

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»**



***Жарова Тамара Дмитриевна
учитель по физической культуре***

Опыт работы:

**«Роль индивидуализации контроля в
сохранении и укреплении здоровья
учащихся.»**



Цель :

Укрепления здоровья, физическое развитие и повышения работоспособности учащихся.



Задачи :

1. **Формирование умения самостоятельно анализировать своё физическое состояние.**
2. **Привитие навыков саморегуляции (преодоление страха, неуверенности).**
3. **Обучение важным двигательным умениям и навыкам.**
4. **Укрепление здоровья и содействие нормативному физическому развитию**

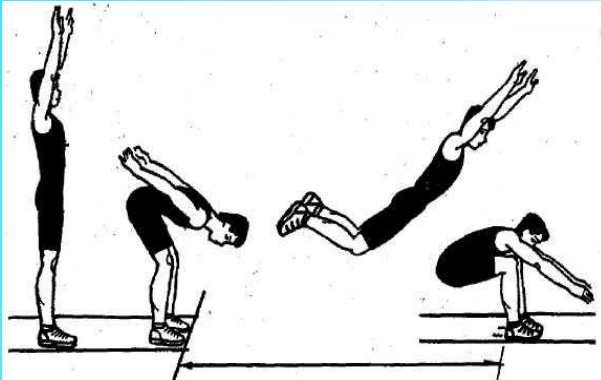


Основные задачи:

- Добиться, чтобы каждый учащийся не только хорошо знал, но и хорошо понимал свои действия при занятиях физической культурой (Что делать? Зачем делать? Как делать?)
- Используя индивидуальный и дифференцированный подход на уроках и во внеурочное время, способствовать развитию основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость, скорость движений) каждого школьника;
- Регулярно и систематически вести контроль и учёт, подводить итоги, объективно оценивая успех или неудачу каждого ребёнка;
- Совместно с родителями учащихся побуждать детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

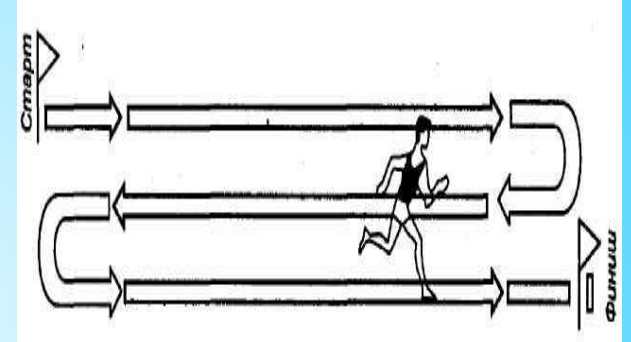


Виды тестирования:



