**Методическая работа**

**Тема: Разно уровневая дифференциация на уроках физической культуры как средство сохранения здоровья обучающихся и развития.**

**Введение**

В настоящее время в нашей стране остро стоит вопрос об укреплении и поддержании здоровья подрастающего поколения. В концепции модернизации образования среди первоочередных мероприятий отмечается необходимость оптимизации физической нагрузки учащихся и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, необходимость дифференциации и индивидуализации образования при обеспечении государственных образовательных стандартов на основе многообразия образовательных учреждений и вариативности образовательных программ. Актуальность данной работы состоит в том, что разно уровневая дифференциация на уроках физической культуры является средством сохранения здоровья обучающихся и развития их спортивной одарённости, а также позволяет решать социально-образовательный заказ, проводимой политики в области образования. Дифференцированный и личностно - ориентированный подходы необходимы для индивидуального развития каждого обучающегося (включая одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих сохранение здоровья обучающихся, рост их физического и творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

**Теоретическая часть**

Опыт последних лет показывает, что наиболее эффективной формой индивидуализации учебного процесса, обеспечивающего максимально благоприятные условия для ребенка (при подборе соответствующего уровня, сложности учебного материала, соблюдение дидактических принципов доступности, посильности), является дифференцированное обучение. Степень адекватности педагогического проекта состоит в том, что индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку систем заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных учебных группах, учитывающей индивидуальные особенности каждого учащегося.Образовательная технология разно уровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучаемым с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.Основная цель использования нами технологии уровневой дифференциации – обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, что дает каждому учащемуся возможность получить максимальные по его способностям знания и реализовать свой личностный потенциал. Данная технология позволяет сделать учебный процесс более эффективным.

Цель: заключается в определении целесообразных методов и приёмов регулирования нагрузки за счёт разно уровневой дифференциации для школьников в процессе занятий физическими упражнениями. ели дифференцированного обучения: организовать учебный процесс на основе учета индивидуальных особенностей личности, т.е. на уровне его возможностей и способностей.

Задачи:

* Изучить научно-методическую литературу и учебно-методическую литературу по проблеме исследования и на основе научно - методической литературы изучить состояние, рассматриваемого на современном этапе.
* Выявить, определить целесообразные методы и приёмы регулирования нагрузки за счёт разно уровневой дифференциации для школьников.
* Исследовать эффективность отобранных методов и приёмов регулирования нагрузки за счёт разно уровневой дифференциации в процессе учебно-воспитательного процесса.
* Изучить особенности дифференцированного подхода к организации занятий по обучению двигательным действиям.
* Основная задача: увидеть индивидуальность ученика и сохранить ее, помочь ребенку поверить в свои силы, обеспечить его максимальное развитие.

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач был применён комплекс теоретических и эмпирических методов исследования: теоретический анализ литературы по проблеме; изучение и обобщение практического опыта по теме исследования; изучение документов, определяющих политику государства в области образования; метод наблюдения, метод беседы, статистическая обработка результатов работы.

Объектом исследования является организация учебно-воспитательного процесса на уроках физкультуры. Исследования проходили на базе МБОУ Архангельская СОШ. В исследовании приняли участие 64 школьника в возрасте от 13 до 15 лет. В экспериментальную и контрольную группу в 2013 - 2014 учебном году составили мальчики и девочки. После того как я сравнил физическую подготовленность классов, в основную часть урока физической культуры были введен комплекс упражнений направленный на развитие физических способностей. Исследование проводилось в период с сентября по май 2014 г. и состояло из нескольких этапов:

Первый этап - теоретическое осмысление проблемы, определение наиболее значимых теоретических положений, содержание понятия «развитие силовых способностей у учащихся», разработка и определение задач исследования.

Второй этап - практическая организация работы по выявлению уровней развития силовых способностей у учащихся, разработка и реализация программы коррекционной работы по развитию силовых способностей у учащихся 13 - 15 лет на основе выявленных педагогических условий (комплексная методика развития собственно-силовых и скоростно-силовых способностей и силовую выносливость; комплекс методик диагностирования сформированности силы; организация внеурочной работы (домашней, самостоятельной) учащихся средних классов по развитию силы).

Третий этап - обобщение результатов полученных в ходе реализации работы.

