

**«Дифференцированный  
подход в обучении на уроках  
гимнастики - как средство  
повышения мотивации к  
занятиям физкультурой»**

# Девочки

## Для слабых учениц:

- ◆ **Упражнения по акробатике.** И.П.– основная стойка. Упор присев, два кувырка вперёд в упор присев; перекатом назад лечь на спину; “мост” (держат); опуститься на спину, сед с прямыми ногами; наклон вперёд, кувырок вперёд в полушагат, руки в стороны; опустить руки в упор, толчком ног упор присев; прыжок вверх прогнувшись, и.п.
- ◆ **Упражнения в равновесии (бревно).** И.П. – стоя на конце бревна на правой ноге, левая сзади, руки в стороны. Пройти на носках до конца бревна, руки на пояс; встать на носки, левая нога перед правой, руки вверх; поворот кругом, встать на правую, левая сзади на носке, руки в стороны; выпад левой ногой вперёд, руки в стороны; выпад правой ногой вперёд, руки вверх; два шага вперёд, руки в стороны; равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (держат); выпрямиться; шаг левой вперёд, поворот направо продольно, руки в стороны; приставить правую ногу к левой, упор присев, руки в упоре на бревне; соскок прогнувшись.
- ◆ **Опорный прыжок.** С небольшого разбега, толчок о мостик, наскок на козла в упор присев на колени, встать, соскок прогнувшись. Прыжок “ноги врозь”, на стадии обучения.

# Для средних учениц:

- ◆ **Упражнения по акробатике.** И.П.– основная стойка. Равновесие на правой (левой) ноге; кувырок вперёд в упор присев, перекатом назад лечь на спину; “мост” или встать, шаг в сторону “мост” из положения стоя (держат); переворот направо (налево) с “моста” в упор на правое колено, левая нога назад; махом ноги упор присев; кувырок назад в полушпагат, руки в стороны; опустить руки в упор, толчком ног упор присев; прыжок прогнувшись; и.п.
- ◆ **Упражнения в равновесии (бревно).** И.П. – наскок в упор на правое колено, левая нога внизу; поворот налево, правая нога на колене; левую поднять вверх; руки в упоре на бревне (держат). Опуская левую ногу вдоль бревна, встать на неё, правая сзади, руки в стороны. Шаг правой ногой, мах левой, хлопок под ней; шаг левой, мах правой, хлопок под ней, руки в стороны. Два приставных шага с левой ноги, то же с правой ноги, руки в стороны; приставить левую ногу к правой сзади, встать на носки, руки вверх; поворот кругом, встать на левую ногу, правая сзади, руки в стороны; выпад правой ногой вперёд, руки вперёд; выпад левой ногой вперёд, руки в стороны; два шага вперёд, равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (держат); выпад левой ногой вперёд, руки в стороны; наклониться вперёд, поставить руки в упор на бревно; правую ногу опустить вдоль бревна; махом правой ноги, толчком левой соскок вдоль бревна.
- ◆ **Опорный прыжок.** С небольшого разбега, толчок о мостик, наскок на козла в упор присев на козла, встать, соскок прогнувшись. Прыжок “ноги врозь”, на стадии закрепления.

# Для сильных учениц:

- ❖ **Упражнения по акробатике. И.П. – основная стойка.** Равновесие на правой (левой) ноге; кувырок вперёд в группировке в упор присев. Кувырок вперёд в группировке; встать, шаг в сторону; “мост” из положения стоя (держат); переворот направо (налево) с “моста” в упор на правое колено, левая нога назад. Махом ноги упор присев; кувырок назад в полушпагат, руки в стороны; опустить руки в упор присев; встать; переворот боком и выпад руки в стороны; приставить ногу сзади, и. п.
- ❖ **Упражнения в равновесии (бревно). И.П. – наскок в упор на правое колено, левая нога внизу;** с поворотом налево встать на правое колено, левую ногу увести назад, плушпагат, руки в стороны; пронеся левую ногу через низ, встать на неё, правая нога назад, руки в стороны. Шаг правой ногой, мах левой, хлопок под ней. Шаг левой, мах правой, хлопок под ней; два приставных шага с правой ноги, руки в стороны; то же с другой ноги. Подставить левую ногу к правой сзади, руки вверх; поворот кругом, встать на левую ногу, правая сзади, руки в стороны. Выпад правой ногой вперёд, руки вперёд; выпад левой ногой вперёд, руки в стороны. Два шага вперёд, равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (держат); выпад левой ногой вперёд, руки в стороны; наклониться вперёд, поставить руки в упор на бревно; встать на левое колено; махом правой ноги, толчком левой соскок вдоль бревна.
- ❖ **Опорный прыжок.** Прыжок “согнув ноги”. Прыжок “ноги врозь” на стадии совершенствования.

