Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Осиповская средняя общеобразовательная школа имени Т.Ф.Осиповского»

Ковровского района

***Обобщение педагогического опыта***

*по теме:*

***«Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры***

***через спортивную игру «Волейбол»***

Учитель физической культуры

первой квалификационной категории

Дорофеева Оксана Владимировна

2018

СОДЕРЖАНИЕ

**1 Условия возникновения и становления опыта 3**

**2 Актуальность опыта 4**

**3 Ведущая педагогическая идея 5**

**4 Теоретическая база опыта 5**

**5 Новизна опыта 8**

**6 Технология опыта 9**

**7 Результативность опыта 16**

**8 Адресная направленность опыта 23**

**Список использованной литературы 24**

**1 Условия возникновения и становления опыта**

МБОУ «Осиповская СОШ имени Т.Ф. Осиповского» Ковроского района имеет статус сельской школы, с контингентом обучающихся на сегодняшний день 208 учеников. В условиях сельской школы особенно актуальная проблема физического развития детей. На протяжении уже более 5 лет на базе школы организована спортивная секция «Волейбол».

Популярность волейбола и его широкое применение в системе физического воспитания обуславливаются прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм занимающихся и воспитание молодежи.

Возникновение опыта связано с формированием универсальных учебных действий на уроках физической культуры через спортивную игру «Волейбол» в соответствии с предъявляемыми требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

Подготовка к игре «Волебол» проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития обучающихся. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

В 2017-2018 учебном году 53% обучающихся демонстрировали высокий уровень выполнения контрольных нормативов по волейболу, 40% - оптимальный, 7% - низкий уровень. На уроках физической культуры и районных соревнованиях обучающиеся проявляли умения и навыки, свидетельствующие о наличии у них больших потенциальных возможностей.

Возможность обеспечения эффективной соревновательной деятельности при условии повышения уровня физической подготовленности обучающихся привела к использованию в этих целях оптимальной системы общефизических и специальных методов и средств.

**2 Актуальность опыта**

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

Специалисты в области физической культуры (М. Я. Виленский, Ю. А. Копылов, В. П. Лукьяненко и др.)  отмечают, что для модернизации системы физического воспитания учащихсяформулируются разные *задачи*, которые можно объединить в две группы

1. Развитие индивидуальных способностей ребенка и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры.

2. Обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений, исследовательской и конструктивной деятельности, нахождение своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности.

В образовательной практике многие трудности, с которыми учитель сталкивается во время проведения уроков физической культуры, связаны с недостаточным развитием у обучающихся  Универсальных Учебных Действий нежелание слушать задание, понимать цель его выполнения, неумение  работать в команде, группе; учащиеся не  обращают внимание на ключевые моменты в изучаемом двигательном действии и не могут сравнивать с уже изученными движениями и др.   В связи с этим, выполнение движения происходит неточно, детали техники игнорируются, либо находятся причины для невыполнения, что приводит к снижению качества образования по предмету.

Таким образом, возникает необходимость организации работы по формированию Универсальных Учебных Действий на уроках физической культуры, которая обусловлена тремя качественными обстоятельствами: педагогической наукой, образовательной практикой и требованиями ФГОС.

Актуальным на сегодняшний день является формирование УУД на уроках физкультуры посредством различных видов спортивных игр, физических упражнений и др.

**3 Ведущая педагогическая идея**

В качестве ведущей педагогической идеи выдвинуто положение о том, что если разработать оптимальную систему скоростно-силовой подготовки обучающихся на уроках физической культуры к разным видам спортивных игр, в том числе к спортивной игре «Волейбол», то у обучающихся будут сформированы УУД.

**4 Теоретическая база опыта**

Для модернизации системы физического воспитания учащихся формулируются разные задачи, которые можно объединить в две группы:

1. Развитие индивидуальных способностей ребенка и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры.

2. Обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений, исследовательской и конструктивной деятельности, нахождение своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности.

Очевидно, что способности и результаты обучения в большей мере отражены в описанных задачах именно метапредметные.

