

**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**

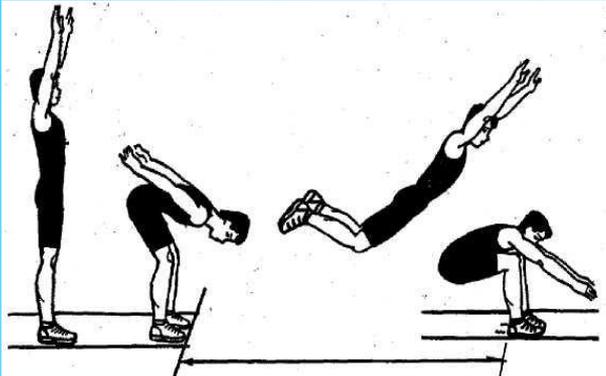


Основные задачи:

- 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.

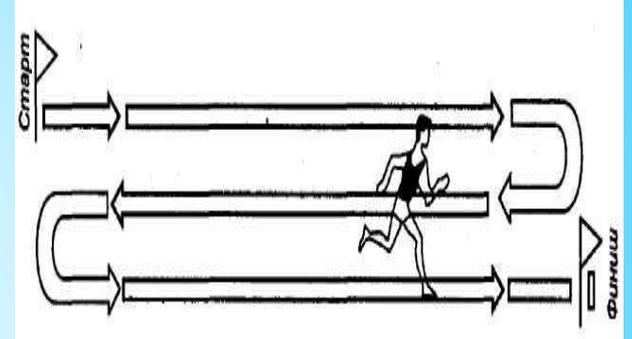


Виды тестирования:



Прыжок в длину с места

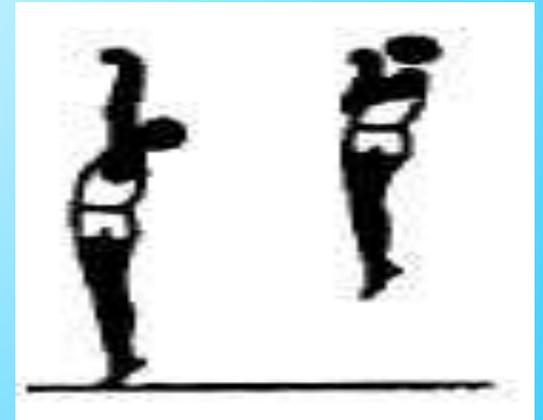
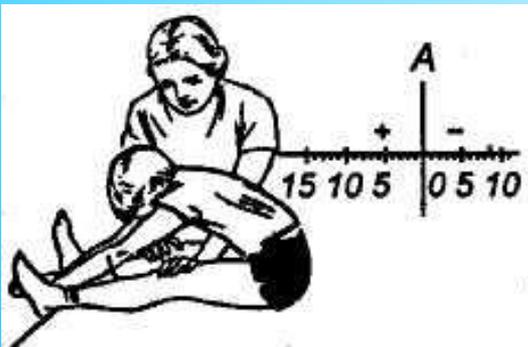
Челночный бег 3*10 метров



Бег на 1000 метров

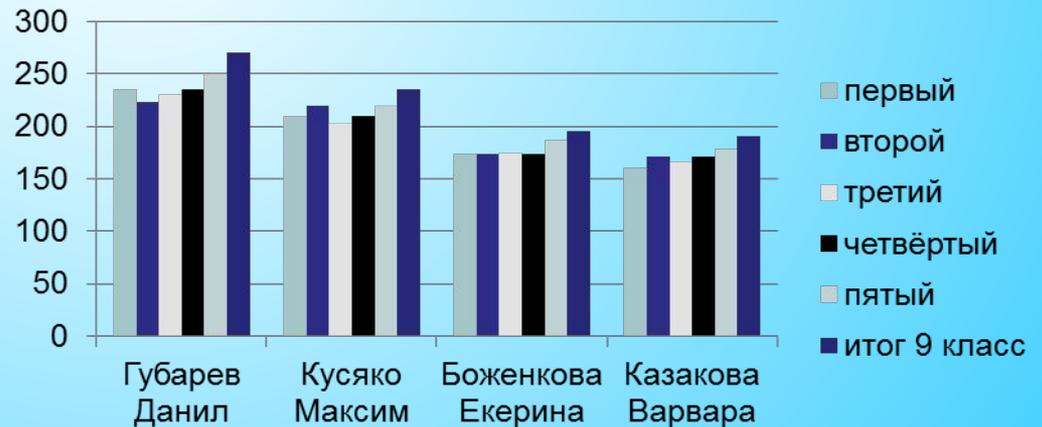
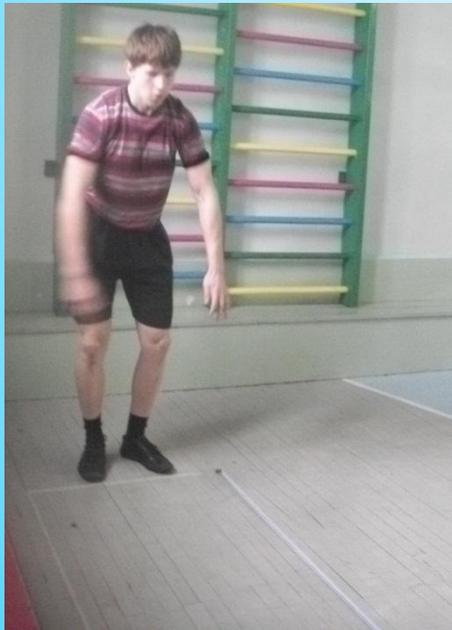
Подтягивание

