

МБОУ «Бютейдяхская средняя общеобразовательная школа им.К.О. Гаврилова
с углубленным изучением отдельных предметов»

«Оценка по приросту результатов»

Учитель физической культуры: Сергучева Матрена Константиновна

с.Бютейдах 2024г

«Здоровые дети – здоровое будущее»

Мы часто слышим: дети - наше будущее. Я думаю это так: насколько дети будут успешны, счастливы, полезны для общества, это зависит от состояния их здоровья.

Ведь, не спроста наш президент В.В.Путин и правительство так заинтересованы в здоровом поколении. Президент выступил с телеобращением к школьникам, в котором призвал их не только учиться, быть активными, творческими, толерантными, но и здоровыми. Работая в школе более 10 лет, постоянно ставлю перед собой цель: чтобы всем учащимся – физически одаренным и с ослабленными физическими возможностями было на уроке физической культуры комфортно.

В 2011 году после окончания института меня направили в Бютейдахскую среднюю школу учителем физической культуры. Первый год, работая в школе, испытывала трудности при выставлении оценки по физической культуре.

Может ли двоечник по русскому языку, по математике и по другим предметам получить хорошую оценку, если хорошо освоит учебный материал? Может. Может ли ученик физически слабый, мало координированный, с отклонением здоровья и т. д. получить «пятерку» на уроке физической культуры. Школьнику будет не под силу большинство учебных нормативов. Как же быть? Отличник по всем предметам и вдруг не успевающий по физической культуре. Этот вопрос остро стоял, когда я пришла работать в школу. На урок приходят дети разной физической подготовленности. Есть среди них ребята от природы сильные, есть кто слабее и совсем слабые. Сказываются социальные проблемы: ведь, не секрет, что существуют семьи обеспеченные, среднего достатка и бедные. А всем без разбора говорят: ты должен прыгнуть в длину на сколько-то, в высоту - вот так-то. Да никто никому не должен! Ученику надо преуспеть в своих достижениях по сравнению с исходным уровнем, с темпами прироста и с результатами. В итоге он получает соответствующую оценку.

Многие дети при выполнении стандартного тестирования не могли выполнять некоторые нормативы. Прежде всего, это связано с индивидуальными особенностями ребенка. На практике в подавляющем большинстве случаев все нормативы разрабатываются и применяются лишь с учетом паспортного возраста детей. А, ведь, именно биологический возраст в большей степени, чем паспортный, отражает степень зрелости организма, его работоспособность и расположенность к развитию физических качеств. Необъективность оценки вызывает у детей морально-психологические стрессы и нежелание заниматься физической культурой.

Одним из путей решения данной проблемы является совершенствование физического воспитания школьников путем внедрения новых эффективных программ по физической культуре, учитывающих уровень здоровья, физической подготовленности, возрастные, типологические особенности физического развития.

Позволю коротко рассказать о собственном опыте работы.

Основной задачей моей педагогической работы является формирование положительной мотивации к занятиям физической культуры, создание условий развития творческого потенциала каждого ребенка. Прежде чем определить средства, методы и формы, необходимые для достижения указанных задач, надо оценить возможности детей и на этой основе построить индивидуальную программу их занятий по физическому воспитанию. Поэтому мною разработаны и внедрены системы ежегодного мониторинга состояния здоровья, физического и психологического развития ребенка начиная с I-XI класс:

- по результатам ежегодного осеннего медицинского осмотра оценивается состояние здоровья каждого школьника, где происходит их распределение по медицинским группам, выдаются рекомендации для занятий ученика в основной, подготовительной или медицинской специальной группе, а также рекомендации по ведению оздоровительных мероприятий;

- в каждом возрастном периоде выявляются свои особенности в строении и функциях отдельных систем и органов;
- определяется тип телосложения;
- учитываются психические свойства личности (темперамент, характер, потребности, мотивы)
- с первого класса проводится мониторинг уровня физической подготовленности каждого школьника, и его результаты учитываются при разработке индивидуальной коррекционной программы развития физических качеств школьника.

Результаты диагностики дают наглядную картину уровня всех сторон физической подготовленности и состояния здоровья учащихся, представление о том, к каким видам двигательных действий он способен и какова его двигательная одаренность.

