# Индивидуальные учебные нормативы как эффективное средство повышения мотивации учащихся к урокам физической культуры

# Введение

- Индивидуальные учебные нормативы по физической культуре - это конкретные нормативы, разработанные отдельно для каждого учащегося с учётом предварительного тестирования ребёнка, уровня его физической подготовленности, здоровья, возраста и пола.
- Актуальность. Не всем учащимся подходят общие нормативы. При подготовке к общим нормативам не учитывается принцип доступности, как следствие, наблюдается отсутствие у многих учащихся мотивации к выполнению заданий направленных на развитие физических качеств как на уроке так и самостоятельно.
- Цель. Повышение физической подготовленности учащихся с учётом их индивидуальных особенностей, посредством выполнения оптимальных заданий для каждого как на уроке так и в виде д.з.

# Задачи.

- 1. Разработать критерии для индивидуальных учебных нормативов на основе общих нормативов, а также уровня физической подготовленности, состояния здоровья и пола учащихся.
- 2. Разработать индивидуальные и дифференцированные задания, направленные на развитие физических качеств отдельно для учащихся с низким, средним и высоким уровнем физической подготовленности.
- 3. Провести предварительное тестирование (для разработки индивидуальных нормативов) и итоговое тестирование (для определения динамики роста физических качеств, как отдельным учеником так и всего класса).
- 4. Корректировать содержание заданий на развитие физических качеств и критерии к индивидуальным учебным нормативам на основе полученных результатов.

# Правила для разработки индивидуальных учебных нормативов.

- 1. Критерии разработаны на основе 3х летнего мониторинга за динамикой роста физических качеств у учащихся 5х-11х классов.
- 2. Для учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности, ухудшение или повторение своего предыдущего результата будет оценено на «2». (Исключения -неблагоприятные факторы, и уважительные причины)
- 3. Для учащихся, имеющих средний уровень физической подготовленности, повторение своего предыдущего результата будет оценено на «3», ухудшение результата – на «2». (Исключения - неблагоприятные факторы, и уважительные причины)
- 4. Если учащийся на предварительном тестировании показал результат близкий к «5», повторение своего предыдущего результата будет оценено на «4». Небольшое ухудшение результата – на «3». (Исключения - неблагоприятные факторы, и уважительные причины)
- 5. Для учащихся, имеющих высокий уровень физической подготовленности, индивидуальный норматив на «5» соответствует общему нормативу на «отлично». Выше результат не требуется. (Исключения - неблагоприятные факторы, и уважительные причины)
- 6. Учитывать возрастные особенности развития физических качеств у учащихся, а также пол и состояние здоровья.
- 7. При необходимости корректировать индивидуальные учебные нормативы на основе мониторинга и сравнительного анализа.
- 8.Учитывать неблагоприятные факторы и уважительные причины влияющие на результат.

# Организация работы с детьми по применению индивидуальных учебных нормативов

- 1.Ознакомление «Новых» классов с критериями по применению индивидуальных учебных нормативов (на 1 уроке в начале учебного года, )
- 2.Ознакомление с конкретными индивидуальными нормативами «Старых» классов (на 1 уроке в начале учебного года ).
- 3.Выполнение 10- 12 нормативов в течении полугода и разработка индивидуальных нормативов на следующие полгода (сентябрь-декабрь).
- 4. Ознакомление с конкретными индивидуальными нормативами «Старых» классов. (на 1 уроке в начале 3 четверти ).
- 5. Выполнение 10- 12 нормативов в течении полугода и разработка индивидуальных нормативов на следующий учебный год (январь –май)

**Критерии оценки индивидуальных нормативов для девушек с низким уровнем физической подготовленности( кто выполнил первоначально общий норматив на «2» ) . Улучшение относительно своего личного результата.**

| № п.п | Оценка | «5» | «4» | «3» |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Бег 60 или 100м (сек) | - 0,3 сек | -0,2 сек | -0,1 сек |
| 2 | **Метание мяча на дальность (метры)** | + 3 м | +2 м | +1 м |
| 3 | **Прыжки через скакалку за 20 сек (раз)** | + 6 раз | +4 раза | +2 раза |

**Критерии оценки индивидуальных нормативов для девушек со средним уровнем физической подготовленности( кто выполнил первоначально общий норматив на «3-4 » ) . Улучшение относительно своего личного результата.**

| № п.п | Оценка | «5» | «4» | «3» |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Бег 60 или 100м (сек) | - 0,2 сек | -0,1 сек | 0 сек |
| 2 | **Метание мяча на дальность (метры)** | + 2 м | +1м | 0 м |
| 3 | **Прыжки через скакалку за 20 сек (раз)** | + 4 раза | +2 раза | 0 раз |

**Критерии оценки индивидуальных нормативов для девушек с уровнем физической подготовленности близким к «5»( кто выполнил первоначально общий норматив близко к «5» ) . Улучшение относительно своего личного результата.**

| № п.п | Оценка | «5» | «4» | «3» |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Бег 60 или 100м (сек) | - 0,1 сек | 0 сек | +0,1 сек |
| 2 | **Метание мяча на дальность (метры)** | + 1 м | 0 м | -1 м |
| 3 | **Прыжки через скакалку за 20 сек (раз)** | + 2 раза | 0 раз | -2 раза |

## Критерии оценки индивидуальных нормативов для девушек с высоким уровнем физической подготовленности ( кто выполнил первоначально общий норматив на «5» и выше ) . Улучшение относительно своего личного результата.

| № п.п | Оценка | «5» | «4» | «3» |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Бег 60 или 100м (сек) | общий норматив на «5» | +0,1 сек к общему нормативу на «5» | +0,2 сек к общему нормативу на «5» |
| 2 | **Метание мяча на дальность(метры)** | общий норматив на «5» | -1 метр от общего норматива на «5» | -2 метра от общего норматива на «5» |
| 3 | **Прыжки через скакалку за 20 сек (раз)** | общий норматив на «5» | +2 раза от общего норматива на «5» | +4 раза от общего норматива на «5» |

# Критерии оценки индивидуальных учебных нормативов для учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности (выполняющие норматив на «2»).

Общий норматив в беге на 60 м. «3» у юношей 9кл -10.0 сек

| Уровень физической подготовленности. | Низкий «2» (относительно личного результата) | | |
|---|---|---|---|
| Оценка | 5 | 4 | 3 |
| Вид испытания | | | |
| Бег 60 м | -0,3 сек | -0,2сек | -0,1сек |

| № п.п. | Фамилия Имя Кукин Данил | 1 полугодие | | | | 2 полугодие | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Вид испытания | | Личный результат (май 8класс) | Индивидуальный Норматив на сентябрь | | | Личный результат (сентябрь 9 класс) | Индивидуальный Норматив на май | | |
| | | | «5» | «4» | «3» | | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м | 11,4 | 11,1 | 11,2 | 11,3 | 11,1 | 10,8 | 10,9 | 11,0 |

# Критерии оценки индивидуальных учебных нормативов для учащихся, имеющих средний уровень физической подготовленности (выполняющие норматив На «3-4»).

Общий норматив в беге на 60 м , «4» у юношей 9кл – 9,2сек

| Уровень физической подготовленности. | Средний«3-4» (относительно личного результата) | | |
|---|---|---|---|
| Оценка | 5 | 4 | 3 |
| Вид испытания | | | |
| Бег 60 м | -0,2 сек | -0,1сек | 0 сек |

| № п.п. | Фамилия Имя Дудин Андрей | 1 полугодие | | | | 2 полугодие | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Вид испытания | | Личный результат (Май – 8 класс) | Индивидуальный Норматив на сентябрь | | | Личный результат (сентябрь - 9класс) | Индивидуальный Норматив на май | | |
| | | | «5» | «4» | «3» | | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м | 8,8 | 8,6 | 8,7 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,5 | 8,6 |

# Критерии оценки индивидуальных учебных нормативов для учащихся, имеющих уровень физической подготовленности близкий к «5»

**Общий норматив в беге на 60 м, «5» у юношей 9кл - 8,4сек**

| Уровень физической подготовленности. | Близкий к «5» (относительно личного результата к нормотиву на-«5» | | |
|---|---|---|---|
| Оценка | 5 | 4 | 3 |
| Вид испытания | | | |
| Бег 60 м | - 0,1сек | 0 сек | +0,1 сек |

| № п. п. | Фамилия Имя Корытцев Григорий | 1 полугодие | | | | 2 полугодие | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Вид испытания | | Личный результат | Индивидуальный Норматив на сентябрь | | | Личный результат | Индивидуальный Норматив на май | | |
| | | | «5» | «4» | «3» | | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м | 8,5 | 8,4 | 8,5 | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,5 | 8,6 |

## Критерии оценки индивидуальных учебных нормативов для учащихся имеющих высокий уровень физической подготовленности (выполняющие норматив на «5» и выше).

