

Результативность образовательного процесса.
Особенности работы ШСК «Феникс»
ГБОУ СОШ №382 Санкт-Петербурга

Школьный спортивный клуб «Феникс» создан в 2023 году на базе существующего отделения дополнительного образования детей. А физкультурно-спортивная работа серьезно ведется в учреждении много, много лет. Переход в систему ОДОД расширил возможности для обучающихся в таких направлениях как легкая атлетика, лыжная подготовка, баскетбол, волейбол, футбол, танцевальный спорт, настольный теннис, ОФП/ГТО. При этом система подготовки спортсмена выстроена следующим образом. На базе школы создаются секции для учеников начального звена обучения. Осуществляя набор, мы активно рекламируем деятельность спортивных секций, говорим о преимуществах, а именно о возможностях заниматься в стенах родной школы, находиться под наблюдением специалистов, корректировать занятия спортом в зависимости от успеваемости, ежедневного общения с родителями и классным руководителем.

Дети, показывающие хорошие результаты, мотивированные на успех, желающие продолжать занятия в профессиональном спорте, по окончании обучения по образовательной программе общей физической подготовки с элементами олимпийских видов спорта, зачисляются в спортивные школы района, города по рекомендациям педагогов. Это условие прописано в каждой образовательной программе физкультурно – спортивной направленности. При этом мы стараемся сохранить контингент обучающихся.

Основателю современного олимпийского движения Пьеру де Кубертену принадлежит мудрая мысль- афоризм: «Чтобы десять человек занимались физкультурой, один из них должен заниматься спортом».

Роль педагога, тренера и заключается в том, чтобы показать, что доступно большинству, тем самым помогая воспитанникам, либо достичь высоких спортивных достижений, либо научить здоровой, а значит, полноценной жизни с самого раннего детства. Не вызывает сомнения, что в современном мире только относительно здоровый ребенок способен полностью раскрыть свой творческий и интеллектуальный потенциал. Опыт показывает, что в средней школе важно уже на занятиях ОФП создавать условия для приобретения умений и практических навыков и на основании длительных наблюдений делать выводы и диагностировать результативность образовательного процесса.

Для этого мы используем индивидуальную карту ребенка, которая заполняется регулярно, в течение всего периода обучения. (ведется педагогом, обсуждается с воспитанником) (см. приложение 1). Индивидуальная карточка позволяет вести поэтапную систему контроля за обучением и развитием, отслеживать динамику образовательных результатов и личностного развития ребёнка по отношению к нему самому. Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребёнка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чём прирост знаний и мастерства ребёнка, это поддержит его стремление к новым успехам. Созданный спортивный дневник для каждого воспитанника, отслеживание участия и побед в школьных, муниципальных, районных, городских соревнованиях, непрерывная работа с родителями, классными руководителями, интеграция основного и дополнительного образования позволяет отслеживать результативность в динамике, в разные периоды учебного процесса (см. приложение 2). Значительным подспорьем для педагогов служит таблица, фиксирующая оптимальный уровень важных спортивных качеств воспитанников (см. приложение 3). При этом несомненно, что в качестве результатов дополнительного образования надо учитывать любые позитивные изменения, которые происходят в личности воспитанников под воздействием педагога. Мониторинг проводится в период всего обучения воспитанника по программе, что позволяет успешно выявлять изменения личностных качеств ребенка, приобретенных знаний, умений и навыков.

Задача	Цель	Наблюдения	+ \ - ВЫВОД
Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Ребёнок постоянно находится под воздействием контроля из вне Периодически контролирует себя сам	
Терпение	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности	Терпения хватает менее, чем на занятие Более чем на занятие На дополнительное занятие	
Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребёнка побуждаются извне Иногда – самим ребёнком Всегда – самим ребёнком	
Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	
Интерес к занятиям	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	Навязан ребёнку извне Периодически поддерживается самим ребёнком Постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Разрабатываются индивидуальные показатели по годам обучения: по окончании 1-го года обучения - что должен знать и уметь при минимальном уровне освоения программы, при среднем уровне и при высоком уровне. Аналогично разрабатываются показатели освоения программы по окончании последующих годов.		
Практические умения и навыки, предусмотренные программой			
Владение специальным оборудованием и оснащением	Важной характеристикой освоения программы является владение специальным оборудованием, творческое отношение к делу и умение применить эти навыки.		

