

**Ведение «Дневника самоконтроля»
по учебному предмету «Физическая культура»
на уровне начального общего образования**

*Боровкова Н.В.,
учитель по физической культуре МОУ «Средняя школа № 99»
г. Ярославль*

Данные методические рекомендации разработаны на основе опыта работы с девочками начальной школы и соответствуют требованиям ФГОС к планируемым результатам по предмету «Физическая культура». Рекомендации могут быть использованы как учителями общеобразовательных учреждений, так и педагогами дополнительного образования.

В рамках освоения образовательной программы по предмету «Физическая культура» особое место занимает формирование контрольно-оценочной самостоятельности школьников, согласно которому обучающийся может не только овладеть навыками самоконтроля, научиться оценивать свое физическое развитие, результативность своей двигательной деятельности, но и намечать цели для последующей деятельности.

Дневник самоконтроля – это зафиксированный результат обучающегося по предмету «Физическая культура», включающий его спортивные достижения. Дневник состоит из двух частей. В первой части дневника обучающиеся в течение учебного года во время каникул фиксируют в таблице свои антропометрические данные, оценивая в динамике свое физическое развитие (табл. 1, рис. 1).

Таблица 1

Самоконтроль антропометрических данных

Каникулы	Возраст	Вес, кг	Рост, см	Окружность грудной клетки, см
Осенние				
Зимние				
Весенние				

таблица. физическое развитие.

Дата	Возраст	Вес, кг	Рост, см	Окружность грудной клетки, см
Осенние каникулы	9 л 8 мес	31	145	64
Зимние каникулы	9 л 10 мес	31	147	64
Весенние каникулы	10 л 1 мес	32	148	69

Рис. 1. Пример заполнения антропометрических данных

Во второй части дневника для оценки уровня своей физической подготовленности обучающимся сравнивают результаты тестовых упражнений с контрольными показателями по трем уровням (низкий, средний, высокий) (табл. 2).

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учениц 4 класса

Физические качества	Наименование теста	Уровень физической подготовленности		
		высокий	средний	низкий
скоростные	Бег 30 м (с)	6,2 и ниже	6,3 – 6,5	6,6 и выше
скоростные	Бег 60 м (с)	12,0 и ниже	12,1 – 12,7	12,8 и выше
координационные	Челночный бег 3×10 м (с)	9,5 и ниже	9,6 – 10,0	10,1 и выше
скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	140 и выше	121 - 139	120 и ниже
силовые	Метание мяча (м)	15 и выше	11 - 14	10 и ниже

гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	+5 и выше	+3 - +4	+2 и ниже
силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	27 и выше	18 - 26	17 и ниже
силовая выносливость	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	9 и выше	6 - 8	5 и ниже
статическая выносливость	Удержание туловища в положении «лодочка» (мин, с)	1 мин 46 с и выше	1 мин 16 с - 1 мин 45 с	1 мин 15 с и ниже
статическое равновесие	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с)	средний показатель времени из трех попыток		
выносливость	Бег 1000 м (мин, с)	6 мин 00 с и ниже	6 мин 01 с - 6 мин 59 с	7 мин 00 с и выше
выносливость	Лыжные гонки 1 км (мин, с)	8 мин 20 с и ниже	8 мин 21 с - 9 мин 19 с	9 мин 20 с и выше

Учащиеся в начале и в конце учебного года вносят результаты основных тестовых упражнений в Дневник самоконтроля, оценивая свой уровень (высокий, средний или низкий) относительно каждого тестового упражнения и фиксируя результат на шкале (Рис. 2).

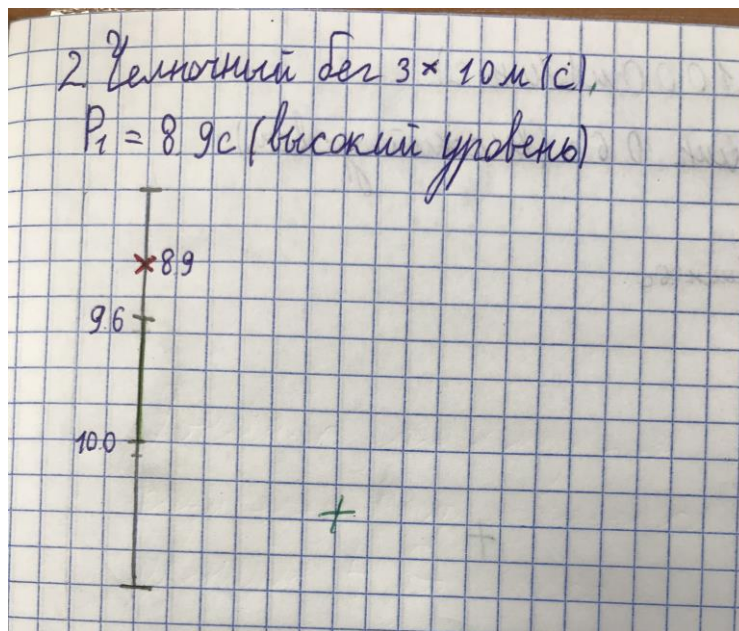


Рис. 2. Пример фиксации тестового упражнения (челночный бег 3×10 м)

