**Проект**

***Тема: «Организация и содержание спортивно ориентированного физического воспитания учащихся специализированного класса»***

/ на основе углубленного изучения спортивных игр /

Исполнитель:

Учитель физической культуры МБОУ ШР«Гимназия» Кирик Альфия Воситовна.

стаж работы 30 лет.

образование -высшее

квалификация - высшая категория.

.

**Введение**

1.Анализ сложившейся ситуации. 2. Обоснование организации и содержания спортивно ориентированного процесса физического воспитания.

3. Компоненты организации СОФВ.

4.Отличительные особенности организации спортивно

ориентированного физического воспитания.

5.Цели и задачи организации СОФВ.

6.Сроки и этапы реализации программы спортивно ориентированного физического воспитания школьников.

7. Инновационное содержание СОФВ

8. Принципы организации СОФВ спортивно ориентированного

физического воспитания.

9. Структура учебной программы СОФВ.

10. Реализация инновационного содержания СОФВ. 11. Формы организации учебно-тренировочных занятий

12.Формы и методы контроля

13.Оценка деятельности занимающихся.

**14.Заключение**.

Список используемой литературы.

**Введение.**

**«Важной составной частью государственной политики является формирование здорового образа жизни подрастающего поколении развитие детско-юношеского спорта»**

(Концепция развития ФК и С-2005 г.)

В послании Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации **«О положении в стране и основных направлениях внутренней и внешней политики государства на 2001 год»** отмечалось, что «развитие страны определяется не одними лишь экономическими успехами, но не в последнюю очередь – духовным и физическим здоровьем нации, хотя, разумеется, это все взаимосвязано. Здоровье народа сегодня напрямую связано не только с состоянием общественного здравоохранения, но и с самим образом жизни людей, с экологией, с развитием медицинской науки». Стратегической целью государства в решении социальных проблем в обществе как в целом, так и связанных с улучшением здоровья детей, подростков и молодежи является всемерное развитие в стране физической культуры и спорта.

Понимание того, что будущее любой страны или нации невозможно без здоровых членов общества, привело к выработке единого мнения, в том числе и в России, о роли и месте физической культуры и спорта в здоровом образе жизни населения, поддерживающего дееспособность государства и общества, и использованию массового спорта и оздоровительных систем в сохранении и укреплении здоровья населения.

В Концепции охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2005 г., одобренной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 августа 2000 г. № 1202-р, - в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено созданию условий и вовлечению различных групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. В национальной доктрине образования в Российской Федерации, утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. № 751, в качестве одной из основных целей определено воспитание здорового образа жизни, развитие детского и юношеского спорта.

Физическое воспитание детей и подростков в общеобразовательной школе вызывало и продолжает вызывать повышенную озабоченность в нашем обществе. За последние годы в России обострилась проблема с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок.

Самая острая и требующая срочного решения **проблема —** **низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся.** Реальный объем двигательной активности учащихся не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В 1999 г. их стало 1 млн. 300 тыс., что на 6,5% больше, чем в 1998 г. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80%.

В настоящее время в стране принят Федеральный закон **"О физической культуре и спорте в Российской Федерации",** в котором физическая культура и спорт рассматриваются как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека.

Традиционное физическое воспитание советской эпохи было в свое время достаточно прогрессивной и развивающейся системой, успехи которой трудно отрицать. В то же время в наследие нам досталось и немало негативных факторов, резко снижающих эффективность физического воспитания, сдерживающих его развитие.

Прежде всего, необходимо отметить несоответствия, складывающиеся годами в сфере школьного физического воспитания, которые до сих пор делают урок физической культуры одним из самых непрестижных и неинтересных в системе среднего образования. Причины сложившегося негативного отношения школьников, особенно старших классов, как показывают многочисленные социологические исследования:

– в организации занятий;

– в слабой материально-спортивной базе;

– в методическом обеспечении.

***1.Анализ сложившейся ситуации в нашем городе.***

Молодой, спортивный и быстро развивающийся город Краснокаменск, в котором живут и обучаются около 6000 детей, имеет 10 общеобразовательных школ, 4 детско-юношеских спортивных школы по видам спорта: плавание, художественная гимнастика, бокс, борьба, велоспорт, футбол - одна из этих школ (ДЮСШ-4) является школой Олимпийского резерва. В детско-юношеских спортивных школах начинают заниматься дети с 5-ти летнего возраста (художественная гимнастика), учебно-тренировочные занятия проводятся ежедневно.

Основным показателем работы спортивных школ является:

*-выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной (комплексно-игровой), теоретической подготовки;*

*-выполнение нормативных требований по видам спорта;*

*-вклад в подготовку юношеских сборных команд города области. страны, для участия в соревнованиях разного уровня.*

Но, в городе нет специализированной ДЮСШ по игровым видам спорта, такие как волейбол, баскетбол.

В тесном сотрудничестве с Детским Оздоровительно-образовательным Центром (ДООЦ) работают учителя физического воспитания общеобразовательных школ.

Одной из основных задач совместной работы педагогов является воспитание *стиля здоровой жизнедеятельности средствами физической культуры и спорта, мотивации детей и подростков к занятиям физической культуры, саморазвитию и самосовершенствованию*.

Спортивные секции по волейболу и баскетболу проводятся в школах 2-3 раза в неделю, за счет часов, выделенных в ДООЦ (Детским оздоровительно-образовательным центром). Возраст учащихся, начинающих заниматься в секциях – зачастую, составляет 12-13 лет и старше.

Задачей спортивных секций является:

*- удовлетворить потребность в занятиях определенным видом спорта всех желающих;*

*-повысить уровень двигательной активности учащихся;*

*- совершенствовать приобретенные (на уроках), двигательные умения и навыки; - подготовить сборную команду школы для участия в соревнованиях.*

**Результаты городской и районной спартакиады**

**сборной команды школьников Сош №8 /по баскетболу и волейболу/**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| учебный год | 2007-2008 | 2008-2009 | 2009-2010 | 2010-2011 |
|  | Место | | | |
| юноши  баскетбол девушки | 3  4 | 4  3 | 4  1 | 5  5 |
| юноши  волейбол  девушки | 3  5 | 2  3 | 1  3 | 4  2 |

**Результаты областной спартакиады**

**сборной команды школ города и района по /баскетболу и волейболу /**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| учебный год | 2007-2008 | 2008-2009 | 2009-2010 | 2010-2011 |
|  | Место | | | |
| юноши  баскетбол  девушки |  | не участвовали | не участвовали  3 | 5  2 |
| юноши  волейбол  девушки | не участвовали | не участвовали  4 | не участвовали  3 | не участвовали |

Анализ результатов городских и областных соревнований за 4 года показал:

уровень подготовки учащихся, сборной команды школы и школ города (по волейболу и баскетболу), не достаточно высокий,

так как на уроках физкультуры (при трехразовых занятиях в неделю), учащиеся получают минимум знаний, умений и навыков, который предусматривается Комплексной программой по физическому воспитанию для общеобразовательных школ- на базовом уровне. При двухразовых секционных занятиях (по сравнению с ежедневными систематическими занятиями в ДЮСШ), не реально добиться высокого уровня подготовки школьников.

Поэтому, в нашей школе назрела необходимость:

* пересмотреть систему физического воспитания,
* преобразовать процесс физического воспитания на инновационной основе, создать и реализовать более актуальное «*спортивно ориентированное физическое воспитание».*

***2. Обоснование организации и содержания спортивно ориентированного физического воспитания в школе.***

Идею спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательной школе, на инновационной основе, выдвинул и успешно начал реализовывать доктор биологических наук, профессор В. К. Бальсевич. «Процесс спортивно-ориентированного физического воспитания базируется на принципах создания наибольших возможностей для освоения ценностей физической культуры и спорта, обязательности использования технологии тренировки и объединения в учебно-тренировочные группы». Результаты педагогического эксперимента В. К. Бальсевича показали не только значительное улучшение динамики и показателей физической подготовленности школьников, занимающихся в учебно- тренировочных группах, но и «коренное» изменение отношения детей к занятиям физкультурой и спортом.

Реальные возможности использования инновационных образовательных технологий подтверждены в масштабных экспериментах по реализации идеи СОФВ, проведенных во многих городах нашей страны.

В результате проведения многолетних исследований и экспериментов (с 1978 по 2005 гг.), анализа опыта работы по спортивно-ориентированным технологиям, массового физического воспитания в общеобразовательной школе (Омск, Караганда, Сургут, Чайковский, Ижевск, Пермь, Самара) было убедительно доказано, что эти технологии обеспечивают высокий уровень качества физического воспитания детей и подростков, серьезном улучшении показателей их здоровья, поведения, психологической устойчивости и активного отказа от вредных привычек и здоровьеразрушающих зависимостей.

