

*ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА УМНЫМ И РАССУДИТЕЛЬНЫМ –  
СДЕЛАЙТЕ ЕГО КРЕПКИМ И ЗДОРОВЫМ.  
ЖАН ЖАК РУССО*

# *ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ*

*Учитель физической культуры  
МОУ «СОШ №16» г. Балаково  
Саратовской области*

---

*Плетинский Владимир Максимович*

# 7 - 9 КЛАСС

---

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*ЕСЛИ УЧЕНИК ДЕМОНСТРИРУЕТ СВОИ  
СПОСОБНОСТИ ЛУЧШЕ ИЛИ ХУЖЕ НОРМАТИВОВ,  
КАКУЮ ОЦЕНКУ ОН ЗАСЛУЖИВАЕТ?*

*Утро начинается с зарядки,  
От зарядки станет всем теплей  
От зарядки мышцы заиграю,  
Всем с утра бывает веселей!!!*

# ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ:

---

- *Могут ли регулярные занятия физической культурой повлиять на культуру тела?*
- *Какое влияние оказывают на организм физические упражнения?*
- *Определить индивидуальный уровень физической кондиции (ОУФК)*



# ТЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

---

- *Влияние физических упражнений на культуру тела.*
- *Как не повредить себе при занятиях физической культурой.*
- *Определить индивидуальный уровень физической кондиции (ОУФК)*

# ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ

---

- *Формирование грамотности учащихся в области физической культуры, привитие навыков регулярных физических занятий.*
- *Формирование основ здорового образа жизни.*

# МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

---

- ❑ *Формирование у учащихся знаний, умений и навыков контроля при выполнении физических упражнений.*
- ❑ *Развивать теоретические знания по физической культуре, умения и навыки двигательной активности.*
- ❑ *Развивать познавательный интерес и творческую активность учащихся.*
- ❑ *Обобщать и представлять полученные результаты исследований.*



*ОПРЕДЕЛИТЬ  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ (ОУФК)*

---

*РЕЗУЛЬТАТ:  
ЗАПОЛНЕНИЕ ТАБЛИЦЫ И  
ПОДСЧЕТ ОУФК ПО ФОРМУЛЕ*

---



# ИНСТРУКТИВНАЯ КАРТОЧКА

тесты		Р	НВП	результат
№ п/п	1	2	3	4
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (количество раз)			
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)			
3	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)			
4	Прыжок в длину с места (см)			

❖ Заполняет учащийся сам

# ТЕСТ №1

## ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

- Выполните поднятие туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, за 30 сек.
- Запишите результат в таблицу, графа № 2.
- Результат графы № 4 вычислите по формуле (Р-НВП): НВП, запишите результат в таблицу.

# ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- Р – результат в соответствующих тестах;
  - НВП – норматив из таблицы, соответствующий данному тесту, возрасту и полу
  - Внимание! Формула для бега отличается от других формул
-



# ТЕСТ № 2

## СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

- Выполните сгибание и разгибание рук в упоре лежа максимальное количество раз.
- Запишите результат в таблицу, графа № 2.
- Результат графы № 4 вычислите по формуле  
(Р - НВП) : НВП, запишите результат в таблицу

# ТЕСТ № 3

---

## НАКЛОНЫ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

- Выполните наклоны вперед из положения сидя.
- Запишите результат в таблицу, графа № 2.
- Результат графы № 4 вычислите по формуле  $(P - НВП) : НВП$ , запишите результат в таблицу.

# ТЕСТ № 4

---

## ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

- Выполните прыжок в длину с места
- Запишите результат в таблицу, графа № 2.
- Результат графы № 4 вычислите по формуле  
 $(P - НВП) : НВП,$   
запишите результат в таблицу.



# ТАБЛИЦА ВОЗРАСТНЫХ ОЦЕНОЧНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ, ЮНОШЕЙ

№	тест	Возраст (лет)			
		12	13	14	15
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (количество раз)	18	19	20	21
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	23	25	28	32
3	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	9	9	10	10
4	Прыжок в длину с места (см)	174	185	196	206
5	Вис на перекладине (сек)	26	30	35	40
6	БЕГ 1000 м (сек)	256	243	233	224

# ТАБЛИЦА ВОЗРАСТНЫХ ОЦЕНОЧНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ДЕВОЧЕК, ДЕВУШЕК

№	тест	Возраст (лет)			
		12	13	14	15
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (количество раз)	17	18	19	20
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	13	14	14	15
3	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	11	12	12	13
4	Прыжок в длину с места (см)	160	167	173	177
5	Вис на перекладине (сек)	23	27	31	35
6	БЕГ 1000 м (сек)	298	288	279	271

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЩЕГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ (ОУФК)

❖ по формуле

$(P \text{ теста } \text{№} 1 + P \text{ теста } \text{№} 2 + P \text{ теста } \text{№} 3 + P \text{ №} 4)$   
разделить на 4 (количество тестов) = ОУФК



# ОЦЕНИТЕ СВОЙ ОУФК ПО ТАБЛИЦЕ

Значение ОУФК	Оценка	Баллы
от 0,61 и выше	Супер	5
от 0,21 до 0,60	Отлично	4
от – 0,20 до 0,20	Хорошо	3
от – 0,60 до – 0,21	Удовлетворительно	2
от – 1,01 и ниже	Опасная зона	1

# ЭТАПЫ И СРОКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОЕКТА

---

- На выполнение защиты проекта необходимо 4 урока
- I Этап подготовительный - 1 урок: формирование проблемы, цели и задач проекта. Определения творческого названия проекта, формирование творческих групп для проведения исследования и определения сроков предоставления результатов.

# САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ГРУППАХ

---

- II Этап -1 урок заполнение инструктивной карты и подсчет индивидуального уровня физической кондиции (ОУФК)
- III Этап -1 урок полная отработка всех полученных данных и оформление результатов исследований



# ЗАЩИТА ПРОЕКТА

---

- IV Этап – 1 урок. Выступление творческих групп по теме проекта.
- Обсуждение и подведение итогов работы групп

# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

---

- Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья, – М., «Вако», 2004.
- Мерзляков Ю.А. Путь к долголетию. Минск, 1994.
- Мустаев В. Л. ПО приросту. /Физическая культура в школе/, №2, 2003.
- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М., «Аркти», 2003.
- Трещалин В.Ф. Формируя навыки самостоятельности. /Физическая культура в школе/, №3, 1993.
- [HTTP://LIB.SPORTEDU.RU/PRESS/FKVOT/2005N4/P43-45.HTM](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005n4/p43-45.htm) - научно-методический журнал
- <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал.