**Программа по выявлению и развитию у обучающихся способностей**

**к физкультурно-спортивной деятельности**

**Целью** данной программы является приобщение учащихся к физической культуре, потребности к здоровому образу жизни.

В рамках поставленной цели решаются следующие задачи:

1. Оздоровительные задачи физического воспитания.

1.1 Охрана и укрепление здоровья учащихся.

1.2 Достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения.

1.3 повышение умственной и физической работоспособности.

2. Образовательные задачи физического воспитания.

2.1. Формирование двигательных умений и навыков.

2.2. Развитие двигательных способностей.

3. Воспитательные задачи физического воспитания.

3.1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями

3.2. Воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых черт личности.

**Дифференцированный подход на уроках физической культуры.**

**1. Теоретические основы дифференцированного подхода на уроках физической культуры.**

**1.2. Тип нервной системы и уровень развития учащихся.**

**1.3. Возрастно-половые особенности учащихся.**

**1.4. Работа с детьми, достигшими определённых результатов в различных видах спорта.**

**2. Организация дифференцированного обучения на уроках физической культуры.**

1. Изучение индивидуальных особенностей учащихся:

Пол,

Возраст,

Данные медицинского обследования.

Показатели контрольных испытаний.

2. Управление деятельностью учащихся:

Распределение учащихся на группы,

Определение физических нагрузок,

Организационно-методические мероприятия.

3. Активизация самостоятельной деятельности учащихся:

Выявление помощников и проведение с ними занятий,

Составление учебных карточек-заданий для групп учащихся.

Разработка дифференцированных домашних заданий. Рассмотрим вышеперечисленные приёмы более подробно.

2.1. **Изучение индивидуальных особенностей детей.**

Впрограмму изучения физического развития включаются следующие показатели: длина тела стоя, масса тела, окружность грудной клетки и другие. Все антропологические измерения проводятся в сентябре и в мае. Ежегодно проводятся медицинские комиссии, где изучается состояние здоровья каждого ученика. Основываясь на полученных данных, мы совместно с медицинским работником школы по оценочным таблицам определяем уровень физического развития каждого школьника. В соответствии с оценочными данными делим детей на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся учащиеся, не имеющие отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовленности.

В подготовительную группу зачисляются дети с незначительными отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

В специальную группу включаются учащиеся, имеющие по состоянию здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, которым противопоказаны занятия по государственным программам в общих группах.

**2.2. Управление деятельностью учащихся.**

Для того, чтобы педагогически правильно управлять учебным процессом, вовремя вносить коррективы в урок, реализовать дифференцированный подход в практической деятельности, мне необходимо, кроме учёта физического развития учащегося, осуществлять контроль за физической подготовленностью школьников. Для изучения физической подготовленности учащихся составляю программу, в которую могут войти следующие тесты: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, кистевая динамометрия.

***Прыжок в длину****с****места.***Этот тест отражает развитие силы и быстроты движения. Испытания проводятся на резиновой дорожке, размеченной через каждый сантиметр. Ученик становится на линию отталкивания, не переступая её носками, и принимает положение узкой стойки ноги врозь. Во время замаха руками пятки от пола не отрывать. Выполняется три попытки, а для оценки учитывается лучший результат.

***Бросок набивного мяча (1 кг)***используется для оценки скоростно-силовых качеств при работе, выполняемой преимущественно за счёт мышц рук и туловища. Метание проводится из-за головы двумя руками, сидя на полу. Делается три попытки, учитывается лучший результат.

***Кистевая динамометрия.***Определяется мышечная сила кисти динамометром. Для учащихся 1–3 классов шкала деления от 0 до 30кг, для школьников 4–10 классов шкала от 0 до 90кг. Сила правой и левой кисти измеряется отдельно. Испытуемый стоит прямо, свободно отведя руку немного вперёд и в сторону, охватывая динамометр пальцами (стрелка направлена внутрь к ладони) и максимально сжимает его, не сгибая руку в локте. Учитывается лучший результат из двух попыток. Точность измерения до одного кг. Затем по оценочным таблицам определяю, к какому уровню физической подготовленности относится тот или иной ученик. Суммируя баллы и деля их на количество тестов, получаем средний балл, который свидетельствует об общем уровне физической подготовленности каждого школьника.

По уровню физической подготовленности делю учащихся на три группы:

В группу “сильных” входят учащиеся, относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе, имеющие высокий, выше среднего, средний уровень физического развития и высокий и выше среднего уровень физической подготовленности. Одним из непременных условий, предъявляемых к учащимся этой группы, является постоянное повышение физических нагрузок и требований к техническому выполнению физических упражнений.

Вторую группу (среднюю) составляют ученики основной медицинской группы с высоким, выше среднего, со средним уровнем физического развития и имеющие физическую подготовленность среднего уровня.

В третью (слабую) группу включаются учащиеся основной и подготовительной медицинской групп со средним, ниже среднего, низким уровнем физического развития и физической подготовленности ниже среднего и низкого уровня. Для них подбирается больше подводящих и подготовительных упражнений, исключаются упражнения, требующие интенсивных усилий, сложные по координации выполняемые с максимальной быстротой. При выполнении относительно лёгких упражнений по координации, точности и быстроте реакции на гибкость учащимся этой группы даётся то же количество повторений, что и учащимся второй группы, а при более трудных упражнениях число повторений уменьшается на 5–20%.

**2.3. Активизация самостоятельной деятельности учащихся.**

Для активизации самостоятельной деятельности из группы “сильных” выбираю себе помощников. Например, при проведении занятий по гимнастике помощников назначаю сам из числа более подготовленных учащихся, обладающих организаторскими способностями. В первой половине занятия знакомлю детей с теми упражнениями, которые планируются для изучения на предстоящем уроке, с методикой обучения, с приемами организации занятий, страховкой и т.п. Здесь реализуются общественные интересы учащихся. Во второй половине занятий удовлетворяются их личные интересы: они занимаются игровыми видами физических упражнений (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол) различными эстафетами, подвижными играми, выполняют упражнения для развития двигательных качеств, которые , у них на недостаточно высоком уровне и т.д. Лучше эти занятия организовывать с командирами групп из параллельных классов. Такие занятия способствуют профессиональной ориентации.

При осуществлении дифференцированного подхода важную роль играют учебные карточки-задания, они освобождают меня от многократных показов, повторных объяснений, уточнений, позволяют дифференцировать учебные задания, физическую нагрузку и больше внимания уделять индивидуальной работе с учениками. Ценность применения карточек-заданий заключается еще и в том, что такая работа способствует формированию у учеников навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями. К тому же учебные карточки могут служить средством управления процессом усвоения знаний, формирования двигательных умений, навыков. *)*

Контроль и оценку знаний, умений и навыков на занятиях физической культуры использую для того, чтобы закрепить потребность учащихся в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, стимулировать их к самосовершенствованию. Выделяю следующие критерии отметок:

1. Знания (ответы, доклады, сообщения, викторины, комплексы упражнений).

2. Умения и навыки (технические и тактические действия).

3. Уровень физической подготовленности (не по нормативам, а по индивидуальным темпам прироста, в том числе и по выполнению домашних заданий).

4. Инструкторские навыки (умение провести фрагмент разминки).

5. Судейство (баскетбол, волейбол, футбол и др).

6. Домашние задания.

7. Страховка.

8. Участие в соревнованиях (оцениваю от результата выступления).

9. “Поурочный балл” (оценка за всю работу на уроке). С её помощью можно поддерживать физически слабеньких, но старательных.

**2.4. Дифференцированный подход при выполнении домашних заданий по** **физической культуре.**

Дифференцированный подход можно использовать не только на уроках, но и при выполнении домашних заданий.   
– На первом этапе составляю домашние задания для групп учащихся. Упражнения для самостоятельных занятий подбираю в соответствии с учебным материалом, который изучается в данный период на уроках. В комплексы домашних заданий входят в основном общеразвивающие и специальные упражнения для развития двигательных качеств. Домашние задания составляю таким образом, чтобы они были доступны ученикам и соответствовали их подготовленности в домашних условиях, понятными, конкретными, легко запоминались и регулировались.  
– Следующий этап – это внедрение домашних заданий в быт учащихся.  
– Заключительный этап – подведение итогов (мониторинг)

При составлении карточек нагрузка дозируется следующим образом:

1-й этап – выявляется максимальный показатель каждого упражнения в группах,

2-й этап – в одну неделю выполнения домашних заданий второй группе (средних) предполагается такая дозировка, которая соответствует половине максимального теста.

3-й этап – в течение каждой следующей недели дозировка во всех группах увеличивается на одно повторение.

По тому же принципу составляю карточки и для девочек.

В практике по физической культуре использую несколько видов карточек-заданий (тесты, схемы, графические изображения, комбинированные и другие). В карточке домашнего задания указывается содержание изучаемого материала, дозировка, дается графическое изображение и организационно-методические указания.

**2.5. Работа с одарёнными детьми.**

Используя результаты исследований учащихся, собственные наблюдения, в каждом классе я выявляю “спортивных звёздочек”. Таким детям я предлагаю заняться определёнными видами спорта по индивидуальным или групповым программам. На протяжении многих лет я веду кружки спортивной направленности: баскетбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки, атлетическая гимнастика. Реализация программ дополнительного образования даёт возможность совершенствовать знания, умения, навыки, не предусмотренные школьной программой. Дают возможность детям достигать более высоких результатов в спортивных состязаниях школьного муниципального и регионального уровней.

Применение на практике предложенной системы приемов организации дифференцированного подхода на уроках физической культуры позволяет добиться:  
– роста показателей физического развития и физической подготовленности;  
– улучшение функционального состояния организма;  
– повышение плотности занятий;  
– эффективной подготовке к сдаче норм и тестов по физической культуре.

**Литература**

*Аристов Ю.М.*Акселерация полового созревания и двигательная деятельность подростков / Теория и практика физической культуры. 2001. № 8. с. 44–47.

*Бабанский Ю.К.*Требования к современному уроку / Физическая культура в школе. 1994. №6. с.7–10.

*Бандаков М.П.*Дифференцированный подход к учащимся в процессе физического воспитания / Теория и практика физической культуры. 2000. № 5. с. 31–32.

*Вяткин Б.А.*Обучая, помните о типе нервной системы / Физическая культура в школе. 2005. № 1. с. 3–7.

*Гужаловский А. А.* Физическая подготовка школьника / Физкультура и спорт. 2003. № 6. с. 31.

*Ишмухаметов М.Г.* Дифференцированный подход на уроках физической культуры / Учебное пособие для ВУЗов. Г.Пермь. 1995.

*Качашкин В.М.*Физическое воспитание в школе / Пособие для учителей физической культуры. 2-е издание, М., Просвещение. 1998. с.28.