**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта**

«**Развитие физических качеств учащихся в урочной деятельности через спортивную игру «Волейбол**».

**1.   Актуальность и перспективность опыта.**

Актуальность опыта заключается в недостаточной двигательной активности, образованности и интереса к физической культуре и спорту.  Ценности физической культуры направлены на развитие личности. Ее идеалом является физически, нравственно и психически здоровая личность, способная реализовать себя и приносить пользу людям.  Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств (сила, выносливость, координация или ловкость, быстрота, гибкость), являются основой высокой работоспособности во всех видах: учебной, трудовой и спортивной.

У школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Высокий уровень развития координационных способностям – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В условиях НТР значимость различных  координационных способностей постоянно возрастает.   Процесс освоения любых двигательных действий идет значительно  успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. В процессе обучения складывается противоречие между ориентацией  нового содержания на развитие физических способностей учащихся и традиционными методами и формами обучения. Выход из данной ситуации один: при разработке новой системы преподавания, пересмотреть методику проведения занятий и внедрить модифицированную программу  с использованием активных форм, методов и приёмов обучения для развития физических качеств в процессе обучения.   Только два часа в неделю физической активности, не смогут исправить существующее положение дел. Поэтому и был введен Министерством Образования РФ дополнительный час физической культуры в школе. В рекомендациях о введении третьего часа физкультуры было указано, что «при разработке содержания образования целесообразно учитывать»

1. культурно-исторические традиции региона;
2. основные направления – оздоровительное, спортивно-углубленное освоение одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного образования по физической культуре, наиболее развитых и популярных в образовательном учреждении;
3. Общеразвивающее направление – на ступени основного общего образования – овладение обучающимися основами технических и тактических действий из видов спорта, предусмотренной образовательной программой основного общего образования по физической культуре наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждениях.

Спортивная игра «Волейбол» предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Эта игра включает внезапные и быстрые  передвижения, прыжки, падения и другие действия. Эта спортивная игра требует от игроков таких качеств как с концентрированность, сила   удара, ловкость, координация и быстрота движения. Популярность волейбола делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Как составная часть программы по физической культуре в школе волейбол является одним из средств решения основных задач физического воспитания. Регулярность занятий волейболом помогают сократить установленные периоды развития физических качеств.

 **2.Условия формирования опыта.**

Опыт формируется на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №38». Второй год я работаю над этой проблемой.

 В одном классе можно наблюдать школьников с крайне противоположными уровнями интеллектуального и физического развития (от высокого до очень низкого).   Педагогическим коллективом школы накоплен богатый опыт работы, сложились определённые традиции, одной из которых является непрерывное стремление к совершенствованию, поиску эффективных путей организации учебно-воспитательного процесса. Физическая культура как учебная дисциплина наряду с традиционным формированием умений и навыков использования физических качеств и двигательных способностей, призвана способствовать становлению личности школьника и его культуры.

Поэтому был выбран для исследования раздел «спортивные игры».

  В ходе анализа результатов определилась необходимость поиска и внедрения новых форм и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес к урокам физической культуры, создать у обучающихся положительный  эмоциональный фон, активизировать двигательную деятельность на уроке,  способствовать формированию физических качеств личности.

**3.Теоретическая база опыта.**

Задачей физического воспитания в школе является развитие физических качеств соответственно возрасту ученика, без чего его личность нельзя признать всесторонне развитой «Этот процесс возможно осуществить только посредством физических упражнений – многократного повторения заданного  двигательного действия».

Другими словами, принципиально по-новому, нежели развивающие мышление, происходит познание учеником явлений сферы физической культуры.  Здесь имеет место тренинг и уместны тесты, как средство контроля за уровнем развития физических качеств. Хотя частично эта задача может решаться в ходе обучения двигательными действиями, она должна ставиться специально, должна предусматриваться в учебном процессе средства ее решения, соответствующие формы организации и контроля.

Вместе с тем следует признать, что эту задачу только в школе решить невозможно. Требуются ежедневные регулярные занятия.

Из этого следует, что основными видами обучения являются:

* основное обучение-урок,
* дополнительное-физкультурное оздоровительное мероприятия,
* факультативное-спортивные тренировки,
* самостоятельные-досуговые занятия.

Участие в спортивных соревнованиях, в занятиях спортивных секций – это своеобразное проявление метода физических упражнений.

Однако  эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения учащихся к их выполнению. Когда ученик проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укрепление и совершенствование своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет проходить более успешно.

Изучение мотивов занятий физическими упражнениями и спортом является  одной из наиболее трудных и специфических сторон изучения проблемы.  Её исследованием занимались А.Ц.Пуни, Ю.Ю. Палайма, В.А. Соколов и др.

«Физическая активность детей обусловлена, в основном эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно-спортивных занятий и доставляемых им удовольствие. Не случайно, видимо, школьники в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получение удовольствия от самого процесса физической активности». (Палайма Ю.Ю. «Мотивы спортивной деятельности»).

Спортивная игра, в силу присущей ей психологической особенности, вызывает сильный эмоциональный отклик у учащихся. Поэтому, играя, учащиеся, с одной стороны, улучшают свое физическое развитие, а с другой, делают это с удовольствием и без принуждения.

В своей работе в школе я выбрал спортивную игру волейбол. Это командная игра прочно завоевала симпатию людей различного возраста. Развитие физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение работоспособности организма, эмоциональный заряд, сохранение бодрости – вот далеко не полный перечень его достоинств.

**4.Технология опыта.**

В настоящее время важная проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно реализовать, применяя различные средства, методы, способы физического воспитания.

Цель педагогической деятельности: поднять уровень физической подготовленности учащихся.

    *Задачи:*

-  укрепить здоровье школьников;

-  развивать двигательные способности;

- воспитывать потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

- воспитывать чувство коллективизма, ответственности.

Урок – основная форма обучения. На уроках применяю самый эффективный метод соревновательно–игровой. Соревновательно-игровой метод – это метод, который исключает принуждение к учению, здесь идет обучение через игру и соревнование. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся.  Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения по площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных сочетаниях.

Во время урока можно использовать фронтальный метод, когда задание дается для всего класса во время выполнения беговой разминки; групповой при ОРУ; индивидуальный, когда персональное задание получает каждый при работе с мячами. Типы уроков – ознакомление с новым материалом, закрепление, контрольный, вводный, комбинированный, соревнование, круговая тренировка.

Успех учащихся зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развития физических способностей, необходимых для игры в волейбол. Специальные упражнения, если их систематически применять, являются хорошим средством для улучшения физической подготовленности, технической и тактической подготовки учащихся при игре в волейбол.

Лучшие игроки из каждого класса принимают участие в школьных соревнованиях между классами, причем выбирают сами учащиеся. Самые достойные становятся участниками районных соревнований.

**5. Анализ результативности опыта.**

     В результате использования спортивных игр идет стабильный рост качества  ЗУН обучающихся по физической культуре. Обучающиеся школы занимают призовые места на муниципальных соревнованиях и предметных олимпиад. У обучающихся повысилась двигательная активность, повысился интерес к занятию спортом. В старшем звене обучающихся изъявляют желание участвовать в спортивных мероприятиях. Показывают высокие спортивные результаты.

**6. Адресность опыта.**

      Опыт адресуется учителям физической культуры, руководителям МО. Волейбол – это доступная игра для любого возраста, которая укрепляет здоровье, развивает физические качества, воспитывает моральные и волевые качества, имеет высокий зрелищный эффект и не требует дорогих вложений в инвентарь. А также приятно будет родителям на отдыхе поиграть со своими детьми в эту увлекательную спортивную игру.