**Методическая разработка по физической культуре:**

**«Применение технологии разноуровневого обучения на уроках физической культуры.»**

**Учитель: Лысак Наталия Сергеевна**

              С введением новых образовательных стандартов перед учителями стоит цель воспитания здоровой, творческой, активной и успешной личности школьника, способной выразить себя и воплотить в жизнь свои стремления.

             Учитывая все более прогрессирующую гиподинамию среди школьников, одна из главных ролей для воспитания здоровой личности  отводится урокам физической культуры. Но не для кого не секрет, что в классах обучаются учащиеся с различным уровнем физической подготовленности, здоровья и психологических качеств, а требования и методические подходы к ним предъявляются одинаковые. В результате такого подхода школьники испытывают психологический дискомфорт и как следствие теряют мотивацию к урокам физкультуры.

Практика показывает, что учителя давно осознали необходимость дифференцированного подхода к обучению, чтобы можно было больше времени уделять отстающим учащимся, не упуская из виду сильных, создавая благоприятные условия для развития всех и каждого в соответствии с их способностями и возможностями. В отличие от традиционной системы обучения, где способы организации учебной деятельности рассчитаны на некоего среднего ученика с преобладанием фронтального способа организации урока.

       Все выше перечисленные проблемы позволили мне выявить следующие противоречия в системе современного физического воспитания:

* между прогрессирующей гиподинамией среди обучающихся и возросшими требованиями к состоянию здоровья современных школьников;
* между разным уровнем физической подготовленности учащихся и одинаковыми подходами в обучении;

                  Образовательная технология разноуровневой дифференциации направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всеми обучающимися с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутриклассной дифференциации, так как класс комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Состав групп позволяет адаптировать содержание вариативного компонента учебной программы по физической культуре к возможностям конкретных учащихся, помогает разработать педагогическую технологию, ориентированную на создание благоприятных условий для развития личности учащихся, формирования положительной мотивации учения.                                            Распределение по группам проводилось мною с помощью тестирования уровня физической подготовленности. С этой целью, использовала возрастные оценочные нормативы для школьников Ю. Н. Вавилова (руководителя программы «Президентские состязания»), пользуюсь его таблицей оценочных нормативов физического развития «Проверь себя». Оценочные нормативы приведены в таблицах отдельно для мальчиков и девочек. При распределении по группам учитываются не только уровень физического развития, но и состояние здоровья, пол.

Принятые обозначения в соответствующих тестах:

Р – результат в соответствующих тестах;

НВП – норматив из таблицы Вавилова «Проверь себя», соответствующий данному тесту, возрасту и полу;

ОУФК – общий уровень физической кондиции.

Определение общего уровня физической подготовленности определяется по следующим показателям:

Высокий -  от (1 до 0,7)

Выше - среднего – от (0.6 до 0.3)

Средний – от (0.2 до – 0.2)

Ниже–среднего – от (- 0.3 до – 0.7)

Низкий – от (- 0.8 до -1)

К 1 группе относятся обучающиеся с повышенной работоспособность, повышенным развитием физических качеств, имеющих особый интерес и способности к познанию физической культуры и самосовершенствованию     (1 до 0.5);

Ко 2 группе - обучающиеся со средней работоспособностью, с хорошим развитием физических качеств (- 0.2 до 0.4)

В 3 группу входят обучающиеся с низкой работоспособностью, с низким развитием физических качеств, имеющих проблемы состояния здоровья

(- 0.1 до -1).

Учащиеся в группах разного уровня выполняют разные по сложности двигательные задания:

1 группа -  при освоении двигательных навыков и умений подбираются упражнения повышенной сложности, усложняются условия выполнения с учётом возможностей учащихся, идёт углубленное, опережающее обучение. Упражнения для развития двигательных способностей выполняются с большой нагрузкой (увеличивается объём, интенсивность, количество повторений) по индивидуальному заданию. Углубленное изучение видов спорта.

2 и 3 группы - идёт овладение знаниями и умениями по предмету в объёме федеральных государственных образовательных стандартов, при выполнении двигательных заданий учитывается индивидуальные максимально посильный уровень трудности, что даёт учащимся освоить учебный материал с меньшим утомлением, большей эффективностью, вызывает чувство удовлетворения занятиями физической культурой.

                Итак, приступая к уроку я делю класс на группы в зависимости от подготовленности к освоению конкретного раздела. В группах, организованных по принципу учета физической подготовленности и состояния здоровья, а также пола, занятия идут более эффективно; улучшается учебная дисциплина, так как ученикам дается посильная нагрузка. Двигательный режим для детей подготовительной группы осуществляется при частоте пульса до 130-150 уд/мин. По мере улучшения физической подготовленности дети переводятся в другие группы. Такой подход помогает наиболее эффективно спланировать свою работу на учебный год, запланировать индивидуальную работу. Также регулируются различные темпы обучения с помощью дифференциации и практических методов обучения. Обучение каждому двигательному действию заканчивается для сильных групп выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях и процессом развития физических качеств, а для учащихся средних и слабых групп больше времени уделяется выполнению упражнений по частям и многократному выполнению в стандартных условиях. Для закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответственных координационных способностей на уроке многократно используются специально-подготовительные упражнения, целенаправленно и часто меняются отдельные параметры движения, их сочетания, условия выполнения этих упражнений. Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляю с использованием разной нагрузки. Физическое развитие обучающихся осуществляю   с применением комплексов упражнений для развития физических качеств, круговой тренировки, упражнений с предметами, использованием карточек индивидуальных заданий. На уроке часто применяю соревновательные и игровые методы, которые помогают решать проблемы мотивации, физического развития обучающихся.

