Жизнь предъявляет новые требования к организации и проведению урока физической культуры.

 С 2010 по 2012 года на базе МБОУ «Средняя ощеобразовательная школа №10» был проведен эксперимент. На протяжении эксперимента, в течение двух лет к учащимся был применен индивидуальный подход при проведении уроков физической культуры для изучения влияния физических нагрузок на рост и функциональные возможности организма детей. Все ученики были разделены на группы по индивидуальным особенностям, уровню физического развития, принадлежности к определенным конституционно-типологическим параметрам, медицинским группам здоровья, образовательным потребностям.

 На уроках применялся индивидуальный и индивидуально-групповой способ организации занятий. Группы работали под руководством учителя или одного из назначенных учеников. К группе детей с высоким уровнем физического развития применялись максимальные физические нагрузки, задавались дополнительные задания на уроках и домашние задания; со средним уровнем развития – стандартные нагрузки; дети со слабой физической подготовкой – занимались по программе дозированных индивидуальных нагрузок. Дозирование нагрузок проводилось в соответствии с физическими данными каждого ученика. Для определения уровня физической подготовленности школьников применялся метод тестирования в соответствии с Комплексной программой физического воспитания, включались тесты по оценке кондиционных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) и координационных способностей:

Скорость – бег на 30, 60м; скоростная выносливость – бег на 1000м; общая выносливость – 5-ти минутный бег, прыжки в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин; Упр. силового характера – подтягивания в висе (м) и в висе лежа (д), пресс за 1 минуту, отжимания от пола; координация – челночный бег 3 по 10 м; гибкость – наклон туловища вперед из положения сед.

 Для оценивания результатов тестов применялись стандартные нормативные таблицы, приведенные в Программах физического воспитания учащихся общеобразовательных школ с учетом индивидуальных особенностей каждой группы учеников. Для каждой группы учащихся были внесены поправки в систему оценивания. Если оценочные данные заниженные или завышенные, то вносились поправки по формуле, определяющей средний результат, т.е. на оценку «хорошо».

(Р = РО + коэф.)

КУ

Р - нормативный результат, РО- общий результат учащихся, КУ- количество испытуемых. Результаты тестов переводились в баллы, суммировались и выводился средний балл. При подсчете баллов использовалась специальная шкала, определяющая уровень физической подготовленности учащихся по С.С.Хайрутдинову. Первое тестирование, проведенное в сентябре, определяло уровень физической подготовленности детей на начало учебного года. Полученные результаты анализировались и на основании анализа в содержание занятий включались необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечалась общая стратегия в создании домашних заданий, определялись нагрузки, подбирались подвижные игры с направленным физическим развитием. Второе тестирование по тем же тестам проводилось в конце учебного года, результаты сравнивались и по каждому показателю определялась разница в уровне подготовленности. Все данные контроля за физической подготовкой фиксировались в рабочем журнале. Наряду с двухразовым тестированием проводилось контрольное тестирование (оперативный контроль) с целью определения изменения уровня способностей в начале и в конце освоения материала программы. При сравнении результатов отмечалось уменьшение количества учеников со слабой и удовлетворительной физической подготовкой. Количество учеников с хорошей и отличной физической подготовкой возросло. Применяя индивидуальный дифференцированный подход, учитывая индивидуальные особенности каждого учащегося, наглядно прослеживается тенденция к увеличению роста функциональных возможностей организма детей, их подготовленности и физической тренированности. Выявляется возрастание интереса к занятиям физической культурой и, как следствие этого, повышение социальной активности учащихся.

**Диагностика физического развития учащихся**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный год | Количество тестируемых | Оценка физ. подготовки | Количество балов | Число уч-ся на начало года | Число уч-ся на конец года |
| 2010-2011 | 179 | СлабаяУдовлетвор.ХорошаяОтличная  | 0-2,52,6-3,33,4-4,44,5-5,0 | 11269646 | 9239948 |
| 2011-2012 | 179 | СлабаяУдовлетвор.ХорошаяОтличная | 0-2,52,6-3,33,4-4,44,5-5,0 | 6179957 | 11010365 |

