**Система индивидуального тестирования обучающихся**

Среди обучающихся всегда есть такие, которые сильно отстают в физическом развитии в силу объективных и субъективных причин. Все ребята без исключения должны себя чувствовать среди сверстников уютно и комфортно, поэтому выбрав индивидуальное тестирование я решаю данную проблему и значительно улучшаю показатели по физической подготовке. В школах оценивается уровень физической подготовленности 2 раза в год (сентябрь, май). Мной предлагается опыт систематизированной работы по оценке уровня физической подготовленности. 2-3 урока в первой четверти отвожу для ознакомления с целями и задачами, условиями и требованиями индивидуального тестирования, для проведения контрольного тестирования, для составления и заполнения «Таблицы индивидуального планирования и контроля за развитием физических качеств». Таблицу составляет и заполняет каждый учащийся в своем дневнике.

**Таблица индивидуального планирования и контроля**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Упражнения постоянных тестов | Класс | Пол | Время выполнения (минуты) | На сколько улучшить за четверть | Предельный (минимальный) результат | Начальный результат | Контрольные результаты по четвертям | | | | Итог |
| 1 | 2 | 3 | **4** |
| 1 | а) подтягивание | 10-11 | м |  | 1  1 | 15(11)  18(13) |  |  |  |  |  |  |
| б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  | м  ж |  | 7, 6-7  4, 3-4 | 60(40),75 (50)  35(20),42  (30) |  |  |  |  |  |  |
| в) подтягивание из виса лежа |  | Ж |  | 1-2  2 | 20(15)  25(18) |  |  |  |  |  |  |
| г) наклон вперед из положения сидя |  | м  ж |  | 1  1 | 15(11),17  (19)  20(15),25  (20) |  |  |  |  |  |  |
| д) пистолет |  | м  ж |  | 1  1 | 15(11),18  (13)  12(10),15  (12) |  |  |  |  |  |  |
| 2 | а) прыжки через скакалку |  | м  ж | 1  1 | 10  10 | 160(120)  170(130) |  |  |  |  |  |  |
| б)прыжки в длину с места |  | м  ж |  | 7-8  9 | 240(215)  250(220)  205(170)  210(175) |  |  |  |  |  |  |
| 3 | а)поднимание туловища из положения лежа на спине |  | м  ж | 30 СЕК  30 СЕК | 1-2  1-2 | 35(30)  30(25) |  |  |  |  |  |  |
| б)комплексно-силовое упражнение |  | м  ж | 1  1 | 3  3 | 50(40),55  (45)  40(30),45  (35) |  |  |  |  |  |  |
| в)поднимание прямых ног из виса |  | м  ж |  | 3  3 | 20(10),25  (18) |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Кросс |  | м  Ж |  | 30сек  30сек | 12.30  (14.30)  11.30  (13.30)  9.00  (11.00)  8.40  (10.00) |  |  |  |  |  |  |

Как видно из таблицы, программа тестов включает в себя хотя и несложные, но довольно важные физические упражнения, поскольку они рассчитаны на развитие всех двигательных качеств и укрепление основных групп мышц. В первом разделе даны упражнения, направленные на развитие силы рук, укрепление мышц брюшного пресса, груди и спины. Во втором разделе – упражнения на развитие координации движений, силы ног, прыгучести, скоростно-силовых качеств. В третьем-четвертом разделах – упражнения на развитие мышц брюшного пресса, силовой и общей выносливости.

Основная цель, которая поставлена перед каждым учащимся, улучшить свой результат на определенную величину. Особую значимость во всей проводимой работе по данной системе приобретает первоначальный результат, определяющий максимальные возможности каждого ученика на старте своего собственного развития. Первое контрольное тестирование провожу с целью выявления именно этого результата. Свой первоначальный результат учащийся может улучшать постепенно и поэтапно (каждый этап определен рамками одной учебной четверти). В конце каждой учебной четверти обязательно проводится контрольное тестирование методом взаимной проверки, результаты которого вносятся в таблицу. К концу первой четверти ученик должен улучшить свой начальный результат. Если ученик справляется с задачей, то он получает оценку «5», если же повторяет свой начальный результат, то получает оценку «3». Повтор результата – это тормоз в развитии физических качеств, дающий право сделать вывод о том, что обучающийся к занятиям не совсем добросовестно относился. В этом случае определяю причины застоя и еще раз консультирую учащегося. Возможно, что на контрольном тестировании учащийся покажет результат ниже начального, тогда я ставлю ему оценку «2». Снижение результата - это сигнал тревоги и для ученика и для учителя. Такому обучающемуся уделяю максимум внимания, даю еще раз рекомендации. Оценку «4» при проведении контрольного тестирования не ставлю. Таким образом, даю обучающемуся возможность наглядно увидеть – движется ли он вперед, стоит на месте или отстает. В соответствии с показанным результатом в классный журнал и в дневник учащегося выставляю оценку. В конце учебного года учащийся переносит результаты контрольного тестирования, проведенного в четвертой четверти, в итоговую графу таблицы. Этот вариант по развитию физических качеств детей позволяет каждому самостоятельно следить за ростом своих результатов, побуждает к систематическим занятиям физической культурой. Как правило, дети постоянно посещающие уроки физической культуры, выполняющие домашние задания, активно участвующие во внеклассных мероприятиях, ведущие активный образ жизни в школе и дома, физически развиваются успешно, а главное – они здоровы.

Дневник планирования и контроля за развитием физических качеств

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Начало ведения дневника\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Время** | **На сколько (раз)** | **Предел** | **Минимум** | **Начало** | **1** | **2** | **3** | **4** | **Итог** |
| **Подтягивание** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подтягивание из виса лежа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наклон вперед из положения сидя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **«Пистолет»** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжки через скакалку** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжки в длину с места** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Поднимание туловища из положения лежа на спине** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Комплексно-силовое упражнение** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Поднимание прямых ног из виса** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кросс 2-3км** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |