

Описание педагогического опыта работы
Сабирзянова Рустама Нагимулловича,
учителя физической культуры
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №98 (татарско-русская)»
Вахитовского района города Казани

*«Развитие физических качеств учащихся в урочной и внеурочной
деятельности через спортивные и подвижные игры»*

Содержание.

1. Введение
- 1.1. Актуальность и перспективность опыта.
2. Развитие физических качеств учащихся в урочной и внеурочной деятельности через спортивные и подвижные игры
- 2.1. Подвижные игры
- 2.2. Спортивные игры
- 2.3. Физическая подготовка в спортивных играх
- 2.4. Ведущая педагогическая идея
- 2.5. Технология опыта.
3. Заключение
- 3.1. Результативность опыта и его эффективность
4. Список литературы.
5. Приложения

1. Введение

1.1. Актуальность и перспективность опыта.

В последнее время в России наметилась устойчивая тенденция к ухудшению состояния здоровья школьников. В связи с чем, вопросы физического воспитания все больше и больше привлекают внимание педагогической, медицинской и родительской общественности. Дети пропускают уроки, а затем освобождаются от уроков физической культуры.

Анализ ситуации в школе показывает, что необходимо найти способы и методы для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Известно, какое большое значение имеет хорошо организованное физическое воспитание для укрепления здоровья детей, гармоничного развития, повышения работоспособности их организма и расширения функциональных возможностей.

Одной из важнейших целей физической культуры в основной школе является развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности учащихся.

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 способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В условиях научно-технического развития страны, значимость различных координационных способностей постоянно возрастает. Процесс освоения любыми двигательными действиями идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой,

своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей – важный компонент состояния здоровья.

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.

Спортивные и подвижные игры являются эффективным средством физического развития и поддержание высокой работоспособности, успешного роста и развития детей, а также ранней профилактики различных заболеваний, особенно сердечнососудистой, дыхательной, мышечной патологий.

2. Развитие физических качеств учащихся в урочной и внеурочной деятельности через спортивные и подвижные игры

2.1. Подвижные игры

Важную роль на уроках физической культуры отвожу на *спортивные и подвижные игры*. В силу присущей им психологической особенности, они вызывают сильный эмоциональный отклик у обучающихся. Поэтому, играя обучающиеся с одной стороны, улучшают свое физическое развитие, а с другой, делают это с удовольствием и без принуждения.

Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это прежде всего двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила. *Игровая деятельность* имеет важное значение в период наиболее активного формирования характера в детские и юношеские года. Играя, дети, усваивают жизненно необходимые

двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. На важную роль игры во всестороннем развитии детей указывали: О.М. Горький, А.С.Макаренко. *Игру детей* они рассматривали, как *основной вид физической и двигательной деятельности*. Большое значения игре предоставлял выдающийся специалист в деле физического развития детей П.Ф.Лесгафт, считая, что она - есть упражнение, с помощью которого ребенок готовится к жизни. *«Школой подготовки детей к жизни»* называл игру А.С.Макаренко. Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то самое значение, которое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Какой ребенок в игре, такой с многих взглядов она будет в работе.

Ведь для детей игры – это их непосредственная жизнь, а учитель с помощью игр формирует в них черты характера. *С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, и прежде всего скорость и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные качества.*

Считаю, что каждый учитель физической культуры должен помнить, что он проводит подвижную игру для решения определенных практических задач: для эмоциональной разрядки, повышения интереса школьников к урокам, формирования и развития физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость). Постановка, формулировка и технология решения педагогической задачи подвижной игры в каждом конкретном случае имеют глобальное значение.

Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно.

Проведение *подвижных игр* на уроках физической культуры и во внеурочное время считаю наиболее рациональным развитием физических качеств у детей младшего школьного и среднего возраста. Для человека этого периода игра является произвольным изображением его внутреннего мира, изображение его потребности. Это самое чистое и самое духовное

проявление человека, и, в то же время, игра является копией всей человеческой жизни, внутренней, сокровенной, естественной жизни. Поэтому игра порождает радость, свободу, довольство, покой в себе и около себя, мир с миром.

Немалую роль играет отношение ребенка к системе подвижных игр, к умению определить и осознать ценность подвижных игр, суметь принять их должным образом в своей жизни, в различных видах своей деятельности с пониманием цели подготовить себя к труду, развить умственные и духовные силы, укреплять здоровье и закаливать организм.