Необходимость организации работы по формированию УУД на уроках физической культуры обусловлена тремя качественными обстоятельствами: педагогической наукой, образовательной практикой и требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

Перечень УУД:

Личностные: самоопределение и смыслообразование

Регулятивные: соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию

Познавательные: формулирование цели; выделение необходимой информации; структурирование; выбор эффективных способов решения учебной задачи; рефлексия; анализ и синтез; сравнение; классификации; действия постановки и решения проблемы

Коммуникативные: строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; постановка вопросов; разрешение конфликтов

Основную часть учебного предмета «Физическая культура» занимают спортивные игры. Спортивные игры – это виды игровых состязаний, в основе которых лежат различные технические и тактические приемы поражения определенной цели спортивным снарядом в процессе противоборства двух или нескольких команд. Большинство спортивных игр представляет собой комплексы естественных движений, физических упражнений (бег, прыжки, метания, удары и т.п.), выполняемые игроком или взаимодействующими партнѐрами в борьбе с соперником и направленные на создание игровых ситуаций, которые в итоге обеспечивают победу.

*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.

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации).

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т. п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость»).

Одновременно *материал по спортивным играм* оказывает *многостороннее влияние на развитие психических процессов* занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на *воспитание нравственных и волевых качеств*, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. *Особенно игровые упражнения* содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия.

В образовательной организации, которой я работаю в качестве приоритетной спортивной игры мною был выбран «Волейбол». Эта 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.

**5 Новизна опыта**

Рассмотрена возможность включения специальной подготовки обучающихся к спортивной игре «Волейбол», в результате которой происходит формирование физических способностей обучающихся, совершенствование основных индивидуальных приемов игры с целью проявления устойчивого интереса обучающихся к данной спортивной игре.

**6 Технология опыта**

В настоящее время важна ***проблема повышения эффективности физического развития детей***. Ее можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, способы физического воспитания, развития интереса к спортивным играм.

*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).

Пример урока по физической культуре (волейбол) в 7 классе

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметры** | **Характеристика** |
| Тема и место урока в системе программного материала | **Тема:** Совершенствование передач мяча сверху и снизу в парах, через сеткуРаздел: Спортивные игры «Волейбол» |
| Цель урока | Усовершенствование приемов и передач мяча, с закреплением верхней передачи мяча в парах через сетку. |
| Задачи урока | *Образовательные задачи:*- совершенствование основных индивидуальных технических приемов игры:- совершенствование верхней и нижней передачи мяча сверху и снизу.**-** выполнение технических элементов приема и передач мяча различными способами;**-** усвоение терминологии и теоретической основы игры.*Воспитательные задачи:*- воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу;- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; *Оздоровительные и развивающие задачи:*- воспитание физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);-  формирование правильной осанки. |
| Формирование универсальных учебных действий | ***- предметные:*** совершенствование техники ведения мяча, передачи - ловли волейбольного мяча при работе в парах***личностные:*** развитие скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, позитивное отношение к процессу обучения, к своим партнерам в парах, в микрогруппах;***метапредметные:****регулятивные УУД*:Формирование потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности в волейбол.Обучающиеся самостоятельно регулируют учебную деятельность (слушают, принимают и выполняют учебные задания; планируют свою плотность и корректируют деятельность своего партнера)*коммуникативные УУД*:Формирование собственного мнения и позиции, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности.Обучающиеся адекватно использовали речь для диалога и согласования действий с партнером, четко, конкретно излагают содержание приема (упражнения), отвечают на поставленные вопросы;*познавательные УУД*:Формирование мыслительных операций по каждому из разучиваемых элементов волейбола.  |
| Технология и форма организации урока.Тип урока  | Личностно-ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии.Форма организации урока: фронтальная, поточная, групповая работа в (парах). В соответствии с этим в уроке выделены следующие этапы: мотивационный этап, процессуальный и рефлексивно-оценочный этапы.Комбинированный |
| Инвентарь | волейбольные мячи, сетка, свисток, легкоатлетические барьеры. |
| Методы обучения:  | На уроках физкультуры применяются традиционные дидактические методы:- словесные- наглядные- практического упражнения1. В словесных методах часто используются- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.- пояснения и комментарии при выполнении обучающимися отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности. Диалог помогает активизации обучающихся на освоение данного материала.2. Наглядные методы даются с использование непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений учителем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий и видео материалов.Показ на уроках физкультуры играет особую роль, так как обучающиеся запоминают не то, что слышат, а то, что видят. 3.Очень большая и важная группа методов – это практическое выполнение упражнений. Сколько бы обучающийся не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.Методы практического выполнения упражнений проводятся:- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения.- расчлененным упражнение- игровым методом-соревновательным методом |
| Виды контроля | самоконтроль, взаимоконтроль, контроль учителя. |
| Средства обучения | подобраны в соответствии с темой, целью, задачами и формой проведения урока: волейбольные мячи, сетка. При планирование данного урока и подбора упражнений, были учтены медицинские группы учеников (основная). Нагрузка и подбор упражнений подбирались с учетом индивидуальных способностей учеников |
| **Этапы урока**: | 1. Подготовительный этап: *мотивационно-целевой* (организованное начало урока, определение темы, цели и задач урока, мотивация учебной деятельности, подготовка организма учащихся к работе в основной части урока в соответствии с поставленными задачами*) –*10 мин.2. Основной этап: *процессуальный* - выполнение заданий, обсуждение результатов, характеристика выполнения и освоения упражнений - 25 мин.3. Заключительный этап: *рефлексивный -* для повторения теоретического материала. Этапы урока выстроены в единую логическую цепочку согласно требований к проведению уроков физической культуры – 5 мин. |