На уроке использую все возможности для развития личности ученика, его активного умственного развития, глубокого и осмысленного усвоения знаний, формирования двигательных умений, потребности вести здоровый образ жизни. Наши уроки дают возможность даже самому слабому и не спортивному ребёнку почувствовать радость преодоления себя, радость заслуженной победы над собой! Успеваемость оцениваю по сдвигам в достижениях, а не по каким-то нормативам, усредненным данным.

Опыт работы, как учителя физической культуры, показывает, что большую роль в решении проблемы может оказать ведение тетради по физической культуре и дневника здоровья учащихся. С 2012 года по моей инициативе с 5 – 11 класс были введены такие дневники и тетради, куда ученики заносят свои показатели и постоянно сравнивают их с показателями индивидуальной физической подготовленности, по разделам учебной программы, домашних заданий, по контрольным тестам уровня физической подготовленности, нормативов ВФСК «ГТО» и т.д.

Таким образом, они ориентированы на привлечение внимания ребенка к своей двигательной подготовленности, на состояние физического и духовного здоровья.

Для укрепления здоровья школьников, я большое внимание обращаю на разнообразные формы физкультурно-оздоровительной деятельности, применяю регионально-национальный компонент, современные оздоровительные системы и здоровьесберегающие технологии.

Учебные занятия физической культурой, прежде всего, должны давать учащимся образовательную подготовку, вооружать их технологией освоения двигательных навыков, направленных для развития физических качеств. При этом большая часть соответствующей практической работы по освоению и развитию должна проводиться в рамках других форм физического воспитания, среди которых важнейшее место отводится самостоятельным занятиям или по другому - домашним заданиям, которые связаны с учебной программой, урочными занятиями, спортивно-массовыми мероприятиями. Регулярные занятия физическими упражнениями не только оказывают положительное влияние на организм человека, но способствуют формированию стиля его жизни. Необходимо приучить учеников регулярно заниматься физической культурой в школьные годы, тогда и во взрослом возрасте они не расстанутся с ней. Чтобы поднять уровень двигательной активности, учащиеся, пропустившие уроки по болезни и другим причинам, постоянно под моим контролем самостоятельно занимаются.

Сегодня мне, как учителю, необходимо ориентировать школьников и на физическое, и на духовное самосовершенствование, помогать формированию потребностей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, учить использовать их во время досуга для восстановления активности.

В нашей школе мы уже с первых классов начинаем проводить спортивно-массовую работу, которая направлена на укрепление здоровья и физического развития учащихся, на формирование здорового образа жизни. Дети занимаются в группах ОФП, спортивных секциях волейбола, баскетбола, лёгкой атлетики, лыжной подготовки и т.д. Наряду с этим проводятся Дни Здоровья и различные физкультурно-спортивные мероприятия.

И так, мои учебные и внеклассные занятия ведутся с учетом анатомо-физиологических особенностей, уровня физического развития и состояния здоровья детей.

Только при таком комплексном подходе физическое воспитание может способствовать укреплению и сохранению здоровья детей, улучшению их физического развития.

Я твердо убеждена, что учащиеся Бютейдяхской средней общеобразовательной школы имени К.О. Гаврилова знают, что добиваясь высоких показателей в физической культуре, они закладывают крепкий фундамент своего здоровья, который позволит им и во взрослой жизни работать без сбоев, с необходимой интенсивностью, успешно стремиться к поставленной цели.

Образовательная программа

Современное состояние общества, высочайшие темпы развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Кризисные явления в обществе изменили мотивацию образовательной деятельности детей разного возраста, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в социальном поведении. Вот почему проблемы сохранения здоровья взрослых и детей становятся особенно актуальным во всех сферах человеческой деятельности особенно остро – в образовательной.

