

**ПРИМЕР фиксации индивидуальных достижений учащихся
и соотнесение их с нормами комплекса ГТО (май 2021г)**

Вова К.

Физические способности	Контрольное упражнение	Показатель	Уровень	Соответствие нормам ГТО
Скоростные	Бег 30 м	5, 23 с	высокий	Золотой знак
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	120 см	средний	Серебряный знак
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	11 раз	высокий	Золотой знак
	Отжимание	26 раз	высокий	Золотой знак
Координационные	Челночный бег (3X10)	10,10 с	средний	Серебряный знак

Кирилл С.

Физические способности	Контрольное упражнение	Показатель	Уровень	Соответствие нормам ГТО
Скоростные	Бег 30 м	5, 03с	высокий	Золотой знак
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	130 см	средний	Серебряный знак
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	2 раза	высокий	Бронзовый знак
	Отжимание	20 раз	высокий	Золотой знак
Координационные	Челночный бег (3X10)	9,70 с	высокий	Серебряный знак

Яна Ш.

Физические способности	Контрольное упражнение	Показатель	Уровень	Соответствие нормам ГТО
Скоростные	Бег 30 м	5, 58 с	высокий	Золотой знак
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	100 см	средний	-
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине	2 раза	низкий	-
Координационные	Челночный бег (3X10)	9,89	высокий	-

Полина П.

Физические способности	Контрольное упражнение	Показатель	Уровень	Соответствие нормам ГТО
Скоростные	Бег 30 м	5, 03 с	высокий	Золотой знак
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	120 см	средний	Серебряный знак
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине	20 раз	высокий	Золотой знак
	Отжимание	20 раз	высокий	Золотой знак
Координационные	Челночный бег (3X10)	9,54 с	высокий	Золотой знак

Максим Б.

Физические способности	Контрольное упражнение	Показатель	Уровень	Соответствие нормам ГТО
Скоростные	Бег 30 м	4,96 с	высокий	Золотой знак
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	150 см	средний	Золотой знак
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине	6 раз	высокий	Золотой знак
	Отжимание	59 раз	высокий	Золотой знак
Координационные	Челночный бег (3X10)	8,82 с	высокий	Золотой знак

Алина К.

Физические способности	Контрольное упражнение	Показатель	Уровень	Соответствие нормам ГТО
Скоростные	Бег 30 м	5.98 с	высокий	Золотой знак
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	120 см	средний	Серебряный знак
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	16 раз	высокий	Золотой знак
	Отжимание	10 раз	высокий	Серебряный знак
Координационные	Челночный бег (3X10)	9,02 с	высокий	Золотой знак

Вывод: Данные, представленные в таблице, показывают уровень готовности учащихся к сдаче норм ГТО. А соотношение физических показателей ученика с нормативами ГТО позволяет прогнозировать возможности учеников. Поэтому я считаю, что отслеживание индивидуальных достижений учащихся – важная составляющая, помогающая ученику поверить в себя, обрести уверенность в своих силах и стремление приложить максимум усилий для получения знака отличия ГТО.

Информация, представленная в таком виде, помогает мне:

- скорректировать работу по реализации плана проекта;
- спланировать индивидуальный подход в обучении на следующий учебный год с целью улучшения отдельных показателей физических качеств;
- составить списки учащихся, готовых к сдаче норм ГТО.