При внесении параметров в конце учебного года обучающиеся сравнивают свои результаты, отмечая их увеличение (стрелка вверх) или уменьшение (стрелка вниз), анализируя свой уровень физической подготовленности и свои достижения по каждому тестовому упражнению (рис. 3).

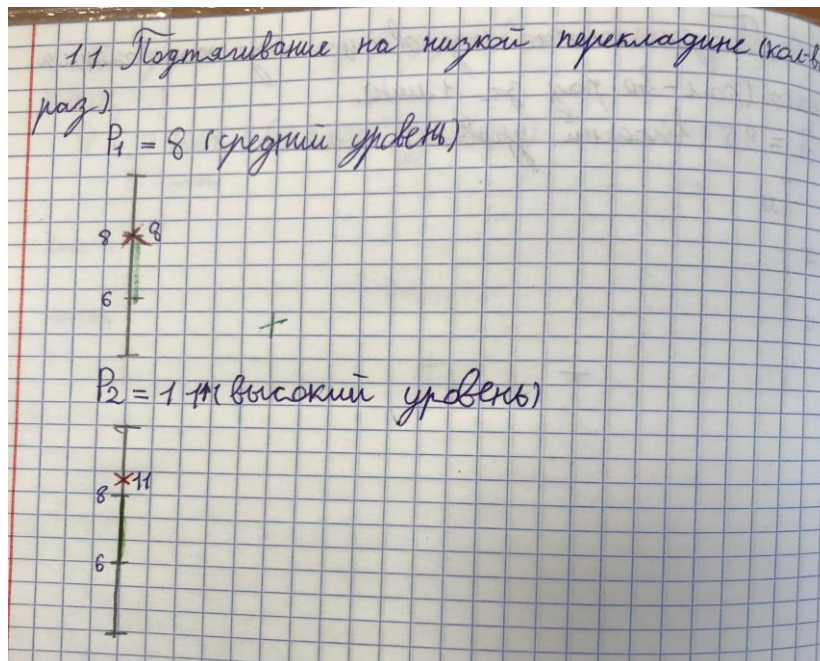


Рис. 3. Пример анализа динамики выполнения тестового упражнения (подтягивание на низкой перекладине)

Девочки, имеющие по состоянию здоровья подготовительную или специальную медицинскую группу для занятий физкультурой, не сдают контрольные тестовые упражнения. Однако также работают с данными, которые им рекомендует учитель. Таким образом, обучающиеся не только овладевают навыком самооценки, но и ставят определенные цели на перспективу для повышения уровня своей физической подготовленности.

В течение учебного года для закрепления теоретических знаний проводится ряд практических работ. Например, одна из них «Измерение частоты

сердечных сокращений (ЧСС). Реакция организма на физическую нагрузку» (рис. 4, 5).

1. Измерение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя.
 ЧСС (за 15 сек.) = ...
 ЧСС (за 1 мин.) = ... x 4 = ...

2. Тест для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку (20 приседаний за 30 секунд).

Время измерения ЧСС	Результаты ЧСС
1. В состоянии покоя	ЧСС ₁ (за 15 сек.) = ... ЧСС ₁ (за 1 мин.) = ... x 4 = ...
2. После физической нагрузки	ЧСС ₂ (за 15 сек.) = ... ЧСС ₂ (за 1 мин.) = ... x 4 = ...
3. Через 3 минуты после физической нагрузки.	ЧСС ₃ (за 15 сек.) = ... ЧСС ₃ (за 1 мин.) = ... x 4 = ...

Рис. 4. Задание практической работы
 «Измерение частоты сердечных сокращений»

Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

1. Измерение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя.
 ЧСС (за 15 сек.) = 21 (уд.)
 ЧСС (за 1 мин.) = 21 x 4 = 84 (уд./мин)

2. Тест для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку (20 приседаний за 30 секунд).