И если совсем недавно главной задачей были физическое развитие и совершенствование учащихся, то теперь на первый план выдвинута забота о поддержании здоровья, сохранении того, что есть. Считается, что в настоящее время у нас в стране до 70% детей школьного возраста страдают от гипокинезии. Недостаточная физическая активность детей и подростков снижает сопротивляемость организма, развивает утомление, понижает его работоспособность, отрицательно сказывается на показателях физического развития и состояния здоровья.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Прежде чем начать работу со школьниками я с I-XI класс, два раза в год – в начале сентября и в мае – определяю уровень общей индивидуальной физической подготовленности с помощью восьми тестов:

1. Бег на скорость – 30м.
2. Бег на скоростную выносливость – 300м.
3. Кросс на выносливость – нач.кл.- 1000м. с 5-7кл. 1500м. с 8-11кл.-2км.
4. На координации – челночный бег 3x10.
5. Силовая – поднимания туловища из положения лежа на спине (дев.) подтягивание на перекладине (юн).
6. Скоростно-силовая – прыжок в длину с места.
7. На гибкость – наклон вперед сидя на полу.
8. Силовая – метание набивного мяча из-за головы.

Эти тесты позволяют судить о степени развития всех физических качеств.

Мы в начале учебного года оцениваем свои результаты сдачи контрольных нормативов следующими критериями:

например, в метании набивного мяча с весом 1 кг из положения сидя,

- если показатель улучшен на 10 см. - оценка «5»
- если прирост на 5 см. – оценка «4»
- если прирост не наблюдается – оценка «3»

Далее ведется работа с учениками в течение учебного года. В конце года учитель проводит заключительное тестирование по тем же упражнениям (см. диаграмму индивидуальной ф.п.)

Так, вот заключительная оценка влияет на годовую оценку. Если ученик систематически занимался в течение года, он физиологически должен превзойти собственные результаты в данном конкретном упражнении. И если у него результат ухудшился значит, ученик в течение года работал на уроках недостаточно хорошо, он заслуживает плохой оценки. Чтобы те ученики, которые сдали норматив на оценку «5» не успокаивались и не теряли интерес к урокам, они в конце года должны улучшить свои результаты, показанные в начале учебного года, например: в конце учебного года оцениваем результат улучшения в метании набивного мяча с весом 1 кг из положения сидя, на 15 см. – «5», 10 см. – «4», на 5 см. – «3». Годовая оценка выставляется так: суммируем 8 оценок, полученных за каждое упражнение, делим на восемь, выводится средний балл по итогам показателей. В результате за один и тот же результат два ученика могут получить разные оценки.

Диаграмма индивидуальной физической подготовленности.

к/упр.	30 метров											300 метров											800- 2000 метра											гибкость											
«5»																																													
«4»																																													
«3»																																													
«2»																																													
класс	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10												
к/упр.	Прыжки в длину											Челночный бег											Метание набивного мяча											Пресс-поднимание туловища положения лежа											
«5»																																													
«4»																																													
«3»																																													
«2»																																													
класс	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10												

класс	Средний балл
5	$3+4+5+3+4+5+4+4=29:8=3,62$
6	
7	
8	
9	
10	
11	

Календарно - тематические планы составлены на основе с требованиями Федерального образовательного стандарта начального общего образования и примерной программой В.И.Ляха по предмету «Физическая культура» для начальной школы; с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной рабочей программой А.П.Матвеева «Физическая культура 5-9классы»; с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и пособием «Физическая культура. Рабочие программы В.И.Ляха».

В данном планировании включены базовые виды спорта: «Подвижные игры», «Легкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол», «Гимнастика», «Лыжная подготовка» и по вариативной части включены подвижные и национальные виды физических упражнений, упражнения ВФСК «ГТО».

На уроках я стараюсь использовать все возможности для развития личности ученика, ее активного умственного роста, глубокого и осмысленного усвоения знаний, формирования двигательных умений, навыков, потребности занятиями физическими упражнениями, потребности вести здоровый образ жизни. Урок включает обучающий, воспитывающий, развивающий и здоровьесберегающий аспекты, отсюда исходит учебно-воспитательные задачи - сохранение и укрепление здоровья каждого ученика.