**Основная часть**

Основное содержание работы заключается в том, что образовательная технология разно уровневой 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 внутри классной дифференциации, так как класс комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом 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. Выделение определенных групп учеников в классе в значительной мере помогает в подборе разно уровневых заданий для них. Каждое задание предполагает определенные цели и требования. В основе ее реализации системно - деятельностный подход, который предполагает:

* признание решающей роли содержания образования, способов организации физкультурно-спортивной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
* учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;
* индивидуальное развитие каждого обучающегося (включая одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост физического и творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Наиболее широкие возможности для индивидуализации физкультурного обучения представляет дифференцированная самостоятельная работа. Индивидуализация здесь осуществляется главным образом таким способом, что учащимся даются задания, которые варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся, а также путём группировки учащихся внутри класса по различным признакам. Одной из распространенных форм внутри классной дифференциации является выполнение учениками заданий различного уровня сложности. При составлении заданий учитывается уровень сложности, уровень творчества, объем, а также степень помощи и степень самостоятельности, чётко распланировали и определили комплекс задач на каждый урок. Затем приступили к отбору содержания каждого урока, продумали оптимальную дозировку упражнений, наметили организационные формы их проведения. При подборе упражнений, вследствие дефицита учебного времени предпочтение отдали 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 определил 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 проводил в первой половине основной части урока. Для решения каждой поставленной задачи подбирали определённые упражнения, порядок их проведения, дозировку. Также был продуман метод организации учащихся, для более рационального использования учебного времени. Осуществляя дифференцированный подход руководствовался следующими требованиями:

* 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.

Разно уровневая дифференциация обучения широко применяется на разных этапах учебного процесса: изучение нового материала; дифференцированная домашняя работа; учет знаний на уроке; текущая проверка усвоения пройденного материала; самостоятельные и контрольные работы; организация работы над ошибками; уроки закрепления.

По результатам диагностирования класс делил по уровням:

* 1-ая группа, ученики с высокими физическими способностями (умеют работать с материалом большей сложности и самостоятельно, творчески подходить к решению задач
* 2-ая группа - учащиеся со средними физическими способностями (выполняют задание первой группы, но с помощью учителя). Чтобы запомнить материал, им необходимы многократные повторения.
* 3-я группа - учащиеся с низкими физическими способностями (требуют точности в организации учебных заданий, большего количества тренировочных работ и дополнительных разъяснений нового на уроке). Ученики попадают в разряд “слабых”. Они медлительны, апатичны, не успевают за классом. При отсутствии индивидуального подхода к ним, они совершенно теряют интерес к учебе, отстают от класса, хотя на самом деле могут учиться успешно.

Важно, что при дифференцированном процессе обучения возможен переход учащихся из одной группы в другую, т.е. состав группы не закреплен навсегда. Переход обусловлен изменением в уровне развития ученика, способностью восполнения пробелов и повышением учебной направленности, выражавшейся в интересе к получению знаний. Состав групп позволяет нам адаптировать содержание учебных программ к возможностям конкретных учащихся, помогает разработать педагогическую технологию, ориентированную на “зону ближайшего развитии” каждого школьника, что в свою очередь, создает благоприятные условия для развития личности учащихся, формирования положительной мотивации учения, адекватности самооценки. Выделение трех групп учеников в классе в значительной мере помогает учителям в подборе разно уровневых заданий для них. Каждое задание предполагает определенные цели и требования.

**Практическая часть**

На 1-ом этапе исследования изучалось состояние проблемы в научно-методической литературе.

На 2-ом этапе – проводилось тестирование и сравнение полученных результатов.

На 3-м этапе обрабатывались полученные результаты.

В процессе проведения педагогического эксперимента были проведены различные измерения для оценки уровня физического развития. Для оценки уровня физического развития использовали контрольные упражнения (тесты из Президентских состязаний) в начале и в конце исследования (в сентябре и в мае 2013-2014 уч. года). Занятия проводились в каждой группе по 3 раза в неделю по 45 минут в течение 102 уроков. Каждая параллель была разделена на 2 группы: контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа занималась по программе разно уровневой дифференциации. **Уровень физической подготовленности учащихся 7а  и 7в  классов**   
Анализ показывает, что в начале уч. года у учащихся контрольной группы 7а  класса 19% имеют высокий уровень, 66% имеют средний уровень, 14 % - низкий. В конце уч. года соответственно: 28% - высокий, 62% - средний, 9% низкий уровень. В начале уч. года в экспериментальной группе 7в  класса 9% учащихся имеют высокий уровень, 74% - средний уровень, 13% - низкий уровень. В конце уч. года соответственно: 34% - высокий уровень, 52% - выше среднего, 13% - низкий уровень.