Изучив опыт работы по спортивно-ориентированным технологиям, В.К.Бальсевича, ознакомившись с результатами проведенных исследований и экспериментов ряда школ нашей страны, возникла идея создания специализированного класса в нашей школе, на основе углубленного изучения предмета «спортивные игры» - внедрить процесс спортивно ориентированного воспитания. Совместно с администрацией школы, учителями физического воспитания, медицинскими работниками, с научно-методическим советом, были рассмотрены возможности, условия и путиорганизации спортивно ориентированного физического воспитания.

**3*. Компоненты организации СОФВ.***

В школе созданы все условия и возможности для внедрения и реализации инновационной технологии спортивно ориентированного физического воспитания:

- ежедневные занятия физической культуры,

- занятия на основе углубленного изучения предмета,

- занятия проводят два учителя ФВ,

- учебно-тренировочные занятия по волейболу и баскетболу проходят 3 раза в неделю,

- возможен переход учащихся (по желанию), из класса в класс.

***4.Отличительные особенности организации*** СОФВ***:***

***-***обеспечение педагогических условий для реализации программы;

-изменение структуры и содержания программы СОФВ;

-конкретизация поставленных задач; -спортивно ориентированная направленность педагогического процесса.

***5. Цели и задачи организации СОФВ.***

***Цель:***

-организовать реальный педагогический процесс интенсивного освоения ценностей физической и спортивной культуры в условиях физического воспитания и спортивной подготовки;

- реализовать новые технологии в процессе СОФВ;

- предоставить школьникам возможность приобщиться к занятиям спортом, приобрести полезный спортивный опыт.

***Задачи:***

-укрепить здоровье школьников,

-добиться высокого уровня физической и специальной подготовки по игровым видам спорта,

-достойно выступать на городских, районных и областных соревнованиях.***7. 6.Сроки и этапы реализации программы СОФВ.***

Программа спортивно ориентированного физического воспитания рассчитана на 4 года.

|  |  |
| --- | --- |
| **I этап**  Организационно-обучающий  2012-2013уч.год. | -выбор модели формирования организации и содержания спортивно ориентированного физического воспитания; -определение ресурсного обеспечения реализации программы; -разработка положения об организации специализированного 6-го класса с углубленным изучением спортивных игр. -организация специализированного класса; разработка учебной программы по СОФВ для учащихся 6-9 класса. -описание технологий управления качеством обучения и воспитания; -входное тестирование учащихся; -определение уровня физического развития и физической подготовленности, учащихся 6-го класса; |
| **II этап**  Диагностический  2013-2014 уч.год. | -определения цикла параметров диагностики мониторинга уровня физического развития и физической подготовленности, учащихся 7-го класса. – обследование и тестирование учащихся по перечню показателей мониторинга; -сравнительный анализ успеваемости и качества обученности учащихся. |
| **III этап**  Преобразующий  2014-2015 уч.год. | Анализ и корректировка Учебной программы; - Фиксация сравнительного анализа качества успеваемости и обученности учащихся за 3 года; - Составление динамики уровня физического развития и физической подготовленности, учащихся специализированного класса за 3года. - Отслеживание результатов специальной подготовки учащихся по баскетболу. |
| **IY этап**  Обобщающий  2015-2016уч. год. | -Обобщение опыта по реализации программы СОФВ; - Оформление результатов реализации программы СОФВ; - Определение перспектив востребованности программы СОФВ. |

***7. Инновационное содержание СОФВ.***

*Инновационное содержание* организации спортивно ориентированного физического воспитания представлено в модели технологии егоформирования двумя взаимосвязанными компонентами**,** которые рассматриваются как педагогические условия эффективного использования данного нововведения: *организационным и методическим*.

**Организационный компонент** предусматривает совместную, координационную деятельность преподавателей различных предметов, направленную на оптимизацию образовательного процесса: обеспечение адекватного учебного режима, рационализацию учебной и тренировочной деятельности, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

К организационным мерам относятся:

-разработка положения об организации специализированного класса на основе углубленного изучения спортивных игр;

-составление расписания уроков и тренировочных занятий, с учетом времени окончания учебного дня;

-рационализация использования времени урока с целью объемного включения вариативного компонента;

- проведение учебных и тренировочных занятий преподавателями, владеющими методикой спортивных игр;

- контроль гигиенического состояния спортивного зала (влажная уборка, непосредственно перед уроком, надлежащая температура воздуха).