Для решения этих задач, поставленных в комплексных программах мной проведены следующие работы:

- учащиеся сами отслеживают уровни физического развития, подготовленности и состояния здоровья;
- одним из эффективных методов работы является тестирование, индивидуальные зачеты - тесты в каждом классе по разделам учебной программы с года в год;
- использованы активные формы обучения (карточки с заданиями, оценочным баллом, работа в группах);
- для развития организаторских способностей, умений школьники учатся проводить простейшие комплексы утренней гигиенической гимнастики, разминку, эстафеты, подвижные игры и судить соревнования;
- по теории физического воспитания изучаем правила игр, судейство, составляем и разбираем тесты (теоретические вопросы по физкультурно-спортивной тематике);
- школьники проводят отслеживание своих достижений в разных мероприятиях;
- особое внимание обращаю на анализ своих двигательных умений, выделение главного в двигательном действии, сравнение, обобщение и систематизирование;
- во всем учебном процессе большое место занимают игровые, соревновательные упражнения, связанные с учебным материалом урока, поскольку позволяют быстрее усвоить его доступными средствами;
- включены в учебный процесс национально-региональный компонент (якутские национальные игры, элементы развлечений, танцевальных и физических упражнений и видов спорта, нормативы ВФСК «ГТО»);
- использую современные оздоровительные системы и здоровьесберегающие технологии;

Овладение этими методами, мне кажется, и означает по-новому подходить к уроку физической культуры.

Основы знаний

1-4классы. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и т.д. ТБ и правила поведения на уроках. Режим дня и двигательный режим и т.д. Знание терминологий, название: инвентарей, оборудования, упражнений.

5-7 классы. Режим дня. Личная гигиена. Закаливание. Питание и питьевой режим. Осанка. Самоконтроль. Первая помощь. Вредные привычки. Одежда и обувь.

8-9 классы (девушки) Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль. Основы обучения и самообучения двигательным действиям

10-11 классы (девушки) Социальные и психолого-педагогические характеристики физкультурно-спортивной деятельности. Медико-биологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности. Основы теории и методики физической культуры.

Одной из наиболее популярных форм контроля основ знаний в настоящее время является тестирование - специально разработанная научно-оптимизированная аттестационная процедура, позволяющая достаточно объективно оценивать уровень достижений человека и выражать эти возможности количественно в форме чисел. Для оценки знаний учащихся я использую тестовые задания, которые по форме ответов бывают открытыми и закрытыми:

В каждой четверти учебного года проводится тестирование по теории физической культуры. Результаты тестирования оцениваются по пятибалльной системе. Тестовый контроль знаний показал, что может с успехом заменять опросно-экзаменационную систему в школе, используется при проведении олимпиад по предмету «Физическая культура», а также при поступлении абитуриентов в профильные вузы. Проводятся инструкции по технике безопасности на занятиях физической культуры. Учащиеся изучают правила соревнований, помогают в судействе соревнований и т.д. Дежурные под контролем учителя проводят разминку.

Двигательные действия и навыки

1-4 классы.

1. гимнастика (строевая подготовка, элементы из акробатики, висы и упоры, упражнения на равновесие, ползание, лазание и перелезание, опорный прыжок)
2. подвижные и якутские национальные игры
3. элементы спортивных игр (передачи и ловля, ведение мяча)
4. элементы легкоатлетических упражнений (бег на 30м, 800м, прыжки в длину и высоту, метание мяча)
5. лыжная подготовка (передвижение ступающим шагом до 1км, подъёмы и спуски)
6. упражнения нормативов ВФСК «ГТО»,
7. упражнения из йоги, нетрадиционные методы оздоровления

5-7 классы.

1. гимнастика (строевая подготовка, акробатика, упражнения в висах и упорах, на равновесие, опорный прыжок)
2. спортивные игры (баскетбол, волейбол)
3. легкая атлетика (бег 30м, 60м, 300м, 1000м, кросс 1500м, прыжки в длину и высоту, метание гранаты)
4. лыжная подготовка (основные лыжные ходы, подъёмы и спуски, торможение, зачет: 2км-дев. 3км-маль.)
5. упражнения нормативов ВФСК «ГТО»,
6. игры предков, упражнения из йоги, нетрадиционные методы оздоровления

с 8-9 классы (девочки) и 10-11классы (девушки)

1. гимнастика (акробатика, упражнения на бревне и на разновысоких брусьях, опорный прыжок, танцевальные упражнения, строевая подготовка)
2. баскетбол, волейбол (техничко-тактические действия)
3. легкая атлетика (бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту, эстафетный бег)

4. лыжная подготовка (лыжные ходы, спуски и подъёмы, зачёт: 2-3км)
5. упражнения нормативов ВФСК «ГТО»
6. игры предков, упражнения из йоги, нетрадиционные методы оздоровления

Чтобы поднять уровень двигательной активности, повысить моторную плотность урока, помимо основного программного материала в подготовительную часть урока, а также и в процессе всего урока включаю разнообразные контрольные упражнения - тесты, соревновательные и игровые ситуации (моменты).

Это помогает и совершенствовать основные физические качества ребенка, и сохранять направленность на его разностороннее комплексное развитие, одновременно закрепляя и совершенствуя технику данных упражнений, что обеспечивает формирование взаимосвязей между компонентами физической, технической и тактической подготовки.

Эта новая методика урока позволяет увеличить физическую активность детей, прирост результатов, тем самым, побуждая их к занятиям физической культурой и повышая уровень здоровья школьников.

На уроках баскетбола и волейбола успешно применяется интегральная подготовка учащихся. Основная задача её – связь физической и технической, технической и тактической, морально-волевой и теоретической подготовки. Физическая, техническая, тактическая, теоретическая и морально-волевая подготовки достигаются вместе.

Баскетбол. Специфика баскетбола позволяет создавать условия для одновременного или последовательного совершенствования нескольких двигательных умений и навыков занимающихся. С этой целью используется как выполнение отдельных игровых приемов в режиме для развития специальных физических качеств, так и более сложные упражнения с включением технико-тактических действий. В заданиях двигательные действия могут удлиняться или сокращаться в зависимости от этапа обучения и сложности изучаемого материала.

Следуя принципам интегральной подготовки, приемы защиты в баскетболе изучают вместе, в сочетании с приёмами атаки, причём учащиеся ориентируются на быстрое и многократное переключение с одних действий на другие.

1. Эстафета (контрольный тест). Нападающие начинают ведение мяча «змейкой» после двойного шага выполняют передачу мяча в щит, подбирают мяч, выполняют бросок в корзину любым способом. Подбирают мяч, разворачиваются и по прямой линии ведут к другому щиту и выполняют бросок в корзину любым способом.
2. Первый нападающий бросает мяч в щит от линии штрафного броска, ловит мяч и передает мяч второму игроку, стоящему в середине зала, а сам устремляется к другому щиту, второй игрок выполняет ведение мяча обегает центральный круг по часовой стрелке и передает мяч первому, тот выполняет бросок в корзину.
3. Передача и ловля мяча в парах двумя мячами за 1 мин. Первый передает мяч снизу с отскоком от пола, второй верхней передачей, после 30 секунд сменяются.
4. Эстафета (контрольный тест). Передвижение с различными способами (бег «змейкой» приставными шагами лицом, правым или левым боком, спиной вперед до лицевой линии, обратно ведение мяча «змейкой»).
5. Эстафета (контрольный тест). Челночный бег 4х10м (спиной вперед обратно обычным бегом, приставными шагами лицом, спиной вперед, боком)
6. Челночный бег с ведением 3х10м,

В этих заданиях, помимо чередования упражнений на развитие скоростных качеств с приёмами игры, происходит чередование упражнений на развитие физических качеств в различных сочетаниях.

Волейбол. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической подготовкой.

1. Эстафета (контрольные тесты). Перемещения различными способами («дьяэрэнкэй» лицом и спиной вперед лицом, правым и левым боком)
2. То же самое челночным бегом 5х5м, 3х10м

3. Эстафета (контрольный тест). «Кырынаастыыр» (подскоки в упоре лежа), ходьба на руках с партнёром.
4. Прыжки в приседе («чохчоохой») лицом, спиной вперед, боком.
5. То же самое челночным бегом 5х5м, 3х10м
6. Упражнения в парах – передача мяча над собой сверху и снизу передача партнёру.
7. То же самое со сменой мест.
8. Передачи мяча на точность и дальность.
9. То же самое после перемещения с передачей мяча над собой сверху и снизу.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

1. Переключение «нападение – защита» при приёме подачи, на стороне А шесть учеников в игровой расстановке. На стороне Б нападающие в зонах 4, 3, 2, и один пасующий у сетки. Со стороны А выполняется подача, все шесть игроков готовятся к защите. На стороне Б после подачи игроки поочередно выполняют нападающие удары из зон 4, 3, 2, на стороне Б блокируют, играют в защите и снова подача и т.д.
2. Переключение «защита - нападение». На стороне Б выполняется серия нападающих ударов, на стороне А команда защищается.
3. Две команды в игровой расстановке. Учитель набрасывает мяч через сетку, игроки принимающие мяч, выполняют нападающие действия, игроки на другой стороне защищаются и т.д.

