

**Методические рекомендации  
по использованию Электронного образовательного ресурса  
"Мониторинг физических качеств средствами MS Excel".**

**Предмет:** Физическая культура.

**Тема:** Мониторинг физических качеств.

**Продолжительность:** 45 минут.

**Класс:** 5класс.

**Технологии:**

При создании ЭОР:

• технология обработки информации средствами Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint):

- мультимедиа технологии.

При использовании ЭОР.

Дистанционные технологии:

- предоставление печатного материала;
- пересылка изучаемых материалов по компьютерным телекоммуникациям;
- осуществление сетевой коммуникации в режиме сетевого сообщества «Дневник.Ру».

**Аннотация:**

Основными показателями общей физической подготовленности школьников были, есть и будут достижения в основных движениях. В них, как в фокусе, видно умение владеть своим телом, умение выполнять движение экономно, быстро, точно. В этих движениях выявляется уровень развития физических качеств, скорости, ловкости, силы, и др. Под качеством понимается такое свойство, которое отражается в способности выполнения не одной какой-нибудь узкой задачи, а более или менее широкого круга задач, объединенных психофизической общностью.

Одним из важнейших условий, способствующих лучшей реализации системы физического воспитания и оздоровления учащихся, является систематическое наблюдение (педагогическая диагностика и мониторинг) за состоянием и сдвигами (динамикой) показателей двигательной подготовленности учащихся, достигаемой ими в ходе учебного года. В этих целях программой физического воспитания предусмотрены специальные научно обоснованные тесты. Наиболее объективно отражающие степень развития у учащихся основных физических качеств и функциональных возможностей в сочетании с состоянием их физического развития. Придавая большое значение тестированию учащихся в интересах повышения эффективности их оздоровления средствами физической культуры, тестирования ставит своей целью создание личностно-ориентированной системы мониторинга физической подготовленности и здоровья учащихся школы.

Задачи:

- стимулировать учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);
- знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определенное время;
- стимулировать учащихся, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.

Для отслеживания динамики развития обучающихся мною разработан **"Мониторинг физических качеств средствами MS Excel"**.

Преимущества использования ИКТ в ведении мониторинга физических качеств:

- наглядность представления результатов в виде графиков и диаграмм, списков обучающихся с низким, средним и высоким уровнями развития;
- возможность автоматического анализа данных;
- автоматизация ввода и обработки данных.

Мониторинг физических качеств школьников:

- позволяет оценивать результативность и качество развития, прогнозировать динамику на последующих этапах.
- предоставляет учителю объективной информации об уровне развития класса на основе анализа данных и сравнительного анализа полученных результатов с возрастной группой.
- своевременно выявляет положительные и отрицательные тенденции развития каждого ученика и класса в целом на протяжении всего учебного года и последующих периодов.

### **Практическая реализация:**

Мониторинг физических качеств средствами MS Excel широко используется учителем для отслеживания динамики развития обучающихся. Практика использования показывает, что обучающиеся стремятся повысить свои личные результаты, что в свою очередь ведет к повышению двигательной активности и как следствие формирование здорового образа жизни /Федорова И.Н., учитель начальных классов/.

Мониторинг физических качеств средствами MS Excel можно использовать в качестве единой методики учета развития основных движений и сбора материала, могущего послужить отправными данными для оценки физической подготовленности школьников разных возрастных групп. /Шушкова Л.А., заместитель директора по УВР/.

Физическая подготовленность у учащихся совершенствуется в результате обучения на уроках, но лишь при одном условии: если учитель обучает детей правильно выполнять двигательные действия, воспитывает у них физические качества. Чтобы управлять учебным процессом, вовремя вносить коррективы, нужно вести контроль за двигательной подготовленностью школьников, что наглядно и в динамике позволяет делать Мониторинг физических качеств средствами MS Excel /Полещук А., учитель физической культуры/.

### **Описание работы с ЭОР:**

Для определения исходного уровня физической подготовленности детей оптимальным считается период с 15 сентября по 15 октября. Для обследования динамики развития двигательных навыков тестирование следует проводить два раза в год: в начале учебного года – в сентябре, когда группа уже укомплектована полностью, и в конце года – в апреле–мае.

Тестирование можно осуществлять как в рамках занятий по физической культуре, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий. Всем выполняемым упражнениям должна предшествовать разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку следует давать одну-две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. В протоколы вносится лучший результат.

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физических качеств:

- доступность двигательных заданий для детей различного уровня физического развития;
- соответствие тестов возрастным особенностям физического развития детей;
- использование тех движений, которые не требуют предварительного обучения и которыми дети достаточно свободно владеют, например основные движения (бег, прыжки, метание, поскоки и др.);
- простота методики проведения обследования (не требует больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;

- соответствие двигательных заданий основополагающим критериям – надежности, объективности, информативности;
- возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат;
- повторяемость двигательных заданий для воспитанников разных возрастных групп, что позволяет проводить “сквозное” тестирование, отслеживая динамику показателей физической подготовленности каждого ребенка и детей от 4 до 7 лет;
- использование тестовых упражнений в игровой форме, чтобы процедура диагностики была для детей интересной и увлекательной.

Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентация процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом (“зоны ближайшего развития”);
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;
- разработка программы физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

#### **Структура мониторинга.**

- результаты всего класса (пресс, отжимание, прыжок с места, гибкость);
- индивидуальная страничка учащегося заполняется автоматически по внесенным данным предыдущей страницы (таблица результатов, диаграммы, графики).

**По итогам мониторинга** разрабатываются методические рекомендации по улучшению уровня физического здоровья:

- - учителям физической культуры,
- - классным руководителям,
- - учителям-предметникам,
- - родителям и обучающимся.

При анализе мониторинга используются следующие этапы образовательного процесса:

- выбор индивидуальной траектории развития;
- текущий контроль динамики развития для коррекции личных результатов.

#### **Приложение № 1**

ОТЖИМАНИЕ		
№	Фамилия Имя ученика	Результат
1.		
2.		
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА		
№	Фамилия Имя ученика	Результат
1.		
2.		
ПРЕСС 30 СЕК		
№	Фамилия Имя ученика	Результат
1.		
2.		
ГИБКОСТЬ		
№	Фамилия Имя ученика	Результат
1.		
2.		

Приложение 2

Список обучающихся	3 класс Весна				4 класс Осень				4 класс Весна				4 класс весна			
	пресс (30сек) Разы	отжимание	прыжок с места	гибкость	пресс (30сек) Разы	отжимание	прыжок с места	гибкость	пресс (30сек) Разы	отжимание	прыжок с места	гибкость	пресс (30сек) Разы	отжимание	прыжок с места	гибкость
Ученик 1	16	17	150	-2	14	18	165	5	19	25	170	0	20	22	171	10
Ученик 2	17	15	145	0	18	15	125	0	17	16	127	0	22	10	137	-5

Приложение 3

Список умений, навыков	3 класс	3 класс	3 класс	3 класс	4 класс	4 класс	4 класс	4 класс	4 класс	4 класс	4 класс	4 класс	5 класс	5 класс	5 класс	5 класс	5 класс
	Весна	Весна	Весна	Весна	Осень	Осень	Осень	Осень	Весна	Весна	Весна	Весна	Осень	Осень	Осень	Осень	Осень
Ученик 1	15	17	135	-2	18	10	134	-1	18	15	140	2	22	8	139	2	2

Приложение 4