Гибкость



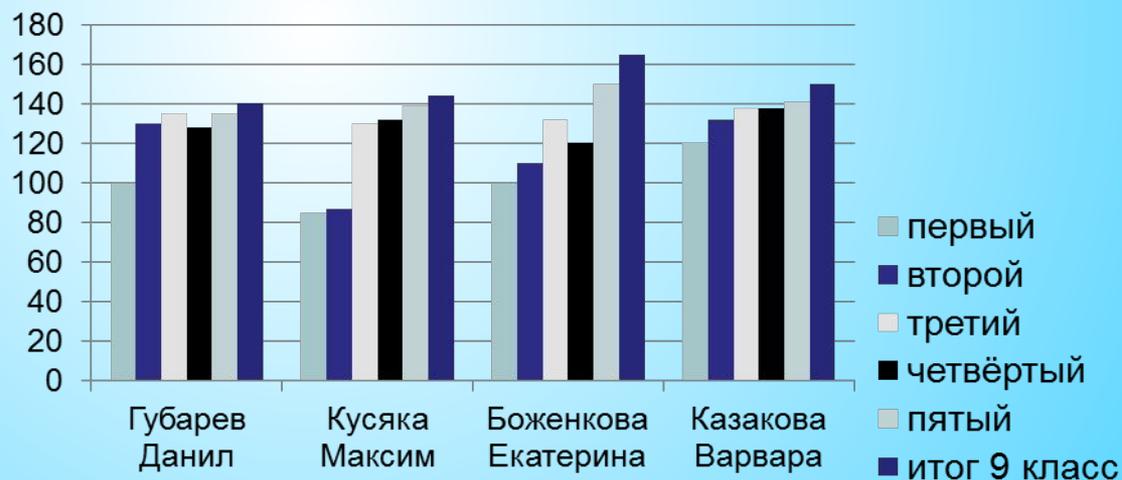
Прыжок в длину с места

| № | 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 |



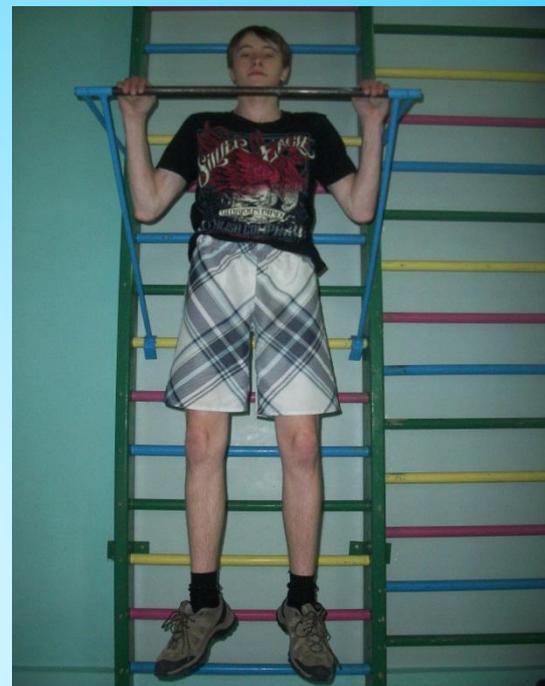
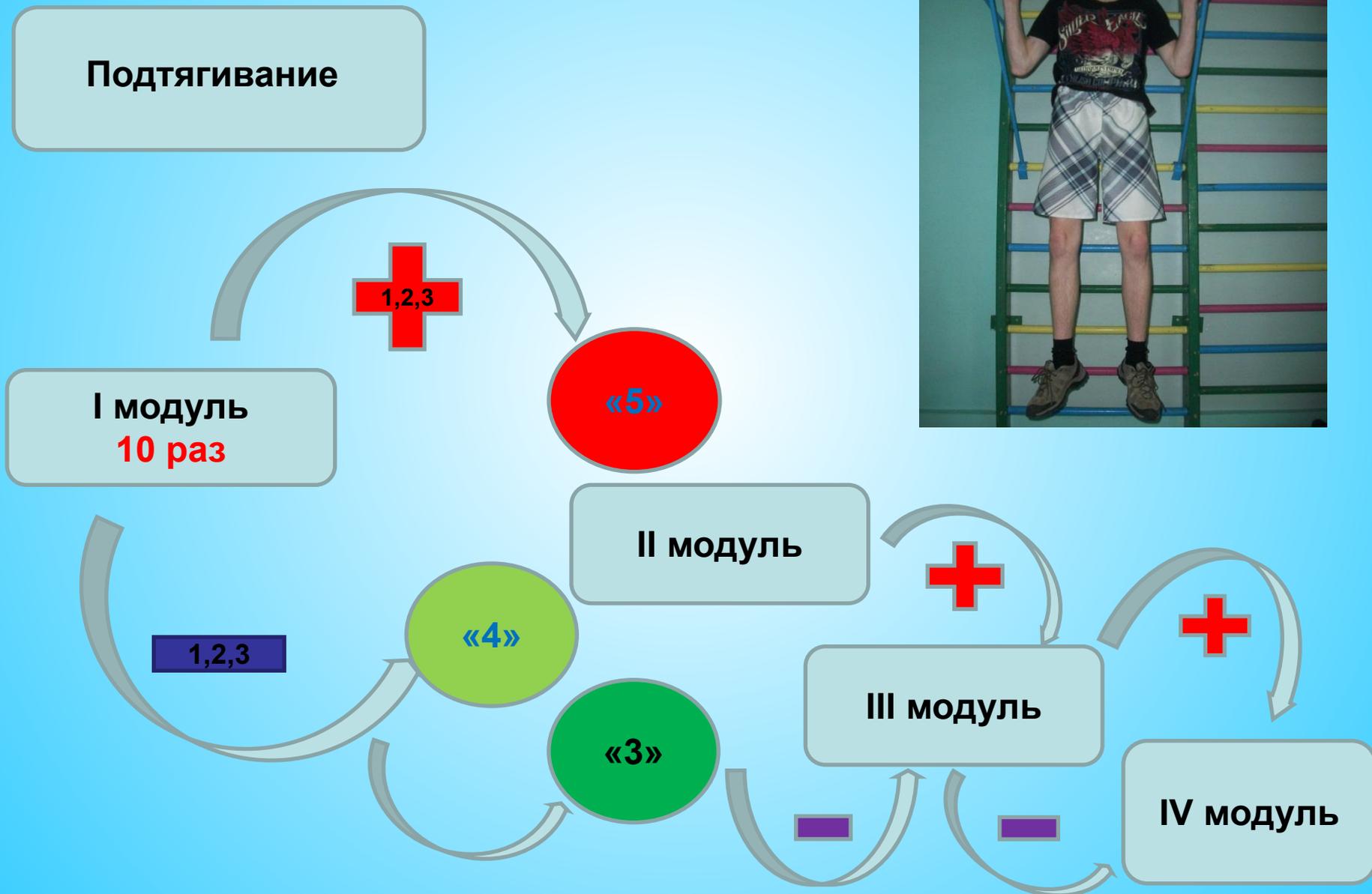
