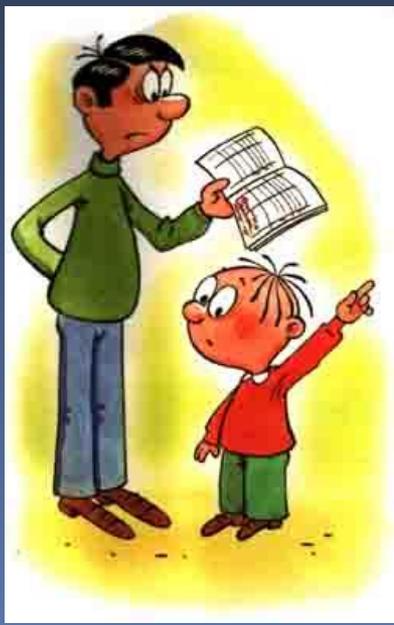
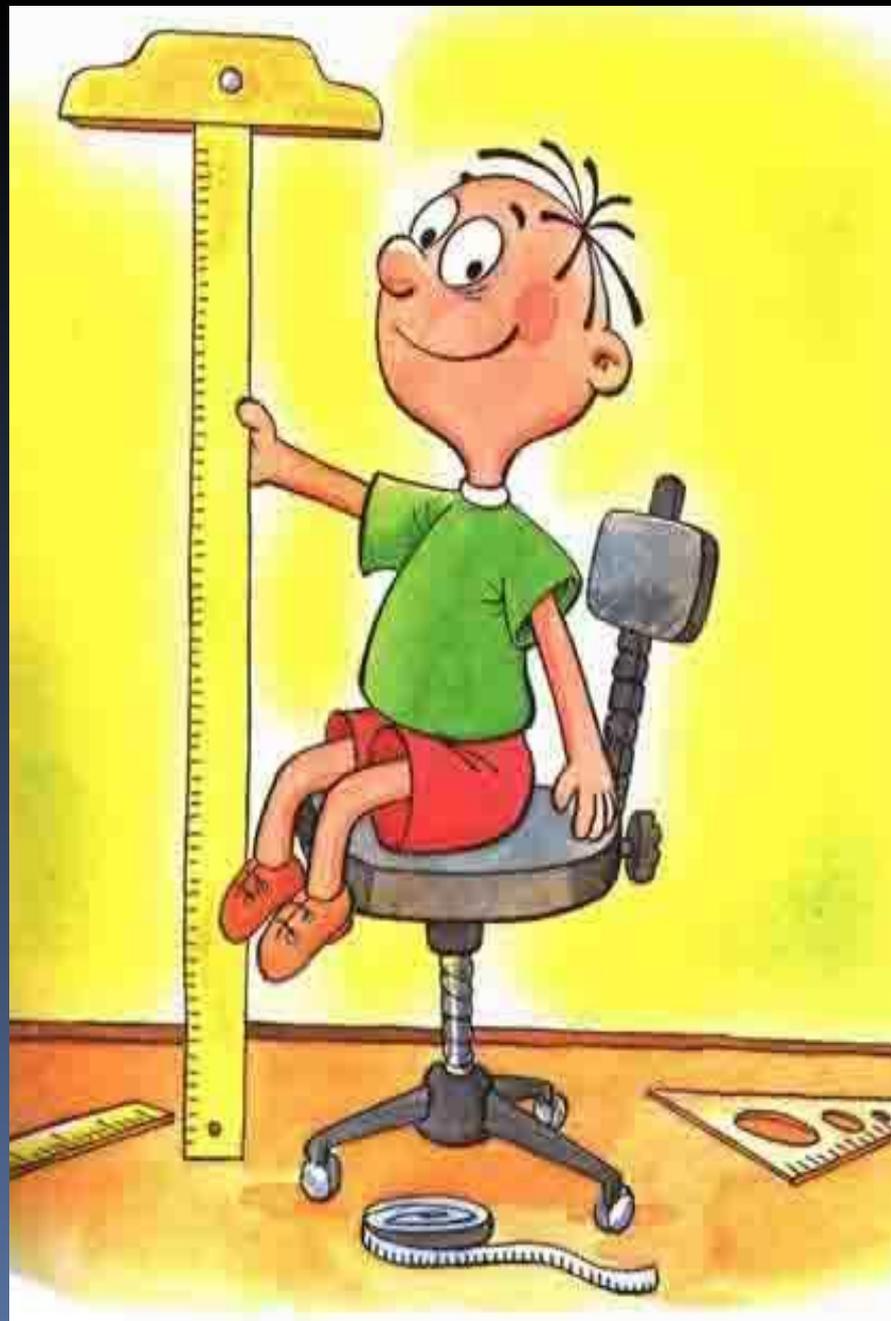