Для проведения урока были созданы благоприятные морально - психологические и учебно - материальные условия: поддерживался доброжелательный тон, работа ребят к сотрудничеству. Результаты деятельности учащихся на уроке хорошие, они научились осмысленно воспроизводить изучаемый материал, поняли важность изучаемых двигательных действий, нашли взаимосвязь внутрипредметную между разными видами спорта, отвечали на прямые и косвенные вопросы.

Каждая из структурных частей урока соответствовала своему назначению. Учебный материал был подобран с учетом возрастных возможностей, уровня физического развития и обученности учащихся.

**Подготовительная часть** включала в себя построение, выполнение специальных упражнений в движении, которые выполнялись поточным и фронтальным методами. Для поддержания двигательных качеств (скоростно-силовых) и на формирование специальных умений и навыков использовался непрерывный метод с переменной интенсивностью.

Упражнения подготовительного этапа применялись для того, чтобы разогреть организм, как средство общей подготовки и подводящие к основной части урока.

**Основная часть урока** была построена таким образом:

- *подводящие и специальные упражнения* выполнялись фронтальным и групповым методами (в парах)**.**Также использовались наглядные и словесные методы показа, рассказа. Применялся повторный метод.

Упражнение с барьерами направлено на развитие гибкости бедренного отдела, а также на скоростные качества учащегося.

Основная часть урока плавно перешла посредством проведения учебной игры Волейбол где ребята закрепили навыки верхней и нижней передачи мяча через сетку. В заключительную часть, интенсивность нагрузки игроков постепенно снижается. Здесь был проведен анализ работы на уроке, отмечены учащиеся лучше всех показавшие технические навыки, приеме и передаче мяча, указаны ошибки допущенные ребятами. Ребятами выставлены *оценки* в виде поощрений. Учащиеся получили домашнее задание. Проведено повторение теоретического материала.

Контроль за выполнением заданий на протяжении всего урока осуществлялся в основном путем поощрений. Время, отведенное на каждый из этапов урока, было распределено рационально. Соблюдалась логичность между частями урока.

**Выводы:** В целом все намеченные задачи и цель урока были достигнуты. Благодаря преемственности учебных занятий удаётся приучать детей к дисциплине и организованности, прививать навыки взаимопомощи и коллективизма; толерантного отношения друг к другу. Урок проходил на хорошем эмоциональном уровне. Это показала рефлексия в конце урока.

