

**«Дифференцированный подход на уроках физической культуры как средство повышения физической подготовленности учащихся».**

Выполнил:  
Андреев Александр Борисович  
Учитель физической культуры  
ГБОУ СОШ с.Кротково

2014г.

## Содержание

1. Введение.
2. Особенности дифференцированного подхода к организации занятий по обучению двигательным действиям.
3. Обучение двигательным действиям.
4. Дифференцированное развитие физических качеств.
5. Дифференцированное выставление отметки по физической подготовленности обучающихся.
6. Заключение.
7. Используемая литература.

## Введение

Современный этап развития образования отражает социально-культурную ситуацию, характеризующуюся множеством инновационных изменений в сфере образовательно-воспитательного процесса. В этих условиях, особую актуальность приобретает проблема здоровьесбережения учащихся, которая отражает новые подходы к здоровьесберегающей деятельности и сохранению здоровья подрастающего поколения. Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Следует отметить, что Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации», программы модернизации образования, Федеральные государственные образовательные стандарты определяют в качестве решающего условия успешности преобразований создание двух главных социальных ориентиров - развитие образовательных систем, обеспечение высокого качества образования и сохранения и укрепления состояния здоровья обучающихся.

Таким образом, налицо **противоречия:**

- между имеющимся недостаточным фактическим уровнем здоровья у учащихся и задачей его улучшения и сохранения в образовательном процессе;

- между необходимостью сделать образовательный процесс здоровьесберегающим и отсутствием у учащихся, педагогов и родителей, достаточных для этого знаний, умений и навыков;

- между результатом и процессом физического воспитания учащихся в школе.

Это позволило сформулировать проблему.

**Проблема:** Необходимость выделения процесса по обеспечению дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств в особую образовательную технологию, обладающую своими методологическими доминантами, структурой, целями и способами реализации.

Значимость проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, послужила выбором темы: **«Дифференцированный подход на уроках физической культуры как средство повышения физической подготовленности учащихся».**

**Цель:** создание системы работы по использованию технологии дифференцированного подхода на уроках физической культуры для повышения физической подготовленности учащихся.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

- изучить особенности дифференцированного подхода к организации занятий по обучению двигательным действиям;
- выбор методов диагностики уровня развития физических качеств по индивидуальным параметрам для развития физических способностей каждого обучающегося;
- разработать комплекс условий для формирования двигательных навыков учащихся;
- определить основные пути коррекции для достижения достаточного уровня мотивации учащихся;
- реализация программы деятельности и проверка результатов.

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, способствует повышению физической подготовленности учащихся.

Однако, необходима система работы на протяжении, как минимум, 4-5 лет, а не эпизодически. Достижения учащихся в значительной мере зависят от творчества самого педагога, его умения организовать школьников на уроках и внеклассных мероприятиях.

**Ожидаемый результат:**

*Личностные результаты:*

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

*Метапредметные результаты:*

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

## **1. Особенности дифференцированного подхода к организации занятий по обучению двигательным действиям**

В настоящее время сфера образования переживает период качественных преобразований.

Совершенствование урока физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса дифференцированного обучения. Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Приступая к работе, прежде всего надо определить, с каким составом обучающихся предстоит работать в течение нескольких лет. В начале учебного года необходимо выявить уровень физической подготовленности (с помощью тестов) и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских осмотров). Представление о степени подготовленности обучающихся в овладении определённым двигательным действием можно получить с помощью наблюдения за умением воспроизвести задание или упражнение в заданном темпе, ритме, с заданной амплитудой.

Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры.

Помимо деления обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей ещё на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые, но “тучные” дети, не желающие трудиться;
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;

- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

С целью осуществления дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся школы по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную медицинскую.

Занятия в этих группах различаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

При разработке практических заданий необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся, учитывая состояние их здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности.

В процессе обучения двигательным действиям, человек должен овладеть их динамическими и ритмическими параметрами.

К 6–7-му классу, пропадает интерес к урокам физкультурой. Проанализировав ситуацию, можно сделать вывод: слабые учащиеся испытывают недостаток умений, поэтому не могут справиться с заданием, а отсюда – не хотят попадать в ситуацию неуспеха на уроках. В результате их интерес к занятиям физической культурой значительно снижается. Для сильных учащихся, напротив, учебная задача является слишком лёгкой, а потому не развивает их познавательный интерес. Учащиеся же среднего уровня подготовленности оказываются недостаточно мотивированными под воздействием общего настроения. Исходя из этого, стало необходимым:

1. создать методику, которая учитывала бы все три группы занимающихся, причём с возможностью перехода учащихся из одной группы в другую;

2. найти средства и методы, способствующие развитию не только двигательных функций детей, но и развитию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Большая роль отводится планированию подготовительной и заключительной части урока, так как начался урок и как был закончен, зависит успех урока. Одним из действенных средств, способствующих развитию интереса к занятиям физической культурой, являются подвижные игры, поэтому их необходимо включать в подготовительную и заключительную части урока. Положительные эмоции не только радуют человека, но одновременно эффективно стимулируют его мышечную деятельность.

Ю.Г. Коджаспиров сказал: “Хорошо бы заниматься на фоне положительных эмоций, а не принуждать себя и детей работать вопреки желанию, через “Не хочу!”, стиснув зубы и мобилизовав всю свою силу воли. Иметь счастливую возможность учить и учиться с удовольствием, а не по принуждению”.

Поэтому работа должна основываться на дифференцированном подходе к учащимся. В начале прохождения программного материала по разделам, учащихся необходимо разделить по отделениям, в каждом из которых были бы дети разного уровня подготовленности и организовать работу следующим образом:

а) комплектование отделений осуществлялось, исходя из интересов и возможностей ребёнка;

б) выбирался командир отделения, причём в каждой серии уроков он менялся и в результате каждый побывал в роли командира отделения;

в) задачей командира отделения была страховка, помощь, исправление ошибок товарищей по отделению;

г) уровень заданий (комбинаций) подбирался с учётом индивидуальных способностей детей;



д) если у занимающегося слабой группы комбинации на снарядах получались, то ему предлагалось выполнить упражнения следующей – средней группы, и т. д. в отношении других групп.

Разминка начинается с бега – самого монотонного занятия, которое необходимо разнообразить. Хорошим приёмом, стимулирующим учеников, является игры, направленные на решение задач в беговых упражнениях.

В заключительной части урока проводятся игры средней и малой подвижности, их задача приведение организма в относительно спокойное состояние, способствующие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока. Прибегнув к игровому методу ведения урока, ход урока не нарушается, а дети активизируются на выполнение поставленной задачи, повышается интерес к выполнению задания. Дети начинают не просто выполнять, но и думать.

Также при проведении уроков физической культурой, необходимо использовать музыку, как стимулятор работоспособности в процессе учебной деятельности. Роль положительных эмоций на уроке физической культуры, посредством подвижных игр и музыкального сопровождения, как средства повышающего работоспособность и в тоже время прививающего устойчивый интерес к занятиям велика.

В программу прохождения учебного материала конкретно взятого раздела включено четыре вида гимнастических упражнений: у девочек – на разновысоких брусьях, акробатике, упражнения на бревне в равновесии и опорный прыжок; у мальчиков – на перекладине, акробатике, параллельных брусьях, опорный прыжок. Составляются комбинации не только для девочек и мальчиков, но и для слабых, средних и сильных учеников.

На основе теории учебной деятельности, разработанной в 1974 г. Д.Б. Элькониным и В.В. Давыдовым, главными особенностями методики обучения двигательным действиям на основе теории учебной деятельности является то, что положения этой теории предполагают строить обучение "от общего к частному". Необходимо применить разработанные ранее основные

этапы нового подхода к обучению движениям. Сначала должны быть выделены главные для данного вида двигательных действий (локомоций) двигательные способности; для создания предпосылок обучения эти двигательные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость) определенное время развивались, что подготавливало общую базу для освоения данного класса движений. Затем ученики должны обучаться общим для всех видов двигательных действий закономерностям. Для развития интереса к изучаемым движениям учащиеся с помощью учителя исследовали генезис определенных видов двигательных действий (ходьбы, бега, ходьбы на лыжах). Происходило обращение к истокам двигательного действия, и, чтобы вызвать интерес к изучаемым движениям, полнее понять их основы, дети в игре повторяли путь становления этих движений. Далее учащиеся с помощью учителя выделяли общие биомеханические основы техники движений (при этом применялось моделирование и использовались схемы), после чего овладевали этими узловыми моментами.