В своей педагогической практике использую коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

В коллективные подвижные игры одновременно привлекаю целые классы. Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может наметать свои планы, устанавливать для себя условия и правила, а по желанию и изменить их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Большинство подвижных игр, организуемых на моих уроках, требуют от участников *быстроты*. Это игры, строятся мною на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Считаю, что постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию *ловкости*.

Для воспитания *силы* на уроках использую игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

При организации игровой деятельности с детьми большое внимание уделяю играм с многократным повторением напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, которые вызывают значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию *выносливости*.

Совершенствование *гибкости* организую в играх, связанных с частыми изменениями направлений движений.

Спортивные и подвижные игры имеют большое значение для начального совершенствования основных движений, обеспечивают разностороннее воспитание *двигательных качеств* и могут оказать существенное *влияние* на *общее физическое развитие* особенно тогда, когда проводятся в хороших гигиенических условиях.

Из опыта работы выделяю, что *под влиянием* присущего *игре состязания*, значительно активнее развиваются *физические качества*, и, прежде всего, *быстрота, ловкость, выносливость*. Все это способствует *формированию двигательной сферы детского организма*.

На занятиях, при организации игровой деятельности, особое внимание уделяю сложности и разнообразию движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

В зависимости от задач и характера игр, их физических и эмоциональных нагрузок, состава учеников, стараюсь включать их во все части урока.

В начале урока, в подготовительной части, использую игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников. Наилучшие движения для этих игр являются ходьба, бег, с несколькими дополнительными упражнениями.

В основной части урока использую игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности.

В заключительной части урока применяю игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они оказывают содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершению его с хорошим расположением духа.

Считаю, что *подвижные игры* имеют большое прикладное значение. Они являются средством общего физического воспитания детей и подготовки к спортивным играм и другим видам спорта

2.2 Спортивные игры.

Основную часть предмета занимают *спортивные игры*. В их основе лежат различные технические и тактические приёмы, а целью обычно является спортивный мяч, ворота, площадка в зависимости от вида игры. Спортивная игра – это деятельность со своими правилами, требованиями, требующая их выполнения. Большинство спортивных игр представляет собой комплексы движений, физических упражнений (бег, прыжки, метания, удары), выполняемые игроком или взаимодействующими партнёрами в борьбе с соперником и направленные на создание игровых ситуаций, которые в итоге обеспечивают победу. Во многих спортивных играх спортсмены вступают в непосредственную, контактную борьбу. Широкое распространение спортивные игры заслужили своей доступностью, относительной простотой содержания и организации, силой эмоционального воздействия на участников и зрителей.

Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерным является наличие сложной техники движений и определенной тактики поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь.

Специально подобранные мною игровые упражнения, выполняются индивидуально, в двойках, тройках, командах. Особое внимание уделяю на подвижные игры и задания с мячом, которые создают неограниченные возможности для развития координационных способностей. И это понятно. Так как особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Спортивные игры рассматриваю как модели современной жизни, которые пользуются большой популярностью у молодежи и взрослых. Поэтому многие педагоги нашей школы с удовольствием отдают свой досуг и отдых этим наиболее эмоциональным, пожалуй, видам двигательной активности человека.

Спортивные игры традиционно популярны среди обучающихся благодаря *разностороннему воздействию на организм человека*, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат *эффективным средством физического воспитания* в широком смысле слова.

В целом работа по развитию физических качеств через спортивные и подвижные игры приводит к всестороннему гармоничному развитию ребенка, обеспечивает его полноценное здоровье, разнообразное развитие движений физических качеств и формирование привычек здорового образа жизни.

Правильный подбор игры соответственно возрасту, теме урока, индивидуальным особенностям учащихся в конкретном классе способствует активизации и привитию интереса к предмету физическая культура. Всё это создает комфортную, благоприятную обстановку на уроке, а это является элементами здоровьесберегающих технологий. Использование в работе подвижных и спортивных игр даёт положительный результат. Воспитание физических качеств через спортивные игры даёт возможность участвовать в спортивных соревнованиях и достигать учащимися школы высоких спортивных результатов и являются составляющей результативности учебно-воспитательного процесса.

2.3 Физическая подготовка в подвижных и спортивных играх

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Она позволяет быстрее овладеть техническими и тактическими приемами, приобрести необходимые прикладные навыки. Без достаточной физической подготовки невозможно

успешно овладевать сложными техническими приемами в спортивных играх. Физическая подготовка условно делим на общую и специальную.