На уроке удалось решить поставленные задачи, достичь цели и избежать при этом перегрузки учащихся. Плотность урока достаточная и соответствует оптимальной плотности уроков изучения нового материала.

**7 Результативность опыта**

 В результате были определены показатели уровня физического развития обучающихся МБОУ «Осиповская СОШ имени Т.Ф. Осиповского» Ковровского района (таблица 1, 2)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Таблица 1

|  |
| --- |
| Сводные результаты школы 2016-2017 учебный год |
| Пол | Всего\* | Участв. в тестах | Уровень показанных результатов |
| высокий | в/ср | средний | н/ср | низкий |
| кол-во | % | кол-во | % | кол-во | % | кол-во | % | кол-во | % |
| **Мальчики** | **115** | **109** | **31** | **28,4%** | **36** | **33,0%** | **26** | **23,9%** | **14** | **12,8%** | **2** | **1,8%** |
| 1класс | 12 | 12 | 1 | 8,3% | 6 | 50,0% | 3 | 25,0% | 2 | 16,7% | 0 | 0,0% |
| 2 класс | 20 | 18 | 10 | 55,6% | 4 | 22,2% | 2 | 11,1% | 2 | 11,1% | 0 | 0,0% |
| 3 класс | 12 | 12 | 2 | 16,7% | 6 | 50,0% | 2 | 16,7% | 1 | 8,3% | 1 | 8,3% |
| 4 класс | 13 | 11 | 4 | 36,4% | 5 | 45,5% | 2 | 18,2% | 0 | 0,0% | 0 | 0,0% |
| 5 класс | 16 | 16 | 4 | 25,0% | 5 | 31,3% | 4 | 25,0% | 2 | 12,5% | 1 | 6,3% |
| 6 класс | 11 | 10 | 5 | 50,0% | 2 | 20,0% | 2 | 20,0% | 1 | 10,0% | 0 | 0,0% |
| 7 класс | 13 | 12 | 3 | 25,0% | 3 | 25,0% | 4 | 33,3% | 2 | 16,7% | 0 | 0,0% |
| 8 класс | 7 | 7 | 1 | 14,3% | 2 | 28,6% | 2 | 28,6% | 2 | 28,6% | 0 | 0,0% |
| 9 класс | 4 | 4 | 0 | 0,0% | 2 | 50,0% | 1 | 25,0% | 1 | 25,0% | 0 | 0,0% |
| 10 - 11 класс | 7 | 7 | 1 | 14,3% | 1 | 14,3% | 4 | 57,1% | 1 | 14,3% | 0 | 0,0% |
| **Девочки** | **99** | **93** | **17** | **18,3%** | **26** | **28,0%** | **31** | **33,3%** | **14** | **15,1%** | **5** | **5,4%** |
| 1класс | 7 | 7 | 1 | 14,3% | 4 | 57,1% | 1 | 14,3% | 1 | 14,3% | 0 | 0,0% |
| 2 класс | 16 | 15 | 4 | 26,7% | 4 | 26,7% | 2 | 13,3% | 3 | 20,0% | 2 | 13,3% |
| 3 класс | 10 | 9 | 1 | 11,1% | 4 | 44,4% | 3 | 33,3% | 1 | 11,1% | 0 | 0,0% |
| 4 класс | 10 | 10 | 0 | 0,0% | 0 | 0,0% | 7 | 70,0% | 2 | 20,0% | 1 | 10,0% |
| 5 класс | 8 | 8 | 2 | 25,0% | 3 | 37,5% | 2 | 25,0% | 1 | 12,5% | 0 | 0,0% |
| 6 класс | 10 | 10 | 3 | 30,0% | 3 | 30,0% | 2 | 20,0% | 1 | 10,0% | 1 | 10,0% |
| 7 класс | 11 | 10 | 3 | 30,0% | 4 | 40,0% | 2 | 20,0% | 1 | 10,0% | 0 | 0,0% |
| 8 класс | 8 | 8 | 1 | 12,5% | 2 | 25,0% | 3 | 37,5% | 2 | 25,0% | 0 | 0,0% |
| 9 класс | 11 | 10 | 1 | 10,0% | 1 | 10,0% | 6 | 60,0% | 1 | 10,0% | 1 | 10,0% |
| 10 - 11 класс | 8 | 6 | 1 | 16,7% | 1 | 16,7% | 3 | 50,0% | 1 | 16,7% | 0 | 0,0% |
| **ИТОГО,** | **214** | **202** | **48** | **23,8%** | **62** | **30,7%** | **57** | **28,2%** | **28** | **13,9%** | **7** | **3,5%** |