Для повышения эффективности обучения двигательным действиям можно применить методику, которая была разработана и опробована в ходе естественного педагогического эксперимента. Эта методика включает следующие основные этапы учебной работы с детьми.

1. Формирование учебно-познавательных мотивов:

а) беседа с учениками с целью дать им необходимые теоретические знания;

б) выделение детьми с помощью учителя общих двигательных способностей: скоростных, скоростно-силовых, силовых и выносливости. Это создает основу для обучения двигательным действиям и предпосылки обучения отдельным видам движений;

в) изучение детьми происхождения каждого вида движений;

г) повторение этих движений в форме игры с целью их совершенствования (таким образом, у учащихся формируется интерес к изучаемым двигательным действиям).

2. Постановка и решение учебной задачи по овладению двигательными действиями посредством учебных действий и операций:

а) в самом начале решения учебной задачи учащиеся открывают для себя принцип решения целого класса конкретно-практических двигательных задач (этот принцип состоит во взаимосвязи усилий и движения);

б) формирование знаний об общих биомеханических основах движений;

в) совершенствование техники конкретного вида движений с помощью их моделирования в графической форме (использование графиков-схем движений рук и ног);

г) контроль учителя за учениками при освоении движений и контроль за движениями в коллективе (учащиеся контролируют правильность выполнения друг другом движений, сравнивают их);

В результате правильной организации дифференцированного подхода в обучении повышаются: положительная мотивация к урокам физической культуры; результативность учебного процесса; творческая активность учащихся на уроках, интерес детей к изучению техники движений как к способу достижения результата.

Каким же образом решаются вопросы оптимизации образовательного процесса по физической культуре при использовании технологии дифференцированного физкультурного образования.

## **2. Обучение двигательным действиям**

Обучение проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Обучающиеся, сильных групп внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников. Регулировать различный темп обучения необходимо с помощью дифференциации практических методов обучения, когда обучение каждому двигательному действию заканчивается для сильных групп выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях и процессом развития физических качеств по средством изучаемого упражнения. Для учащихся слабых и средних групп больше времени уделяется выполнению упражнения по частям и многократному выполнению в стандартных условиях. Доказательством эффективности данного подхода в обучении двигательным действиям служит изменение качества успеваемости по технической подготовленности. В определении сложности частей техники и способах их объединения - суть дифференцированного обучения двигательным действиям.

Для закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответственных координационных способностей на уроке необходимо многократно использовать специально-подготовительные упражнения, целенаправленно и часто изменять отдельные параметры движения, их сочетания, условия выполнения этих упражнений.

Очень эффективным в основной части урока является групповой метод работы, когда класс делится на группы в зависимости от подготовленности к освоению конкретного раздела программы. Однако организация учеников в основной части может быть различной в зависимости от этапа обучения.

Первый этап – ознакомление с новым учебным материалом.

Занятие проводится одновременно со всем классом, все отделения получают одинаковое задание, например, выполнить новые упражнения, показанные учителем.

Второй этап – усвоение и закрепление учебного материала.

Рационально давать разные учебные задания каждой группе: одной – подготовительные или подводящие упражнения, выполняемые в облегчённых условиях; другой – усложнённые подводящие упражнения; третьей – действие в целом, но в облегчённом варианте и т.д.. Например, *кувырок вперёд*: слабо подготовленные ученики выполняют его на наклонной плоскости в облегчённых условиях, а хорошо подготовленные – на гимнастических матах в обычных условиях. *Подъём переворотом в упор*: наиболее сильная группа упражняется самостоятельно на перекладине; менее подготовленные с помощью учителя – на высокой жерди разновысоких брусьев (перед жердью поставлен конь), переворот выполняется с отталкиванием ногами от коня в облегчённых условиях; наиболее слабые ученики выполняют в это время задания на гимнастической стенке на силу рук и брюшного пресса. *Прыжки в высоту*: оборудуется четырёхугольная прыжковая яма, вдоль каждой стороны которой на стойках устанавливаются планки разной высоты, поэтому работать могут одновременно 4 группы разной подготовленности, планки повышаются для каждой группы отдельно. Так создаются оптимальные условия обучения для всех школьников. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе могут выполнять посильные и рекомендованные врачами специалистами задания и упражнения.

Третий этап – совершенствование двигательного действия.

Может получиться так, что для школьников, подготовленных наиболее слабо, третьего этапа вообще не будет – они не достаточно хорошо освоили учебный материал. Эти дети продолжают работу второго этапа, хотя и несколько усложнённую. Более подготовленные дети выполняют упражнения в соревновательных условиях или изменяющихся усложнённых условиях (применение отягощений, повышенная опора, различные сопротивления), а так же для них увеличивается число повторений и число прохождения круга. Менее подготовленные обучающиеся работают в стандартных условиях.

На занятиях по гимнастике можно разрешить детям добавлять в комбинации свои элементы, в опорном прыжке изменять высоту снаряда и расстояние до мостика. Каждый вид может содержать как базовый компонент, так и вариативную часть, в которой предусмотрено углубленное изучение техники акробатических и других упражнений.

На уроке необходимо обязательно проводить и индивидуальную работу с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и домашнее задание по данному двигательному действию. Индивидуальная работа с учениками на разных этапах урока способствует сохранению физического, нравственного и социального здоровья обучающихся.

### **3. Дифференцированное развитие физических качеств**

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах дети раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаётся больше времени для отдыха и восстановления.

Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, можно использовать карточки индивидуальных заданий с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки. Упражнения карточек-заданий соответственно с возрастом усложняются.

На уроках желательно применять нестандартное оборудование и мелкий инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, гантели, резиновые и пружинные эспандеры и др.), проводить уроки с музыкальным сопровождением, включать элементы аэробной гимнастики, ритмики, упражнения релаксации мышц, дыхательные упражнения. Это позволяет увеличить моторную плотность уроков и сделать их более интересными.

Обязательно контролировать физические нагрузки по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия. Для определения функционального состояния обучающихся в процессе физических нагрузок различного характера не только сравнивать величину сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, но и проследивать быстроту восстановления пульса во время отдыха. Детей, у которых перед уроком ЧСС выше 80 уд/мин., и менее подготовленных детей при построении ставить на левый фланг. Для таких обучающихся с помощью ограничителей можно сделать внутренний круг с меньшим радиусом, где они могут выполнять индивидуальные упражнения, упражнения на дыхание и расслабление, ходьбу, бег трусцой и т.д. (островок здоровья).

В подготовительной части урока задания выполняются всеми детьми, но для более слабых снижается нагрузка, уменьшается время выполнения заданий, их объём, интенсивность, количество повторений, темп движения; даются более простые подводящие и подготовительные упражнения, разрешается делать более частыми и длительными паузы отдыха.

В практике физкультурно-оздоровительной работы широко применяются соревновательные и игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и здоровьесбережения и социализации. В игре и через игровое общение у растущего ребёнка проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. Именно в игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что так же благотворно влияет на здоровье.

При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабые ученики распределяются по всем командам, и чаще проводится замена этих игроков.

Если преодолевается полоса препятствий, часть из них исключается для слабых детей.

В эстафетах более подготовленные школьники начинают и заканчивают эстафеты и при необходимости делают два повторения. При выполнении заданий в парах дети должны подбираться по силам и им даются разные по сложности упражнения, при этом также можно использовать карточки с заданиями и со схемами упражнений.

Особое внимание на уроке уделять детям с избыточным весом и слабым детям, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких детей помогать при проведении подвижных игр и эстафет. Вначале они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости. Продолжая таким образом заниматься на уроках, эти дети приобретают уверенность в своих



силах и постепенно включаются в регулярные занятия. Двигательный режим со слабыми детьми осуществляется при частоте пульса до 130-150 уд/мин. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим.