# Мальчи́ки

## Для слабых учеников:

- ▣ **Упражнения на перекладине.** И.П. – основная стойка. Вис стоя; вис присев; толчком ног вис согнувшись; вис завесом правой, прогнуться; вис завесом двумя; вис согнувшись; опуститься в вис стоя сзади.
- ▣ **Упражнения по акробатике.** И.П. – основная стойка. Шаг вправо (влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны; кувырок вперёд в группировке в упор присев; кувырок вперёд в стойку на лопатках (держать); опустить ноги в сед с прямыми ногами; наклон вперёд, кувырок назад в упор присев; прыжок вверх прогнувшись с приземлением в и.п.
- ▣ **Опорный прыжок.** Прыжок “согнув ноги”. Прыжок “ноги врозь”.

## Для средних учеников:

- ▣ **Упражнения на перекладине.** И.П. – вис стоя. Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор; перемах правой (левой) в вис верхом; спад назад в вис завесом правой (прогнуться); вис согнувшись (держать); опуститься в вис соя сзади.
- ▣ **Упражнения по акробатике.** И.П. – основная стойка. Шаг правой ногой в сторону, руки в стороны. Из стойки ноги врозь, кувырок вперёд в группировке, в упор присев; кувырок вперёд в группировке с шага в упор присев. Перекат назад стойка на лопатках (держать); без помощи рук перекатом вперёд, упор присев; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны. Прыжком ноги вместе, круг руками вниз; переворот боком в выпад, левая (правая) впереди; правая (левая) сзади; руки в стороны. Приставить правую ногу к левой, руки вниз, и. п.
- ▣ **Опорный прыжок.** Прыжок “согнув ноги” на стадии перехода от закрепления к совершенствованию. Прыжок “ноги врозь”.

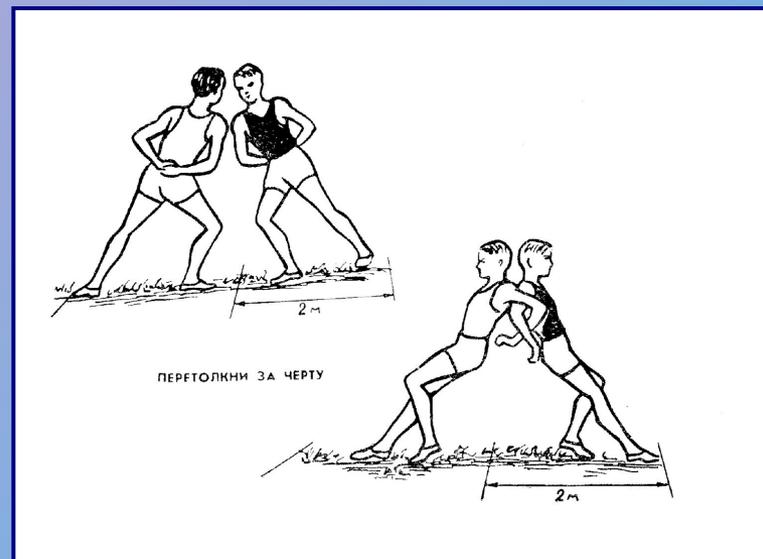
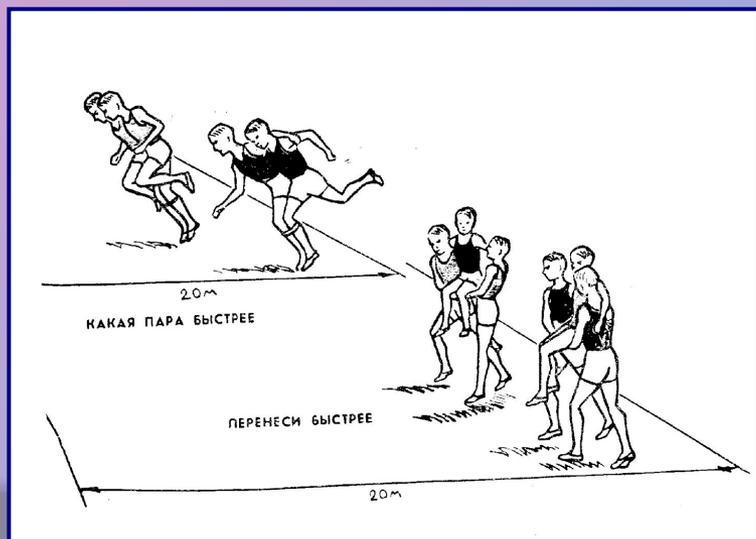
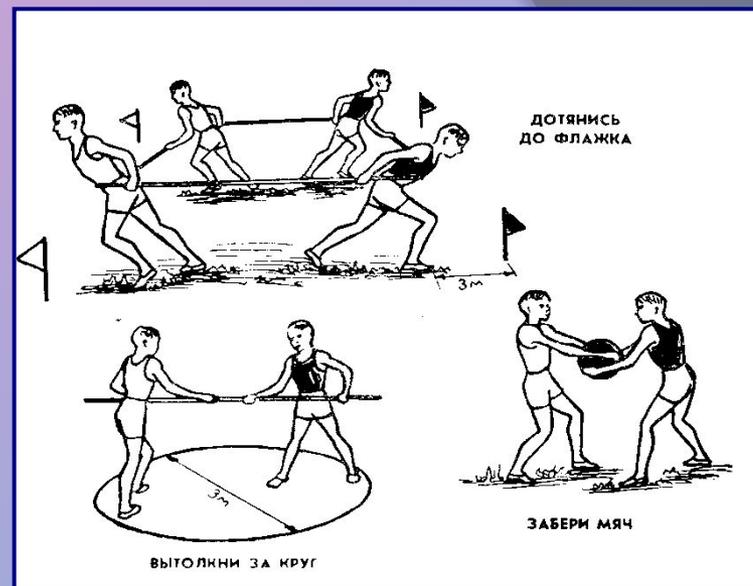
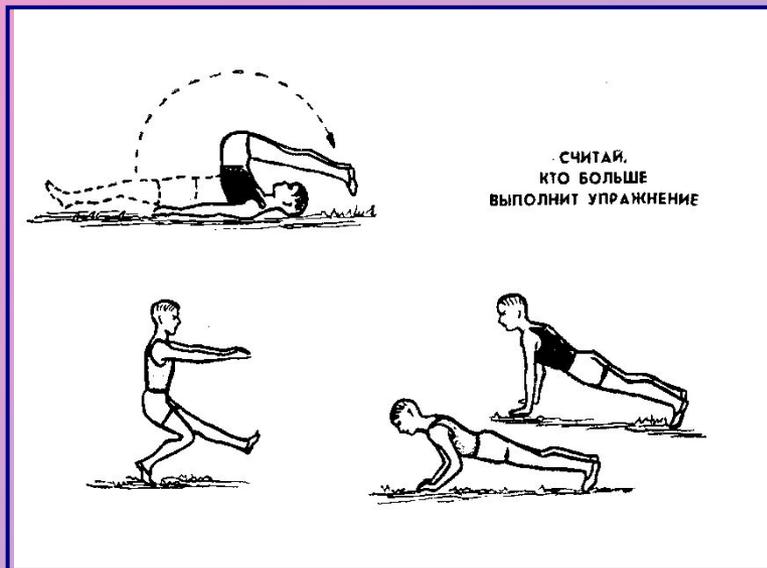
## Для сильных учеников:

- ▣ **Упражнения на перекладине.** И.П. – вис стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) сзади. Махом одной толчком другой подъём переворотом в упор; перемах правой (левой) в сед верхом (держат); спад; подъём завесом; перемах правой (левой) назад в упор; соскок махом назад с поворотом направо (налево).
- ▣ **Упражнения по акробатике.** И.П. – основная стойка. Шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; из стойки ноги врозь кувырок вперёд в группировке, в упор присев; кувырок вперёд в группировке с шага в упор присев; перекат назад стойка на лопатках (держат); без помощи рук перекатом вперёд, упор присев; стойка на голове и руках с согнутыми ногами (держат); вернуться в упор присев; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в стойку ноги врозь, ; прыжком ноги вместе, круг руками вниз; правая нога вперёд; переворот боком в выпад левая нога вперёд, правая нога сзади, руки в стороны; приставить правую ногу к левой, руки вниз, и. п.
- ▣ **Опорный прыжок.** Прыжок “согнув ноги” через козла в длину. Прыжок “ноги врозь” на стадии совершенствования

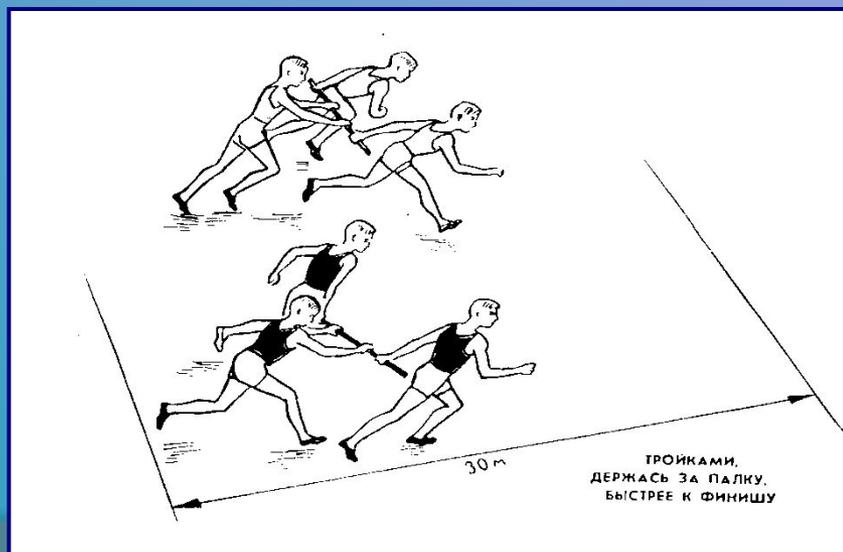
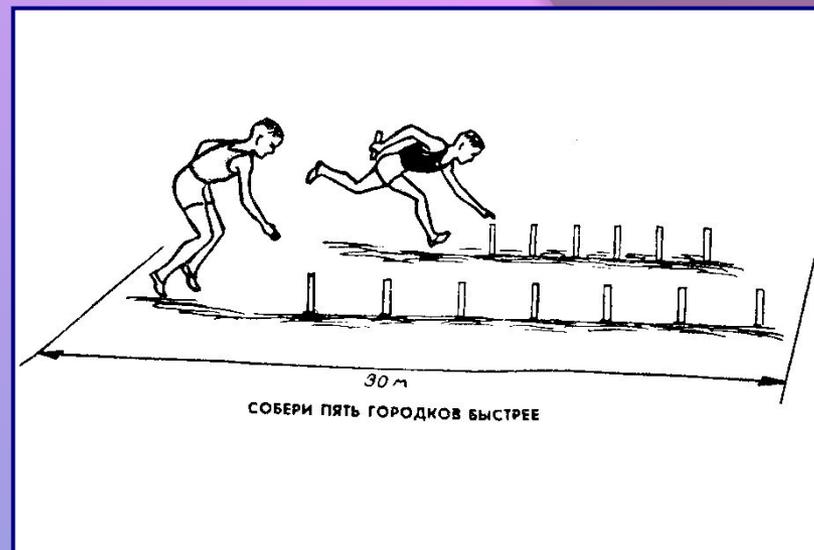
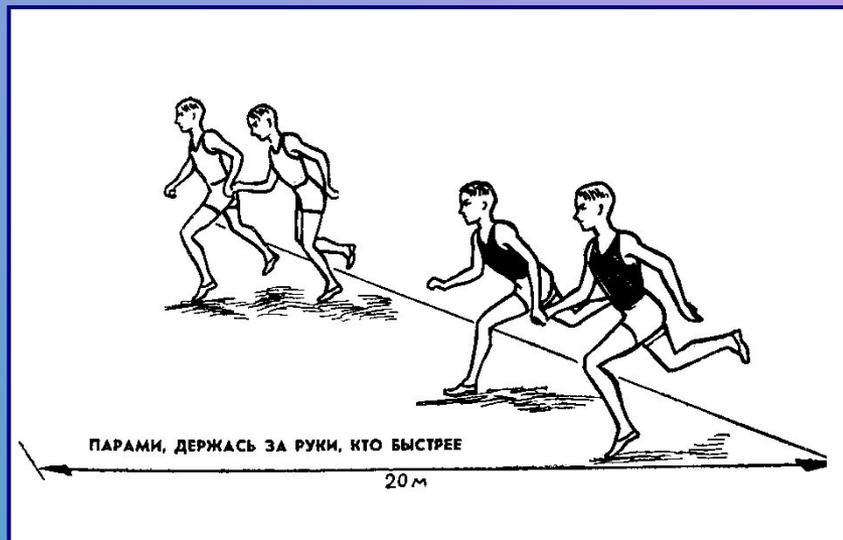
# Дифференцированные задания:

- ⦿ На развитие гибкости
- ⦿ На развитие ловкости
- ⦿ На развитие силы

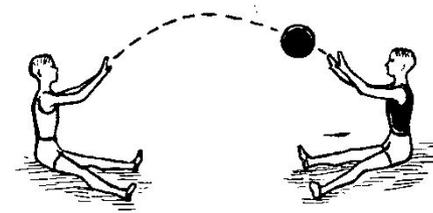
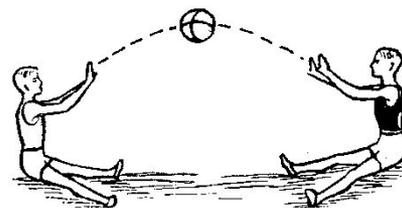
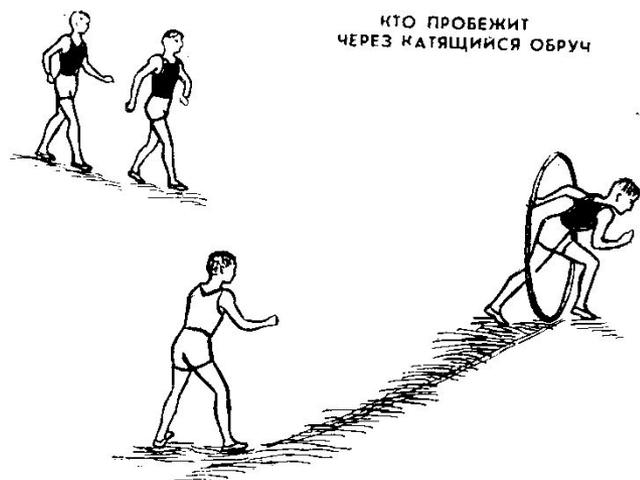
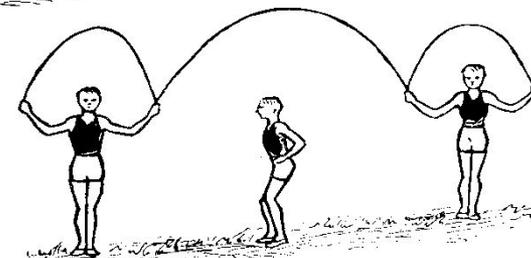
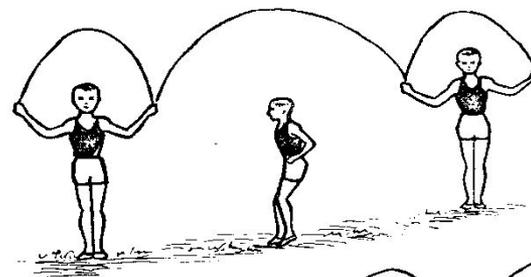
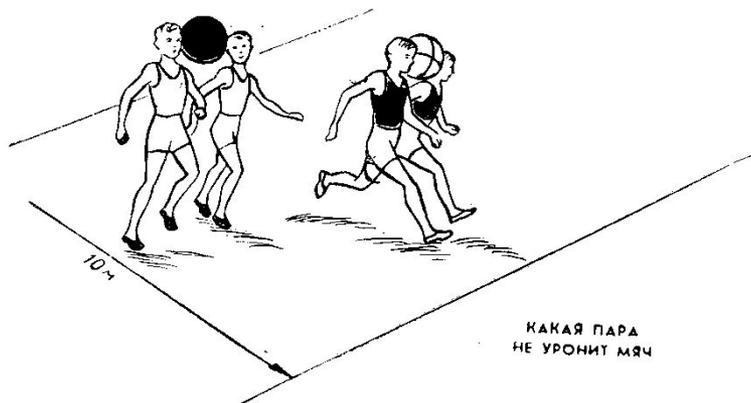
# Будь сильным