В этих заданиях, помимо чередования упражнений на развитие скоростных качеств, с приёмами игры, происходит чередование упражнений на развитие физических качеств в различных сочетаниях.

Легкая атлетика. Для развития быстрой реакции на сигнал, повышения скоростных качеств использую соревновательно-игровые задания (эстафеты): варианты бега:

- ускорения на определенном отрезке дистанции;
- ускорения после неожиданно поданного сигнала;
- старты из различных исходных положений;
- различные виды эстафетного бега;
- соревнования с элементами прыжков в высоту, длину, прыжки через препятствия, с доставанием предметов;
- подвижные игры с бегом, с прыжками
- соревнования с метанием на дальность и в цель.

Гимнастика.

- различные эстафеты с элементами кувырков, опорных прыжков;
- эстафеты и игры: с элементами переползание по-пластунски, лазание и перелезание;
- упражнения - тесты для равновесия;
- полоса препятствий;
- упражнения - тесты на гибкость.

При таких занятиях процессы оздоровления, образования, воспитания неотделимы друг от друга, наряду с образованием и укреплением психофизического здоровья происходит и нравственное, эстетическое развитие ребёнка, прививаются навыки культуры поведения, происходит социализация мышления, становления личности.

Учащиеся с интересом занимаются физической культурой, увеличивается их работоспособность и концентрация внимания на уроках. Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физической подготовке учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, а сами занятия становятся более интересными.

Эта новая методика урока позволяет увеличить физическую активность детей, прирост результатов, тем самым побуждая их к занятиям физической культурой и повышая уровень здоровья школьников.

Критерием оценки эффективности такой методики служат изменения в показателях физического развития, физической подготовленности на протяжении всего периода обучения.

Например, по плану первая половина лёгкая атлетика, в конце первой и до середины второй четверти - обучение технических и тактических приемов по баскетболу и развитие физической подготовленности баскетболиста. Старшие классы сдают контрольные нормативы по баскетболу (см. таблицу диаграммы II четверти). Во II четверти: гимнастика и вторая половина - волейбол (см. таблицу диаграммы II четверти). В III четверти: сдача контрольных нормативов по волейболу и лыжной подготовке (см. диаграмму). В IV четверти школьники сдают контрольные нормативы индивидуальной физической подготовленности и по легкой атлетике (см. таблицы: индивидуальная физическая подготовленность и диаграмму IV четверти).

Я при выставлении оценки по предмету «Физическая культура» руководствуюсь следующими критериями:

1. теоретические знания по физической культуре.
2. умения и навыки по практическому разделу учебной программы.
3. индивидуальная физическая подготовленность.

Технология определения уровня физической подготовленности проста и не занимает много времени, все идет по ходу занятия в течение всего учебного года.

Задачи тестирования:

1. научить самих школьников определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
2. стимулировать учащихся к дальнейшему улучшению своего физического состояния;
3. знать не только исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определенное время;
4. стимулировать учащихся, добившихся высоких результатов, но не за достигнутый высокий уровень физической подготовленности, сколько за реализацию запланированного;

Конкретно это выглядит следующим образом:

В начальных классах все достигнутые результаты заносю в журнал. Ученики с пятого класса заносят свои показатели в тетрадь и постоянно сравнивают свои показатели индивидуальной физической подготовленности по разделам учебной программы. Тетрадь по физической культуре заполняется в обычных тетрадях в клетку. Теперь о построении тетради (см. приложение тетрадь по ф.к).

