Итоги полученного опыта позволяют полагать, что используемая система обеспечивает сознательное выполнение учащимися действий, направленных на формирование и реализации внутренней мотивации к двигательной активности.

Диагностика физической подготовленности два раза в учебном году даёт возможность отслеживать состояние физического здоровья школьников, намечать программу совершенствования, своевременно вносить коррективы в реализацию индивидуальной программы.

Результативность системы проявляется в стойком повышении уровня физического здоровья учащихся во всех классах, в положительном изменении в психической сфере школьников: появляются целеустремлённость , оптимизм, уверенность, стремление к самообразованию, самосовершенствованию, образуется умение организовать себя на достижение поставленной цели. Источником возникновения мотивации является осознание. Возникает проблемная ситуация критической самооценки и стремление изменить своё положение. Противоречие выводит ученика на активную позицию поведения. Незначительное улучшение показателей тестирования приводит к положительной реакции.

Работаю в этом направлении таким образом: провожу диагностику физической подготовленности. Осуществляю её путём использования системы тестов .В осенний и весенний четверти (периоды) определяю уровень физического состояния по 6 тестам: на силу, на скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость. Для каждого учащегося создаю ситуацию критической самооценки путём сравнения результатов тестирования. Учащиеся с помощью учителя составляют индивидуальный план, обеспечивающий реализацию программы. Уровень физической подготовленности оцениваю по результатам всех тестов. Показатели тестов по специальной таблице переводятся в очки и в зависимости от набранных их количества ,каждому учащемуся, устанавливается уровень (один из пяти) физической подготовленности. Уровни подготовки характеризуются так: Низкий и ниже среднего, когда у учащегося не достаточно развитие мышечной и функциональных систем или встречаются дети с отклонением в физическом развитии, имеющие низкую физическую работоспособность. Средний уровень: - удовлетворительный. К нему относятся дети у которых нет отклонения в здоровье или имеют незначительное отклонения. Физическое развитие достаточное, но имеет место несовершенный уровень отдельных систем. Выше среднего и высокий уровни - это учащиеся, имеющие оптимальный уровень развития для здоровых детей. У них хороший уровень мышечной и функциональной систем работоспособность, адаптация достаточные.

Ученику предлагается индивидуальная коррекционная программа по отстающим тестам,(некоторым ученикам предлагаю выполнение упражнения по своим возможностям с облегчёнными вариантами их выполнения) намечается промежуточное тестирование, на котором отслеживается степень улучшения достижений ученика. Реализацию программы несут уроки физической культуры, на которых учащиеся получают информацию о воздействиях упражнений на здоровье. Самостоятельные занятия позволяют ученикам закрепить и повысить уровень своей подготовки.

Учащиеся, которые не могут по своему состоянию здоровья выполнять более сложные нормативы и показатели по таблице низкие, им предлагается замена упражнений и тестирование по приросту своих показателей. Для них создаются карточки с комплексами упр. для самостоятельных занятий.

Домашнего задания. 7кл-для отстающих учащихся.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упр. Фамилия. | Основная группа. | | | | Швайченко. | | | | Романьков. | | | | Кутимский. | | | | Петрова  П. | | | | Дрозда. | | |  | | |
| Прыжок с подтягива-  нием ног к груди. |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выпрыгивание из приседа. | + |  |  |  | 15 | 20 | 24 | 28 |  |  |  |  | 20 | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой. |  | + |  | + |  |  |  |  | 40 | 45 | 50 | 60 | 50 | 55 |  |  | 60 | 70 |  |  | 60 | 70 | 75 |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой на одной ноге. | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимание . |  |  | + |  | 8 | 12 | 14 | 16 | 13 | 15 | 17 | 20 | 15 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимание(упор на руки и колени). |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 14 | 18 |  |  |  |
| Отжимание от упора 30-50см. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание. | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание туловища(незафиксированные ноги. |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 15 |  |  | 10 | 13 | 16 |  | 6 | 9 | 12 |  |  |  |
| Приседание на ноге с помощью. |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимание упором сзади. | + |  |  |  |  |  |  |  | 15 | 20 | 22 | 25 |  |  |  |  | 12 | 15 | 18 |  | 12 | 15 | 18 |  |  |  |
| Поднимание туловища из п.лёжа. | + |  |  | + | 10 | 15 | 18 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удержание угла сидя в упоре. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр. на гибкость. |  |  | + |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание колен до груди в висе. |  |  | + |  |  |  |  |  | 10 | 12 | 14 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание ног до прямого угла в висе. |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Эти карточки применяются самостоятельно учащимися ,по своим способностям, во время игровой деятельности (одни играют ,другая группа выполняет).

Самостоятельная тренировка.

(Готов преодолеть себя) 1.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упр. | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | подходы | | | подходы | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Отжимание с упором на колени | 20 | 15 |  | 15 | 12 |  |
| Прыжки со скакалкой. | 50 | 40 | 30 | 50 | 40 | 30 |
| Поднимание туловища из п.лёжа. | 15 | 12 |  | 15 | 12 |  |

Самостоятельная тренировка.

(Готов быть сильнее.) 6.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упр. | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | подходы | | | подходы | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Отжимание от пола. | 15 | 12 | 10 | 12 | 8 | 6 |
| Выпрыгивание из полного приседа. | 20 | 15 |  | 15 | 10 |  |
| Поднимание туловища из п.лёжа. | 25 | 18 |  | 20 | 14 |  |

Самостоятельная тренировка.

(Готов к самосовершенствованию.) 8.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упр. | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | подходы | | | подходы | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Отжимание между скамейками. | 15 | 12 | 10 | 12 | 8 | 6 |
| Приседание на ноге | 8 | 5 |  | 5 | 3 |  |
| Поднимание туловища из п.лёжа. | 40 | 20 |  | 30 | 15 |  |