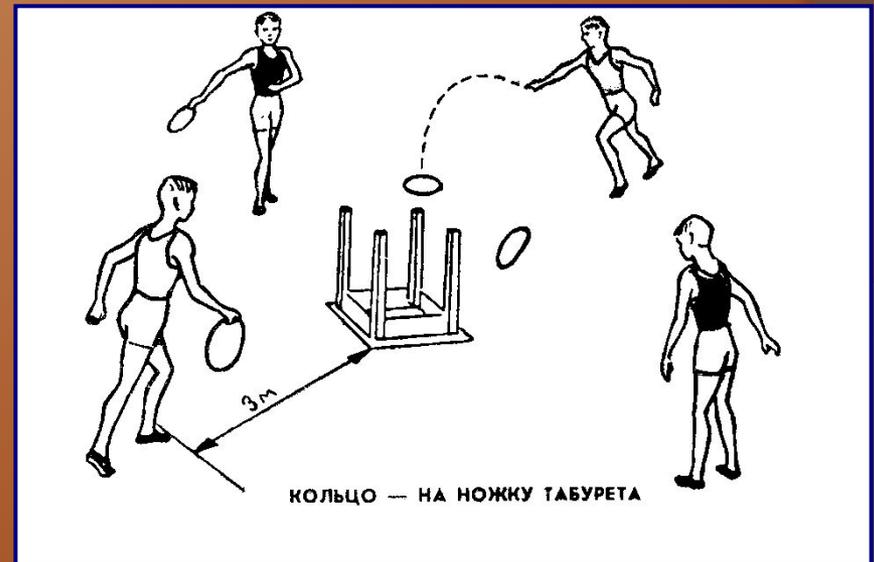
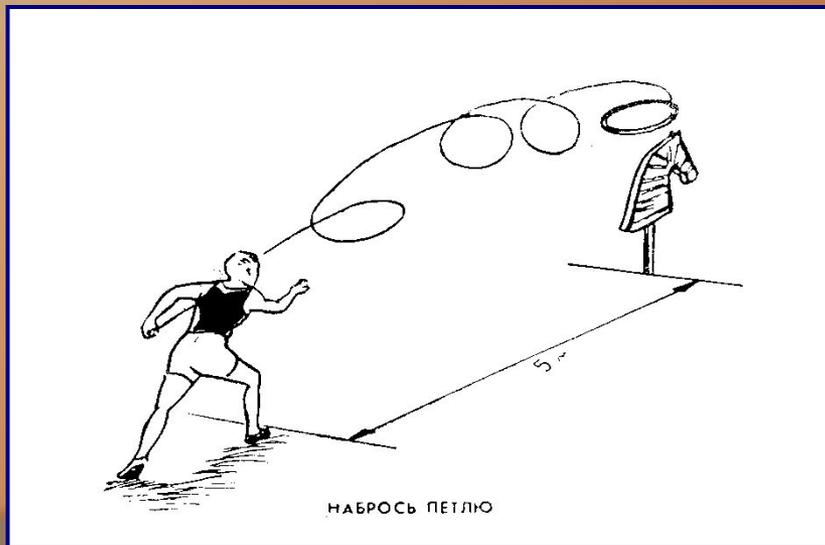
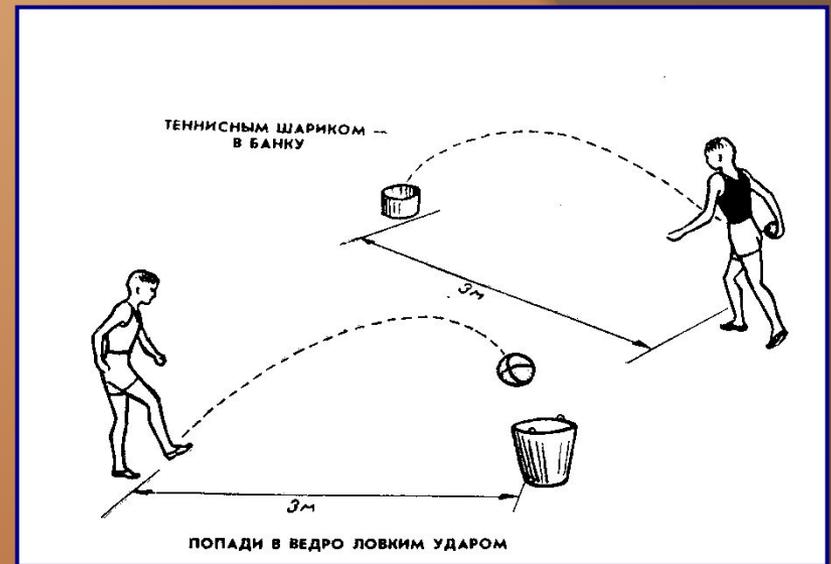
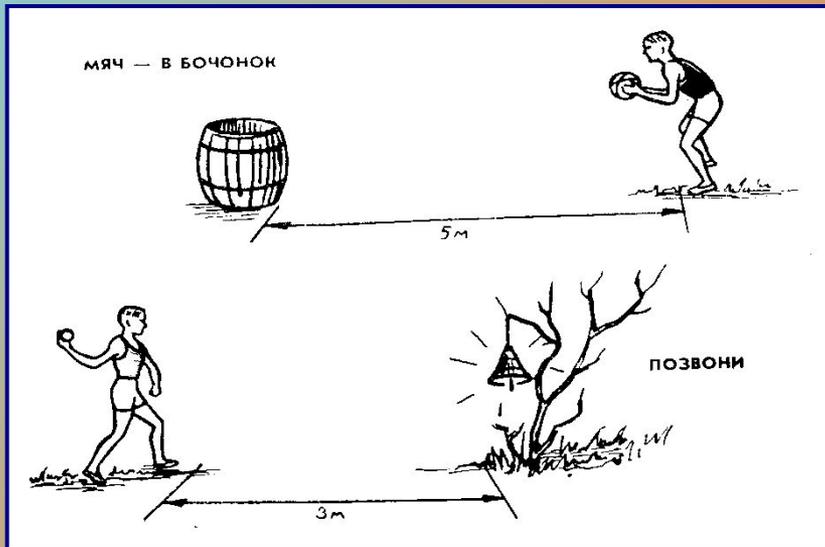
# Будь быстрым