Общую физическую подготовку направляю на всестороннее физическое воспитание. Для решения задач общей физической подготовки мной применяется широкий круг средств с учетом пола, возраста и вида спортивных игр. Это, прежде всего упражнения комплекса ГТО, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, тяжелой атлетики, плавания, лыжного спорта. Упражнения для общей физической подготовки подбираю с таким расчетом, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию тех качеств, которые необходимы для данной спортивной игры. Это обеспечиваю соответствующим подбором физических упражнений, их объемом, методикой проведения.

Специальную физическую подготовку направляю на процесс развития физических качеств и умений, необходимых в игровых условиях: умение быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение, умение быстро остановиться после перемещения; развивают прыгучесть, подвижность в суставах, игровую ловкость, силу отдельных групп мышц. С этой целью использую специальные подготовительные упражнения, сходные по структуре с основными игровыми действиями. В первую часть урока рекомендую включать упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести. Во вторую — упражнения для развития силы и других качеств (наряду с разучиванием игрового приема).

Упражнения для развития *силы* рекомендовано с 8—10 лет. Развивать силу в этом возрасте *рекомендую* упражнениями с использованием собственного веса (*приседания, отжимания*) или упражнениями сопротивлением партнера (*противодействие в парах, перетягивание*), а также с *отягощениями*. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для непредельных отягощений в упражнениях применяю *набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы*. На начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в

замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. *Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление.*

В занятиях с девочками необходимо соблюдать осторожность. Дозировка и интенсивность упражнений для них будет меньшей, чем для мальчиков. Преобладают упражнения с отягощением весом собственного тела, *гимнастическими палками, нетяжелыми снарядами.*

Для всех спортивных игр очень важно развивать прыгучесть, которая зависит от развития мышц нижних конечностей, быстроты их сокращений и от общей координации в выполняемом движении. *Для ее развития использую прыжки в высоту, в длину, через гимнастическую скамейку, другие препятствия, прыжки с отягощениями. Хороший прирост прыгучести дают упражнения в прыжках с высоты 1 — 1,5 м с приземлением.*

2.4. Ведущая педагогическая идея

Это:

- поиск активных форм и методов формирования здорового образа жизни учащихся;
- включение каждого ученика в активную двигательную деятельность;
- создание на уроках физической культуры атмосферы сотрудничества, сопереживания, взаимной поддержки.

Наилучший воспитательный результат получается, когда идёт упор на успех ученика. Он связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом. У ребят, удачно справившихся с каким-либо полезным делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха.

Считаю, что ***основная часть программы*** по физической культуре в школе, ***спортивные игры*** являются одним из средств решения основных задач физического воспитания.

Решая сложнейшую задачу по развитию физических качеств у школьников, учителю нельзя забывать об индивидуальных особенностях каждого ученика. Доктор педагогических наук В.И.Лях отмечал, что у разных людей уровень развития и сочетания, слагаемых названных физическими качествами очень различны.

Индивидуальные особенности организма (максимальное потребление кислорода, высокая подвижность нервных процессов, быстрота мышления или длина туловища) отражаются на процессуальной и результативной стороне деятельности.

Особенности физического развития программируются на генетическом уровне, поэтому дети похожи на родителей, наследственная программа передается из поколения в поколение.

Этот важный факт применяю для реализации дифференцированного подхода к физическому воспитанию школьников.

Особенно надо быть внимательными к учащимся с повышенной массой тела: даже небольшое превышение нормальной массы усложняет обучению некоторым элементам.

2.5. Технология опыта.

В настоящее время важна ***проблема повышения эффективности учебно – воспитательного процесса.*** Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, способы физического воспитания.

Цель педагогической деятельности: поднять уровень физической подготовленности учащихся.

Задачи:

- укреплять здоровье школьников;
- развивать двигательные способности;
- способствовать физическому развитию детей;
- воспитывать потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

- воспитывать чувства коллективизма, ответственности.

Урок – основная форма обучения. Но кроме этого нужно использовать **внеурочную форму.** Это соревнования школьные, районные, областные и тренировки на базе школы.

На уроках и внеклассных мероприятиях применяю самый эффективный метод - соревновательно – игровой. Его применение исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Он вызывает радость, способствует движению вперед.