Общий норматив на «5» у юношей 9кл - 8,4сек

| Уровень физической подготовленности. | Высокий- «5» и выше (относительно норматива на «5» | | |
|---|---|---|---|
| Оценка | 5 | 4 | 3 |
| Вид испытания | | | |
| Бег 60 м | «5» | +0,1сек | +0,2сек |

| № п. п. | Фамилия Имя Демков Антон | | | | | 2 полугодие | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Вид испытания | | Личный результат | Индивидуальный норматив на сентябрь | | | Личный результат | Индивидуальный Норматив на май | | |
| | | | «5» | «4» | «3» | | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м | 8,2 | 8,4 | 8,5 | 8,6 | 7,9 | 8,4 | 8,5 | 8,6 |

## Учёт неблагоприятных факторов и уважительных причин.

- **<u>«2» и «3» не ставяться в следующих случаях.</u>**
- **<u>1.</u>** Ученик(ца)-выполнял(а) норматив сразу после окончания временного освобождения от практических занятий, по справке врача.
- 2. Учащиеся сдавали норматив на фоне утомления, вызванного тяжёлой тренировкой или соревнованием.
- 3. Предварительное и итоговое тестирование проводилось в разных условиях (погода, разное место, оборудование, инвентарь, разные учителя и т.д)**<u>.</u>**
- 4.Другие уважительные причины, выявленные после индивидуальной беседы с учеником (тяжёлое психологическое состояние ребёнка, ошибка учителя, поломка инвентаря, плохое самочувствие и т.д).

## Что делать если были неблагоприятные факторов и уважительные причины у учеников

- **<u>В зависимости от конкретной ситуации использую разные варианты.</u>**
- 1.Даю возможность пересдать зачёт используя дополнительную попытку.
- 2.Даю возможность пересдать зачёт через две недели.
- 3.Просто не ставлю оценку.
- 4.Ставлю оценку по общему нормативу.
- 4.Альтернативная сдача зачёта в теоретической форме.

## Домашние задания

- **<u>Нельзя давать домашние задания.</u>**
- 1. Направленные на изучение техники ( ведёт к формированию неправильного навыка).
- 2. Без учёта состояния здоровья, физической подготовленности, возраста и пола учащегося.
- 3. Задания, трудно осуществимые для детей (дорогой инвентарь, упражнения, требующие наличие спортивного зала зимой и т.д).

- <u>Рекомендуется давать домашние задания</u>.
- 1. Задания на развитие физических качеств.
- 2. Упражнения, которые доведены до навыка на уроках физической культуры.
- 3.Теоритического характера, направленные на развитие памяти, творческих способностей и логического мышления.

## Задания для учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности( выполняются как на уроке так и в виде д.з)

Подготовка к подтягиванию на высокой перекладине (для учащихся, имеющих первоначальный показатель от 0 до 2 раз)

1. Подтягивание на низкой перекладине- сериями, от 3х до 5 подходов, по половине своего рекорда.
2. Тяга верхнего блока сидя(для тех у кого есть тренажёр).
3. И.П- вис стоя, толчком пальцев ног, подтягивание на перекладине сериями от 3х до 5 подходов по 6-12 раз.
4. Из виса на согнутых руках с фиксацией 1-2 сек опуститься в вис( 3-5 подходов)
5. Из виса подтягивание на перекладине с помощью партнёра от 3х до 5 подходов по 3-4 раза.
6. Подтягивание с неполной амплитудой от 3х до 5 подходов по 3-4 раза.
7. Подтягивание с рывками - различным хватом (сверху, снизу, смешанным, широким, узким и т.д ). От 3х до 5 подходов по 3-4 раза.