«Дифференцированный подход к учащимся на уроках физической культуры»

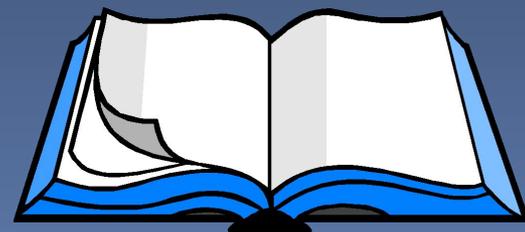


- В классах часто подбираются ребята с разным уровнем физической подготовленности и психологическими качествами.
- Это является причиной понижения эффективности уроков физической культуры при условии использования единообразных требований и методов работы со всеми учащимися



Дифференцированное обучение -

- это система образования, обеспечивающая развитие личности каждого школьника с учетом его возможностей, склонностей и способностей.
- Оно предполагает открытость и вариативность, а также многообразие методов, средств и форм организации учебной и воспитательной работы.
- При контроле знаний дифференциация углубляется и переходит в индивидуализацию (индивидуальный учет достижений каждого учащегося).





Дифференцированный подход это – правильно регулируемая нагрузка

Как определить нагрузку на уроке?
УЧИТЕЛЮ НАДО:

- учитывать состояние здоровья;
- функциональные возможности во
учащихся;
- физическую подготовленность;
- индивидуальные особенности;
- степень предшествующих нагрузок при
изучении ранее пройденного
материала.



Дифференцированный подход

осуществляется по трем направлениям:

1. Изучение и учет индивидуальных особенностей учащихся:

- а) изучение возрастных, половых и морфофункциональных особенностей уч;
- 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.

Дифференцированное обучение группы

Группы

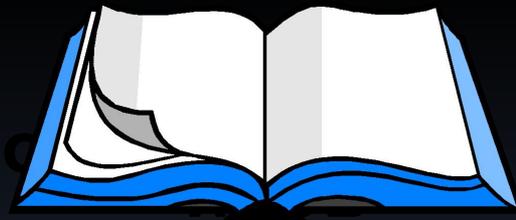


Алгоритм диагностики физической подготовленности и

Тестирование.

Выявление детей с отклонениями в физическом развитии.

Создание банка данных о физической подготовленности. Осуществление поощрительной коррекции.



ТЕСТЫ, ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ

Сильный или слабый тип личности

- Тест «Определение уровня самооценки»
- Тест «Социометрия»

Подвижный или инертный тип личности

- Тест «Самооценка психических состояний по Айзенку»