Время измерения ЧСС	Результаты ЧСС
1. В состоянии покоя	ЧСС ₁ (за 15 сек.) = 21 (уд.) ЧСС ₁ (за 1 мин.) = 21 x 4 = 84 (уд./мин)
2. После физической нагрузки	ЧСС ₂ (за 15 сек.) = 32 (уд.) ЧСС ₂ (за 1 мин.) = 32 x 4 = 128 (уд./мин)
3. Через 3 минуты после физической нагрузки.	ЧСС ₃ (за 15 сек.) = 25 (уд.) ЧСС ₃ (за 1 мин.) = 25 x 4 = 100 (уд./мин)

Рис. 5. Пример оформления практической работы
 «Измерение частоты сердечных сокращений»

Выполнение данного задания целесообразно проводить, организовав работу в парах, для удобства подсчета количества приседаний (20) за определенный промежуток времени (30 с), для контроля правильности выполнения задания, взаимооценки и эмоциональной составляющей.

Для оценивания физических качеств, например, равновесия также можно организовать работу в парах, опираясь на раздаточный материал (рис.6, 7).

<p>Практическая работа. Тема: «Равновесие».</p> <p>Тестовое упражнение: стойка на одной ноге с закрытыми глазами.</p> <p>$P_1 = \underline{\quad}$ мин $\underline{\quad}$ с = $\underline{\quad}$ с</p> <p>$P_2 = \underline{\quad}$ мин $\underline{\quad}$ с = $\underline{\quad}$ с</p> <p>$P_3 = \underline{\quad}$ мин $\underline{\quad}$ с = $\underline{\quad}$ с</p> <p>$P = (P_1 + P_2 + P_3) : 3 = \underline{\quad}$ с (ост. $\underline{\quad}$) = $\underline{\quad}$ мин $\underline{\quad}$ с</p>

Рис.6. Задание практической работы «Равновесие»

Практическая работа.
Тема: «Равновесие».

Тестовое упражнение: стойка на одной ноге с закрытыми глазами

$P_1 = 10$ мин. 4 сек. = 604 сек.

$P_2 = 11$ мин. 5 сек. = 665 сек.

$P_3 = 12$ мин. 3 сек. = 723 сек.

$P = (P_1 + P_2 + P_3) : 3 = 665$ сек. (ост. 0) = 11 мин. 5 сек.

Рис. 7. Пример оформления практической работы «Равновесие»

Дневники самоконтроля проверяются учителем по физической культуре в течение учебного года с оцениваем каждого отдельного задания соответствующей направленности. Отметки проставляются в электронный

журнал в отдельную графу и учитываются при текущей и итоговой аттестации. Кроме того, «Дневник самоконтроля» прикладывается к портфолио достижений учащихся по окончании начальной школы, а также является готовым материалом для мониторинга результатов по предмету «Физическая культура».

Для поддержания мотивации участников фестиваля ВФСК «Готов к труду и обороне» в «Дневнике самоконтроля» есть вкладыш «ГТО», в котором участник записывает в таблицу свои результаты сдачи нормативов на школьном уровне и оценивает их относительно предполагаемого знака (золотого, серебряного или бронзового) (рис. 7).

ФИО:																										
Класс:																										
Бег на 30 м (с)			Бег 1 км (мин, с)			Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)			Наклон вперед из положения стоя (см)			Челночный бег 3x10м (с)			Прыжок в длину с места (см)			Поднимание туловища (кол-во раз за 1 мин)			Бег на лыжах 1км (мин, с)			Метание мяча на дальность (м)		
з	с	б	з	с	б	з	с	б	з	с	б	з	с	б	з	с	б	з	с	б	з	с	б	з	с	б
5.6	6.2	6.4	5.10	6.20	6.30	15	9	7	+11	+5	+3	8.7	9.5	9.9	150	130	120	36	27	24	7.30	8.20	10.00	18	15	11

Рис. 7. Фиксация сдачи испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (II ступень (9-10 лет))

Бег на 30 м (с)			Бег 1 км (мин,с)			Подтягив. на низкой переклад. (кол-во раз)			Наклон вперед из полож. стоя (см)			Челноч-ный бег 3x10м (с)			Прыжок в длину с места (см)			Подниман. туловища из полож. лежа (кол-во раз за 1 мин)			Бег на лыжах 1км (мин,с)			Метание мяча на дальность (м)		
з	с	бр	з	с	бр	з	с	бр	з	с	бр	з	с	бр	з	с	бр	з	с	бр	з	с	бр	з	с	бр
5.6	6.2	6.4	5.10	6.20	6.30	15	9	7	+11	+5	+3	8.7	9.5	9.9	150	130	120	36	27	24	7.30	8.20	10.00	18	15	11
5.9			5.06			8			+13			8.9			165			35			6.22(з)			18		

Рис. 8. Пример заполнения вкладыша «ГТО»

Данный вкладыш помогает участнику проанализировать свой уровень и спрогнозировать улучшение результата при выполнении того или иного норматива на городском фестивале (рис. 8). Результаты, полученные на городском фестивале, также заносятся во вкладыш «ГТО» для удобства сверки с данными протоколов фестиваля и получения знака ГТО.