В заключительной части урока класс объединяется в одну группу, все ученики выполняют одинаковые упражнения. Исключения составляют те случаи, когда по расписанию урок физической культуры последний и в конце его можно провести игру большой подвижности, участие в такой игре менее подготовленных детей ограничивается.

Технология дифференцированного формирования знаний и методических умений предполагает: 1) выявление уровней обученности школьников в области знаний и методических умений с помощью диагностического теста (проводится в конце каждой темы и служит основанием для деления учащихся на группы разной подготовленности). 2) "разведение" задач изучения темы по уровням обученности школьников и группам разной подготовленности; 3) "разведение" содержания программы.

Обучающимся предлагаются задания разные по сложности, содержанию, объёму. Это могут быть: небольшие сообщения, более развёрнутые доклады, проектная деятельность (презентации), составление комплекса утренней гимнастики или разминки, упражнений с предметами.

Достаточно времени на уроках в 1-4 классах уделять профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки, разработке комплексов утренней гимнастики. В ходе выполнения упражнений знакомить обучающихся с тем, на что влияет то или иное физическое упражнение (осанка, сила, ловкость и т.д.), обращать внимание на технику выполнения и технику безопасности при выполнении упражнений; давать общий анализ выполнения упражнений и обращать внимание на технические ошибки.

Ежеурочно проводить инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях и правилам поведения обучающихся в спортивных залах.

#### **4. Дифференцированное выставление отметки по физической подготовленности обучающихся**

При оценке физической подготовленности учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываются и теоретические знания, и техника выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Широко применять методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других – сдерживать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности. Все отметки обязательно аргументируются.

Временно освобожденные дети и обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе должны присутствовать на уроках: помогать в подготовке инвентаря, судействе. В играх им интересны посильные роли, в эстафетах их можно назначить капитанами команд для организации детей и помощи с дисциплиной, они могут принять участие в допустимых заданиях, знакомятся на уроках с теоретическими сведениями, с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих больших энергетических затрат, могут выполнять упражнения рекомендованные врачом. Данная работа обучающихся также может оцениваться.

Постоянно ориентировать сильных детей на то, что они обязаны помогать слабым, предлагать им подготовить более слабого товарища к успешному выполнению упражнения и ставить за это высокую оценку.

При оценивании деятельности обучающихся, ориентироваться не только на усвоение ребенком знаний, умений и навыков, но и становление его мотивационной сферы.

## **Заключение**

Всестороннее изучение школьников, сопоставление различных данных позволяет выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществлять педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.

Данная технология облегчает процесс обучения, к намеченной цели ученик подходит с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из которых и формируется нужное действие. От богатства упражнений, форм и методов их применения уроки становятся более разнообразными, а процесс обучения - более интересным. Ученики занимаются охотно, с интересом воспринимают посильные и разнообразные задания, выполняют их осознанно, испытывают удовольствие от самого процесса выполнения.

Обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями - всё это важнейшие требования современного урока физической культуры.

### **Результаты дифференцированного обучения.**

1. Позитивное отношение обучающихся к здоровому образу жизни, культуре здоровья.
2. Повышение сформированности у учащихся элементарных навыков здорового образа жизни.
3. Повышение уровня мотивации, отсутствие тревожности, рост активности и настроения учащихся на занятиях физической культурой и спортом.
4. Улучшение результатов физической подготовленности учащихся.
5. Снижение заболеваемости учащихся.
6. Успешные выступления учащихся на спортивных соревнованиях всех уровней.

## Используемая литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
2. Балыхина Т.М. Словарь терминов и понятий тестологии. М.: МГУП, 2000, 160 с.
3. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 2001. 228 с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1995. 193 с.
5. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. - М.: ИНТОР, 1996. - 544 с.
6. Кудрявцев М.Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности: Учебно-метод. пос. - М.: АПКиПРО, 2003. - 105 с.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2003. 224 с.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.
9. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 1, с.11-17.
10. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.
11. ФГОС начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года №373.
12. ФГОС ООО, утверждённй приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).