сервисах и платформах.
4. В результате реализации проекта на основе итоговой диагностики возможно формирование команд школы (класса) для участия в определенных видах соревнований различного уровня.
5. Положительный результат реализации проекта даёт возможность для распространения данного педагогического опыта на уровне города и выше.