Тема опыта: «Самооценка достижений обучающихся в сфере физической культуры».

Автор опыта: Порывкин Виталий Афанасьевич, учитель физической культуры и ОБЖ ГБОУ НАО «Основная школа п. Амдерма».

**РАЗДЕЛ I.**

**Информация об опыте.**

**Условия возникновения и становления опыта.**

 В школе п. Амдерма давно уже нет спортивного зала. Но автору часто задают разные вопросы: «А как ты учишь?», «Где занимаешься?», «Что ты используешь на уроках, чтобы в маленьком поселке дети к 9-му классу становились более физически развиты?», «Как тебе удается при малом количестве детей достигать высоких результатов в спорте?» В школе обучается всего 29 человек. Автор работает в данной образовательной организации 31 год, непрерывно занимается самообразованием, находится в поиске новых методик и технологий, которые приемлемы для обучения контингента детей.

 Физическая культура является важным компонентом целостного развития личности. Личностную ценность имеет двигательная активность, составляющая важнейший компонент физической культуры. Опыт работы автора показывает, что без определенного объема постоянной двигательной активности обучающийся не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность, как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Физическая культура выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности детей и подростков, является ключевым элементом культурного самосознания и мышления обучающихся, изменяющего их взгляды на характер и суть жизнедеятельности, здоровья, развития индивидуальности.

 Индивидуальный подход к обучающемуся на каждом этапе его развития позволяет обеспечить решение, по крайней мере, двух взаимосвязанных задач:

1. обеспечение оптимального индивидуального физического развития деятельности каждого обучаемого как основы становления его личности;
2. формирование готовности индивида к жизненной практике и оптимизации его дееспособности применительно к требованиям будущей самостоятельной деятельности.

**Актуальность опыта**

 Поступление в школу – важный и сложный момент в жизни детей. Среди трудностей, с которыми сталкиваются ученики в этот период, оказывается объективное снижение двигательной активности. Это влияет как на освоение школьной программы, так и на развитие растущего организма ребенка младшего школьного возраста, поскольку процесс формирования важных для школьного обучения органов и функциональных систем еще продолжается. Помочь детям адаптироваться в новых условиях, создать в учебных заведениях здоровьесберегающую среду – задача педагогов, воспитателей и родителей.

 С этой целью в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования была включена Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. «Это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Наиболее эффективным путем формирования здорового и безопасного образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребенка в образовательной организации, развивающая способность понимать свое состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены».

 Опыт работы автора свидетельствует о том, что несмотря на то, что школа обеспечена не в полном объёме материально-технической базой, нужно кардинально изменить целевую установку образовательной деятельности. Целью должны явиться формирование культуры мышления обучающихся, основа которой в физическом совершенствовании и воспитании привычек здорового образа жизни. Только при таких условиях занятия физической культурой становятся уроками познания себя, своего организма, нравственных и волевых качеств, духовных и физических возможностей.

 Следовательно, актуализируется проблема переориентации учителя физической культуры на главные ценности, связанные с целью обучения использованию средств физической культуры для воспитания личностного мотива в физическом совершенствовании, ведения здорового образа жизни, сохранения здоровья на долгий период жизни. Целью его деятельности становится создание условий для появления у обучающихся внутренней готовности к учению, что возможно при появлении у них собственных целей по овладению способами физического самосовершенствования. Деятельность учителя направляется на обучение детей и подростков способам самообучения. Это предполагает, во-первых, перефункционализацию деятельности учителя, во-вторых, снятие регламентации с действия обучающихся в процессе занятий. *Такой подход отвечает основной цели системы среднего образования на современном этапе – не передача суммы знаний и умений, а творческое развитие обучающихся, их способности к самообразованию и саморазвитию в течение всей жизни.*

**Ведущая педагогическая идея**

 Ведущая педагогическая идея предполагает создание условий, способствующих формированию у учащихся личностного подхода к своему здоровью, физическому развитию, моторной активности; умению оценивать свои достижения и результаты на основе самонаблюдения, самопознания, самооценки; умению критически оценивать свое физическое «Я» в различных его аспектах и проявлениях.

**Длительность работы над опытом**

 Работа над опытом охватывает 2014-2017 годы и условно делилась на следующие этапы.

 1-й этап: сентябрь 2014 – май 2015. Изучение и анализ научно-методической литературы по заявленной проблеме. Определение цели и задач, разработка уроков, занятий спортивных секций, внеклассных мероприятий в соответствии с поставленной целью, использование первичных диагностик и методик по самооценке личности для дальнейшего развития по самоорганизации и самоконтролю учебной деятельности.

 2-й этап: сентябрь 2015 – май 2016. Основной этап: применение и влияние результатов самооценки обучающихся на их достижения в сфере физической культуры.

 3-й этап: сентябрь 2016 – май 2017. Контрольный: обобщение результатов опыта, разработка рекомендаций.

**Диапазон опыта**

 Диапазон педагогического опыта затрагивает систему «урок – спортивные секции – внеклассная работа», что позволяет охватить весь учебно-воспитательный процесс по физической культуре и ОБЖ.

**Теоретическая база опыта**

 Подходы к изучению самооценки достижений обучающихся по физической культуре были рассмотрены в новой редакции стандартов, важнейших его разделов.

 Содержательный анализ основополагающих разделов позволил осмыслить ряд понятий и положений. Это касается, в частности, непрерывного общего и профессионального образования. Необходимо было раскрыть сущность понятия «система непрерывного образования». По версии ведущих ученых в области физической культуры М.Я. Виленсого и В.А. Петькова – это вариативная и вместе с тем сбалансированная модельная структура, позволяющая прогнозировать образовательно-организационные модели, проектировать содержание в зависимости от требований стандарта, специфики и традиций учебного заведения, особенностей региона и социальных условий.

