

**Активное участие в работе методических объединений педагогических работников организации**

**Рецензия**

на авторскую методическую разработку по теме:

**«Система тестирования двигательной подготовленности школьников 9-11 классов средней школы»**

*учителя физической культуры* Муниципальная казенное общеобразовательное учреждение "Новокаракьюинская средняя общеобразовательная школа имени М.Р.Расулова"

*Эюбова Тарлана Галимовича*

Представленная методическая разработка посвящена актуальной проблеме изучения двигательной подготовленности школьников средней школы.

Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения является, на наш взгляд, одной из главных задач современной педагогики. Привычка здорового образа жизни закладывается в детском возрасте и сохраняется на долгие годы. В наш век, когда двигательная активность снизилась до минимума, когда компьютеры и телевизоры всё больше вытесняют занятия спортом, в результате чего в школу почти не поступают здоровые дети, данная методическая разработка является действительно актуальной.

Целью данной методической работы является повышение уровня мотивации обучающихся к занятиям физической культурой через постоянное отслеживание изменений в развитии двигательной активности.

Данная методическая разработка содержит в себе комплекс тестовых упражнений, которые позволяют определить исходное состояние и процесс постепенного физического развития каждого школьника. При тестировании применяется сумма пяти контрольных упражнений, дающая возможность получить полное представление о развитии всех основных двигательных качеств, таких как: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация. После выполнения любого теста, каждый ученик может самостоятельно оценить свой результат и определить группу своей физической подготовленности.

Все обучающиеся выполняют контрольные упражнения по следующим видам: бег (60-100 м), бег (500 – 1000 – 1600 м), прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, метание мяча, гранаты и подъем туловища из положения лежа на спине. Оценивание каждого вида упражнений происходит по 100-бальной системе, в результате чего определяется уровень развития двигательных качеств, а именно:

- Превосходное физическое развитие – 45-50 баллов
- Отличное физическое развитие – 40-44 баллов
- Хорошее физическое развитие – 35-39 баллов
- Физическое развитие выше нормы – 30-34 баллов
- Физическое развитие в норме – 25-29 баллов
- Физическое развитие ниже нормы – 20-24 баллов
- Плохое физическое развитие – 15-19 баллов
- Очень плохое физическое развитие – 0-14 баллов

Новизна данной Системы тестирования в том, что она позволяет школьнику самостоятельно отслеживать свой уровень развития и намечать пути улучшения своих данных, отбирая именно те упражнения, в которых он показывает наилучшие результаты; в то время как пятибалльная привычная система оценивания является слишком узкой и ограниченной.

Практическая значимость реализации данной Системы тестирования проявляется в решении задач по повышению двигательной активности школьников. Одновременно позволяет подготовить ученика к сдаче норм ГТО, что является очень актуальным на сегодняшний день. В основе тестирования лежит тот же принцип выборности видов контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Таким образом, данная методическая разработка по теме «Система тестирования двигательной подготовленности школьников 5-11 классов средней школы» может быть рекомендована для использования учителями физической культуры в процессе преподавательской деятельности.

**Рецензент: зам. директора по учебно воспитательной работе**

**Карабекова Ф.К.**

**Врио директора школы**

**«Новокаракюринская СОШ»**



**/ Алискеров /М.А./**