**Методический компонент**.

К методическим мерам в рамках организации СОФВ относятся: - разработка «Учебной программы по физическому воспитанию для учащихся 6-9-х классов с углубленным изучением спортивных игр (волейбол, баскетбол);

-ограничение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок соответственно возрасту и физическому состоянию занимающихся;

-определение содержания вариативного компонента;

-разработка системы оценки физической и специальной подготовленности.

***8. Принципы организации СОФВ.***

Важное условие отбора содержания программы по предмету

«Физическая культура» в школе - выделение ***общих организационно***- ***методических принципов***, выступающих в качестве основы при определении конкретного содержания программы:

*-принцип* г*армоничности* развития личности обучающегося: в процессе СОФВ должны осваиваться интеллектуальные, нравственные, этические, эстетические, мобилизационные, коммуникативные ценности физической и спортивной культуры; -п*ринцип активного формирования здоровья:* приоритетной задачей физического воспитания и спортивной подготовки является формирование здоровья ребенка и подростка с использованием следующих организационно-методических положений: - обязательное соответствие акцентов тренирующих и воспитательных воздействий ритмам возрастного развития морфофункциональных, соматических, биомеханических, нейрогуморальных систем и психики ребенка; - своевременное развитие у обучающихся компонентов и видов координационных способностей и двигательных навыков, обеспечивающих высокий уровень культуры движений, их раскованность и надежность в экстремальных ситуациях, а также ускоренную адаптацию к возникающим новым требованиям среды. -*принцип накопления потенциала социальной активности и толерантности:* процесс освоения ценностей физической и спортивной культуры происходит в условиях строгого регламента выполнения упражнений в индивидуальной и коллективной форме, при понятной ответственности каждого за успешность действий коллектива.

-п*ринцип свободы выбора:*

ребенок вместе с преподавателем и своими родителями свободно выбирает вид спорта для занятий в специализированном классе и имеет право перехода в другую группу из числа имеющихся в образовательном учреждении.

Представленные принципы являются **основой** для определения содержания «Учебной программы СОФВ на основе специализированного 6-го класса с углубленным изучением спортивных игр».

***9.Структура учебной программы состоит из нескольких частей и компонентов:***

***-*** *концептуальная часть* представляет собой цели и задачи, причины создания данной программы, основных изменений, дополнений и причин, вызвавших эти изменения; *- содержательная часть* учебной программы включает в себя два взаимосвязанных компонента: *базовый -* определяет минимум содержания образования по физической культуре, рекомендованный Министерством образования Российской Федерации и состоит из таких видов физкультурной деятельности, как *основы знаний, легкая атлетика, кросс, гимнастика (акробатика), волейбол, баскетбол; вариативный -* формируется на основе углубленного изучения спортивных игр (волейбол, баскетбол), включает в себя: в 6-7 классах - *плавание, подвижные игры на свежем воздухе,* в 8-9 классах – добавляется *гимнастика оздоровительно-корригирующей направленности.* Объем учебного времени на овладение программным материалом на протяжении 4 лет обучения изменяется:

в **6-7 классе - ежедневные** уроки физической культуры **(170 часов) и**

**2-х разовые** учебно-тренировочные занятия**):** в **8-9 классе - 3 раза** в неделю уроки физической культуры **(105 часов) и**

**3-х разовые** учебно-тренировочные занятия;

Материал *содержательной части* учебной программы включает в себя документы планирования: -годовой план-график распределения учебных часов; -тематический план учебного и тренировочного процесса; -поурочные планы; -примерные показатели двигательной и специальной подготовленности учащихся; - план спортивно массовых и физкультурно оздоровительных мероприятий; - воспитательный план работы;  *в методической части* указанны пути достижения поставленных в программе целей и задач, приведены формы и методы учебного процесса; *диагностическая часть* содержит критерии оценки по определению уровня физической и специальной подготовленности учащихся.