 Это – информационно-саморазвивающаяся и саморегулирующаяся определенным образом упорядоченная, открытая для вхождения совокупность образовательных уровней и ступеней, существующих и управляемых как относительно устойчивое взаимодействие за счет общих целей, функциональных вертикальных и горизонтальных связей и обеспечивающая личности возможность формировать и удовлетворять потребности в интеллектуальном, духовном, физическом и профессиональном росте, обществу (государству) получать специалиста разного уровня квалификации в сравнительно короткие сроки, образовательной организации – право самоопределиться в организации учебного, воспитательного и научного процесса.

 В трактовке данных ученых понятие «содержание непрерывного образования в сфере физической культуры» - это система взаимосвязанных элементов, которая, обладая внутренней целостностью, исходит из содержательной модели деятельности и реализации ее специфики на каждой образовательной ступени, обеспечивает непрерывное личностное профессиональное развитие и является в свою очередь элементом высшей, более широкой системы содержания непрерывного образования.

 Эта трактовка имеет существенное значение, поскольку, исходя из нее, возможно сформулировать идеи, на основе которых может быть произведена оптимизация содержания образования в сфере физической культуры:

* повышение общекультурного уровня образования личности;
* формирование личностных качеств на культурологической основе;
* углубление базовых основ общего и профессионального образования;
* формирование творческой личности учащегося и педагога (специалиста).

 В соответствии с вышеизложенным содержание непрерывного образования в сфере физической культуры должно:

* удовлетворять требованиям научности, поскольку знания и учение выступают не только компонентами научного миропонимания, но и определяют активное отношение личности к действительности по преобразованию этой действительности;
* отвечать требованиям дидактического характера;
* удовлетворять интересы, потребности общества, государства и каждой отдельно взятой личности;
* быть ориентированным на формирование личности учащегося и специалиста.

 Определения, воспроизведенные учеными, принципиально важны и в силу того, что они находятся в определенных соотношениях с таким понятием как «ступень обучения», которой присуща конкретная цель (как многоаспектная категория).

 Известно, что любая образовательная система эффективно функционирует, если четко сформулированы ее цели. Цель, как закон, определяет способ, характер действий, а также конечный результат. Следовательно, в самой общей форме цель – ожидаемое, желаемое состояние системы, обязательно предполагающее достижение заранее планируемого результата. Кроме того, как отмечают И.А. Володарская и А.М. Митина, цели являются стержневой педагогической категорией, связывающей воедино все компоненты педагогической системы.

 Важно заметить, что в практике педагогических исследований принято различать *три уровня целей: глобальный, общепедагогический и частнодидактический*:

* под *глобальным уровнем* формирования целей понимают заказ социальной системы – системе педагогической;
* *общепедагогическая цель*, формируемая на основе социального заказа, представляет собой описание той педагогической конструкции, которую мы хотим иметь на выходе конкретной педагогической системы;
* *частнодидактическая цель* формируется через задачи, которые должны решаться в конкретной области знаний (специальности), учебного направления или дисциплины.

 На взгляд М.Я. Виленского и В.А. Петькова, такой подход к постановке цели вполне диагностичен, так как позволяет направленно реализовывать образовательные задачи и осуществлять образование индивида, воздействовать на развитие его личности. Учеными определена «структура целей» системы непрерывного образования в сфере физической культуры, которая выглядит следующим образом:

1. Глобальная цель – формирование физической культуры личности в системе непрерывного образования.
2. Стратегическая цель – культурно-гуманистическая направленность системы непрерывного образования на гармоничное развитие личности и поэтапное формирование ее физической культуры.
3. Тактические цели – обеспечение на каждой ступени непрерывного образования необходимого уровня сформированности физической культуры личности.
4. Операционные цели – обеспечение через особый образ сконструированное содержание образования и технологии обучения достижения интеллектуально-нравственной свободы личности, ее стремления с широким использованием в этом процессе средств физической культуры.

 Выделенная структура целей становится основанием для формирования следующих культурно-гуманистических задач системы непрерывного образования:

1. Развитие духовных и физических сил, способностей и умений, позволяющих личности преодолевать жизненные препятствия.
2. Формирование моральной ответственности в ситуациях в социальной среде.
3. Создание возможностей для личностного и профессионального роста и для осуществления самореализации.
4. Обеспечение средствами, необходимыми для достижения интеллектуально-нравственной свободы, личной автономии.
5. Создание условий для саморазвития творческой индивидуальности и раскрытия ее духовного потенциала.

Автор считает целесообразным показать условную структурность человека, которая, согласно мнения В.И. Жолдака, включает в себя следующие понятия:

* **«Физическое состояние»**, определяемое характеристиками внутренней среды организма, измеряемое параметрическими показателями оптимизации и сбалансированности гомеостатического регулирования организма;
* **«Физическое развитие»**, которое можно представить как процесс и результат изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств и параметрических характеристик организма человека в течение его жизни (таких, как рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и проч.);
* **«Физическая подготовленность»**, которую можно представить как результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках;
* **«Физическая дееспособность»**, представляющая собой интегративный, сложный компонент физического совершенства человека;
* **«Психомоторика»**, которую можно представить как процесс, объединяющий, связывающий психику с ее выражением – мышечным движением, двигательным действием; включает сенсомоторные процессы, при которых движение тела связано с афферентными восприятиями, в ответ на которые движения совершаются и которыми уточняются;
* **«Психическое состояние»** представляющее собой сложное и многообразное, относительно стойкое психическое явление, повышающее или понижающее жизнедеятельность в сложившейся ситуации. Наиболее социально значимыми психическими состояниями человека являются состояния его общей и ситуационной готовности к выполнению необходимой деятельности, обеспечивающее уверенность в своих силах и в успехе дела;
* **«Психологическая характеристика»** личности человека, составляющая его облик как дееспособность члена общества, сознающего свою роль и ответственность в нем;
* **«Социальное образование»** реальности, социальные характеристики личности человека как продукт общественного развития и как субъект труда, общения и познания, детерминированного конкретно-историческими условиями жизни общества;
* **«Духовность»**, динамически развивающееся информационное поле человека, охватывающее его внутреннюю и внешнюю среду.