## Задания для учащихся, имеющих средний уровень физической подготовленности ( выполняются как на уроке так и в виде д.з)

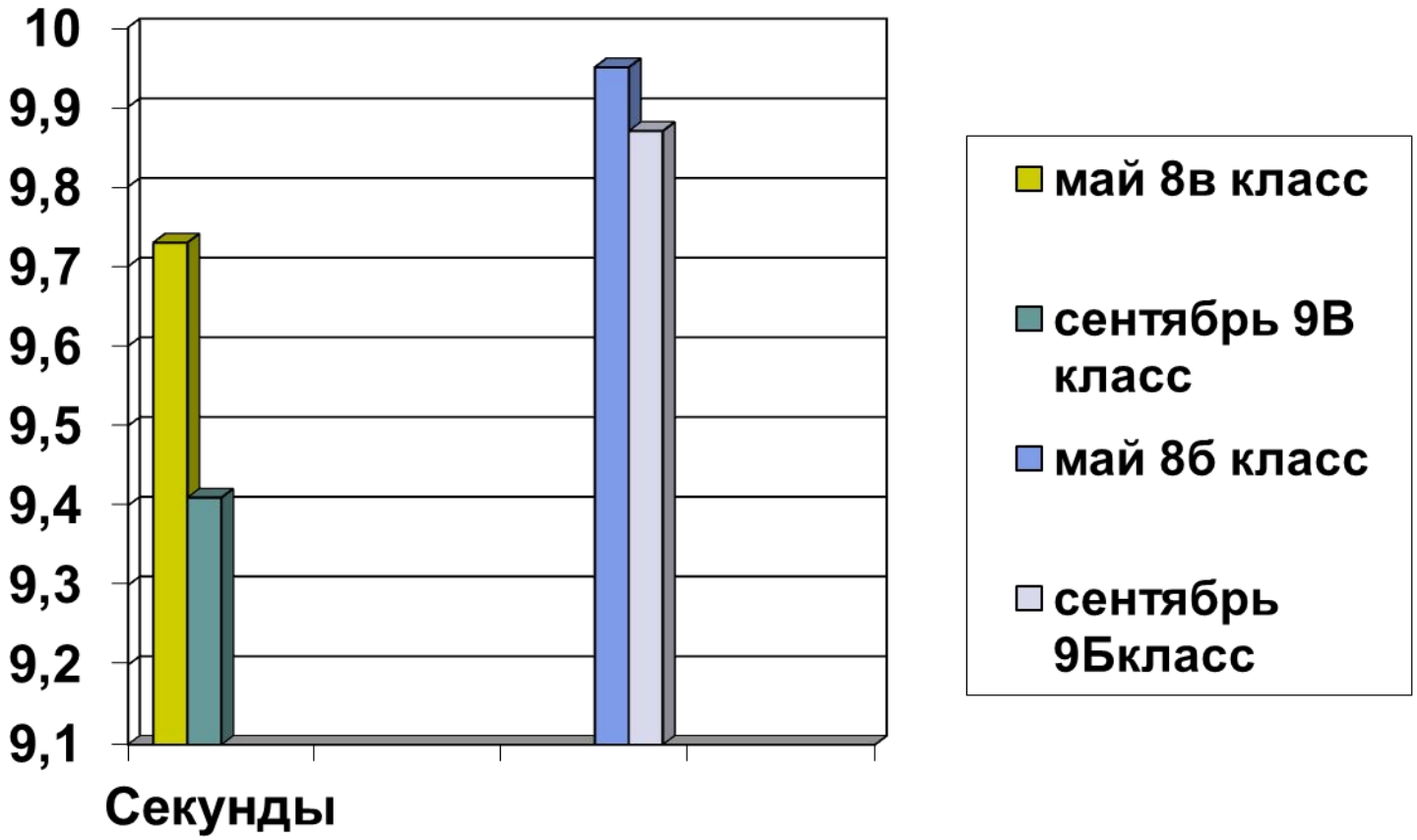
- Подготовка к зачёту «подтягивание на высокой перекладине» для учащихся, имеющих результат от 3х до 9 раз.
- 1. Игра «Ступенька».
- 2. Подтягивание на перекладине - различным хватом (сверху, снизу, смешанным, широким, узким и т.д). От 3х до 5 подходов по 2 половине рекорда
- 3. Комплекс специальных упражнений со жгутом.