Итоговая таблица по годам: прыжки в длину с места

| № | 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 %

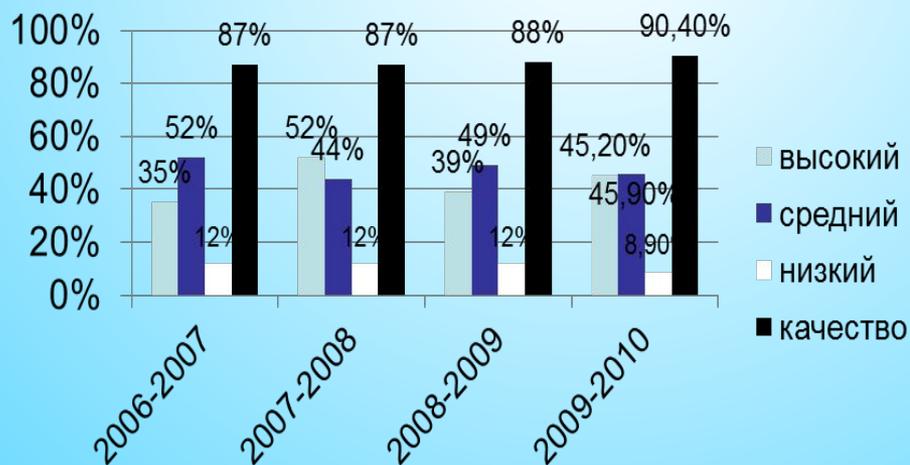
5.С удовольствием вы идёте на урок физической культуры?

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!