***10. Реализация инновационного содержания спортивно ориентированной системы*** физического воспитания состоит из нескольких компонентов: - содержание учебно-тренировочных занятий : - формы организации; - процесс обучения и тренировки; - физическая нагрузка на занятиях; - формы и методы контроля. Реализация осуществляется через: учебно-тренировочные занятия, которые проводятся 2 раза в неделю при ежедневных уроках физической культуры в 6-7 классах, и 3 раза в неделю, при 3-х разовых уроках физической культуры в 8-9 классах. Обучение и тренировка составляют единый процесс, в котором занимающиеся изучают новый материал, совершенствуют свои знания, двигательные умения и навыки, развивают физические качества. **Задачи** учебно-тренировочных занятий***:*** *- укрепление здоровья и повышение работоспособности на основе всестороннего, гармонического, психического и физического развития ребенка; - удовлетворение потребности в занятиях спортом; - повышение уровня двигательной активности; - овладение и совершенствование двигательными умениями и навыками и подготовка сборной команды школы для участия в соревнованиях по игровым видам спорта.* В содержание учебно- тренировочных занятий входят: ***теоретическая, техническая, тактическая, интегральная и морально-волевая (психическая) подготовка.*** *Теоретическая подготовка* осуществляется непосредственно на занятиях в связи с решением задач физической, технической, тактической, интегральной и морально-волевой подготовки, а также в лекциях, беседах, самостоятельного изучения литературы; целью теоретической подготовки является повышение образованности спортсмена, формирование умения работать самостоятельно над специальными источниками. *Техническая подготовка* является процессом формирования техники движений, свойственных данному виду спорта. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, специальная техническая подготовка - на достижение спортивного мастерства. *Тактическая подготовка* предусматривает освоение индивидуальных, групповых и командных действий, вооружает учащихся способами и формами ведения борьбы в процессе соревнований. В процессе тактической подготовки школьники овладевают тактическими приемами и действиями, тактическими знаниями. *Интегральная подготовка* - чередование, сочетание и применение всех изученных приемов и действий теоретической, технической, тактической, и морально-волевой подготовки. *Морально-волевая (психическая*) подготовка представляет собой процесс воспитания у учащихся качеств, являющихся конкретными проявлениями воли: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Морально-волевая (психическая) подготовка служит важным условием успешного решения задач и необходима в подготовке юного спортсмена.

***11. Формы организации учебно-тренировочных занятий:*** формой организации и проведения учебно-тренировочных занятий по спортивны играм является – ***тренировочный урок, самостоятельные занятия, спортивно- массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивные соревнования.*** *Тренировочный урок,* в отличие от обычного, более длителен, вариативен и зависит от особенностей вида спорта, этапа тренировки, направленности работы. Урок-тренировка включает в себя, также подготовительную часть (общая и специальная разминка), основную и заключительную часть, каждая часть которого содержит свои, определенные задачи. С*портивно- массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия* включают в себя: спортивные праздники, дни здоровья и спорта, первенства школы, города и области по видам спорта, в зачет Спартакиады школьников. *Самостоятельные тренировочные занятия* проходят без непосредственного участия преподавателя, но под его контролем. *Спортивные соревнования*, как форма тренировочных занятий имеют важное педагогическое значение. Они стимулируют тренировочный процесс, содействуя улучшению учебной работы и являются важным средством пропаганды спорта и одним из способов обмена опытом тренировочной работы. Для рациональной тренировки существенное значение имеет совместная работа преподавателя и врача школы, который контролирует общее состояние здоровья школьника. ***Процесс обучения и тренировки***. В процессе обучения школьники приобретают определенные знания, навыки и умения, исходя из данных педагогики, психологии и физиологии и других дисциплин. Процесс обучения и тренировки состоит из 3-х этапов: 1.Создание предпосылок, необходимых для осуществления намеченных целей и задач; 2.Ознакомление с изучаемым материалом и первичное овладение им; 3. Совершенствование знаний, качеств и умений. *Процесс обучения и тренировки* осуществляется с учетом дидактических принципов и методов, которые определяют основное направление в организации и проведении учебно- тренировочных занятий. **12**.**Ф*ормы и методы контроля:*** Контроль за физическим развитием учащихся, уровнем физической и специальной подготовленности является важным условием спортивно ориентированного физического воспитания. Контроль за *физическим развитием* учащихся осуществляется медицинскими работниками школы, ежегодно, учащиеся проходят мед. осмотр узкими специалистами. Оценивая показатели физического развития ( рост, вес, окружность грудной клетки, с учетом данных о заболеваниях), мед. работники определяют группу здоровья. Информация о состоянии школьников фиксируется в классном журнале