## Задания для учащихся, имеющих высокий уровень физической подготовленности ( выполняются как на уроке так и виде д.з)

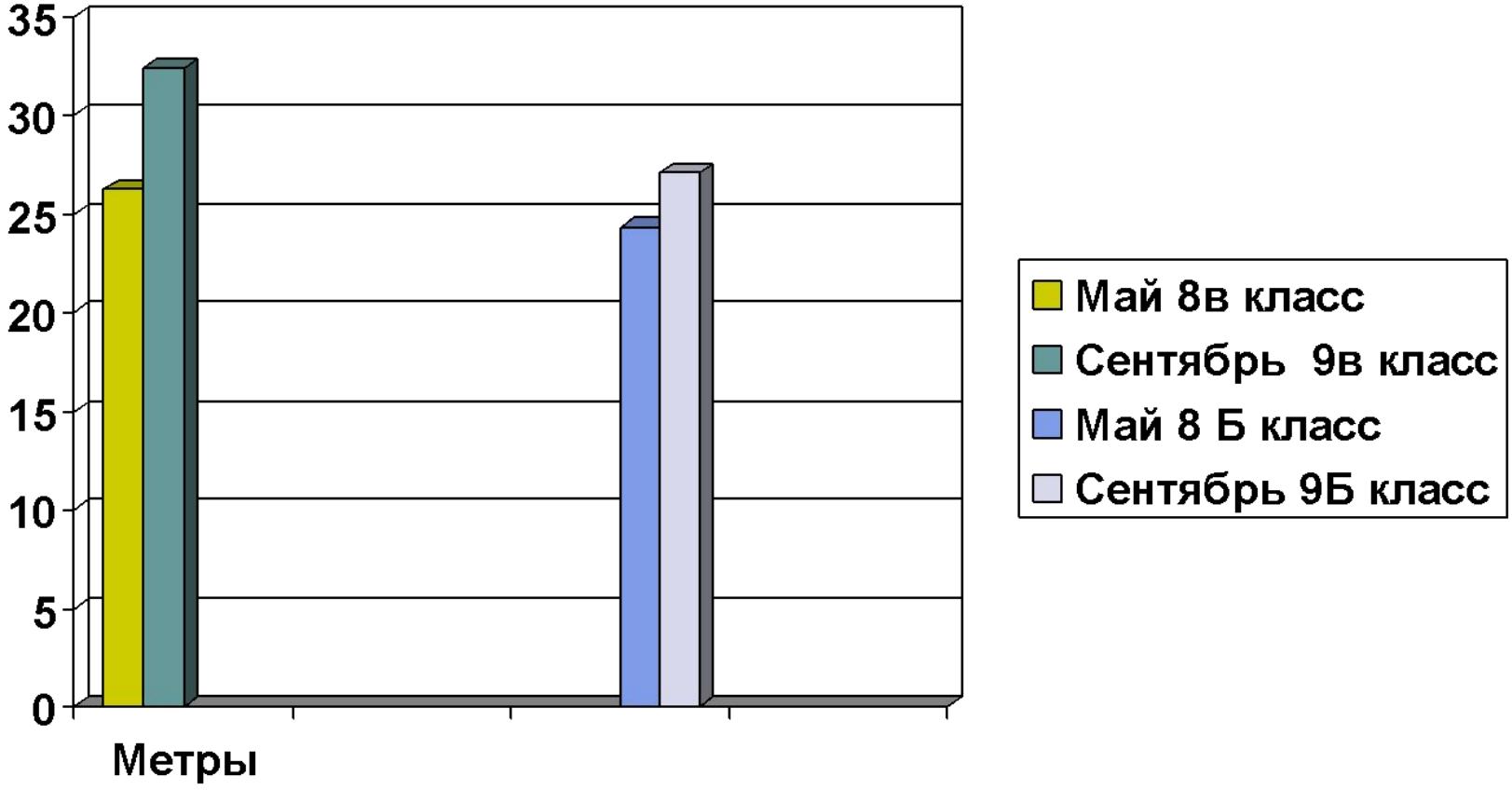
- Подготовка к зачёту «подтягивание на высокой перекладине» для учащихся, имеющих результат от 10 раз и выше.

