

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



#52480723

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				
		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 нормативу 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				
		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 п.					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.



- **«2» и «3» не ставятся в следующих случаях.**
- **1.** Ученик(ца)-выполнил(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).
- **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



- **В зависимости от конкретной ситуации использую разные варианты.**
- 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



- **Нельзя давать домашние задания.**
- 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).

- **Рекомендуется давать домашние задания.**
- 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 вися на согнутых руках с фиксацией 1-2 сек опуститься в вис(3-5 подходов)
5. Из вися 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)



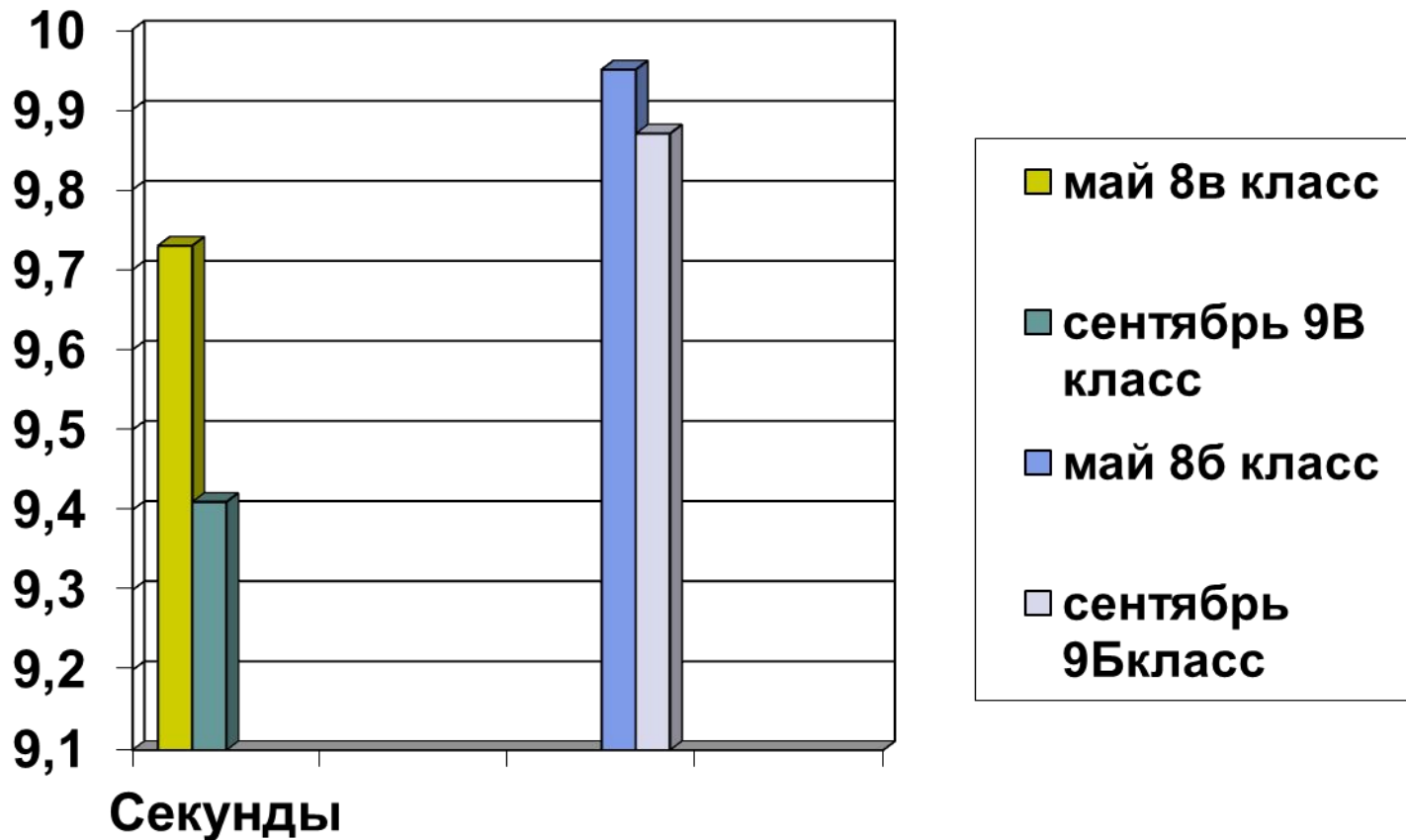
- Подготовка к зачёту «подтягивание на высокой перекладине» для учащихся, имеющих результат от 3х до 9 раз.
- 1. Игра «Ступенька».
- 2. Подтягивание на перекладине - различным хватом (сверху, снизу, смешанным, широким, узким и т.д). От 3х до 5 подходов по 2 половине рекорда
- 3. Комплекс специальных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