 Рассматривая структуру деятельности человека в сфере физической культуры, Р.А. Пилоян полагает, что ее можно представить следующим образом:

* сосредоточение внимания на социальной значимости (физической культуре);
* получение информации о предмете потребности (актуализация потребности);
* осознание потребности (выбор мотива);
* выбор решения (постановка цели);
* стремление к цели (осуществление тренировочных действий);
* получение оперативной информации (подкрепление уверенности в правильности действий);
* самооценка результатов физкультурно-спортивной, в том числе оздоровительной деятельности (эмоциональное отношение к результату).

 Ученые считают, что необходимо иметь представление о возрастной периодизации детей, подростков и старших школьников, о стадиях как уровнях, которые пронизывают все их характеристики: эмоции, потребности, интересы, мотивы.

 Они считают, что нужно обращать внимание на использование таких слов, как:

* самостоятельность;
* саморазвитие;
* самообразование;
* самоопределение;
* самоидентификация;
* самоорганизация;
* самоконтроль;
* самопознание;
* саморегуляция;
* самоутверждение;
* самооздоровление;
* самооценка.

 Данная группа слов предстает в основополагающих структурных элементах стандарта в различных значениях.

* **В основных задачах:**
* формирование навыков *самостоятельного* и осознанного включения в разнообразную деятельность по образованию и *самообразованию.*
* **В общих положениях:**
* создание условий для проявления инициативности, *самостоятельности*; профессионального *самоопределения* учащегося (ступени начального, общего и среднего (полного) общего образования).
* **В главных функциях стандарта:**
* овладение способами *самоорганизации* своей жизнедеятельности;
* активное *самопознание*, умелый выбор вариантов *самореализации* и *самоутверждения*;
* национально-культурное *самоопределение* выпускника средней школы (ступень среднего (полного) общего образования).
* **В содержательной линии образования. Культура здоровья и охрана жизнедеятельности:**
* формирование основных умений и навыков *самопознания, самооценки и саморегуляции психофизического и социального здоровья (ступень начального общего образования).*
* **В обязательном минимуме содержательной линии образования:**
* базовые представления о человеке как *саморегулирующейся* системе (ступень начального общего образования);
* *самоопределение* в способах достижения психофизического и социального здоровья (ступень основного общего образования).
* **В требованиях к уровню образованности обучающегося:**
* умение определять уровень своей физической и психической подготовленности, повышать его с помощью самостоятельных системных занятий (ступень начального общего образования).
* **В основных компетенциях:**
* постановка обоснованных целей *саморазвития* в основных видах деятельности;
* владение основными навыками постоянного *самообразования* (ступень основного общего образования);
* владение навыками *саморазвития* в основных видах деятельности; знание собственных индивидуальных особенностей, определяющих возможность развития и *саморазвития* при повседневной деятельности и обоснованный выбор профессионального образования в процессе *самоопределения и самоидентификации*; владение основными навыками *самоорганизации* для более полной реализации собственных положительных качеств и преодоления негативных; демонстрация развитой воли, терпения и *самоконтроля* (ступень среднего (полного) общего образования).

 Подчеркну и то, что подход к определению сущности социальной активности заложен в анализе понятий «самодеятельность», «самостоятельность», «самообучение», «самооценка» и др., под которыми понимается не вынужденно необходимая, а сознательная, свободная, внутренне детерминированная деятельность.

**Новизна опыта**

 Новизна исследования заключается в том, что определены педагогические инструментарии, способствующие поддержанию и повышению интереса обучающихся к оценке собственных параметров-характеристик, слежению за динамикой различных показателей, физического развития и физической подготовки.

**РАЗДЕЛ II.**

**Технология опыта**

 В нормативных документах в области образования подчеркивается необходимость поиска новых подходов к осмыслению феномена физической культуры и направлений в формировании физической культуры личности. Автору представляется, что первой ступенью процесса, связанного с данной проблемой, является формирование направленности личности на занятия физической культурой.

 О многоаспектности ее проявлений свидетельствует:

* направленность личности как динамическая тенденция;
* направленность личности как доминирующая система мотивов;
* направленность как смыслообразующий мотив личности в процессе деятельности;
* направленность как система побуждений, определяющая избирательное отношение личности;
* направленность как ведущая подструктура личности;
* направленность личности как система целевых программ;
* направленность личности как система отношений;
* направленность как черта личности.

 Предложенный алгоритм действий позволяет, во-первых, осмыслить теоретические основы формирования направленности личности обучаемого на занятия физической культурой, базирующиеся на теории педагогического управления, во-вторых, понять основные механизмы реализации концепции управления данным процессом, в-третьих, реализовать в практической деятельности технологию управления формированием направленности личности обучаемого на занятия физической культурой.

 Успешность данного процесса возможна, если будет реализована технология управления, в основе которой лежит стратегия развития потенциала обучаемого на диагностическом, проектировочном, организационном, контролирующем, аналитическом и корректирующем этапах, а также созданы следующие педагогические условия (В.Л. Кондаков):

* содержательно-целевые (целенаправленность взаимодействия специалиста-педагога и обучаемого, полуфункциональности физической культуры, систематичность, преемственность и непрерывность в содержании занятий);
* организационно-процессуальные (выработка общих принципов взаимодействия, организация занятий на основе выбора обучающимися вида учебно-тренировочной специализации, планирование занятий оздоровительной физической культурой на основе одного из видов спорта (одного из направлений физкультурно-спортивной деятельности), разработка критериев успешности занятий физической культурой);
* операционально-технологические (использование в качестве воздействий индивидуально-дифференцированных заданий на основе учета физических возможностей обучающихся и их склонностей, анализ результатов управления и корректировка на его основе состава условно выделенных типологических групп обучающихся, а также применяемых управляющих воздействий и их методической инструментовки).

 В качестве показателей сформированности направленности личности обучаемых на занятия физической культурой выделяются:

* полнота знаний в области физической культуры;
* глубина осознания социальной и личностной значимости физической культуры;
* практическая готовность в области физической культуры.

 На основе сочетания различных степеней проявления показателей выделяются три уровня сформированности направленности личности обучаемого на занятия физической культурой:

* *первый уровень* – критический, который характеризуется слабо выраженной потребностью в занятиях физической культурой, неустойчивым интересом к физической культуре, неполными знаниями в области физической культуры, пассивным участием в занятиях физической культурой;
* *второй уровень* – достаточный, для которого характерны устойчивый интерес к физической культуре, ситуативное участие в спортивных соревнованиях (хотя в тренировочных занятиях участвуют достаточно систематически), несистематизированные знания в области физической культуре, установки и потребности рациональны;
* *третий уровень* – оптимальный, при котором наблюдается устойчивый интерес к физической культуре, твердая установка на занятиях физической культурой, сформированность знаний в области физической культуры, систематическое и настойчивое участие в тренировках и соревнованиях, связанных с реализацией потребности в занятиях физической культурой.

 Технология управления формированием направленности личности обучаемого на занятия физической культурой разработана с опорой на деятельностный и личностно-ориентированный подходы, с использованием стратегии развития (состоит в стимулировании внутренних источников развития личности). В этой связи важно отметить, что говоря о формировании направленности, автор имеет в виду самоформирование (см. **Приложение №1** – в данной таблице представлены технологические этапы управления формированием направленности личности обучающихся - старшеклассников на занятия физической культурой). Необходимо также сконцентрировать внимание на следующих ценностях физической культуры школьника:

* здоровье; гармоническое телосложение (фигура, пропорции тела);
* развитие физических (силы, быстроты, выносливости, гибкости), интеллектуальных (повышение умственной работоспособности) качеств;
* эстетических (способность видеть прекрасное, чувствовать и понимать красоту), нравственных (дисциплинированность, аккуратность, терпеливость, доброта, благородство) качеств;
* активный отдых;
* привлекательность в глазах противоположного пола, самоутверждение в кругу друзей;
* умения и навыки, необходимые для избранной профессии;
* хорошее настроение;
* уровень знаний из области спорта;
* хорошая учеба;
* уважение со стороны окружающих;
* общение (иметь друзей, быть среди других);
* физическое «Я» (биологические ценности спортивной деятельности);
* самоактуализация (испытание своих сил, стремление к использованию своих способностей);
* сила воли и смелость; чувство долга (перед коллективом, товарищами);
* полезность другим (чувство своей необходимости для других).

 В своей работе автор использует разные методики и методы оценки различных состояний обучающихся, их физического развития и физической подготовленности. Методико-практические работы ориентированы: на выявление степени готовности обучающихся к практическому овладению определенной методикой; предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры.

 Приведем некоторые из них:

1. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма **(Приложение №2);**
2. Методика личностного дифференциала **(Приложение №3);**
3. Методика «Лесенка» для диагностики самооценки детей **(Приложение №4);**
4. Анкета мониторинга уровня интереса у школьников к физической культуре **(Приложение №5).**

**РАЗДЕЛ III.**

**Результативность опыта**

 Работая над темой опыта, автор убедился в том, что в современных условиях физическая культура выступает ключевым элементом культурного самопознания и мышления субъектов образовательного процесса, обусловливающим изменение их взглядов на характер и суть жизнедеятельности. Построение информационной системы образовательной организации, ориентированной на здоровьесбережение и управление инновационными процессами в сфере физической культуры, диктует поиск нестандартных методов и средств. Анализируя в течение нескольких лет показатели физического развития и физической подготовленности учащихся, а также уровня знаний, автор пришел к выводу, что используемые им методы и методики привели и приведут к следующим результатам:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **2014/2015 учебный год (результаты)** | **2015/2016****учебный год (результаты)** | **2016/2017 учебный год (результаты)** | **Примечание**  |
| 1. | Мониторинг здоровья учащихся 1-9 кл. | 87% | 90% | 95% | Положительная динамика снижения заболеваний |
| 2. | Посещение учащимися школы спортивных секций | 90% | 95% | 100% |  |
| 3. | Посещение мальчиками патриотического кружка, разборка и сборка автомата Калашникова | 95% | 97% | 100% | Лучшее время по разборке и сборке автомата 1 мин 07 сек |
| 4. | Победители и призеры олимпиад по физической культуре и ОБЖ муниципального и регионального уровней | 1 призер (ОБЖ) | 2 победителя (физ.культура), 2 призера (физ.культура), 1 победитель (ОБЖ), 1 призер (ОБЖ), 1 призер (ОБЖ - региональный уровень) | 1 победитель (ОБЖ), 1 победитель (физ.культура),2 призера (физ.культура) |  |
| 5. | Участие обучающихся во Всероссийских конкурсах (заочных) по ПДД, физической культуре и ОБЖ | 7 чел. | 18 чел. | 23 чел. | Победители и призеры конкурсов награждены сертификатами, грамотами, дипломами |
| 6. | Участие команды школы в окружном (заочном) смотре строя и песни | II место | II место | II место |  |
| 7. | Участие обучающихся в спортивных соревнованиях школы, поселка, округа | 95% | 98% | 100% | Призеры окружных лыжных соревнований, окружного чемпионата школьной баскетбольной лиги, победители по волейболу среди команд Заполярного района |
| 8. | Качество знаний учащихся по физической культуре и ОБЖ | 100%/95% | 100%/97% | 100%/98% |  |
| 9. | Количество учащихся, получивших значки ГТО | --- | 6 чел. | 2 чел. |  |
| 10. | Участие детей в акции «Почетный караул» к 9 Мая | --- | 4 чел. | 8 чел. |  |
| 11. | Подтягивание на перекладине (мальчики) | 20 раз | 30 раз | 45 раз |  |
| 12. | Контрольно-силовое упражнение (девочки) | 50 раз | 55 раз | 70 раз |  |
| 13. | Поднимание гири (16 кг) (мальчики) | 25 раз | 28 раз | 30 раз |  |
| 14. | Надевание ВЗК (войсковой защитный комплект) | 3 мин 30 сек | 3 мин 05 сек | 2 мин 14 сек |  |
| 15. | Лучший стрелок из пневматической винтовки | 33 очка из 50 | 35 очков из 50 | 40 очков из 50 |  |