1. режим дня
2. мои болезни (пропуски уроков)
3. самостоятельные занятия (выполнение домашних заданий)
4. результаты сдачи контрольных нормативов
5. участие в мероприятиях
6. словарь (терминов, слов и т.д.)
7. пропуски уроков (участие в соревнованиях и т.д.)
8. основы знаний (конспекты по теории)
9. таблица нормативов ВФСК «ГТО»
10. таблица уровня физической подготовленности
11. диаграмма успеваемости по четвертям

11										
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

И так, ведение тетради и дневника здоровья:

- повышает физкультурную образованность детей;
- формируют привычку к систематическим занятиям;
- дает возможность создать базу данных для дальнейшего направления работы;

В результате обобщения опыта работы, проводимого мониторинга по определению физической подготовленности учащихся, я такие тестирования провожу и по четвертям, и по упражнениям из других разделов учебной программы с 1 -11 класс по половозрастному признаку.

Например, на таблице показана успеваемость ученицы X класса (см. диаграмму I-IV четверти). Учащиеся в течение каждой четверти по мере сдачи нормативов и выполнения контрольных упражнений все оценки заносят в соответствующие клетки. В зависимости от того, на какой уровень укладывается, на какую оценку по индивидуальным нормативам сдает данное упражнение. Закрашиваются клетки: «пятерка»—красный, «четверка» - желтый, «тройка» - зеленый, «двойка» - синий цвета.

Какими бы эффективными ни были уроки физической культуры, сколько бы соревнований ни проводились в школе, всё равно это не может решить главную задачу - обеспечить каждого ребенка необходимой двигательной активностью.

Первым шагом, первой ступенькой к самостоятельным занятиям физической культурой являются домашние задания.

В нашей школе многие годы проводятся наблюдения за изменением результатов, показываемых учащимися при выполнении домашних заданий. Учащиеся сами следят за динамикой роста своих показателей от четверти к четверти, от класса к классу.

Домашние задания связаны с учебной программой, урочными занятиями, спортивно-массовыми мероприятиями. Например, мы видим в таблице домашние задания с I-IV четверти. Эти упражнения просты и доступны. Сначала, на уроках физической культуры разучиваем упражнения, выполняя на результат, измеряем пульс. При обучении учитель объясняет учащимся, для чего выполняются те или иные упражнения, какой эффект может принести его регулярное выполнение. При этом каждый учащийся должен четко представлять себе, насколько хорошо развито у него то или иное двигательное качество. Школьники страницу домашних заданий заполняют на весь учебный год, выполняют упражнения по методике круговой тренировки. Чтобы школьник видел, ощущал результаты своих усилий и трудов, через неделю проверяется выполнение домашних заданий. Конечно, тот, кто трудился дома, показывает улучшенные результаты, ЧСС в норме, достоин получить отличную оценку. При этом дети получают реальную картину своей подготовленности. У школьников постепенно формируется привычка к систематическим занятиям, выполнение и домашних заданий становится потребностью на пути физического совершенствования.

Диаграмма успеваемости I четверти (10 класс - девушки).

№	Контрольные упражнения	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Бег на скорость 30 метров				
2	Бег на 100 метров				
3	Бег на скоростную выносливость на 300 метров				
4	Челночный бег 3x10 (на координацию)				
5	Прыжок в длину с места (скоростно- силовая)				
6	Метание набивного мяча 2-мя руками (силовая)				
7	Поднимание туловища за 1 мин. (силовая)				
8	Наклон вперед из и.п. сидя (гибкость)				

9	Кросс на выносливость 2км						
10	Тесты по теории						
Д.зад.	1	И.п.- сед ноги врозь; наклон вперед («Ойбон»)					
	2	6-минутный бег – на выносливость					
	3	Сгибание и разгибание рук (силовая)					

Баллы, набранные во всех упражнениях, складывают и делят на количество тестов, выходит средний балл.

Оценку за четверть с учётом режима дня, пропуска уроков по болезни, участие в мероприятиях ставит учитель (см. таблицу итоги I четверти)

Итоги I четверти

Режим дня	Пропуски уроков	Участие в мероприятиях	Средний балл успеваемости	Итого баллов	Итоговая оценка
Без замечаний	2урока-1балла	47 – 56	4.46	-1+5+4,6=9,6	«5»

Результаты (баллы) участия в мероприятиях:

№	мероприятия	Балл за участия	Балл за призовые места
1	внутришкольные	1	2
2	КМО	3	4
3	улусные	5	6
4	заречные	7	8
5	республиканские	9	10
6	ДВ и РФ	11	12

Диаграмма успеваемости II четверти (10 класс - девушки)

№	Контрольные упражнения	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Челночный бег с ведением 4x10м (сек)				
2	Броски мяча в корзину в движении 10 бросков				
3	Ведение «змейкой» 2x15м (сек)				
4	Штрафной бросок 10 бросков				
5	Передача и ловля мяча в парах за 1 мин.				
6	Акробатические комбинации (олимпиада ф.к.)				
7	Опорный прыжок через коня				
8	Бег на 1000м (олимпиада ф.к.)				
9	Баскетбол (олимпиада ф.к.)				
10	Упражнения на брусках				
11	«Ойбон»- стоя ноги врозь наклон вперед				
12	Тесты по теории (олимпиада ф.к.)				
Д.задани я	1	Прыжки в приседе за 30 сек (скоростно-силовая)			
	2	Наклон вперед за 30сек. (скоростно-силовая)			
	3	Приседание за 30 сек. (скоростно-силовая)			
	4	Поднимание туловища с мячом за 30 сек.			

Диаграмма успеваемости III четверти (10 класс - девушки)

№	Контрольные упражнения	«2»	«3»	«4»	«5»	
1	Передача мяча над собой сверху (кол-во)					
2	Передача мяча над собой снизу (кол-во)					
3	Передача мяча на точность (по зонам)					
4	Передача мяча на дальность в метрах					
5	Верхняя передача на стену (кол-во передач)					
6	Нижняя передача на стену (кол-во передач)					
7	Верхняя прямая подача					
8	Нападающий удар					
9	ВФСК «ГТО» - скакалка за 1 мин.					
10	Упражнения на бревне					
11	Лыжная подготовка: подъемы					
12	Лыжная подготовка: спуски					
13	Лыжная подготовка: на скорость 300-500м					
14	Лыжная подготовка: на выносливость 3 км					
15	Тесты по теории					
Дом. задания	1	Выпады правой (левой) ногой через скакалку (скоростно-силовая)				
	2	Упор присев упор лёжа встать (скоростно-силовая)				
	3	Сесть встать (скоростно-силовая)				

Диаграмма IV четверти (10 класс - девушки)

№	Контрольные упражнения	«2»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег на скорость 30м.					
2	Бег на 100м.					
3	Бег на скоростную выносливость – 300м.					
4	Челночный бег 3х10 (на координацию)					
5	Прыжок в длину с места					
6	Метание набивного мяча 2-мя руками из-за головы					
7	Поднимание туловища за 30 сек.					
8	Наклон вперед из и.п. сидя (гибкость)					
9	Кросс на выносливость 2км					
10	Прыжок в длину с разбега					
11	Тройной прыжок					
10	ВФСК «ГТО» -бег на выносливость 1500м					
12	ВФСК«ГТО»- метание гранаты					
13	Тесты по теории					
Д.	1	И.п.- сед на пол; наклон вперед за 30 сек.				
	2	И.п.-сед ноги врозь; наклон вперед («Ойбон»)				
	3	И.п.- упор лёжа; сгибание и разгибание рук				

Данная методика оценок наиболее верно определяет отношение ученика к предмету, его работу на уроках. У большинства слабых детей появляется интерес к предмету. У них появляется возможность получить оценку «5». В то же время сильных ребят данная методика заставляет плодотворнее работать на всех уроках. Учащиеся, которые очень старательны, систематически посещают уроки физической культуры и постоянно самостоятельно выполняют домашние задания, улучшают свои результаты. Учащиеся

перестают думать только об оценке, стремясь улучшить свои результаты, занимаются на уроке, на спортивных секциях, на самостоятельных занятиях, более осознанно.

Имея диаграммы успеваемости и результаты контрольных тестов за несколько лет, ребята сами оценивают рост динамики собственного развития на протяжении нескольких лет. Отсюда ученику предоставляется возможность проявить творческую активность, индивидуальность, оценить самого себя и работать над самовоспитанием, благодаря приобретенным знаниям, умениям и навыкам.

Таким образом, у нас всё на виду и на устах. Ребята отлично ориентируются в своих возрастных показателях, умеют сравнивать свои результаты с таблицей нормативов уровня физической подготовленности и ВФСК «ГТО».

Большое внимание уделяю общей и специальной физической подготовке учащихся, использую национальные игры и виды спорта как средство развития скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и координации.