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

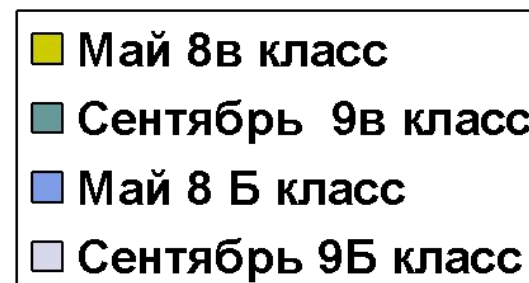
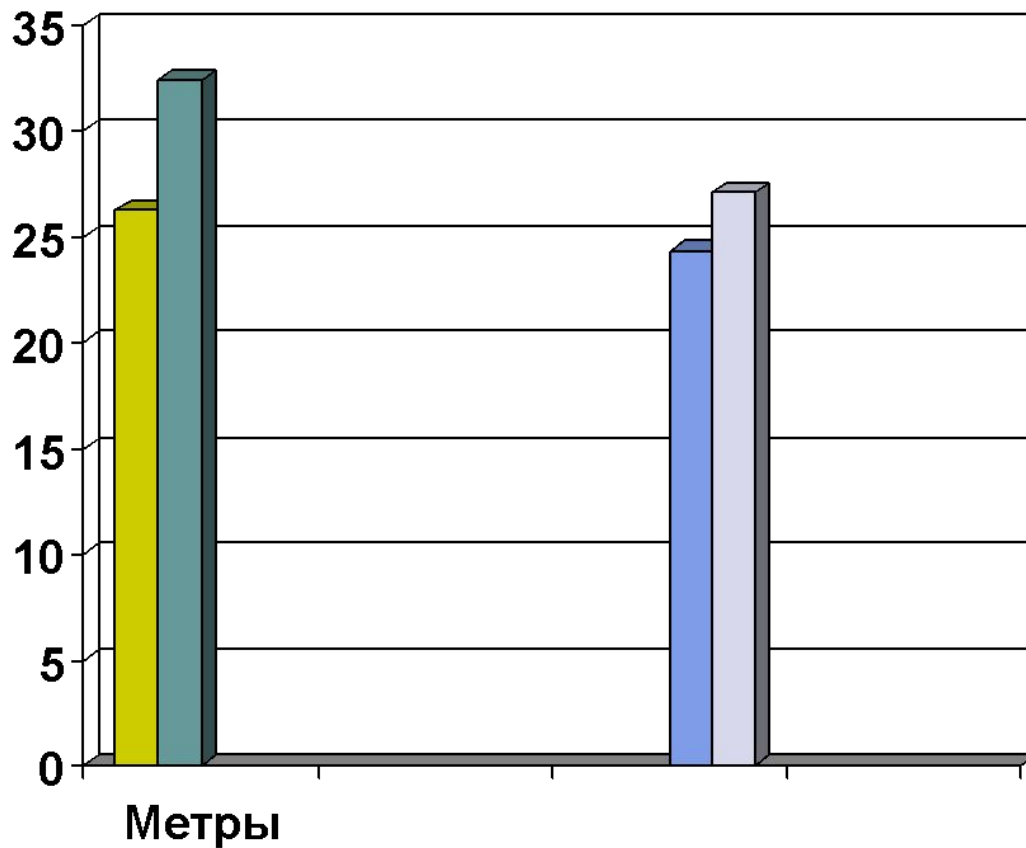


- Подготовка к зачёту «подтягивание на высокой перекладине» для учащихся, имеющих результат от 10 раз и выше.
 1. Подтягивание на **низкой перекладине на одной руке** , .
Сериями, от 3х до 5 подходов, по 3-4 раза.
 2. Из виса подтягивание на высокой перекладине с отягощением 3-5кг от 3х до 5 подходов 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.