 Прежде чем дети начнут участвовать в спортивных соревнованиях, автор готовит их, как себя вести в спортивных ситуациях. При этом выделяются три группы признаков в аспекте соревнований:

1. *«Морфологически-физиологические»* - это сила, выносливость, скорость, ловкость, координация. Поскольку моторные качества являются главной предпосылкой двигательной активности, в процессе преподавания физкультуры, то обращается особенно пристальное внимание на их выработку.
2. *«Моторно-стратегически-тактические»* - требования, предъявляемые к учащемуся. Моторные навыки, направленные на реализацию тактических приемов и стратегию поведения в определенных игровых ситуациях или в ходе соревнования.
3. *«Социально-регулятивно-нормативный»* - указывает на то, что в спортивных ситуациях необходимо действовать в соответствии с установленными правилами. Эта способность требуется от человека, когда в социальном контексте спортивных ситуаций сталкиваются различные ориентации действий.

 Подведя итог, можно сделать вывод, что основные педагогические стратегии становления субъективности выражаются:

1. в ориентации взаимодействия педагога и обучаемого на распредмечивание и опредмечивание целей образования, воспитания и развития школьника;
2. в содержании образования и отношении к культурному пространству физической культуры, познанию его;
3. в способах познавательно - практической деятельности в физической культуре и самореализации обучающимися своих потенциальных сил;
4. в результатах достижений духовного и физического развития личности, их самооценке.

**Библиографический список**

1. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: учеб. пособие / В.С. Анищенко. – М.: Изд-во РУДН, 1999. – 219 с.
2. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры: в 4 ч. / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. – СПб.: Спорт, 1999. – Ч.1. – 353 с.
3. Белкин А.С. Компетентность. Профессионализм. Мастерство / А.С. Белкин. – Челябинск: Южно - Урал. кн. изд-во, 2004. – 171 с.
4. Велитченко В.К. Критерии оценки параметров физического здоровья детей и подростков: метод. рекомендации / В.К. Велитченко, А.М. Соболев, С.В. Хрущев. – М.: МЗРФ, 2002. – 64 с.
5. Годик С.М. Становление профессиональной компетентности учителя: учеб. пособие / С.М. Годик, Г.А. Козберг. – Воронеж: Воронежский гос. ун-т, 2004. – 345 с.
6. Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2001. – 416 с.
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2005. – 192 с.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 49 с.
9. Лях В.И. Критерии успеваемости учащихся и эффективности деятельности учителя физической культуры: метод. рекомендации / В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: АСТ, 1992. – 75 с.
10. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / С.Д. Поляков [и др.]. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 89 с.
11. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: метод. пособие / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 112 с.
12. Настольная книга учителя физкультуры: справ.-метод. пособие / сост. Б.И. Мишин. – М.: АСТ: Астрель, 2003. – 528 с.
13. Начальная школа. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения / сост. Е.С. Савинов. – 2-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2010. – 223 с.
14. Попов А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для спортивных вузов / А.Л. Попов. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998. – 219 с.
15. Семенов Л.А. Определение спортивной подготовленности детей и подростков: учебно-метод. пособие / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 133 с.
16. Сериков В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. – М.: Издательская корпорация «Логос», 1999. – 272 с.
17. Сериков С.Г. Охрана здоровья учащихся в системе учения и самообразования: научно-методическое пособие / С.Г. Сериков. – Нижний Новгород: Изд-во Волжского гос. инженерно-педагогического института, 2000. – 137 с.
18. Устинова Я.О. Формирование умений самоорганизации и самоконтроля учебной деятельности у студентов вузов: автореф. дис. канд. пед. наук / Я.О. Устинова. – Челябинск, 2000. – 191 с.
19. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 385 с.
20. Физическая культура: сб. норматив. документов / сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2006. – 112 с.
21. Физическая культура: учебное пособие для подготовки к экзаменам. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.
22. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре / Н.Н. Чесноков. – М.: СпортАкадем: Пресс, 2002. – 84 с.
23. Шаулин В.Н. Научные основы развития самостоятельности учащихся 6-17 лет: автореф. дис. докт. пед. наук / В.Н. Шаулин. – М., 1996. – 65 с.