1. Подтягивание **на низкой перекладине на одной руке** , . Сериями, от 3х до 5 подходов, по 3-4 раза.
2. Из виса подтягивание на высокой перекладине с отягощением 3-5кг от 3х до 5 подходов по 3-4 раза.
3. Подтягивание на перекладине - различным хватом (сверху, снизу, смешанным, широким, узким и т.д). От 3х до 5 подходов по половине рекорда
4. Подтягивание на 1 руке, другая хватом за предплечье. От 3х до 5 подходов по 2-3 раза.
5. Комплекс упражнений со штангой на мышцы плечевого пояса. От 3х до 5 подходов по 8-12 повторений.

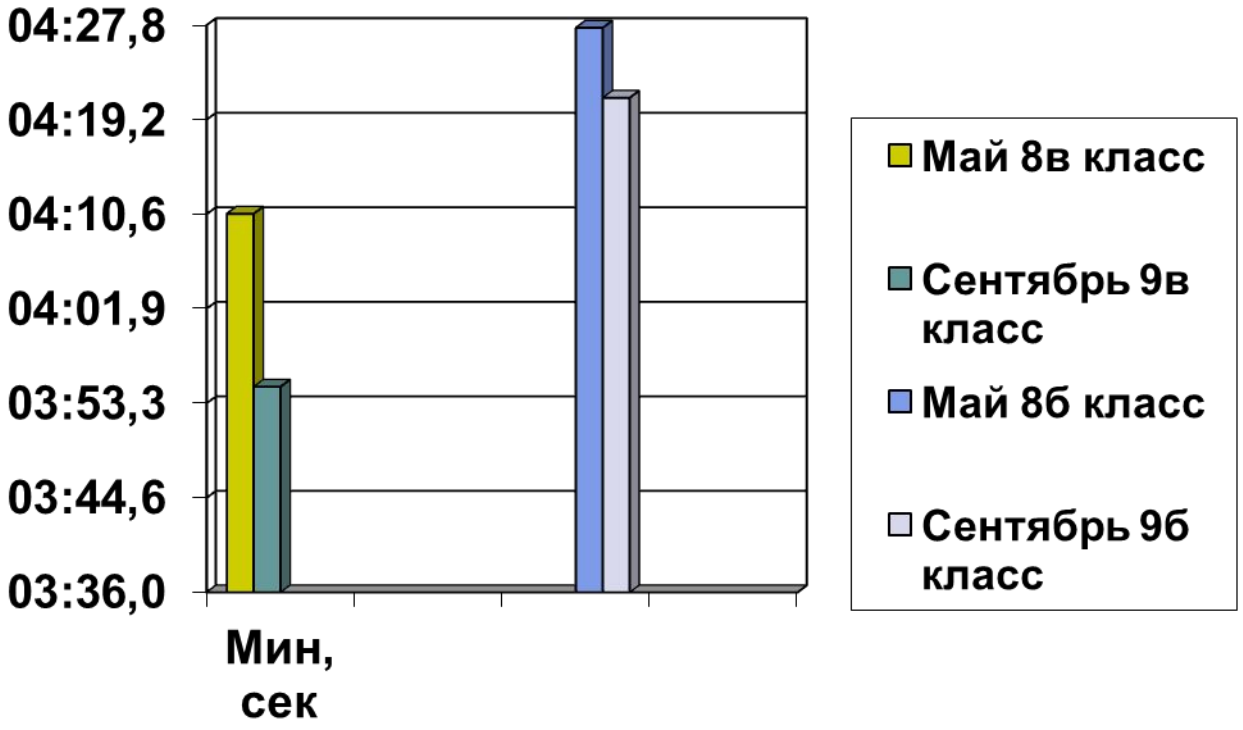
# Средний результат в беге на 60 метров на начальном и итоговом этапах эксперимента в 8В- 9В классе (индивидуальные нормативы), в 8Б- 9Б классе (общие нормативы) 2018 год