Таблица 2Сводные результаты школы за 2017-2018 учебный год |
| Пол | Всего\* | Участв. в тестах | Уровень показанных результатов |
| высокий | в/ср | средний | н/ср | низкий |
| кол-во | % | кол-во | % | кол-во | % | кол-во | % | кол-во | % |
| **Мальчики** | **114** | **106** | **30** | **28,3%** | **39** | **36,8%** | **28** | **26,4%** | **9** | **8,5%** | **0** | **0,0%** |
| 1класс | 11 | 10 | 2 | 20,0% | 3 | 30,0% | 3 | 30,0% | 2 | 20,0% | 0 | 0,0% |
| 2 класс | 9 | 9 | 2 | 22,2% | 6 | 66,7% | 1 | 11,1% | 0 | 0,0% | 0 | 0,0% |
| 3А класс | 9 | 8 | 4 | 50,0% | 2 | 25,0% | 1 | 12,5% | 1 | 12,5% | 0 | 0,0% |
| 3Б класс | 10 | 10 | 2 | 20,0% | 6 | 60,0% | 1 | 10,0% | 1 | 10,0% | 0 | 0,0% |
| 4 класс | 12 | 11 | 4 | 36,4% | 5 | 45,5% | 2 | 18,2% | 0 | 0,0% | 0 | 0,0% |
| 5 класс | 13 | 12 | 3 | 25,0% | 5 | 41,7% | 3 | 25,0% | 1 | 8,3% | 0 | 0,0% |
| 6 класс | 17 | 15 | 3 | 20,0% | 4 | 26,7% | 6 | 40,0% | 2 | 13,3% | 0 | 0,0% |
| 7 класс | 10 | 10 | 1 | 10,0% | 2 | 20,0% | 6 | 60,0% | 1 | 10,0% | 0 | 0,0% |
| 8 класс | 12 | 10 | 5 | 50,0% | 2 | 20,0% | 2 | 20,0% | 1 | 10,0% | 0 | 0,0% |
| 9 класс | 7 | 7 | 2 | 28,6% | 3 | 42,9% | 2 | 28,6% | 0 | 0,0% | 0 | 0,0% |
| 11 класс | 4 | 4 | 2 | 50,0% | 1 | 25,0% | 1 | 25,0% | 0 | 0,0% | 0 | 0,0% |
| **Девочки** | **95** | **90** | **17** | **18,9%** | **36** | **40,0%** | **27** | **30,0%** | **8** | **8,9%** | **2** | **2,2%** |
| 1 класс | 12 | 10 | 2 | 20,0% | 4 | 40,0% | 2 | 20,0% | 1 | 10,0% | 1 | 10,0% |
| 2 класс | 6 | 6 | 1 | 16,7% | 4 | 66,7% | 1 | 16,7% | 0 | 0,0% | 0 | 0,0% |
| 3А класс | 8 | 8 | 2 | 25,0% | 3 | 37,5% | 2 | 25,0% | 1 | 12,5% | 0 | 0,0% |
| 3Б класс | 8 | 8 | 2 | 25,0% | 4 | 50,0% | 1 | 12,5% | 1 | 12,5% | 0 | 0,0% |
| 4 класс | 10 | 9 | 2 | 22,2% | 4 | 44,4% | 2 | 22,2% | 1 | 11,1% | 0 | 0,0% |
| 5 класс | 9 | 8 | 2 | 25,0% | 1 | 12,5% | 4 | 50,0% | 1 | 12,5% | 0 | 0,0% |
| 6 класс | 8 | 8 | 1 | 12,5% | 3 | 37,5% | 3 | 37,5% | 1 | 12,5% | 0 | 0,0% |
| 7 класс | 9 | 9 | 2 | 22,2% | 4 | 44,4% | 2 | 22,2% | 1 | 11,1% | 0 | 0,0% |
| 8 класс | 10 | 10 | 2 | 20,0% | 5 | 50,0% | 3 | 30,0% | 0 | 0,0% | 0 | 0,0% |
| 9 класс | 8 | 8 | 1 | 12,5% | 3 | 37,5% | 4 | 50,0% | 0 | 0,0% | 0 | 0,0% |
| 11 класс | 7 | 6 | 0 | 0,0% | 1 | 16,7% | 3 | 50,0% | 1 | 16,7% | 1 | 16,7% |
| **ИТОГО,** | **209** | **196** | **47** | **24,0%** | **75** | **38,3%** | **55** | **28,1%** | **17** | **8,7%** | **2** | **1,0%** |