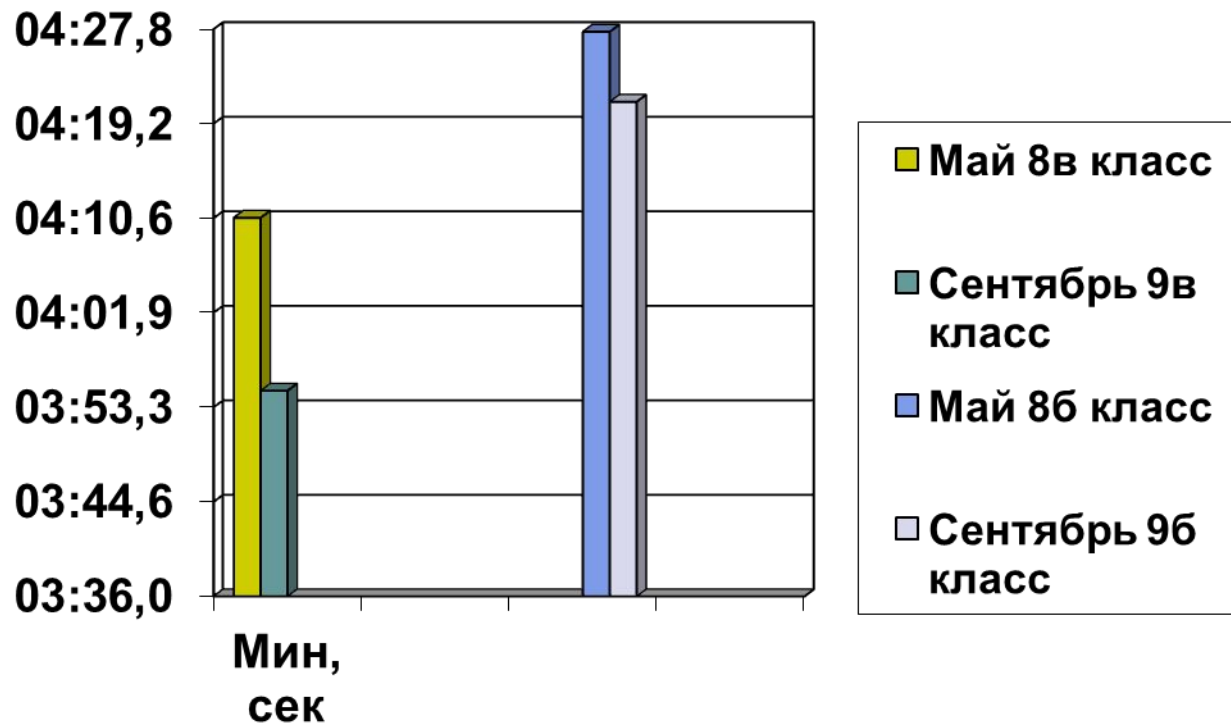
Средний результат в беге на 60 метров на начальном и итоговом этапах эксперимента в 8В- 9В классе (индивидуальные нормативы), в 8Б- 9Б классе (общие нормативы) 2018 год



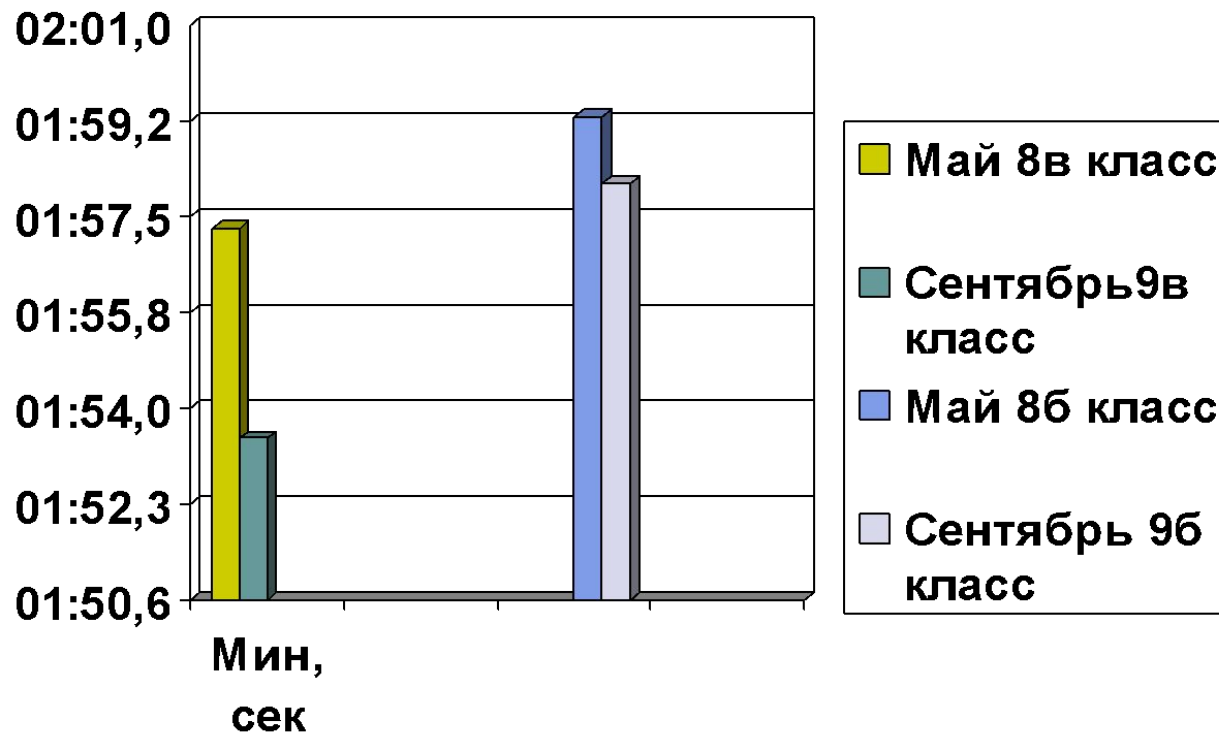
Средний результат в метании мяча на дальность на начальном и итоговом этапах эксперимента в 8В-9В классе (индивидуальные нормативы), в 8Б-9Б классе (общие нормативы) 2018 год



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.