Творческие навыки			
Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах Участвует при побуждении извне Инициативен в общих делах	

Приложение 2

Пример дневника самоконтроля спортивных достижений школьника

ФИО _____

Дата рождения _____

Школа _____

Я запомню и буду выполнять правила (триаду) здоровья:

-движение;

-закаливание;

-питание

Мой режим дня.

Месяц _____

Режим дня	Время (начало и окончание), дни недели							Замечания по выполнению режима дня.
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	
Подъём								
Зарядка								
Утренний туалет								
Завтрак / (1, 2)								
Занятия в школе								
Прогулка								
Обед / (Полдник)								
Прогулка								
Занятия спортом								
Отдых								
Подготовка уроков								
Ужин								
Отдых								
Сон								

Свободное время использую для:

-встречи с друзьями;

-занятий спортом;

- участия в подвижных играх (лапта, прятки, салки, казаки- разбойники, городки и другие);

-чтения, занятий с компьютером;

Я умею**Я хочу научиться**

2 класс		2 класс	
3 класс		3 класс	
4 класс		4 класс	
5 класс		5 класс	
6 класс		6 класс	
7 класс		7 класс	
8 класс		8 класс	
9 класс		9 класс	
10 класс		10 класс	
11 класс		11 класс	

Я расту

Класс	Рост	Масса тела	ЧСС		Объём лёгких	Сила		Мед. группа
			до нагрузки	после нагрузки		правая рука	левая рука	
2 класс								
3 класс								
4 класс								
5 класс								
6 класс								
7 класс								
8 класс								
9 класс								
10 класс								
11 класс								

Я изучаю**Соотношение массы тела и роста здорового человека**
(по Ю.А. Князеву и А.В.Картелишеву)

Возраст	Масса тела, кг		Рост, см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6 лет	19,7 – 24,1	24,1 – 23,5	111 - 121	11 – 120
7 лет	21,6 – 27,9	21,5 – 27,5	118 – 129	118 -129
8 лет	24,1 – 31,3	24,2 – 30,8	125 – 135	124 -134
9 лет	26,1 – 34,9	26,6 – 35,6	128 – 141	128 -140
10 лет	30,0 – 38,4	30,2 – 38,7	135 – 147	134 -147
11 лет	32,1 – 40,9	31,7 – 42,5	138 -149	138 – 152

12 лет	36,7 – 49,1	38,4 – 50,0	143 – 158	146 -160
13 лет	39,3 – 53,0	43,3 – 54,4	149 – 165	151 – 163
14 лет	45,4 – 56,8	46 – 55,5	155 -170	154 -167
15 лет	50,4 – 62,7	50,3 – 58,5	159 -175	156 - 167

Я учусь

	Поднятие туловища		Бег 30 м		Прыжки в длину с места		Наклоны вперёд		Подтягивание		6 минут бег			
2кл														
3кл														
4кл														
5кл														
6кл														
7кл														
8кл														
9кл														
10кл														
11кл														

Изучи и выполняй комплекс упражнений для коррекции осанки:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса
- упражнения для мышц спины и конечностей
- упражнения в равновесии

Я участвую в спортивных соревнованиях

Дата	Соревнование	Результат

Я побеждаю

Дата	Вид спорта	Результат

	Занятия спортом (каким, где)	Мои задачи	Мои проблемы

2 класс			
3 класс			
4 класс			
5 класс			
6 класс			
7 класс			
8 класс			
9 класс			
10 класс			
11 класс			

Мои спортивные разряды

Дата	Разряд

Для заметок

Мнение моих родителей о моих спортивных успехах	Мнение тренера	Мнение учителя физической культуры

Я оцениваю

1. Самочувствие (хорошее, удовлетворительное или плохое).
2. Режим дня (выполняю, нарушаю - отсутствие прогулки, бессонная ночь, нарушение режима труда и отдыха).
3. Поведение в командных спортивных играх (играли – честно, дружно, по правилам, смело, без грубых приёмов, в интересах всей команды, в личных интересах, без обид, инициативно)

Как измерить показатели для самоконтроля

1. Частота дыхания

В покое частота дыхания (вдох, выдох) в среднем составляет 12-16 раз минуту. При физической работе происходит учащение дыхания:

- при средней нагрузке до 18-20 раз в минуту,
- при значительной до 20-30 раз в минуту.