*Периодический контроль* используется для оценки *физического состояния* учащихся с помощью тестов: в начале и в конце каждого года у школьников регистрируются определенные показатели физической подготовленности, в начале и в конце каждого периода тренировки оцениваются определенные показатели специальной подготовленности ( технической и тактической). На основании данных, полученных в начале учебного года, учителями корректируется процесс физического воспитания, разрабатываются специальные двигательные режимы и методические приемы для коррекции и профилактики отклонений Отслеживание и сравнительный анализ уровня физического развития, физической, специальной подготовленности и физического совершенства ведется учителем ФВ ежегодно, на основании разработанных «примерных показателях». Результаты тестирования заносятся учениками в тетрадь по « Физической культуре». Определение уровня физической подготовленности (высокий, средний, низкий), осуществляется школьниками по ***информационно- вычислительной технологии*** (методом математического расчета) на уроках теории, согласно годовому плану распределения учебного материала.

***13. Оценка деятельности занимающихся***  Важным условием высокой эффективности работы учащихся, проявления инициативы и активности является оценка их деятельности. Успеваемость по физической культуре оценивается по 4 критериям, разработанным с учетом уровня физической подготовленности учеников: - степени усвоения и практической реализации знаний; - качеству выполнения двигательных действий, выражающемуся в уровне владения техникой при выполнении упражнений, предусмотренных программой; - по приросту показателей физической и специальной подготовленности; - разработанными примерными нормативами, предусмотренной программой.

**Мониторинг уровня физической подготовленности учащихся специализированных 6-9-х классов**.Мониторинг уровня физической подготовленности учащихся проводится ежегодно, с ***целью*** наблюдения, оценки, прогнозирования результатов физической подготовленности учащихся и активного вмешательства в процесс физического воспитания на основе полученной информации ***Мониторинг*** проводится методом тестирования двигательных возможностей учащихся (два раза :в начале и в конце года). Тестирование помогает решать ряд сложных педагогических **задач:** - выявление уровня кондиционных и координационных способностей; - оценка качества технической и тактической подготовленности учащихся; - степень освоения учебного теоретического и практического материала.

Программа составлена на основе 4 тестов, допущенных и рекомендованных МО РФ, автор В.И.Лях, «Тесты в физическом воспитании школьников». М., АСТ,1998 г. В течении 4-х лет обучения учащиеся выполняют программу тестов в соответствии с методикой ее выполнения: **1. Тест для определения силовых способностей:**

|  |  |
| --- | --- |
| Тест и его содержание | Организационно-методические указания |
| -подтягивание на перекладине мальчики на высокой (из виса стоя) девочки на низкой ( из виса лежа) Результат: кол-ва раз | Выполнять хватом сверху, без дополнительных движений туловищем и ногами. |

**2. Тест для определения выносливости:**

|  |  |
| --- | --- |
| Тест и его содержание | Организационно-методические указания |
| -бег 100м. Результат: время, пройденной дистанции. | Тест выполняется на беговой дорожке, имеющей разметку. |

**3. Тест для определения скоростной способности**:

|  |  |
| --- | --- |
| Тест и его содержание | Организационно-методические указания |
| -бег 60 м. с высокого старта. Результат: время, пройденной дистанции | Тест выполняется на гладкой беговой дорожке, с чертой обозначенной линией старта и финиша. |

**4. Тест для определения скоростно- силовых качеств**:

|  |  |
| --- | --- |
| Тест и его содержание | Организационно-методические указания |
| -прыжок в длину с места. Результат: кол-во метров. | толчок выполняется двумя ногами; дается три попытки, фиксируется лучший результат, который определяется по пяткам. |

Все полученные данные фиксируются в протокол, которые затем обрабатываются. Отслеживание, и сравнительный анализ уровня физической подготовленности ведется учителем ФВ ежегодно, на основании разработанных «Примерных показателях». Результаты тестирования заносятся учениками в тетрадь по « Физической культуре». Определение уровня физической подготовленности ( высокий, средний, низкий), осуществляется школьниками по ***информационно- вычислительной технологии*** (методом математического расчета) на уроках теории, согласно годовому плану распределения учебного материала.

**Тетрадь** по **« Физической культуре»** предназначена для контроля самим учащимся ( а также его родителями), за изменением показателей развития основных кондиционных физических качеств, как в течении учебного года, так и на протяжении всех лет обучения.Данные по каждому тесту заносятся в таблицу результатов: подсчитывается коэффициент кондиционных способностей по каждому тесту по формуле:

( Р-НВР): НВП, где Р-личный результат; НВР-норма.

Коэффициент кондиционных способностей выносится на шкалу построения графика, которая размечена тремя зонами (высоким, средним, низким уровнем физической подготовленности). На основании выявленных индивидуальных уровней развития кондиционных способностей, учителем разрабатываются методические рекомендации, и составляется индивидуальный план работы по совершенствованию физических качеств.

***14. Заключение****.*

Реализация программы спортивно ориентированного физического воспитания в общеобразовательной школе на основе инновационных технологий преподавания доступна и осуществима.

Разработанная программа организации СОФВ для учащихся 6-9-х классов включает определенные цели и задачи, выполнение которых предусматривается на каждом этапе обучения и воспитания. **Удалось**:

-организовать педагогический процесс освоения ценностей физической и спортивной культуры в условиях физического воспитания и спортивной подготовки: «уроки теории»- 1 раз в неделю, специальная теоретическая подготовка в учебно-тренировочное время.

-реализовать в процессе спортивно ориентированного физического воспитания новые технологии: «уроки оздоровительно-корригирующей направленности», « спортивно- игровые тренировки»;

- «информационно-вычислительные технологии» позволили определить уровни физической подготовленности школьников; -предоставить школьникам возможность приобщиться к занятиям спортом, приобрести полезный спортивный опыт, (на тренировочных занятиях, соревнованиях).

Важнейшим эффектом реализации спортивно ориентированного физического воспитания стали:

-положительные преобразования в состоянии здоровья и общефизической, морально-волевой (психологической) подготовленности учащихся, об этом свидетельствуют результаты анкетирования учащихся. За последние 2 года отслеживаются результаты учащихся этого класса в школьных, городских и районных соревнованиях, не только по игровым видам спорта, но и по легкой атлетике, а также в городской Олимпиаде по физической культуре.

На основе выше изложенного, мне удалось сделать **выводы:**

спортивно ориентированное физическое воспитание в общеобразовательной школе,

-значительно улучшило динамику показателей физической подготовленности школьников;

-естественное повышение уровня физической и умственной работоспособности положительно сказалось на успеваемости учащихся;

- изменилось отношение детей к занятиям физической культурой и спорту. В результате освоения «Учебной программы по спортивно ориентированному физическому воспитанию», выпускники 9-х классов определились в выборе направления, для продолжения обучения в профилирующих 10-11-классах. -приобретенные знания и умения учащиеся смогут использовать в практической деятельности и повседневной жизни

**В перспективе**: программу «Спортивно ориентированное физическое воспитание» планируется внедрить в процесс обучения в общеобразовательной школе, как на параллелях других классов, так и в профилирующих 10-11 классах.

***Используемая литература.***

1. Бальсевич В.К; Шестаков М.П «Концепция альтернативных форм организации физического воспитания школьников» / «Спорт духовные ценности, культура» - М.1997.

2.Виненко В.И. Физкультура 5-11 классы// Календарно-тематическое планирование.

Волгоград. Изд. «Учитель», 2006.

3.Зазюня И.А. Основы педагогического мастерства. /М. «Просвещение»,1989.

4.Лубышева Л.И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

2002,№3, с.2-6.

5. Лубышева Л.И; Чедов К.В. Организация и содержание СОФВ учащихся 5-х классов. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

2006,№5,с.11.

6.Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов, основанной на одном из видов спорта (баскетбол).

М.Просвещение 1996.

7.Лях В.И. Кофман Л.Б.Комплексная Программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов,

М.Просвещение, 1996.

8. Минаев Б.Н. Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников.

М. Просвещение, 1989.

9.Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков.

М.Советский спорт.2005.

10. Семенов Г.К. Технологии внутришкольного управления.

Москва. НИИ школьных технологий. 2005.

11.Шиширин В.А. Дидактический материал для учителей физической культуры. 8-9 класс.

Саратов: «Лицей», 2001.