При существующей сегодня перегрузке учебных программ дети проводят в школе по 7-8 часов, в основном сидя. Очень низкий процент учеников школ занимается в спортивных секциях. Растет число школьников, не мотивированных занятиям физической культурой, а также детей с низким уровнем физической подготовленности.

 У школьников, слабо развитых физически, умственная работоспособность ниже и менее устойчива, чем у физически крепких. Учащиеся, занимающиеся спортом, имеют более высокие показатели умственной работоспособности, чем те, кто посещает уроки 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.

 Дифференцированный подход, на мой взгляд, будет способствовать укреплению физического и психического здоровья ребёнка, повысит его самооценку, поможет утвердиться в коллективе.

 На уроках я используем дифференцированную групповую работу:

ученики с высоким уровнем подготовки закрепляются за учениками со слабым и средним уровнем подготовки.

 Я постоянно ориентирую сильных детей на то, что они должны помогать, слабые подтягиваются до уровня средних, а средние постепенно достигают уровня сильных.

*Индивидуальная дифференцированная работа на уроке физкультуры.*

Использование учебных карточек.
Для детей со слабым уровнем подготовки дается карточка с подробным описанием упражнения, дозировкой, подводящими упражнениями и графическим изображением.
Для детей со средним уровнем подготовки дается карточки с изображением и дозировкой.
А для детей с высоким уровнем подготовки дается карточки только лишь с графическим изображением без текста, но с указанием максимального количества повторений.

Стоит учитывать и детей, временно освобождённых от физкультуры, отнесенные по состоянию здоровья к спец. мед. группе присутствующие на уроках. Они помогают в подготовке инвентаря, судействе, знакомятся с теоретическими сведениями, с техниками выполнения двигательных действий

Дифференциация отметки.

При выставлении отметки нужно учитывать не только результат, но и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываю и теоретические знания, и технику выполнения, и прилежание.

 Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, приободрить; других- сдержать от излишнего рвения; третьих-заинтересовать. Все это формирует у школьников положительное отношение к исполнению задания, создает основу для активности.

 Если удастся воспитать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, которая должна перейти в прочную привычку, то мы добьемся осознания школьником необходимости таких занятий для достижения успехов в учении, жизни, трудовой деятельности.