*Уровень физической подготовленности повысился у учащихся 7а на 9% и 7в классов на 13%.*

**Уровень физической подготовленности учащихся 8а и 8б классов.**

Анализ показывает, что в начале уч. года у учащихся контрольной группы 8а класса 28% имеют высокий уровень, 62% имеют средний уровень, 9 % - низкий. В конце уч. года соответственно: 38% - высокий, 57% - средний, 5% - низкий уровень. В начале уч. года в экспериментальной группе 8б класса 34% учащихся имеют высокий уровень, 52% - средний уровень, 13% - низкий уровень. В конце уч. года соответственно: 43% - высокий уровень, 48% - выше средний, 9% - низкий уровень.

*Уровень физической подготовленности повысился у учащихся 8а на 9% и 8б классов на 9%.*

**Уровень физической подготовленности учащихся 9а и 9в классов.**

Анализ показывает, что в начале уч. года у учащихся контрольной группы 9а класса 38% имеют высокий уровень, 57% имеют средний уровень, 5 % - низкий. В конце уч. года соответственно: 38% - высокий, 57% - средний, 5% - низкий уровень. В начале уч. года в экспериментальной группе 9в класса 52% учащихся имеют высокий уровень, 48% - средний уровень, 8% - низкий уровень. В конце уч. года соответственно: 52% - высокий уровень, 48% - выше средний, 0% - низкий уровень.

*Уровень физической подготовленности повысился у учащихся 9а на 0% и 9в классов на 9%.*

Таким образом, наибольшие показатели темпов прироста наблюдаются у учащихся экспериментальной группы, где были группы с разным уровнем физической подготовки и упражнения подобраны с учетом их физического развития, где предполагался переход учащихся из группы в группу, если они справлялись с заданием своего уровня (с низкого – на средний, со среднего - в группу с высоким уровнем). Уровень развития в конечном итоге у экспериментальной группе выше, что доказывает эффективность проводимой работы.

**Выводы:**

С введением разно уровневой дифференциации дополнительных можно повлиять на развитие физических способностей у учащихся. Развитие и поддержание двигательных качеств учащихся осуществляется не только на уроках физического воспитания, но и на самостоятельных учебно-тренировочных занятиях, спортивных кружках и секциях. На протяжении всего эксперимента осуществлялся контроль, показателей физического развития, так и за физическим состоянием испытуемых. В результате проведенного эксперимента выявлено, что уровень физического развития оказался выше у экспериментальной группы, где принялся комплекс педагогических условий:

1. Использование технологии разно уровневой дифференциации.

2. Организация домашней самостоятельной работы.

3. Наличие методического обеспечения и оборудованности учебного процесса позволило добиться качественных изменений физического развития у учащихся.

Причем те учащиеся, которые до начало эксперимента имели ниже среднего и средний уровни данных показателей, после применения технологии разноуровневой дифференциации достигли уровня других групп, тем самым, повышая уровень физической подготовленности. По итогам исследования можно предложить практические рекомендации, использовать контрольные испытания, которые дают возможность осуществлять своевременный и правильный контроль за подготовленностью занимающихся. Использование контрольных нормативов и тестов позволяют решить следующие задачи:

• выявить с помощью комплексных методов тестирования уровень развития у учащихся.

• выявить динамику развития результатов в течении нескольких лет обучения в среднем звене.

При выполнении разноуровневых упражнений необходимо придерживаться следующих условий:

• упражнения подбирать в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся;

• чем разнообразней комплекс упражнений, тем более разностороннее воздействие оказывают он на мышцы, связки, все системы и органы;

• желательно проводить не только на уроках физкультуры, а так же давать задание на дом;

• перед выполнением упражнений следует проводить разминку, подготовить мышцы к предстоящей работе для того, чтобы поднять уровень функционирования основных систем организма;

Таким образом, можно сделать вывод о том, что технология разноуровневой дифференциации обеспечивает эффективное развитие двигательных качеств учащихся среднего школьного возраста ведет к достоверному повышению общего уровня развития физических качеств.

Осуществляя дифференцированный подход руководствовался следующими требованиями:

* создание атмосферы, благоприятной для учащихся;
* обучающимся различных уровней предлагается усвоить соответствующую их возможностям программу (каждому “взять” столько, сколько он может).
* Индивидуальный подход включает в себя следующие элементы, тесно связанные между собой и представляющие цикл, периодически повторяющийся на новом уровне:
* систематическое изучение каждого ученика;
* постановка ближайших педагогических задач в работе с каждым учеником;
* выбор и применение наиболее эффективных средств индивидуального подхода к ученику;
* фиксация и анализ полученных результатов;
* постановка новых педагогических задач.

Важно отметить, что в индивидуальном подходе нуждается действительно каждый ребёнок, ибо это непременное условие и предпосылка формирования гармонической и всесторонне развитой личности, формирование самой личности как неповторимой индивидуальности.