Подсчитывают частоту дыхания за 30 секунд и умножают на 2.

2. Частота сердечных сокращений.

Как организм переносит физическую нагрузку, лучше всего показывает частота сердечных сокращений (пульс). Существует несколько способов измерения пульса:

- тремя пальцами на запястье;
- большим и указательным пальцем на шее;

- кончиками пальцев на виске;
- ладонью к груди в области сердца.

Первым способом пользуются, когда человек находится в спокойном состоянии.

После физических нагрузок пользуется одним оставшихся трех способов.

Любая физическая нагрузка повышает ЧСС, и чем нагрузка больше, тем пульс чаще. Так, во время легкой физической работы *пульс достигает 100-120 ударов в минуту, во время средней нагрузки 130-150 ударов в минуту. Если нагрузка большая, то пульс повышается до 150-180 ударов в минуту, а при очень большой – до 200 ударов и выше.*

С помощью секундомера подчитывают пульс за 10 секунд и умножают на 6, получается количество ударов в минуту.

Самочувствие, работоспособность, сон и аппетит оценивается по 5-ти бальной системе:

- 5 баллов – отлично;
- 4 – хорошо;
- 3 - удовлетворительно;
- 2 – плохо;
- 1 - очень плохо.

Показатели состояния твоего организма

Признаки	Состояние		
	хорошее	удовлетворительное	плохое
Самочувствие	Хорошее	Вялость, упадок сил	Слабость, раздражительность, головокружение
Сон	Спокойный, крепкий, освежающий	Прерывистый, засыпание с трудом	Бессонница или повышенное сонливость
Аппетит	Нормальный или слегка повышенный	Пониженный	Отсутствует
Настроение	Жизнерадостное, бодрое, уверенность в своих силах	Безразличное, равнодушное	Упадническое
Желание заниматься	Большое	Умеренное	Отсутствует
Работоспособность	Высокая, хорошая	Ухудшенная	Резко сниженная
Боль в мышцах	Отсутствует	Есть, но быстро проходит после душа, массажа	Длительно непроходящая

Внешние признаки утомления.

Важно знать и внешние признаки утомления, чтобы вовремя снизить нагрузку на тренировке. Это могут быть покраснение кожи лица: сменяющиеся сильным побледнением: посинение губ: усиленное потоотделение: неточные, вялые движения. В этих случаях надо снизить нагрузку, внимательно проконтролировать

свое состояние на очередных занятиях и, если это повториться, обязательно обратиться к врачу.

Признаки	Степень утомления		
	легкая	значительная	очень сильная
Окраска кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ
Потливость	Небольшая, чаще на лице	Большая головы и туловища	Очень сильная, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Значительно учащенное, периодически через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление одышки
Движение	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду

К чему стремиться

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Общая физическая подготовка											
Бег 30 м. с высокого старта. с	М	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	Д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	М	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	Д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег 3x10 м, с	М	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	Д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег. м	М					1150	1200	1200	1300	1350	1400
	Д					950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	М	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	Д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	М	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	Д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190

Метание набивного мяча (1 кг). м	М	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	Д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	М						5	6	7	8	10
	Д										
Отжимание из упора на полу, раз	М	4	6	8	10	15					
	Д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20



Оптимальный и реальный уровень важных спортивных качеств воспитанников

Ф.И.О. обучающегося _____

Ф.И.О. педагога _____

Год обучения _____

Спортивно важные качества	Оптимальный уровень	Фактическое состояние
Целеустремленность		
Уровень притязаний		
Концентрация внимания		
Самостоятельность и инициативность		
Пластичность		
Сила торможения		
Мотивация достижения успеха		
Смелость и решительность		
Эмоциональная устойчивость		
Темп реакций		
Разрыв уровня притязаний и самооценки		
Тревожность		
Направленность на себя		
Физическая агрессия		
Самооценка личности		