             Выделение определенных групп учеников в классе в значительной мере помогает в подборе разноуровневых заданий для них. Каждое задание предполагает определенные цели и требования. При составлении заданий  необходимо учитывать уровень сложности, уровень творчества, объем, а также степень помощи и степень самостоятельности, чётко распланировать и определить комплекс задач на каждый урок. После этого приступить к отбору содержания каждого урока, продумать оптимальную дозировку упражнений, наметить организационные формы их проведения. При подборе упражнений, вследствие дефицита учебного времени предпочтение отдавать упражнениям, имеющим комплексное воздействие, т.е. одновременно помогающим решать задачи формирования одного или даже двух навыков, и воспитания определённых двигательных и морально – волевых качеств. Далее необходимо наметить наиболее рациональную последовательность решения задач урока и содержание основной части, так как именно в ней решаются главные из них. Обучение новому или более трудному материалу проводить в первой половине основной части урока. Мною разработаны дифференцированные задания по разделам программы: [волейбол](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/28/primenenie-raznourovnevogo-obucheniya-na-urokakh), [баскетбол](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/28/primenenie-raznourovnevogo-obucheniya-na-urokakh), [гимнастика.](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/28/primenenie-raznourovnevogo-obucheniya-na-urokakh)

                 Работа на уроках физической культуры с учетом дифференцированного обучения складывается в первую очередь из способов организации и дозирования нагрузок. Фронтальный и поточный способ используются главным образом в подготовительной и заключительной частях урока, когда нагрузка не велика, а упражнения просты для выполнения. Преимущество при организации основной части урока отдается групповому методу как при закреплении и совершенствовании упражнений, так и при изучении нового материала. Причем группы определяются в зависимости от темы и задач урока.

Если темой урока является бег на длинные дистанции, то группы сначала делятся по половому признаку (девочки, мальчики), а затем внутри каждой группы определяются подгруппы, основанные на физической подготовленности, психологические же качества здесь не так важны. Если же темой урока являются игры, то в первую очередь при определении групп обращают внимание на психологические качества детей и физическую подготовленность и только потом на половую принадлежность. При изучении нового материала и выполнении одних и тех же упражнений можно изменять условия их выполнения для разных групп учащихся и количество повторений.

Использование наиболее одаренных учащихся в качестве командиров (капитанов) групп (подразделений) и в качестве помощников учителя (как при закреплении, так и при изучении нового материала).

         Технология круговой тренировки и работа по станциям используется, как правило, для совершенствования изученных действий и развития физических качеств. При такой организации учащихся можно наиболее точно дозировать нагрузку у разных групп учащихся. Кроме того, при таком способе организации у учителя появляется больше возможности, чтобы уделять внимание наиболее нуждающейся в этом группе детей (сильной или слабой). Дети же находясь в группе равных не испытывают психологического дискомфорта.

              Способы дозирования нагрузок на уроке осуществляются в зависимости от возможностей учащихся:

- ограничение времени выполнения упражнений (более слабые учащиеся выполнят меньшее количество повторений);

- изменение условия выполнения упражнений (при выполнении кувырка назад, для более слабых учащихся кувырок можно выполнять с наклонной поверхности);

- на уроках лыжной подготовки применять две лыжни: большой круг (для технически подготовленных учащихся) и малый круг (для слабых учащихся);

-при назначении упражнений предлагать несколько различных по сложности вариантов с различной дозировкой.

Например: для развития силы мышц живота можно предложить три варианта различные по сложности – поднимание туловища из положения лежа и в положение сидя:

 1- и.п. лежа на мате (20 раз);

2 – из и.п. – сидя на гимнастической скамейке (15 раз);

3 – из и.п. лежа на наклонной скамейке (10 раз);

Для развития силы мышц рук – сгибание и разгибание рук :

 в и.п. – упор лежа на полу (25 раз);

в упоре на гимнастической скамейке (20 раз);

в упоре на коленях (15 раз);

Для развития силы мышц рук – подтягивание :

1. подтягивание в висе (8 раз);

2. подтягивание в висе с раскачкой (6 раз);

3. подтягивание (с помощью товарища, который держит за одно колено) (5 раз).

         Учащихся, отнесенные к СМГ, и с учащиеся, временно освобожденные от физических нагрузок по состоянию здоровья, не могут заниматься вместе с основной группой, и должны заниматься по особой программе. Но от присутствия на уроке они не освобождаются. Поэтому работа с этими учащимися должна проводиться на уроках систематически с учетом их индивидуальных особенностей.  Работа с учащимися может осуществляться в следующих вариантах:

-выполнение задания по индивидуальным карточкам. Карточки включают в себя задания теоретического плана и тестовые задания.

 Также эти учащиеся привлекаются к работе в качестве судей, контролеров и помощи в организации занятий.

         Осуществляя дифференцированный подход необходимо соблюдать следующие требования:

- создание атмосферы, благоприятной для учащихся;

-обучающимся различных уровней предлагается усвоить соответствующую их возможностям программу;

-учащиеся с высокими физическими способностями (одаренные дети) работают на опережение программы.