# Будь ловким



# Метко в цель



# КАРТОУКИ ДЛЯ СТАЛНИИ КАРТОВОИ ТЕХНОЛОГИИ

# 7 - 9 класс

## 1 станция

В процессе занятий физической культурой и спортом скелет становится более прочным в результате утолщения коркового слоя костей. Это очень важно при выполнении прыжков, упражнений с отягощением и т.д., требующих высокой прочности костей. С помощью мышц осуществляются движения, поддержание различных поз. Мышцы удерживают внутренние органы в определенном положении, защищают от ударов. В процессе занятий физическими упражнениями увеличивается объем и масса мышц, в них расширяется сеть капилляров и улучшается кровоснабжение.

## Задание

**Броски набивного мяча двумя руками из-за головы.**



## 2 станция

Естественные движения и физические упражнения представляют собой сложные нервно-мышечные акты. Формирование новых движений (двигательных навыков) – это процесс создания новых связей в коре головного мозга, ведущий к улучшению двигательной координации. Длительное отсутствие физических упражнений постепенно ослабляет функцию координации движений, порождает заторможенность, вялость, скованность мышц.

**Задание.**

Поднимание ног из положения, лежа на спине до угла 90°.



### **3 станция**

Под воздействием систематических занятий физическими упражнениями кровеносные сосуды, находящиеся в мышцах расширяются. Продвижение тока крови увеличивается, что обеспечивает доставку питательных веществ и кислорода ко всем органам, ускоряет общий обменный процесс в организме. В подростковом возрасте систематические занятия физическими упражнениями влияют на понижение ЧСС в состоянии покоя на 5-15 уд./мин. Это говорит о более экономной работе сердца.

#### **Задание.**

Прыжки через препятствия, расположенные на расстоянии 50 -60 см друг от друга.



## **4 станция**

Малая двигательная активность и высококалорийное питание приводит к избыточному весу. При ожирении ухудшается работоспособность сердечнососудистой системы, замедляется период восстановления после выполнения физических нагрузок, нарушается функция сердечной мышцы, создается дополнительная нагрузка на опорно-мышечный аппарат. Учеными доказано, что для поддержания здоровья и обеспечения нормального развития требуется только организованных занятий 7-15 часов в неделю.

### **Задание.**

Жонглирование двумя баскетбольными мячами на месте.

## 5 станция

Разумное применение физических упражнений укрепляют мышцы живота, усиливают сокращение стенок кишечника и желудка и их секреторную деятельность, облегчая нормальное прохождение пищи по пищеварительному тракту, улучшает весь процесс пищеварения, улучшает весь процесс пищеварения. Но выполнение физической работы непосредственно после приема пищи не только не усиливает, а, наоборот задерживает пищеварительные процессы. Необходим перерыв между едой и занятиями физическими упражнениями не менее 2 часов.

### Задание.

**Прыжки с ноги на ногу через препятствия высотой 20-30см, расположенные на расстоянии 30-40см друг от друга.**



# 10 - 11 класс

## 1 станция (Стресс)

Стресс представляет собой ответ организма на действие любого стрессового фактора. В зависимости от стрессора, стресс может приносить либо пользу (эустресс), либо вред (дистресс). Высокий уровень стресса, длительно поддерживающийся любым фактором, может сильно ослабить организм. Существуют способы быстрого снятия стресса: физические упражнения, глубокое дыхание, расслабление, массаж, отрыв от повседневности (поход в кино, поездка на выходные дни ит.п.) и др.

### Задание.

Прыжки через скакалку.



## 2 станция (Питание)

От питания зависят физическое развитие (рост, масса), функциональное состояние, работоспособность, настроение, заболеваемость и продолжительность жизни.

В рационе должны обязательно присутствовать продукты животного происхождения (мясо, молочные продукты, рыба) – содержат белок, жиры; растительного происхождения (овощи, фрукты, растительные масла, зерновые)- содержат минеральные соли, витамины, углеводы, клетчатку, положительно влияющие на пищеварение. Соотношение продуктов животного и растительного происхождения в рационе питания - 40 и 60%.

### Задание.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги до положения сед.



### **3 станция (Вредные привычки - алкоголь)**

Небольшие количества алкоголя уже угнетают области мозга, контролирующие торможения. Он угнетает функции нервной системы. Печень перерабатывает около 95% алкоголя, поступающего в кровь, превращая его в токсический ацетальдегид. Это способствует развитию ожирения печени, что приводит к развитию алкогольного гепатита и далее циррозу печени. Алкоголь влияет на сердце, повреждая сердечную мышцу; сердце увеличивается, а его способность перекачивать кровь уменьшается, человек начинает задыхаться при малейшей нагрузке.

#### **Задание.**

**Броски в кольцо баскетбольным мячом с трапеции.**



## 4 станция (Правила проведения самостоятельных занятий)

Тренировку обязательно начинать с разминки, а по завершению использовать восстанавливающие процедуры (массаж, душ, сауна ит.д.).

Составляя план тренировки включать упражнения для развития всех физических качеств; нагрузки должны соответствовать вашим физическим возможностям.

Соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок; регулярность занятий.

Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, посоветуйтесь с учителем, врачом, тренером.

### Задание.

**Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке.**



## 5 станция (Сон)

Чтобы сон был полноценным и здоровым, а утром вы чувствовали себя бодрым и отдохнувшим, попробуйте соблюдать следующие правила:

Ложась в постель, попытайтесь избавиться от тревожных мыслей;

Воздержитесь вечером от чая, кофе, и шоколада: в них содержится кофеин, который мешает вам уснуть;

Поздним вечером избегайте громкой музыки, плотной пищи, бурных споров, остросюжетных фильмов и работы на компьютере;

Проводите часы перед сном спокойно: примите теплую ванну, послушайте спокойную музыку, почитайте книгу.

Продолжительность сна: в 13-14 лет – 9-10ч, в 15 – 16 лет -8,5 – 9ч, взрослые – 8ч.

### Задание.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**



# Дифференцированный подход

## осуществляется по трем направлениям:

### 1. Изучение и учет индивидуальных особенностей учащихся:

- а) изучение возрастных, половых и морфофункциональных особенностей учащихся;
- б) учет данных медицинского осмотра;
- в) учет показателей контрольных данных;
- г) анализ состояния здоровья, степени овладения умениями и навыками.

### 2. Управление деятельностью учащихся:

- а) распределение учащихся на группы;
- б) определение физической нагрузки;
- в) дифференциация содержания, объема и интенсивности учебной и тренировочной нагрузки;
- г) организационно-методические мероприятия.

### 3. Активизация самостоятельной деятельности учащихся:

- а) определение модельных ОФП и СФП, составление таблиц тестирования
- б) разработка индивидуальных заданий;
- в) определение индивидуальных подходов к оценке динамики индивидуальных результатов;
- г) разработка системы дифференцированных домашних заданий;
- д) составление карточек-заданий для групп учащихся.



Спасибо за внимание!