Прыжок в длину с места

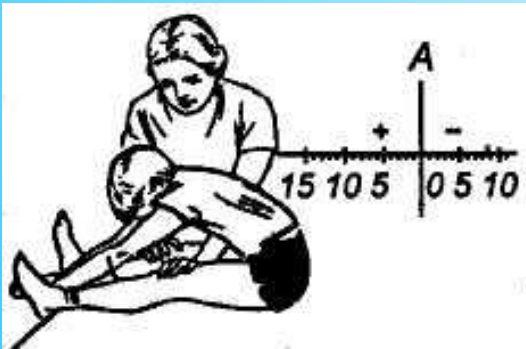
Челночный бег 3*10 метров



Бег на 1000 метров

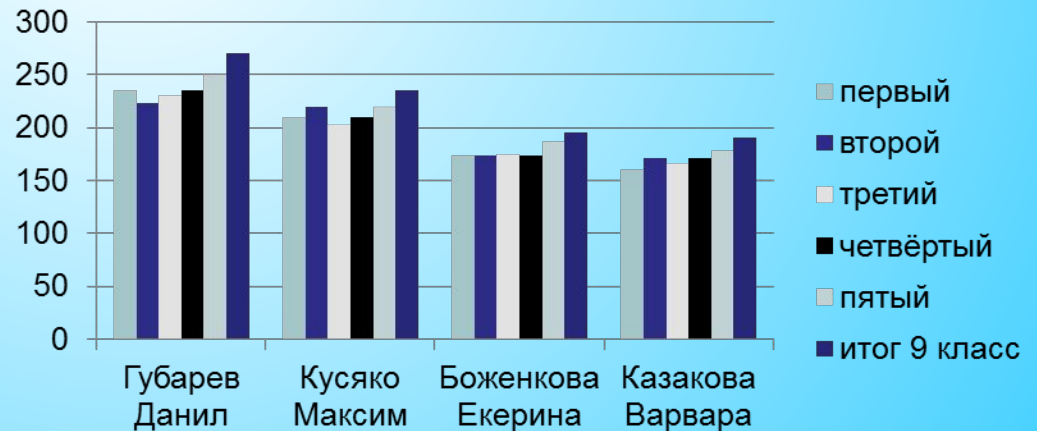
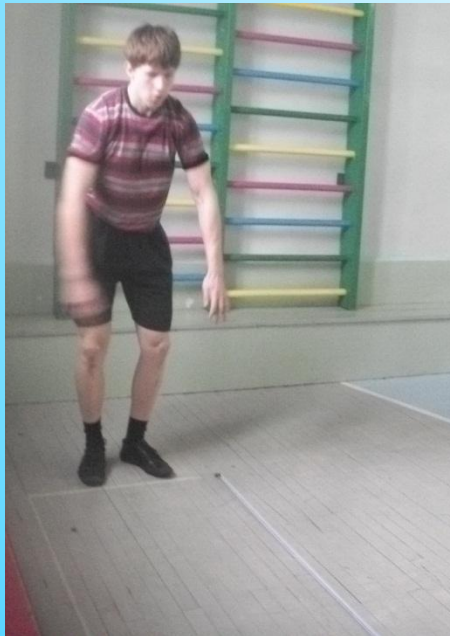
Подтягивание

Гибкость



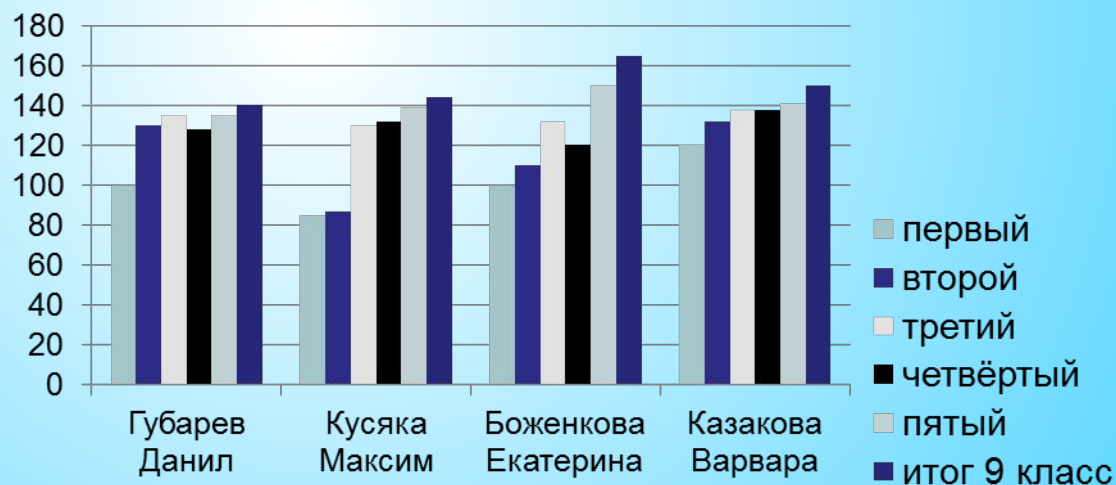
Прыжок в длину с места

№	Фамилия имя	модуль					
		первый	второй	третий	четвёртый	пятый	итог
1	Губарев Данил	235	223 -	230+	235+	250+	9кл -270
2	Кусяка Максим	210	220 +	203-	210+	220+	9кл -235
3	Боженкова Екатерина	174	174	175+	174 -	187+	9кл -195
4	Казакова Варвара	160	171 +	166 -	171 +	179 +	9кл -190



