**План работы по выявлению и развитию физических способностей обучающихся**

**Цель**: создать условия для выявления, поддержки и развития обучающихся, их самореализации, профессионального самоопределения в соответствии со способностями

**Задача:**

**-** развитие основных физических качеств и способностей обучающихся, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма;

- освоение ими знаний о физической культуре и спорте.

- расширение возможностей для участия обучающихся в районных, областных олимпиадах по физической культуре и спортивных соревнованиях.

**Создание оптимальных условий для развития физического развития обучающихся**

1. Создать систему выявления обучающихся:
   * + психолого-педагогическое исследование обучающихся;
     + системное наблюдение за обучающимися;
2. Организация учебного процесса.

нетрадиционные уроки:

* интегрированные уроки. Например: физическая культура и О.Б.Ж;
* игровые уроки;
* соревнования;
* мини-турниры;
* уроки с использованием технических средств и т.д.

1. Развитие творческих способностей учащихся посредством взаимосвязи

уроков с внеклассной работой по предмету:

* + - * задание творческого плана;
      * участие обучающихся в олимпиаде по физической культуре, конкурсах;
      * работа спортивных секций по видам спорта.

1. Общеразвивающие мероприятия
   * + традиционные спортивные соревнования академии
     + предметные недели
     + дни здоровья

**Ожидаемые результаты:**

*Обучающихся:*

* *получить более качественные знания, которые необходимы для физического развития;*
* *повышение уровня физических способностей и психического здоровья обучающихся;*
* *обеспечение статического учета, контроля и анализа физических способностей, повышение работоспособности обучающихся;*
* *обеспечить доступ к нетрадиционным источникам информации;*
* *повысить интерес к предмету;*
* *повысить активность обучающихся на уроках и внеклассных мероприятиях;*
* *повысить эффективность самостоятельной работы.*

Система по отбору и выявлению у обучающихся способностей к физкультурно-спортивной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Основные задачи этапа отбора | Основные методы отбора |
| **1** | Предварительный этап выявления способностей | 1. Педагогическое наблюдение 2. Контрольные испытания (тесты) 3. Смотры конкурсы по видам спорта 4. Медицинское обследование 5. Социологическое обследование |
| **2** | Углубленная проверка выявленных способностей | 1. Педагогическое наблюдение 2. Контрольные испытания (тесты) 3. Соревнования 4. Медико –биологическое обследование |
| **3** | Многолетнее систематическое изучение каждого обучающегося | 1. Педагогическое наблюдение 2. Контрольные испытания (тесты) 3. Соревнования 4. Медико – биологическое обследование |

Большую роль по выявлению способностей играют педагогические контрольные тесты, по результатом которых судят о наличие специальных физических способностей.

Примерные нормативы для выявления физических качеств

(по А.В. Гужаловскому)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Упражнения | Пол | Возраст и нормативы | | |
| 16 | 17 | 18 |
| Быстрота | 6 повторений упражнения: упор присев, упор лежа, с | М  Д | 7.7  8.8 | 7.6  8.6 | 7.5  8.5 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места, см. | М  Д | 200  160 | 210  170 | 220  180 |
| Выносливость | Общая - бег с ходьбой на 500 м. мин. с | М  Д | 1.30.0  1.50.0 | 1.25.5  1.47.5 | 1.15.0  1.45.0 |
| Гибкость | Наклон вперед, с | М  Д | +8  +10 | +9  +11 | +11  +12 |

Начало формы