Считаю, что важным элементом оптимальности и эффективности средств является определение ожидаемых результатов обучения. Поэтому я использую наиболее эффективные способы организации:

- фронтальный, когда задание дается для всего класса во время выполнения беговой разминки, или, когда персональное задание получает каждый при работе с мячами;
- групповой при ОРУ;
- посменный
- поточно-круговой
- индивидуальный

Используемые средства эффективного обучения:

- ✓ образовательные технологии в процессе обучения и воспитания: *технология системно-деятельностного подхода, здоровьесберегающие технология, игровые технологи, информационно-коммуникативные технологии*
- ✓ современные формы и методы работы в соответствии с темой урока, целью и задачами, с учётом возрастных и психологических особенностей учащихся: *выбираю следующие **формы** организации учебной работы: **индивидуальная, фронтальная, групповая** и **методы: словесный, наглядный, практический**, которые объединяют разнообразные **приемы**: отработка видов построения,*

музыкальная разминка, весёлые старты, викторина, при которых ученики взаимодействуют не только с учителем, но и друг с другом;

- ✓ *электронные образовательные ресурсы: интернет-ресурсы (сайты ГТО, ресурсы сообщества учителей физической культуры;*
- ✓ *аудиовизуальные (слайды, слайд-фильмы, видеофильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD)*

Успех учащихся зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических способностей, необходимых для игры в волейбол, в баскетбол, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического приема. Например, челночный бег развивает координацию движений, бросок теннисного мяча через сетку учит технике нападающего удара.

На занятиях большую помощь оказывает применение современных технические средства обучения. Удачным средством самоконтроля считаю разбор игры каждым игроком своих действий, снятых на видеокамеру. Обучающиеся наблюдают за собой со стороны, видят свои ошибки, обсуждают с товарищами свои действия. Лучшие игроки из каждого класса принимают участие в школьных соревнованиях между классами, причем выбирают сами учащиеся. Самые достойные становятся участниками районных соревнований. А выбор таковых происходит с моим руководством, учитывая умения играть и умения взаимодействовать с другими игроками.

Для оценки уровня физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся применяю тесты и нормативы, обозначенные в программе по физической культуре в школе для определения координации или ловкости, гибкости, выносливости, быстроты и силы. Тесты дают мне возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей учащихся различного возраста.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются следующие тесты:

- бег 30 метров (быстрота);
- челночный бег 3*10 метров (ловкость);
- подтягивание на перекладине у мальчиков и поднимание туловища из виса у девочек (сила);
- 1000 метров (выносливость);
- наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость).

Для наглядной демонстрации постепенного развития физических качеств я взял в 2015 году 5 класс. Это самый благополучный в социальном плане класс (для чистоты эксперимента). В классе 14 человек, из них 7 мальчиков и 7 девочек. С этого учебного года 8 учащихся стали посещать спортивные секции волейбола, баскетбола, футбола.

Цели моего исследования:

- определить состояние физической подготовленности учащихся;
- провести анализ развития основных физических качеств;
- выявить, какие физические качества помогают развивать спортивные игра в волейбол;
- выявить, нужна ли корректировка в выборе средств и методов физического воспитания.

В приложении 5 дана таблица развития основных физических качеств в экспериментальном 5 классе за один год. Контрольные нормативы учащиеся сдают в начале и в конце учебного года. Для анализа я взял результаты сентября 2015 года и мая 2016 года.

По приложению 5.1 можно сделать следующие выводы:

- быстрота, сила, выносливость развивались в течении года только за счет естественного биологического прироста;
- координация и сила за счет эффективности применения упражнений и занятий в спортивных секциях.

Отмечено, что самое большое количество учащихся со средним показателем быстроты. Но это качество дается человеку от рождения. И у каждого есть свой предел скоростных возможностей.

В координации движений самый большой показатель учащихся с высоким уровнем развития. Это говорит о высокой эффективности применяемых мной на уроках упражнений. Каждый урок, например по волейболу, отвожу на упражнения на координацию движений.

Самое большое количество учащихся с низким уровнем развития гибкости и силы. Такое физическое уместнее развивать в более раннем возрасте. качество как гибкость.

С силой все гораздо сложнее. Большинство мальчиков имеют низкий показатель силы рук, а девочки большинство имеют высокий показатель. Это объясняется тем, что девочки уже на протяжении года посещают спортивную секцию волейбола.

Анализируя результаты исследования можно скорректировать в дальнейшем свою работу, как на уроках, так и во внеурочное время.