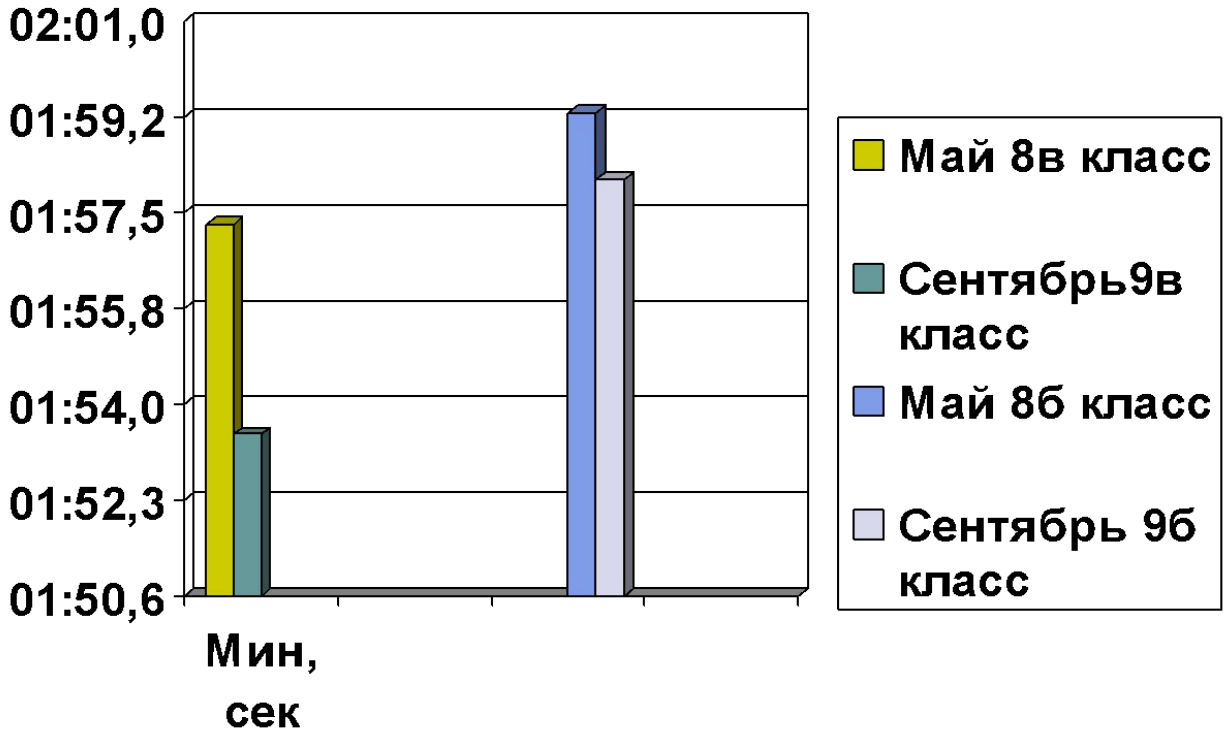
# Средний результат в метании мяча на дальность на начальном и итоговом этапах эксперимента в 8В-9В классе (индивидуальные нормативы), в 8Б-9Б классе (общие нормативы) 2018 год



# Средний результат в беге на 1000 метров (юноши) на начальном и итоговом этапах эксперимента в 8В- 9В классе (индивидуальные нормативы), в 8Б- 9Б классе (общие нормативы) 2018 год



# Средний результат в беге на 500 метров (девушки) на начальном и итоговом этапах эксперимента в 8В-9В классе (индивидуальные нормативы), 8Б-9Б классе (общие нормативы) 2018 год



# Выводы

- 1. Индивидуальные учебные нормативы по физической культуре являются эффективным средством повышения мотивации учащихся к урокам физической культуры, к выполнению домашних заданий . Они повышают физическую подготовленность детей и их заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом.
- 2. Домашние задания и задания на уроке нужно давать с учётом состояния здоровья, физической подготовленности, возраста и пола учащегося
- 3. Наблюдается улучшение средних результатов за полгода в 9 В класса, в беге на 60 метров на 0,34 сек а в 9Бкл. на 0,08 сек. В метании мяча на дальность в 9Вкл. улучшение на 6м 17см, а в 9Б кл. на 2 м 80 см. В беге на 1000м у юношей 9В кл. улучшение на 15,8 сек, а в 9Б кл на 6,4 сек. В беге на 500м у девушек в 9В улучшение на 4,6 сек, а в 9Б кл. на 1,2 сек.
- 4.Сравнительный анализ в 9В и 9Б классах показал, что для повышения физической подготовленности детей более эффективнее использовать индивидуальные нормативы, чем общие.

# Рекомендации.

- Учителям рекомендуется использовать в своей работе индивидуальные учебные нормативы с учётом традиций образовательного учреждения, состояния материально-технического оснащения школы, а главное,  состояния здоровья  и физической подготовленности детей.