

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский физкультурно-спортивный комплекс «Планета спорта»

**Методическая копилка**

*Программа по выявлению и развитию у воспитанников  
способностей к физкультурно-спортивной деятельности*

Автор:  
Любовников А.В.,  
тренер-преподаватель

## **Программа по выявлению и развитию у воспитанников способностей к физкультурно-спортивной деятельности**

Целью данной программы является приобщение воспитанников к физической культуре, спорту, потребности к здоровому образу жизни.

В рамках поставленной цели решаются следующие задачи:

### 1. Оздоровительные задачи физического воспитания.

1.1 Охрана и укрепление здоровья воспитанников.

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 занятиях.

1.2. Тип нервной системы и уровень развития воспитанников.

1.3. Возрастно-половые особенности воспитанников.

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

### **2. Организация дифференцированного обучения на занятиях.**

1. Изучение индивидуальных особенностей воспитанников:

- пол,
- возраст,
- данные медицинского обследования,
- показатели контрольных испытаний.

2. Управление деятельностью воспитанников:

- распределение детей на группы,
- распределение физических нагрузок,
- организационно-методические мероприятия.

3. Активизация самостоятельной деятельности воспитанников:

- выявление помощников и проведение с ними занятий,
- составление учебных карточек-заданий для групп воспитанников,

- разработка дифференцированных домашних заданий.

Рассмотрим вышеперечисленные приёмы более подробно.

### **2.1. Изучение индивидуальных особенностей детей.**

В программу 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 воспитанника. Основываясь на полученных данных, мы совместно с медицинским работником по оценочным таблицам определяем уровень физического развития каждого воспитанника. В соответствии с оценочными данными делим детей на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся дети, не имеющие отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья, а также дети 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 воспитанники, имеющие по состоянию здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, которым противопоказаны занятия по государственным программам в общих группах.

### **2.2. Управление деятельностью воспитанников.**

Для того, чтобы педагогически правильно управлять тренировочным процессом, вовремя вносить коррективы в тренировочное занятие, реализовать дифференцированный подход в практической деятельности, мне необходимо, кроме учёта физического развития ребёнка, осуществлять контроль за физической подготовленностью воспитанника. Для изучения физической подготовленности детей 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. Ребёнок 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 воспитанников 1–3 классов шкала деления от 0 до 30кг, для воспитанников 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 воспитанник. Суммируя баллы и деля их на количество тестов, получаем средний балл, который свидетельствует об общем уровне физической подготовленности каждого ребёнка.

По уровню физической подготовленности делю воспитанников на три группы:

В группу “сильных” входят дети, 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 непереносимых условий, предъявляемых к воспитанникам этой группы, является постоянное повышение физических нагрузок и требований к техническому выполнению физических упражнений.

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

В третью (слабую) группу включаются дети 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 скорости реакции на гибкость воспитанникам этой группы даётся то же количество повторений, что и детям второй группы, а при более трудных упражнениях число повторений уменьшается на 5–20%.

### **2.3. Активизация самостоятельной деятельности воспитанников.**

Для активизации самостоятельной деятельности из группы “сильных” выбираю себе помощников. Например, при проведении занятий по гимнастике помощников назначаю сам из числа более подготовленных воспитанников, обладающих организаторскими способностями. В первой половине занятия знакомлю детей с теми упражнениями, которые планируются для изучения на предстоящем занятии, с методикой обучения, с приемами организации занятий, страховкой и т.п. Здесь реализуются общественные интересы детей. 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 капитанами команд из параллельных групп. 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 воспитанниками. Ценность применения карточек-заданий заключается еще и в том, что такая работа способствует формированию у детей 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 использую для того, чтобы закрепить потребность воспитанников 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 занятии). 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 воспитанников. Упражнения для самостоятельных занятий подбираю в соответствии с учебным материалом, который изучается в данный период на занятии. В комплексы домашних заданий входят в основном общеразвивающие и специальные упражнения для развития двигательных качеств. Домашние задания составляю таким образом, чтобы они были

доступны детям и соответствовали их подготовленности в домашних условиях, понятными, конкретными, легко запоминались и регулировались.

– Следующий этап – это внедрение домашних заданий в быт детей.

– 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 воспитанников, собственные наблюдения, в каждой группе 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 муниципального и регионального уровней.

Применение на практике предложенной системы приемов организации дифференцированного подхода на занятиях 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.

## Использованная литература

1. *Аристов Ю.М.* Акселерация полового созревания и двигательная деятельность подростков /Теория и практика физической культуры. 2021. № 8. с.44–47.
2. *Бабанский Ю.К.* Требования к современному уроку/Физическая культура в школе. 2014. №6. с.7–10.
3. *Бандаков М.П.* Дифференцированный подход к детям в процессе физического воспитания /Теория и практика физической культуры. 2022. №5. с.31–32.
4. *Вяткин Б.А.* Обучая, помните о типе нервной системы / Физическая культура в школе. 2015. №1. с.3–7.
5. *Гужаловский А. А.* Физическая подготовка ребёнка/Физкультура и спорт. 2021. № 6. с.31.
6. *Ишмухаметов М.Г.* Дифференцированный подход на уроках физической культуры/Учебное пособие для ВУЗов. г.Пермь. 2015.
7. *Качашкин В.М.* Физическое воспитание в школе/Пособие для учителей физической культуры. 2-е издание, М., Просвещение. 2018. с.28.