Приложение №1

**Система действий педагога и обучающихся**

**на технологических этапах**

|  |  |
| --- | --- |
| **Деятельность педагога** | **Деятельность обучающихся** |
| 1. *Диагностический этап*
 |
| * изучение состояния здоровья обучающихся;
* определение уровня физических кондиций обучающихся;
* изучение отношения обучающихся к занятиям физической культурой;
* изучение склонностей и интересов обучающихся;
* определение антропологического статуса;
* обеспечение понимания обучающимися связи между физическим состоянием, занятиями физкультурной культурой и спортом и успехами в сфере основного образования;
* выделение ведущих идей, позволяющих направить всю деятельность на подготовку обучающихся к осознанным занятиям физической культурой и спортом.
 | * определение состояния своего здоровья;
* определение уровня своих физических кондиций;
* изучение своего отношения к занятиям физической культурой;
* определение своего антропологического статуса;
* понимание связи между своим физическим состоянием, занятиями физической культурой и спортом и успехами в сфере основного образования;
* выбор обучающимися учебно-тренировочной специализации.
 |
| 1. *Проектировочный этап*
 |
| * планирование содержания учебно-тренировочных занятий (знания, умения, навыки и ценностное отношение к физической культуре);
* выработка общих принципов взаимодействия; определение расписания занятий;
* разработка критериев оценки (тестов, нормативов контрольных испытаний по видам подготовки);
* планирование всей деятельности для достижения конкретного результата (т.е. формирование направленности личности обучающихся на системные занятия ФК).
 | * выработка общих принципов взаимодействия;
* определение расписания занятий (внесение корректив в общий режим жизнедеятельности);
* участие в разработке критериев оценки;
* планирование своей деятельности в связи с выбором учебно-тренировочной специализации.
 |
| 1. *Организационный этап*
 |
| * организация и проведение занятий физической культурой и спортом в соответствии с выбором обучающимися учебно-тренировочной специализации;
* выбор содержания, форм и методов работы для формирования осознания обучающимися личностной значимости физической культуры;
* системность, преемственность и непрерывность в содержании занятий;
* организация учебно-тренировочных занятий с учетом физических возможностей, интересов, склонностей обучающихся (использование индивидуальных и дифференцированных заданий);
* мотивирование обучающихся на занятия (сообщение им темы, содержания, целей, форм организации их деятельности);
* создание на учебно-тренировочных занятиях положительного эмоционального настроя;
* стимулирование обучающихся к активной деятельности на учебно-тренировочных занятиях;
* создание ситуации успеха для каждого обучающегося.
 | * занятия физической культурой по группам учебно-тренировочной специализации;
* готовность к освоению ценностей физической культуры;
* подготовка к физическому самообразованию;
* самореализация деятельности по достижению физических кондиций;
* включенность в осознанную деятельность, самообразование;
* создание положительного эмоционального настроя (активное участие в создании соответствующей атмосферы на занятиях);
* осознанное включение в активную деятельность.
 |
| 1. *Контролирующий этап*
 |
| * контроль результатов деятельности обучающихся;
* оценка уровня сформированности личности обучающихся на занятиях в сфере физической культуры, спорта.
 | * самоконтроль результатов деятельности обучающихся;
* самооценка уровня сформированности направленности;
* взаимоконтроль.
 |
| 1. *Аналитический этап*
 |
| * анализ полученных данных.
 | * самоанализ.
 |
| 1. *Корректировочный этап*
 |
| * коррекция деятельности на основе полученных данных.
 | * коррекция собственной деятельности на занятиях в учебно-тренировочном режиме.
 |

Приложение №2

**Методы самоконтроля**

**за функциональным состоянием организма**

 ***Функционально состояние*** – интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека; системный ответ организма, обеспечивающий адекватность требованиям его деятельности или неадекватность (когда организм работает на излишне высоком уровне функционального напряжения). Для оценки функционального состояния используют ***функциональные пробы***. Простота и доступность приведенных нами функциональных проб, возможность проводить их в любых условиях и выявить характер адаптации к разным нагрузкам позволяют считать их достаточно полезными и информативными. Вот некоторые из них, связанные с деятельностью сердечно-сосудистой системы.

* **Первая проба** – клиноортостатическая, назовем ее «лежа», «стоя». Она проводится так: после 3-5 минут отдыха в положении лежа сосчитать пульс в течение целой минуты, затем медленно встать и через минуту снова сосчитать пульс. У здорового, хорошо тренированного человека разница между пульсом лежа и стоя будет 6-8 ударов, у менее тренированного – 10-14 ударов. Учащение пульса больше чем на 20 ударов в минуту может указывать на сниженную работоспособность сердца или на неудовлетворительное состояние регуляции сердечно-сосудистой системы со стороны ЦНС.
* **Вторая проба** – шестимоментная функциональная проба сердечно-сосудистой системы. Ее осуществление возможно в ходе выполнения методико-практической работы.

 *Цель работы*– научиться самостоятельно проводить функциональную пробу сердечно-сосудистой системы.

 В результате данной работы обучающиеся должны:

Знать:

* простейшие методы оценки физической работоспособности, утомления и усталости, методики их коррекции средствами физической культуры.

Уметь:

* практически оценивать состояние своей физической подготовленности, работоспособности, используя шестимоментную функциональную пробу сердечно-сосудистой системы.

Ход работы. Учитель кратко сообщает цель, содержание и порядок работы. Затем все учащиеся по команде учителя левой рукой находят место в области сонной артерии, где хорошо пальпируется пульсация. По сигналу начинают считать пульс в течение 1 минуты, по окончании отсчета каждый ученик записывает свою частоту пульса правой рукой. Следует добиться точного подсчета пульса. Затем подготовить протокол опыта и:

1. после 5 минут отдыха лежа сосчитать пульс в течение 1 мин, записать значение пульса в протокол;
2. спокойно подняться, простоять 1 мин и сосчитать пульс в течение этой минуты, записать полученную величину в протокол;
3. приготовить метроном и секундомер, необходимые при выполнении физической нагрузки – 20 приседаний за 40 сек; во время приседаний руки энергично поднимаются вперед до горизонтального положения, а при вставании после глубокого приседания опускаются вниз. Сразу же после приседаний сесть и подсчитать пульс в течение 1 мин, записать показания пульса в протокол;
4. сидя сосчитать пульс в течение второй минуты;
5. сделать то же в течение третьей минуты, оба показателя занести в соответствующие графы протокола;
6. вычислить разницу между пульсом стоя и лежа и умножить эту цифру на 10, занести полученную величину в протокол;
7. суммировать 6 полученных показателей пульса и записать эту сумму в протокол. Затем следует обсудить полученные суммарные величины пульса при данной функциональной пробе. Предложить обучающимся самостоятельно повторно провести ту же пробу, и когда, по их мнению, физическая подготовленность станет лучше, сравнить полученный показатель с первоначальным.

