МБОУ «Судогодская ООШ»

Обобщение опыта работы по теме:

«Совершенствование методов повышения уровня физической подготовленности в 5-9 классах»

Учитель физической культуры:

Калабашкин А.Ю.

г. Судогда

2017

Содержание

1. Основные характеристики
1.1.Сущность опыта.
1.2. Актуальность опыта
1.3.Условия становления опыта
1.4. Трудоёмкость опыта
2. Технология опыта
3. Результативность опыта

1. Основные характеристики

1.1 Сущность опыта

Сущность опыта состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни, физического совершенствования и выбора современных средств и методов и форм в процессе обучения физической культуре.

1.1. Актуальность опыта

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Актуальность опыта стоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников, путём реализации следующих задач:

1. Создание условий для развития мотивации школьников к занятиям физической культурой и осознанному отношению к здоровью.
2. Обеспечение учащихся информацией в области формирования здорового образа жизни.
3. Создание условий для физического развития учащихся.

1.2. Условия становления опыта

Провёл в сентябре мониторинг физического развития и, проанализировав его результаты, определил задачи, формы и методы работы для решения задач по укреплению здоровья и формированию здорового

образа жизни и физического развития, чтобы в конце года подвести итоги проделанной работы.

1.3. Трудоёмкость опыта

1.4. Главная проблема – это создание условий для физического развития, укрепления и сохранения здоровья.

Совместно с администрацией укреплена спортивная база:

отремонтирован спортивный инвентарь;

приобретён новый спортинвентарь;

приведены в порядок раздевалки;

В систему реализации комплексной программы включены уроки физической культуры и внеклассная спортивная работа. В конце года проведён мониторинг и подведены результаты работы за год.

2. Технология опыта

2.1. Цели и задачи.

1.Комплексная реализация базовых компонентов программы.

Для реализации базовых компонентов использую следующее:

- подбор учебного материала в соответствии с требованиями программы, целям и задачам урока и ориентированности на конечный результат, исходя из уровня физической подготовленности.

Планируя учебный материал, руководствуюсь следующим: учебный материал, прежде всего, должен соответствовать требованиям программы, целям и задачам урока и ориентирован на конечный результат; беру за основу базовый уровень содержания образования, но в тоже время каждому ученику предоставляется возможность выбора содержания деятельности на уроке, исходя из уровня физической подготовленности его двигательных способностей и состояния здоровья;

- планирование учебного материала и своевременная корректировка;

- последовательность усвоения базовых элементов;

- обязательная посильность заданий и их систематичность;

- учёт возрастных особенностей.

В этом вижу создание условий для повышения уровня физической подготовленности учащихся и дальнейшее совершенствование умений и формирование практических навыков.

2.Решение педагогических задач на каждом этапе обучения.

- мотивация:

Уроки строю на интересе детей к занятиям, тем самым, формируя навыки и умения, развиваю физические качества и обеспечиваю мотивацию на здоровье. На своих уроках стараюсь создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений.

-оздоровительные воздействия:

Практикую уроки здоровья. На уроках здоровья в группах ослабленных детей следую принципам и нормам предоставления детям таких упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключаю длительные статические нагрузки. Использую физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корригирующие, коррекционные упражнения. В целях профилактики остеохондроза регулярно применяю упражнения для укрепления различных мышц спины. Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Комплексы упражнений. Регулярно применяю специальные комплексы,формирующие гибкость, изящность, грациозность, пластичность. Включаю в уроки сюжетные игры и игровые задания.

Обеспечение оптимального двигательного режима:

В процессе занятий учащиеся получают оптимальную двигательную нагрузку, контролируя её на каждом этапе урока, избегаю чрезмерного переутомление детей, но недостаточной нагрузки не допускаю. Уделяю особое внимание развитию скоростных, силовых качеств различных групп мышц и выносливости во всех разделах программы. На каждом занятии отвожу время для развития одного иногда двух качеств, а во избежание

травм особое внимание уделяю разминке. Для этого разработал 6 видов разминок для различных групп мышц, модернизирую их в течение года, избегаю однообразия.

Комфортная атмосфера:

На занятиях поддерживаю доброжелательную атмосферу, интересуюсь успехами детей, всегда поддерживаю, если что-то у них не получается. За текущий период не имел конфликтных ситуаций, у нас сложилась хорошая рабочая атмосфера.

Гигиенический режим:

В процессе всех уроков прививаю ребенку гигиенические навыки. Перед началом каждого раздела объясняю, как правильно подобрать спортивную обувь, спортивную форму, обеспечивающую безопасность и оптимальные комфортные условия для занятий в зале или на улице. Воспитываю правильное отношение детей к закаливанию организма. Практикую занятия в шортах и майках, ходьбу на лыжах, игры на свежем воздухе, учу детей правильному дыханию, приемам массажа (самомассажа).