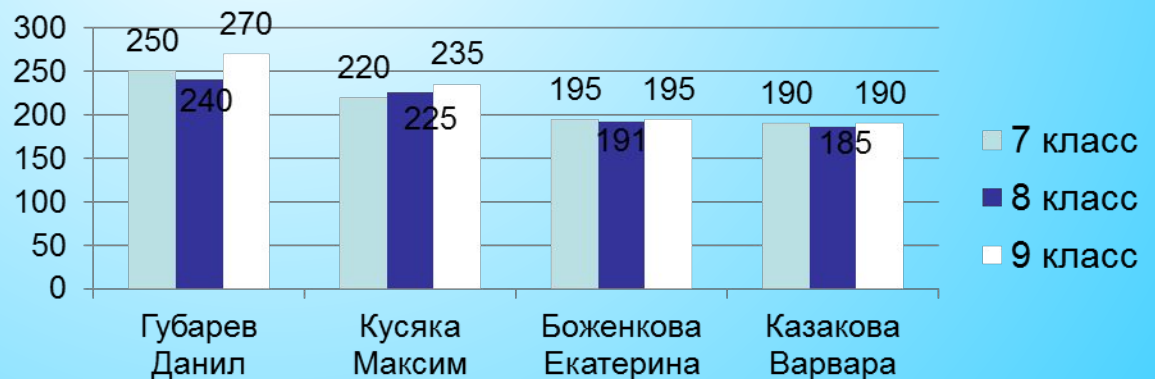
Прыжки на скакалке за 1 минуту

№	Фамилия имя	модуль					
		первый	второй	третий	четвёртый	пятый	итог
1	Губарев Данил	100	130 +	135 +	128 -	135 +	9кл -140
2	Кусяка Максим	85	87 +	130 +	132 +	139 +	9 кл -144
3	Боженкова Катя	100	110 +	132 +	120 -	150 +	9кл -165
4	Казакова Варя	120	132 +	138 +	138 +	141 +	9кл. -150



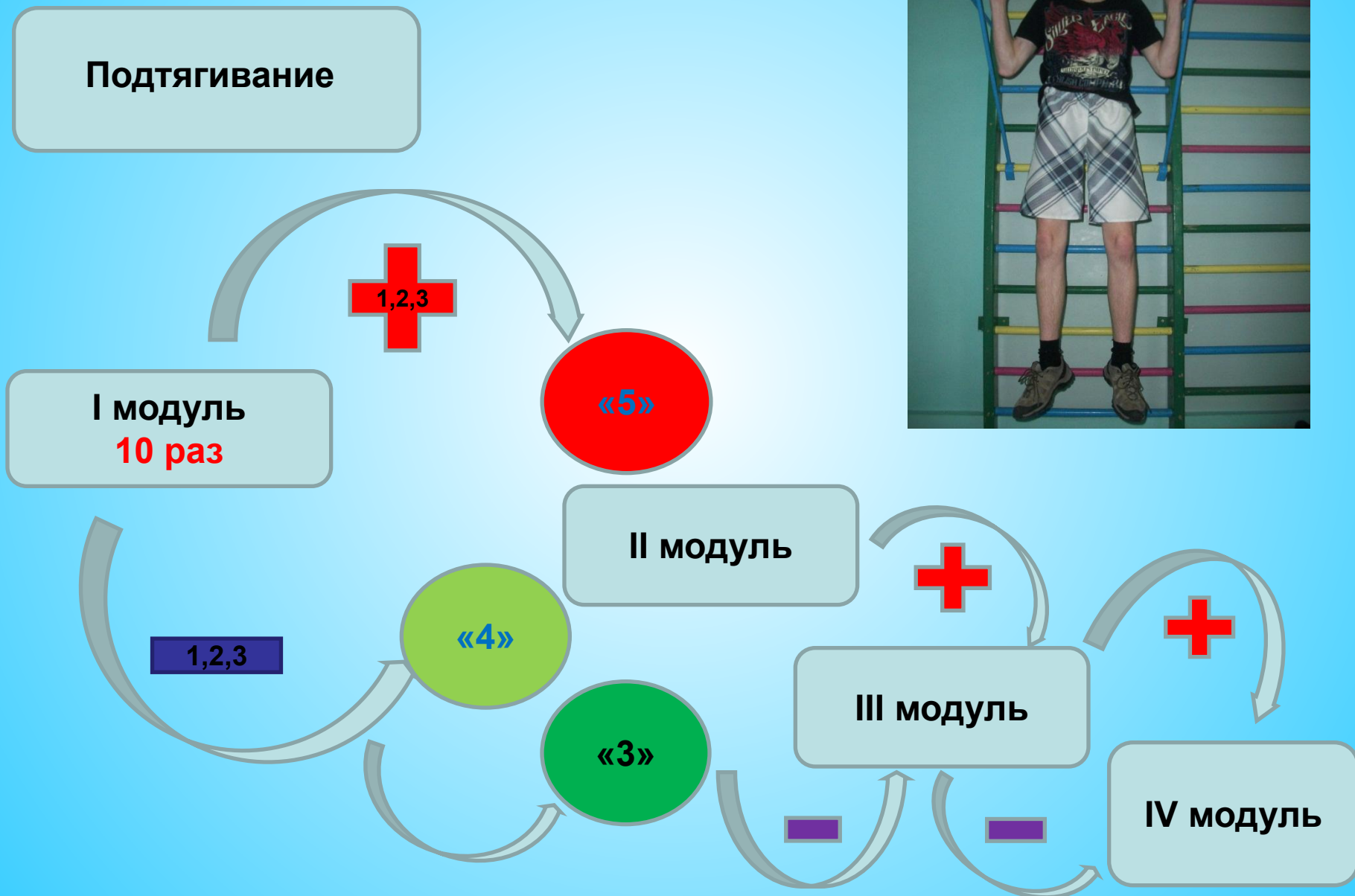
Итоговая таблица по годам: прыжки в длину с места