Следует обратить внимание на выработку выносливости и ввести на уроках побольше упражнений, помогающих развить это качество. Например, бег на средние и длинные дистанции, постепенно увеличивая дистанции; попеременный бег, кросс по пересеченной местности, прыжки со скакалкой, игра в пионербол с 2 мячами. Но особое внимание надо уделить мальчикам и помочь им в развитии силы рук. Для этого помогут упражнения в парах, преодолевая сопротивление, различные висы, отжимания. Если ввести в разминку упражнения на гибкость и самое главное применять их ежедневно, то можно улучшить результаты.

Например, спортивная игра волейбол – это командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий партнера. Это хороший способ воспитания чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями. Именно эти качества необходимо прививать детям, особенно в среднем звене. Труднее всех приходится пятиклассникам, им морально тяжело адаптироваться в новых для них условиях. Благодаря игре в волейбол на уроках и вне урока они быстрее привыкают к новой роли

в школе, находят товарищей из более старших классов и налаживают отношения среди своих сверстников.

Мной была проведена анкета для учащихся в 4-6 классах. В нее входили следующие вопросы, где предлагалось три варианта ответа: да, нет, не знаю:

- 1- я удовольствием занимаюсь физкультурой в школе;
- 2- самые любимые уроки – это уроки по волейболу, баскетболу, футболу;
- 3- спортивные и подвижные игры помогают мне стать быстрее, сильнее, выносливее;
- 4- спортивные и подвижные игры подвижные помогают мне в общении с одноклассниками;
- 5- спортивные и подвижные игры помогают мне в учебе.

Восемьдесят восемь процентов учащихся с удовольствием занимаются физкультурой в школе. Почти все учащиеся понимают, что занятия, включающие спортивные и подвижные игры развивают их физические качества и помогают им в общении друг с другом.

3. Заключение

Физическое развитие происходит по естественным законам, которые никто не волен упразднить. В силу этих закономерностей на протяжении жизни последовательно сменяются различные периоды возрастного развития. Процесс физического развития одновременно обусловлен конкретными общественными условиями жизни, деятельности и особенно физическим воспитанием. А результат этого процесса, его эффективность во многом зависит от нас, педагогов физической культуры. Именно мы являемся посредниками и основоположниками мотивации будущего человека современного общества к сохранению и укреплению не только своего здоровья, но и здоровья окружающих его людей.

3.1. Результативность опыта и его эффективность

Результатом целенаправленной работы по формированию физических качеств является уровень физической подготовленности моих учеников:

1. Устойчивый познавательный интерес учащихся к предмету (по результатам анкетирования учащихся начальных классов) показал, что на одном из первых мест они ставят предмет физкультура)
2. Мониторинг учебной деятельности за 2014-2017 (1 чет.) учебные годы *(приложение 1)*
3. Мониторинг уровня физической подготовленности за 2014-2016 учебные годы *(приложение 2)*
4. Средняя оценка 5 класса по результатам тестирования по видам физических упражнений *(приложение 3)*
5. Рейтинг физического развития обучающихся школы в 2015-2016 году *(приложение 4)*
6. Учет развития основных физических качеств за 2015-2016 учебный год *(приложение 5)*
7. Положительные отзывы работы по физической культуре: проведение открытых уроков, внеклассных мероприятий
8. Достижения обучающихся за 3 года *(приложение 6)*

Из выше сказанного можно сделать вывод, что подвижные и спортивные игры эффективно влияют на развитие физических качеств и способствуют сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