 Следует иметь в виду, что чем меньше суммарный показатель пульса, тем выше уровень тренированности. Важное значение имеют не абсолютный суммарный показатель, а его изменения под влиянием систематических занятий физическими упражнениями или спортом одного и того же ученика. При прочих равных условиях уменьшение показателя будет свидетельствовать об улучшении состояния и функционального состояния сердечно-сосудистой системы; увеличение показателя – об ухудшении общего состояния.

* **Третьей пробой** целесообразно считать ИГСТ (индекс Гарвардского степ-теста). Характеризует уровень физической работоспособности и выносливости и заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после прекращения дозированной мышечной работы.

 Рассчитывается по формуле:

ИГСТ = (t\*100)(F1+F2+F3)\*2, где t – фактическое время выполнения теста (с); F1F2F3 – ЧСС после 1, 2, 3 минуты восстановительного периода. Физическая нагрузка при выполнении степ-теста задается в виде восхождения на ступеньку. Высота ступеньки зависит от возраста, пола и физического развития:

* мальчики и девочки до 8 лет – h=35 см (2 восхождения);
* мальчики и девочки 8-11 лет – h=35 см (3 восхождения);
* подростки и юноши 12-18 лет – h=45 см (4 восхождения);
* юноши старше 18 лет – h=50 см (5 восхождений).

 Частота восхождений 30 раз в 1 мин. Упражнение выполняется на 4 счета: раз – встать на ступень 1 ногой; два – другой ногой; три – опустить 1 ногу; четыре – другую ногу.

 Сразу после упражнения испытуемый садится. ЧСС за 30 сек рассчитывается 3 раза: F1 – ЧСС в период 60-90 сек, F2 – 120-150 сек, F3 – 180-210 сек.

 Результат: 90 и более – отличный; 80-89 – хороший; 65-79 – средний; 55-64 – ниже среднего; 55 и менее – плохой.

 Кроме того в целях самоконтроля используются функциональные пробы для оценки состояния дыхательной системы. Это пробы Штанге, Генче, а также индекс Руфье.

* **Проба Штанге** – задержка дыхания на вдохе. До начала работы у испытуемого дважды подсчитывается пульс за 15 сек. После нескольких субмаксимальных дыхательных движений испытуемый делает глубокий вдох и задерживает дыхание. Нос закрывается пальцами или зажимом. Время начала и конца задержки дыхания фиксируется секундомером. После возобновления дыхания сразу же подсчитывается пульс.
* **Проба Генче –** задержка дыхания на выдохе. Проба проводится так же, как и проба Штанге, но дыхание задерживается после глубокого выдоха. Если проба проводится вслед за пробой Штанге, то необходим отдых 15 мин.
* **Индекс Руфье** определяется по формуле: Ир=0,1 (ЧСС1(в покое) + ЧСС2(после нагрузки) + ЧСС3(после 1 мин восстановления) – 200 и характеризует дыхательную систему человека.

Приложение №3

**Методика личностного дифференциала**

 Методика личностного дифференциала (ЛД) разработана с целью создания компактного и валидного инструмента изучения определенных свойств личности, ее самосознания, межличностных отношений.

 Инструкция: оцените черты личности по степени их выраженности.

Бланк ЛД и ключ

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ пол\_\_\_\_ возраст\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| О | + | 1 | Обаятельный  | 3210123 | - | Непривлекательный  |
| С | - | 2 | Слабый  | 3210123 | + | Сильный  |
| А | + | 3 | Разговорчивый  | 3210123 | - | Молчаливый  |
| О | - | 4 | Безответственный  | 3210123 | + | Добросовестный  |
| С | + | 5 | Упрямый  | 3210123 | - | Уступчивый  |
| А | - | 6 | Замкнутый  | 3210123 | + | Открытый  |
| О | + | 7 | Добрый  | 3210123 | - | Эгоистичный  |
| С | - | 8 | Зависимый  | 3210123 | + | Независимый  |
| А | + | 9 | Деятельный  | 3210123 | - | Пассивный  |
| О | - | 10 | Черствый  | 3210123 | + | Отзывчивый  |
| С | + | 11 | Решительный  | 3210123 | - | Нерешительный  |
| А | - | 12 | Вялый  | 3210123 | + | Энергичный  |
| О | + | 13 | Справедливый  | 3210123 | - | Несправедливый  |
| С | - | 14 | Расслабленный  | 3210123 | + | Напряженный  |
| А | + | 15 | Суетливый  | 3210123 | - | Спокойный  |
| О | - | 16 | Враждебный  | 3210123 | + | Дружелюбный  |
| С | + | 17 | Уверенный  | 3210123 | - | Неуверенный  |
| А | - | 18 | Нелюдимый  | 3210123 | + | Общительный  |
| О | + | 19 | Честный  | 3210123 | - | Неискренний  |
| С | - | 20 | Несамостоятельный  | 3210123 | + | Самостоятельный  |
| А | + | 21 | Раздражительный  | 3210123 | - | Невозмутимый  |

Интерпретация факторов ЛД

 При применении ЛД для исследования самооценок значения фактора *Оценки (О)* результаты свидетельствуют об уровне самоуважения. Высокие значения этого фактора говорят о том, что испытуемый принимает себя как личность, склонен осознавать себя как носителя позитивных, социально желательных характеристик, в определенном смысле удовлетворен собой.

 Низкие значения фактора *(О)* указывают на критическое отношение человека к самому себе, его неудовлетворенность собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, на недостаточный уровень принятия самого себя. Особо низкие значения этого фактора в самооценках свидетельствуют о возможных невротических или иных проблемах, связанных с ощущением малой ценности личности.

 При использовании ЛД для измерения взаимных оценок фактор *(О)* интерпретируется как свидетельство уровня привлекательности, симпатии, которым обладает один человек в восприятии другого. При этом положительные (+) значения этого фактора соответствуют предпочтению, оказываемому объекту оценки, отрицательное (-) – его отвержению.

 Фактор *Силы (С)* в самооценках свидетельствуют о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самим испытуемым. Его высокие значения говорят об уверенности в себе, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях. Низкие значения свидетельствуют о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Особо низкие оценки свидетельствуют и указывают на астенизацию и тревожность. Во взаимных оценках фактор *(С)* выявляет отношения доминирования – подчинения, как они воспринимаются субъектом оценки.

 Фактор *Активности (А)* в самооценках интерпретируется как свидетельство экстравертированности личности. Положительные (+) значения указывают на высокую активность, общительность, импульсивность; отрицательное (-) – на интровертированность, определенную пассивность, спокойные эмоциональные реакции. Во взаимных оценках отражается восприятие людьми личностных особенностей друг друга.

 При интерпретации данных, полученных с помощью ЛД, всегда следует помнить о том, что в них отражаются субъективные, эмоционально-смысловые представления человека о самом себе и других людях, его отношения, которые могут лишь частично соответствовать реальному положению дел, но часто сами по себе имеют первостепенное значение.

Приложение №4

**Методика «Лесенка»**

 *Цель:* диагностика самооценки детей. Доступность методики определяется использованием в ней наглядно-образной основы для самоанализа, простыми, описательными формулировками черт характера.

 *Инструкция:* оцени, насколько развита у тебя та или иная черта личности, поставив букву «Я» на одну из 10 ступенек.

Черты характера:

1. Больной – здоровый
2. Глупый – умный
3. Некрасивый – красивый
4. Не нравлюсь людям – нравлюсь людям
5. Плохой характер, часто ссорюсь – хороший характер
6. Злой, никого не люблю – добрый
7. Ленивый, безответственный – трудолюбивый, добросовестный
8. Часто обманываю – никогда не лгу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |   |  |  |
|  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|  |  |  |   |  |  |  |  |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Здоровый
Больной

Обработка: каждая ступенька «стоит» определенный балл. 1 – 0 баллов, 2 – 1 балл и т.д. вплоть до последней ступеньки – 9 баллов.

 Суммировать баллы, полученные по каждому качеству, и найти среднеарифметическое значение.

 Шкала оценки

|  |  |
| --- | --- |
| **Степень развития самооценки** | **Баллы** |
| Высокая  | 7 и более |
| Средняя  | 5-6 баллов |
| Низкая  | 4 и менее |

Приложение №5

**Мониторинг уровня интереса у школьников к физической культуре**

(Е.И. Смирнова)

**Анкета**

1. Мое отношение к различным разделам школьной программы:
2. я с удовольствием занимаюсь всеми видами;
3. мне нравится только один вид;
4. иногда нравится, а иногда нет;
5. ничего не нравится.
6. Мое отношение к своему уровню физической культуры:
7. понимаю необходимость физической культуры для жизни и активно занимаюсь ею;
8. понимаю необходимость физической культуры для жизни, но занимаюсь от случая к случаю;
9. понимаю необходимость физической культуры для жизни, но не занимаюсь ею;
10. не вижу необходимости в физической культуре для жизни.
11. На формирование моего интереса к физической культуре наибольшее влияние оказали:
12. родители, учитель физической культуры;
13. родители;
14. учитель;
15. я сам(а).
16. Интерес к физической культуре был бы большим, если:
17. использовалось бы большое количество видов спорта в программе по физической культуре, чем сейчас;
18. использовались бы те же виды спорта, которые есть сейчас, но занятия были бы лучше организованы;
19. использовался один вид спорта;
20. мне все равно, все устраивает.
21. Наблюдая за деятельностью преподавателя по физической культуре, я мог бы сказать:
22. мне все нравится, что он делает как специалист;
23. мне нравится почти все, что он делает;
24. мне иногда нравится, а иногда нет;
25. мне не нравится.
26. Мой интерес к физической культуре:
27. полностью сформирован;
28. иногда требует стимуляции;
29. всегда требует стимуляции;
30. не сформирован и вряд ли будет сформирован.

 С целью изучения способностей и возможностей каждого учащегося Амдерминской школы проводится мониторинг уровня физического развития школьника. Мониторинг отражает уровень физического развития учащегося на протяжении всего периода его обучения в образовательной организации. Анализируя результаты отслеживания физической подготовленности школьников, автором были внесены некоторые изменения в содержание программного материала. С целью повышения мотивации учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями была разработана система оценивания школьников на уроке. Она основана на достижении собственных результатов на своем уровне. В период проведения мониторинга каждый ребенок провел самооценку своей подготовленности.

 Таким образом, автор попытался разрешить возникшее в своей педагогической деятельности основное противоречие. Снижение интереса учащихся к предмету «Физическая культура», отсутствие спортзала и неподготовленность части обучаемых к регулярным занятиям физической культурой вследствие заниженной самооценки своих физических возможностей и способностей привели автора к необходимости достижения качества образования по физической культуре.

 Для разрешения данного вопроса были *сформулированы задачи, включающие в себя следующее:*

* подбор и изучение психолого-педагогической, научно-методической литературы;
* знакомство с опытом работы педагогов, работающих по данному направлению, его изучение;
* разработка и апробирование новых методических приемов обучения;
* применение на практике наиболее перспективных педагогических технологий обучения учащихся, в частности технологии разноуровневого обучения;

 *При организации и проведении мониторинга были поставлены задачи*:

1. Научить учащихся определять уровень физической подготовленности в соответствии с учебной программой и образовательным стандартом.
2. Научить каждого учащегося давать самооценку своих результатов для дальнейшего роста и повышения уровня физической подготовленности.
3. Определить влияние результатов на развитие осознанной мотивации к урокам физической культуры и самостоятельным занятиям по повышению индивидуального уровня физической подготовленности.
4. Вносить некоторые коррективы в учебный план в соответствии с анализом полученных результатов мониторинга.

 Исходя из поставленных автором задач, следует сделать вывод: **педагогу предстояло научить детей тому, что они никогда не делали – самостоятельно определять уровень своего физического развития.**