№	Фамилия имя	7класс	8класс	9класс	10класс	11класс
1	Губарев Данил	250	240 -	270 +		
2	Кусяка Максим	220	225 +	235 +		
3	Боженкова Екатерина	195	191 -	195 +		
4	Казакова Варвара	190	185 -	190 +		



Например:

Подтягивание



Заключение учителя физической культуры о уровне физической подготовленности

Класс	Полугодие	Уровень физической подготовленности				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						

Совместная работа

учитель + ученик



Анкета

1.Согласны ли вы на сдачу тестов в каждом модуле?

Да - 25 учащихся - 74,4% **Нет** -10 учащихся-48,5%

2.Что вам даёт тестирование?

- а)привитие навыков саморегуляции (преодоление страха, неуверенность) -5 учащихся – 14,2%
- б) укрепления здоровья -8 учащихся-22,8%
- в)рост физических качеств -17 учащихся -48,5%
- г)ничего-5 учащихся -14,2%

3.Согласны ли вы, что за основу вашей оценки по физической культуре на первое место стоит планирование?

Да – 27 учащихся-71,4% **Нет** – 10 учащихся -28,5%

4.Считаете ли вы , что каждый ученик должен иметь свои контрольные нормативы

Да-27 учащихся -77% **Нет**- 8 учащихся -22,8 %

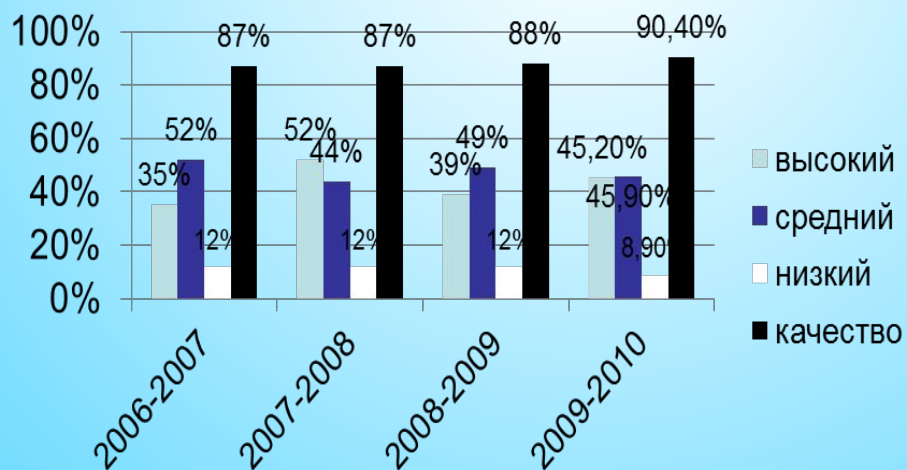
5.С удовольствием вы идёте на урок физической культуры?

Да- 33 учащихся-94, 3% **Нет** -2 учащихся 5,7%



Мониторинг подготовленности учащихся за пять лет

Год	Всего сдавало	Уровень			Качество
		Высокий	Средний	Низкий	
2006 -2007	294	103 -35%	154 -52%	37 -12%	87%
2007-2008	268	115 -52%	120 -44%	33 -12%	87%
2008-2009	259	101 -39%	127 -49%	31 -12%	88%
2009-2010	268	121 -45,2%	123 -45,9%	24 -8,9%	90,4%



Вывод:

При применяемом мною контроле - тестирования можно планировать как рост результатов тестирования, так и улучшения техники движений, причём индивидуально для каждого.

Позволяет также мне учитывать типичные и индивидуальные ошибки, производить корректировку программного материала, увеличивать или уменьшать часы по тому или иному разделу.

В итоге школьная физическая культура поднимается ещё на одну ступеньку в повышении качества обучения.

Помочь ребёнку раскрыться, поверить в свои силы, научить быть здоровым – в этом я вижу главную свою задачу.

Спасибо за внимание!