4.Список литературы

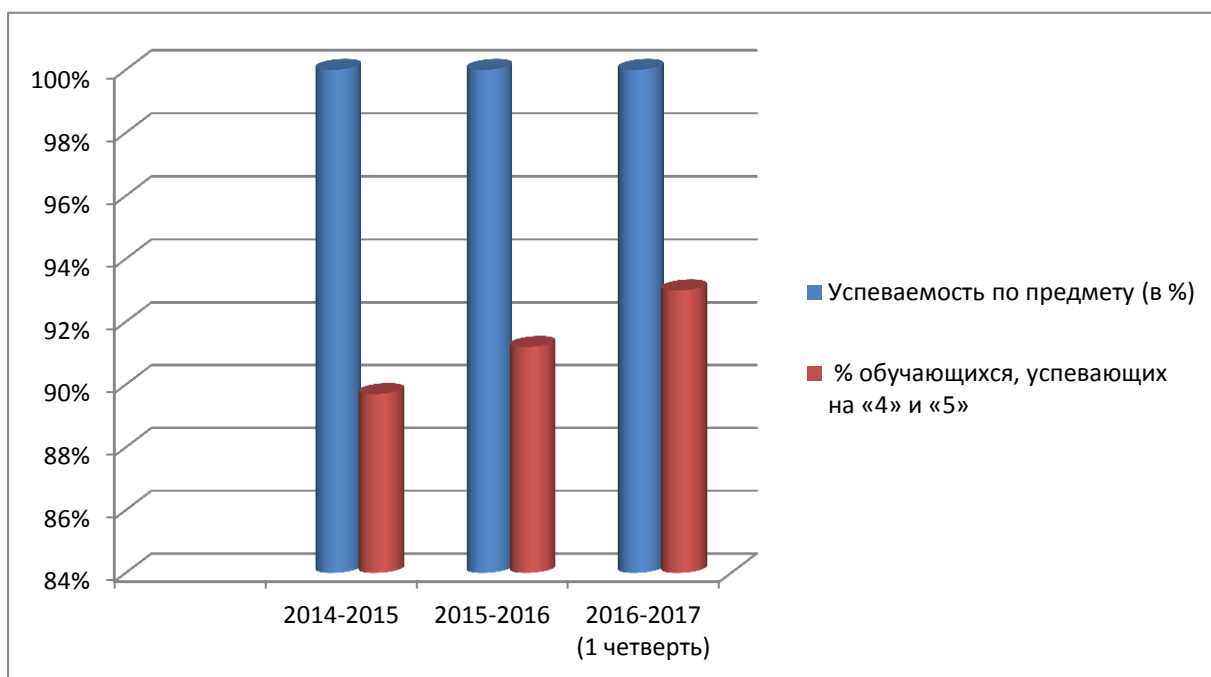
1. А.А. Гужаловский «Развитие двигательных качеств у школьников».
2. Ю.Ю Палайма «Мотивы спортивной деятельности».
3. Л.П. Матвеев «Теория и методика физической культуры».
4. З.И. Кузнецова « Развитие двигательных качеств школьника».
5. Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС. Логинова И.М., Копотева Г.Л./ Управление начальной школой, 2011 г
6. «Комплексная программа физического воспитания (1 -11 класс)» В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон.
7. Материалы Интернета – виртуальное методическое объединение учителей физкультуры.

5.Приложения

Приложение 1

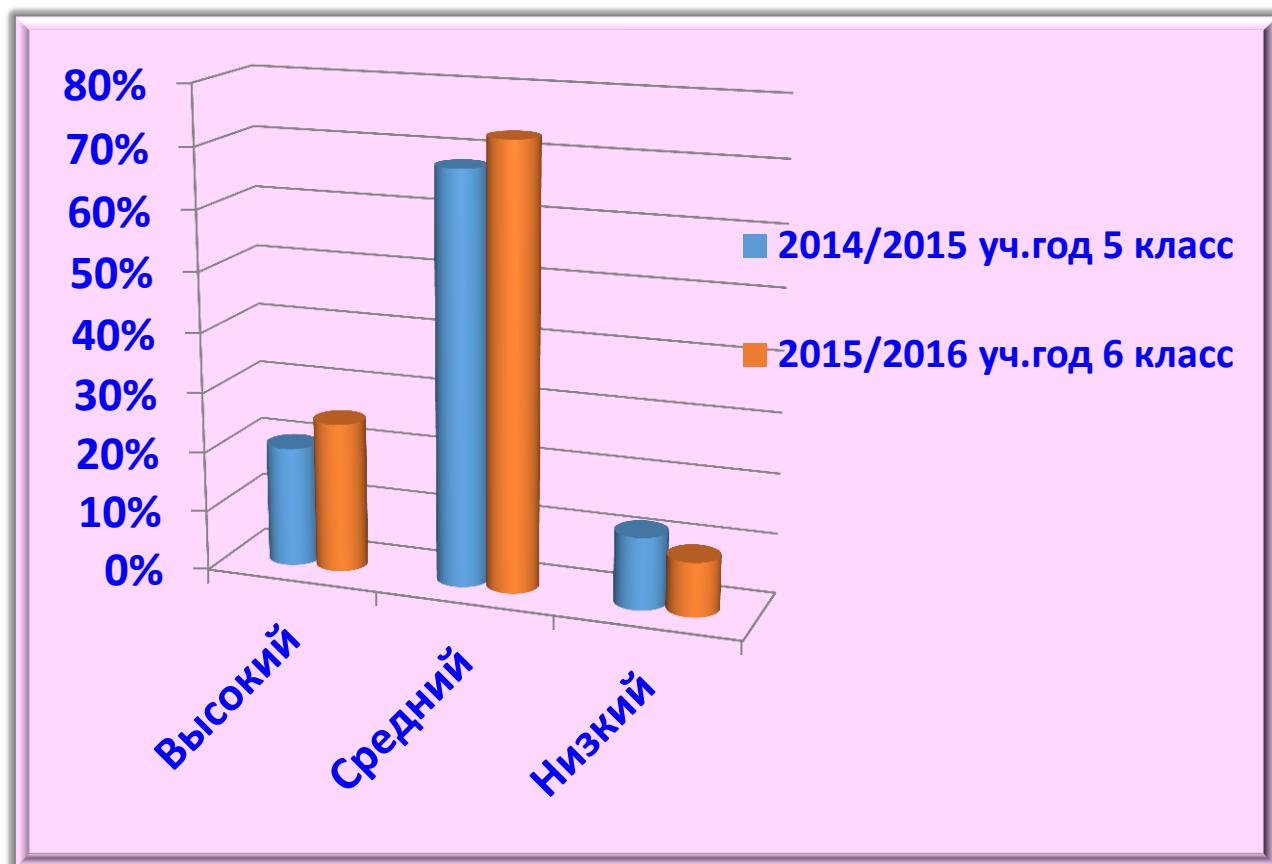
Мониторинг уровня обученности по предмету

Учебный год	Кол-во обучающихся детей	Классы, в которых учитель работает согласно тарификации	Успеваемость по предмету (в %)	% обучающихся, успевающих на «4» и «5»
2014-2015	138	4-6	100%	89,7%
2015-2016	141	4-6	100%	91,2%
2016-2017 (1 четверть)	168	4-7	100%	93%

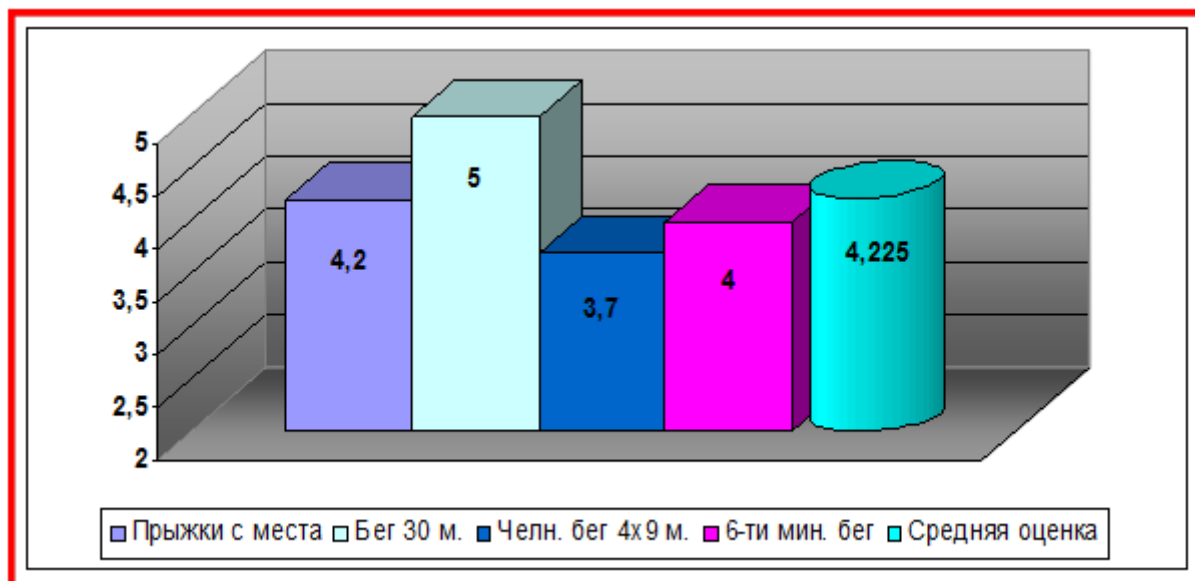


**Мониторинг уровня физической подготовленности
В 5,6 классах за 2014-2016 учебные годы**

УФП	2014/2015 уч.год 5 класс	2015/2016 уч.год 6 класс
Высокий	20%	25%
Средний	68%	73%
Низкий	12%	9%