Уравновешенный или неуравновешенный тип

- Тест «Автономность - зависимость»: автор Г.С. Парцегин

Определение типа телосложения



А



Т



М



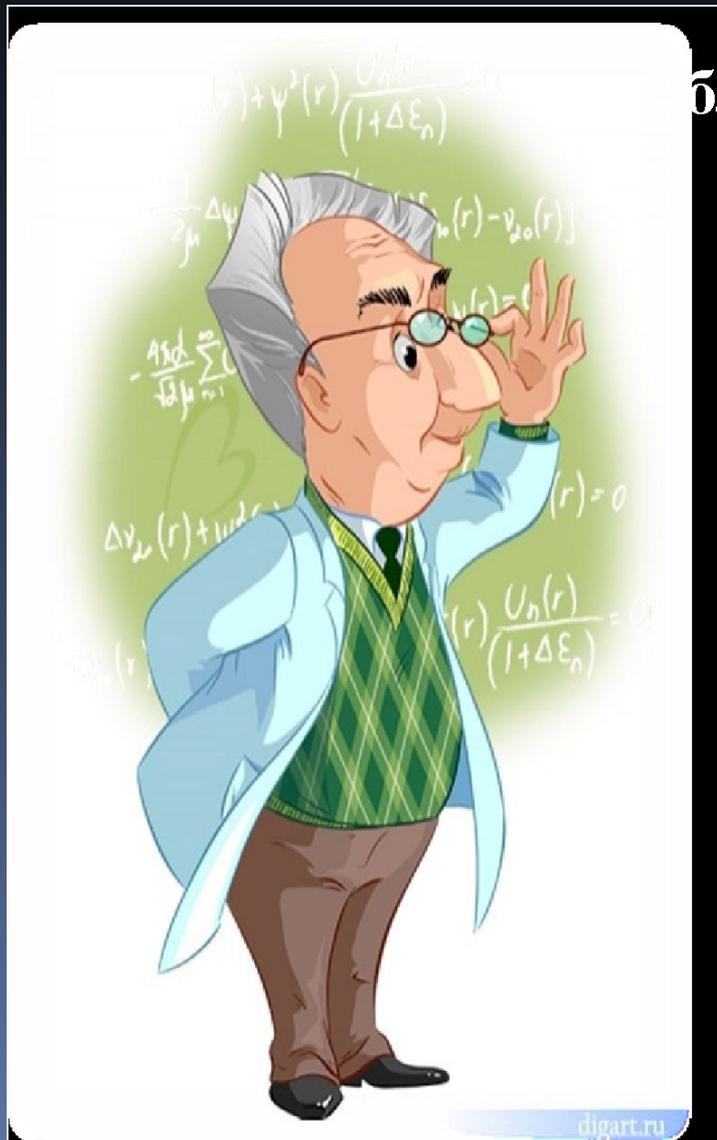
Д

А - астеноидный, Т - торакальный, М - мышечный, Д - дегистивный

По медицинским показаниям

По состоянию здоровья все учащиеся делятся на три группы:

- основную
- подготовительную
- специальную
- освобожденные



Уровень физической подготовленности определяется по специальной таблице подсчета очков

Количество очков	Уровень
150 и выше	высокий
150–120	выше среднего
120–100	средний
100–40	ниже среднего
40–0	низкий

Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (мальчики, 12 лет).

Очки	Контрольные упражнения			
	Бег 30 м с высокого старта, сек	Бег, кросс 1500 м, мин	Подтягивание из виса на перекладине, (раз)	Прыжки в длину с места, см
20	5,0	6.40	8	180
19	5,1	6.42	-	179
18	5,2	6.44	7	178
17	5,3	6.45	-	177
16	5,4	6.48	-	176
15	5,5	6.50	6	175
14	5,6	6.53	-	174
13	5,7	6.56	-	173
12	5,8	6.59	5	172
11	5,9	7.02	-	171
10	6,0	7.05	-	170
9	6,1	7.08	4	169
8	-	7.11	-	168
7	6,2	7.14	-	167
6	-	7.18	-	166
5	6,3	7.21	3	165
4	-	7.24	-	164
3	6,4	7.27	-	163
2	-	7.30	-	162
1	6,5	7.35	2	160



Контрольные нормативы по уровням физической подготовленности учащихся 13 лет.

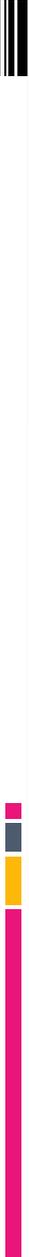
Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150	170-190	205	140	160-180	200
Выносливость	6-минутный бег, м	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	2	5-7	9	6	10-12	18
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз(м); на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз(д)	1	5-6	8	5	12-15	19

Разноуровневые задания

- Карточки
- Тесты
- Создание презентаций
- Практические задания

Для создания стимулирующей к обучению атмосферы урока необходимы в первую очередь:

- педагогическая любовь к ребенку;
- понимание детских трудностей и проблем;
- принятие ребенка таким, какой он есть, со всеми его недостатками;
- обучение элементам саморегуляции (учись учиться, учись владеть собой).



**«Забота о здоровье детей – это
важнейший труд учителя.**

**От жизнерадостности, бодрости
детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в
свои силы.»**

В.А. Сухомлинский