3.2. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ.

 Подготовка учащихся к празднику проходит на уроках физической культуры, на слуховых часах, на индивидуальных занятиях дефектологов, а также реализуется в форме домашних заданий. В качестве обязательного речевого элемента праздника используются подготовленные каждым классом «Представление команд»: ( сдача рапорта, приветствие, песня ). Спортивно-развлекательным моментом являются показательные выступления девочек 3 - 5-х классов с гимнастическими лентами, демонстрирующих мастерство в художественной гимнастике. Наблюдение за спортивным зрелищем, обладающим всеми качествами эстетически прекрасного явления, помогает приобщить учащихся к миру эстетических явлений, развить у них эстетические способности во всём многообразии их проявлений. В ходе праздника первоклассники и родители знакомятся с направлениями школьной спортивной и культурной работы с целью вовлечения учеников во внеклассные занятия.

 На уроках физической культуры, готовясь к празднику дети обучаются правилам и пониманию принципов честной борьбы. Дети разучивают также упражнения, которые входят в содержание игр, эстафет, соревнований по ОФП, отобранных для праздника. Особенной подготовки, репетиций требует массовая фигурная маршировка. В процессе выполнения физических упражнений в виде соревнований по 4-хборью, проявляется особая форма общения детей – общение через соперничество и сопереживание. Поэтому необходимо точное регламентированное отношение в процессе выполнения этих упражнений. На уроках гимнастики специально даются задания – выбрать и выполнить упражнения, необходимые для укрепления своего «слабого звена» ( 5класс ), для наиболее успешного выступления юных спортсменов в соревнованиях. Метод строгой регламентации позволяет избирательно развивать отдельные физические качества до возможного предела, избирательно воздействовать на различные части тела, строго дозировать нагрузку от минимальной до предельной и индивидуализировать её. Третьеклассники и четвероклассники на круговой тренировке также прорабатывают разные группы мышц. Метод круговой тренировки по типу интервального упражнения с укороченными интервалами отдыха используется учителем для комплексного воспитания различных физических качеств и является весьма эффективным. Учащиеся заранее ориентированы на дружелюбное поведение справедливую оценку действий друг друга, поощряется эмоциональное, положительно окрашенное общение, проявление взаимопомощи. В играх-эстафетах отрабатывается точность выполнения правил, развиваются выдержка, внимание детей, умение быстро реагировать на сигналы. Особое место отводится эстафетам, соревнованиям по 4-хборью где общий результат зависит от взаимодействия участников. Особое внимание отводится формированию навыка действовать в игре по правилам. Проведение 4-хборья по программе бывших «Президентских состязаний» позволяет протестировать учащихся в первом полугодии. Подводятся итоги в личном первенстве отдельно по мальчикам и девочкам. Одновременно всем учащимся предлагается демонстративный материал: это стенд, на которых нарисована огромная гора-скала с расписанными слева «очками», набранными учениками, а их фамилии написаны на той высоте, сколько "очков" они набрали в сумме 4-хборья. Это творение названо: "Восхождение на Эверест: найди себя!". Во втором полугодии проводятся аналогичные соревнования под другим символическим названием для сравнения результатов.



ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ – БЕГ 30 М. (округленные секунды)

ПОКАЗАТЕЛЬ БЫСТРОТЫ, СКОРОСТНОГО КАЧЕСТВА.

 Диагностика уровней здоровья учащихся 1 раз в год позволяет более эффективно отслеживать физическое состояние организма, поддерживать необходимую мотивацию к физической культуре и спорту, а также своевременно вносить определённые коррективы в реализацию индивидуальной двигательной программы физического здоровья учащихся, т.е. позволяет решить проблему личностно-ориентированного подхода.

**Пример контрольного исследования учащихся 4- 5-х классов (2012/2013 уч. г.)**

1-ый уровень здоровья – очень низкий, с резко сниженными возможностями мышц и функциональных систем. Не позволяет успешно адаптироваться к изменениям окружающей среды. Часто встречаются отклонения в физическом развитии. Низкие резервы организма, низкая физическая работоспособность, низкие показатели ЧСС, индекса Руфье, ЧСС в покое. Риск заболеваний высокий (например: эмоциональный стресс вызывает напряжение со стороны ЧСС).

2-ой уровень – низкий. Сниженный уровень мышечной и функциональных систем. Низкие резервы организма, низкая физическая работоспособность, недостаточная адаптация в условиях неблагоприятных факторов (например, длительное статическое напряжение мышц при умственной работе). Встречаются отклонения в физическом развитии. Показатели индекса Руфье и ЧСС на низком уровне. Риск заболеваний и отклонений в организме высокий.

3-ий уровень – средний или удовлетворительный. Уровень мышечной и функциональной систем удовлетворительный. Резервы организма и физиологические показатели близки к норме.

Имеет место несовершенный уровень отдельных систем. Физическое развитие недостаточное. Риск в отклонениях и заболеваемость сохраняется.

 4-ый уровень – выше среднего или хороший. Незначительное напряжение мышечной и функциональных систем. Резервы организма, работоспособность, адаптация к неблагоприятным условиям на хорошем уровне. Риск отклонений и заболеваемости незначительный.

 5-ый уровень – высокий или оптимальный. Достаточность мышечной и функциональных систем. Резервы организма, работоспособность, адаптация достаточные. Риск отклонений и заболеваемость малая.

 *Результаты исследования:* стойкое повышение уровней физического здоровья учащихся во всех классах, изменения в психической сфере личности: появились целеустремленность, оптимизм, уверенность, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию. Учащиеся гораздо успешнее справляются с программным материалом на уроках физической культуры, контрольные нормативы по физической подготовке 85% учащихся сдают на «отлично».

 *Вывод:* Таким образом выявлена положительная динамика индивидуального роста учащихся в физкультурно-оздоровительном плане.

**результативность**

**от подготовки и проведения**

**праздников**

Улучшение

эмоционального

настроя

Постоянный

индивидуальный

рост учащихся

Улучшени

Сокращение острых

респираторных

заболеваний

Рост волевых

 и нравственных качеств

Закладывание базы для активной двигательной, интеллектуальной и духовной жизни

Улучшения в состоянии

психофизического и нравственного

 здоровья учащихся