 По результатам тестирования видно, что наблюдается положительная динамика в показателях физической способности обучающихся, так увеличилась доля обучающихся с уровнем физического развития выше среднего до 38,3% и снизился до 1% обучающихся низкий уровень физического развития обучающихся. В целом, около 10% обучающихся имеют уровень физической подготовленности ниже среднего и низкий.

Для наглядной демонстрации представленного опыта был выбран 7 класс, в котором около 90% обучающихся имеют уровень физического развития не ниже среднего. 10 обучающихся этого класса дополнительно посещают секцию волейбол, в основном девочки. В классе 20 человек: 10 мальчиков и 10 девочек.

Показатели развития основных физических качеств за 2017-2018 учебный год приведены на диаграмме (рисунок 1). Контрольные нормативы учащиеся сдавали в начале и в конце учебного года.

Рисунок 1. Показатели физического развития обучающихся 7 класса

Таблица 3

Шкала темпов прироста физических показателей,

определяющая динамику изменений уровня физического состояния обучающихся

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

По результатам приведенных показателей видно, что такие физические качества как:

- 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.

Самое большое количество обучающихся 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 обучающихся с высоким уровнем развития. Это говорит о высокой эффективности применяемых на уроках физической культуры систематических упражнений. На каждым урок по волейболу отводится время на упражнения по усовершенствованию координации движений. Низкий уровень развития гибкости и силы наблюдается почти у всех обучающихся. Такое физическое качество как гибкость уместнее развивать в более раннем возрасте. С силой все гораздо сложнее. Большинство мальчиков имеют низкий показатель силы рук, а большинство девочек имеют высокий показатель. Это объясняется тем, что девочки уже на протяжении года посещают спортивную секцию волейбола.

Результаты исследования показали, что требуется разработка системы по подготовке развития физических показателей обучающихся. Следует обратить внимание на выработку выносливости и постоянно применять упражнения, 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.

Физическое развитие происходит по естественным законам, которые никто не волен упразднить. В силу этих закономерностей на протяжении жизни последовательно сменяются различные периоды возрастного развития. Но кроме этого процесс физического развития одновременно во многом обусловлен конкретными общественными условиями жизни, деятельности и особенно физическим воспитанием.

Волейбол – 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.

**8 Адресная направленность опыта**

С целью распространения опыта в 2018 году выступала на районном семинаре учителей физкультуры по теме: «Совершенствование передач мяча сверху и снизу в парах, через сетку». Выступала на педагогическом совете школы в «Конструирование урока в контексте ФГОС ООО» с обобщением опыта по теме: «Формирование универсальных учебных действий обучающихся на уроках физической культуры».

Описанный педагогический опыт может быть использован учителями физической культуры, использующими спортивные игры для формирования УУД у обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС.

**Список использованной 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. Интернет-ресурсы

8. ФГОС ООО