**Средняя оценка 5 класса по результатам тестирования
по видам физических упражнений**



Приложение 4

Рейтинг физического развития обучающихся школы в 2015-2016 году

Класс	1 четв.	2 четв.	1 п/г	Место 1 п/г	3 четв.	4 четв.	2 п/г	Место 2 п/г	Итоговая оценка	Итоговое место
4 а	4,436	4,404	4,420	1	4,508	4,1	4,304	2	4,362	1
4 б	4,45	4,357	4,403	2	4,583	3,980	4,281	4	4,342	2
5-а	4,395	4,289	4,342	3	4,427	4,191	4,309	1	4,325	3
5-б	4,134	4,074	4,104	7	4,484	4,108	4,296	3	4,200	4
6-а	4,065	3,901	3,983	8	4,342	4,044	4,193	6	4,088	5
6-б	4,255	4,014	4,135	5	3,952	3,960	3,956	8	4,045	6
7-а	4,253	4,031	4,142	4	4,137	3,753	3,945	9	4,043	7
7-б	4,040 9	3,646	3,843	10	4,066	4,395	4,231	5	4,037	8
8-а	3,956	4,002	3,979	9	4,155	3,951	4,053	7	4,016	9
8-б	4,233	4,005	4,119	6	3,981	3,813	3,897	10	4,008	10
Средняя оценка	4,187	4,223	4,205		4,193	4,013	4,103		4,118	

Учет развития основных физических качеств за 2015-2016 учебный год
на примере 5 а класса

Класс	Быстрота Нач/ кон.года	Сила Нач/ кон.года	Выносливость Нач/ кон.года	Координация Нач/ кон.года	Гибкость Нач/ кон.год
Болдырева Этери	73% (+4%)	67% (+1%)	55% (+5%)	71% (+18%)	42% (+6%)
Гиматдинов Разиль	61% (-1%)	53% (+6%)	50% (+8%)	75% (+12%)	46% (+1%)
Золотарева Дарья	70% (+5%)	67% (+3%)	58% (+1%)	81% (+8%)	41% (+5%)
Комогорцев Марсель	60% (+2%)	45% (+4%)	51% (+6%)	75% (+13%)	46% (+2%)
Кудайкулов Бекболот	62% (+1%)	44% (+1%)	56% (+2%)	68% (+14%)	44% (+2%)
Кузьменко София	84% (+3%)	69% (+6%)	53% (+4%)	73% (+11%)	47% (+7%)
Насырова Аида	75% (-2%)	64% (+7%)	57% (+4%)	72% (+19%)	43% (+2%)
Никитина Бону	79% (+2%)	68% (+0%)	60% (+2%)	84% (+7%)	46% (+2%)
Романчева Анастасия	7% (+1%)	60% (+4%)	54% (+3%)	74% (+9%)	48% (+3%)
Самигуллин Ранэль	62% (+5%)	55% (+5%)	52% (+6%)	70% (+15%)	50% (+1%)
Султонкулова Дилноза	68% (+2%)	64% (+1%)	59% (+2%)	79% (+10%)	49% (+3%)
Хайрединов Руслан	69% (+3%)	57% (+8%)	53% (+7%)	75% (+13%)	47% (+0%)
Бердников Дмитрий	73% (+4%)	66% (+2%)	57% (+4%)	80% (+8%)	42% (+4%)
Чумарин Родион	71% (+4%)	69% (+1%)	61% (+2%)	82% (+8%)	44% (+3%)

Приложение 5.1

Шкала темпов прироста физических показателей, определяющая динамику
изменений уровня физического состояния учащихся

Темп прироста в %	Прирост достигнут за счет
0% – 8%	- естественного биологического прироста;
8% - 10%	- естественной двигательной активности;
10% - 15%	- эффективного применения физических упражнений;
Свыше 15%	- занятия в спортивных секциях

Достижения обучающихся за 3 года

Учебный год	Уровень	Результат
Футбол		
2014-2015	район	8 м
2015-2016	район	7 м
2016-2017	район	4 м
Хоккей		
2014-2015	район	5 м
2015-2016	район	4 м
2016-2017	район	4 м
Бадминтон		
2014-2015	город	3 м
2015-2016	город	1 м
2016-2017	республика	1 м
Баскетбол		
2014-2015	район	3 м
2015-2016	район	2 м
2016-2017	город	3 м