

**Отчет о выполненной в г. Мичуринске работе
по устранению проблем, выявленных в ходе мониторинга физической
подготовленности учащихся, а также принятию мер по повышению уровня
показателей развития основных физических качеств обучающихся**

По итогам мониторинга физической подготовленности учащихся общеобразовательных организаций было проведено совещание с учителями физической культуры, на котором озвучены итоговые результаты в разрезе по региону в целом и муниципалитетам в частности.

На совещании определены «болевые» точки по муниципалитету и конкретным общеобразовательным организациям. На основании данных об уровне физической подготовленности обучающихся школ, полученных в результате мониторинга, учителями физической культуры скорректирована система занятий по физическому воспитанию для параллели групп, разработаны специальные рекомендации по двигательным режимам и методические приемы для коррекции, профилактики осложнений, характеризующих низкие и средние уровни физической подготовленности каждого учащегося. Процесс физического воспитания откорректировали в классах, где выявлено свыше 15% учащихся с низким или средним уровнем развития одного или нескольких физических качеств либо с дисгармоничным развитием. При высоком уровне развития физических качеств применяются учебно-тренировочные модели по их дальнейшему развитию.

Для исследования физической подготовки в некоторых школах с «низкими показателями» на школьников с низким уровнем (по полу и возрасту) разработана и заполнена карточка, в которую внесены данные о двигательных умениях в начале учебного года (сентябрь) и вносятся данные по мере освоения двигательным действием в динамике в течение учебного года. В ней же фиксируются результаты контрольных упражнений.

Составлен комплекс упражнений для развития силы, быстроты и выносливости у обучающихся с низкими показателями. Для развития различных физических способностей обучающихся (силовые, скоростные, координационные и т.д.) составлен комплекс, состоящий из упражнений, которые воздействуют на все основные группы мышц и служат укреплению основных мышечных групп и комплексному развитию двигательных качеств.

Для повышения уровня силовой подготовки увеличивается количество упражнений и их повторений на развитие силы и в различных этапах урока, особое внимание уделяется развитию силы с помощью собственного веса тела, упражнений в парах, с использованием гантелей, штанги, эспандеров.

Упражнения подбираются таким образом, что их могут выполнять все учащиеся независимо от возраста (выполняются за определенный промежуток времени). Каждый ученик может проследить за ростом своих результатов и сравнить с результатами товарищей. Это стимулирует учащихся и заставляет их заниматься физическими упражнениями систематически.

Комплекс можно выполнять не только на уроках физической культуры или тренировочных занятиях, но и в домашней обстановке, что немаловажно.

В конце учебного года (май) преподаватели проведут обязательное итоговое тестирование. На основании итоговых данных тестирования физической подготовленности учащихся будут сформированы рекомендации по индивидуальной летней физкультурно-оздоровительной деятельности и планы учебной, физкультурно-оздоровительной работы на новый учебный год.