

Индивидуальный паспорт здоровья содержит три таблицы: физическое развитие (антропометрические показатели развития) и группу здоровья, развитие двигательных качеств (показатели результатов тестирования), примерные минимальные программные требования к двигательной подготовленности обучающихся 1 – 4 классов. В 1 -2 классах заполняю паспорт здоровья сама, в 3 – 4 классах обучающиеся вносят результаты самостоятельно и определяют уровень своей физической подготовленности.

Таким образом, создаю условия для формирования УУД и решения практико – ориентированных задач межпредметного содержания, так как, фиксируя результаты, школьники знакомятся с единицами измерения времени, определяют разницу величин времени, соотносят собственные показатели с программными требованиями и уровнем физического развития (антропометрия).

Результаты оперативного тестирования (на уроках) и поэтапного тестирования (каждую четверть) обучающиеся 4 класса сами фиксируют в таблице результатов **в дневнике самоконтроля**.

НАПРИМЕР:

Таблица результатов (дневник самоконтроля)

Тест, физическое качество	Сентябрь-ноябрь		Декабрь - март		Апрель - май		Итоговый результат	
	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
Бег 60м, (сек), быстрота								

Также в **дневнике самоконтроля** обучающиеся ежедневно фиксируют выполненную физическую нагрузку на уроке, дома, тренировке и описывают самочувствие, выполняют пульсометрию. Каждая страница дневника самоконтроля разделена на колонки по количеству физических качеств:

НАПРИМЕР:

Дата	Сила	Быстрота	Выносливость	Ловкость	Гибкость	Самочувствие, ЧСС
01.01.23г.	Отжимание 5 по 10 раз	Бег 7раз по 10м	Кросс 3 мин.	Упражнения с мячом (жонглирование)	Наклон вперед 20раз по 5сек	Хорошее 90 158 110

Таким способом школьникам удобно заполнять таблицу и дифференцировать физические упражнения для каждого физического качества. Самоконтроль обучающиеся осуществляют через измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в соответствии с правилами измерения сердечного пульса. Например, измеряют количество ударов за 6 секунд и умножают на 10, таким образом, получают количество ударов сердечных сокращений за 1 минуту.

Я убеждена, что учащиеся, кроме жизненно важных умений и навыков, должны получить знания, которые им пригодятся в дальнейшей жизни. Важно, чтобы они могли понять и объяснить тот или иной процесс, происходящий в организме, влияние того или иного упражнения на определенные группы мышц и, исходя из этого, правильно составить комплекс утренней гимнастики, самостоятельно провести занятие физической культуры.

Листы достижений разработала по каждому базовому разделу программы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игры.

НАПРИМЕР:

Лист достижений 1 «А» класса по теме «Гимнастика с основами акробатики»

№ п/п	ФИО	Исходные положения в физических упражнениях	Строевые упражнения и организующие команды	Гимнастические упражнения	Акробатические упражнения
1	Иванова Л	«+»	«-»	«+»	«+»

Листы достижений помогают отследить формирование тех или иных навыков по каждому основному физическому упражнению программы и организовать дифференцированный подход к каждому учащемуся.

Технологию мониторинга использую с учетом индивидуального профиля физической кондиции воспитанников. Что позволяет мне выделять «сильные» и «отстающие» стороны физической подготовленности, как отдельного учащегося, так и всего класса. Следовательно, есть возможность избирательного воздействия на функции двигательной сферы, которые требуют выравнивания.

Список литературы:

1. Матвеев А.П. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / А.П. Матвеев, А.Д. Новиков – М.: «Физкультура и спорт», 1976. – 360с.
2. Спорт в школе: научно-методический журнал / Министерство Образования Российской Федерации – 2003. – №4; 2003. – № 22.
3. Физическая культура: программа: 1 – 4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана – Граф, 2012. – 48с.
4. Физическая культура в школе: научно – методический журнал / Министерство образования Российской Федерации Издательство «Школа – Пресс». – 1999. – № 2; 2000. – № 2; 2000. – № 5; 2001. – № 4; 2004. – № 4.
5. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А.Фомин, В.П.Филин. – М.: «Физкультура и спорт», 1972г. – 180с.