Различные формы уроков:

применяю игровой, соревновательный и круговой методы, которые дают возможность отходить от монотонности, что вызывает дополнительный интерес к занятиям. Очень важным считаю индивидуальное консультирование. Особое внимание уделяю постановке базовой техники работы рук и ног в выполнении упражнений в разделах «баскетбол» и «волейбол».

С 2012 по 2016 год тренировал команды по волейболу, выступавшие на областных соревнованиях и столкнулся с тем как сложно исправить пробелы в технике игрока. Поэтому техника стойки игрока, техника броска, техника владения мячом, передачи мяча и взаимодействия игроков на особом контроле.

Для развития быстроты работы рук и ног использую самодельный тренажёр «лесенка» и специальные упражнения. Проведённая работа над

техникой и правильно выстроенная тактика позволила занять вторые места на районных соревнованиях по баскетболу.

Объясняю учащимся, что систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения закрепляют результаты, достигнутые на занятиях. Это вызывает интерес к занятиям, к активности и желание работать над собой самостоятельно. Объясняя новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание детей на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учу анализировать и оценивать их.

Самоконтроль:

Учу сознательно оценивать физическое развитие собственного тела и составлять комплексы упражнений. Ученики сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений.

Контроль нагрузки:

не допускаю переутомления, направляю действия обучающихся и контролирую нагрузку. С целью полного и точного описания техники упражнений показываю последовательность действий наглядно. В своей практике применяю методы разбора упражнений, подсказываю, помогаю выполнять, учитывая физическое развитие и уровень физической подготовленности ребѐнка.

3. Внеклассная работа

- спортивные секции (волейбол, баскетбол);
- школьные спортивно-массовые мероприятия;
- участие в районных соревнованиях.

4. Мониторинг состояния физической подготовленности.

Технология мониторинга

1. Тестирование учащихся в начале года.

Тестирование проведено в конце сентября - начале октября 2016 года.

2. Составление списков с уровнем физического развития.

Оформлены таблицы с результатами мониторинга на каждый класс отдельно.

3. Ежемесячное тестирование и отслеживание динамики изменения показателей физической подготовленности.

На каждый класс оформлен протокол тестирования

4. Тестирование в конце учебного года и анализ результатов.

5. Тестирование проведено в конце апреля - начале мая 2017 года.

3. Результативность опыта.

Подводя итоги в конце учебного года, видны результаты проделанной работы:

1. Повысилась качественная успеваемость по предмету с 89% до 93%.

Учебный год										
2014-2015	8а	8б	9а	9б	5а	5б	6а	6б	7а	
	82%	82%	85%	80%	89%	85%	84%	85%	76%	87%
2015-2016	9а	9б	5а	5б	6а	6б	7а	7б	8а	
	92%	94%	96%	95%	90%	87%	87%	87%	77%	89%
2016-2017	5а	5б	6а	6б	7а	7б	8а	8б	9а	
	100%	95%	100%	100%	94%	88%	88%	88%	81%	93%

2. Выросли показатели уровня физического развития в среднем на 1,3%.

Учебный год	высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	низкий	Выполнили	Не выполнили
2014-2015	5,6%	16,8	69,6	4.8%	3,2%	92%	8%
2015-2016	5,7%	17.0%	70,3%	4.5%	2.5%	93%	7%
2016-2017	5,9%	17,6	70%	4,3%	1,6%	94,1%	5,9%

По результатам мониторинга в конце года видна положительная динамика роста уровня физической подготовленности учащихся, но это только начало кропотливой работы.

Призовые места на районных соревнованиях 2016-2017 учебный год

2 место - баскетбол юноши 8-9 классов;

2 место - баскетбол мальчики 5-6 классов;

2 место – настольный теннис мальчики 5-6 классы;

3 место - настольный теннис девочки 5-6 класс;

3место – шашки девочки 5-6 класс;

3 место - зимний фестиваль ГТО среди 7-8 классов;

3 место в личном зачёте- Михайлов Владимир зимний фестиваль ГТО среди 7-8 классов.

В районных соревнованиях принимают участие 8-10 команд школ.

Принимали участие во всех районных соревнованиях, проводимых управлением образования. По результатам имеем 4 четвёртых, 2 пятых и 2 шестых места.

Призовые места на областных соревнованиях за 2016-2017 учебный год:

2 место – «Безопасное колесо»;

1 место – Косарева Анастасия «Безопасное колесо» в личном зачёте среди девочек.

Призовые места на межрегиональных соревнованиях 2016-2017 учебный год

3 место – «этап «Комплексная эстафета» на межрегиональных соревнованиях по прикладным видам спорта «555».