МУ «Отдел по образованию и делам молодёжи администрации

муниципального образования «Моркинский муниципальный район»

**Проект**

«Развитие выносливости у школьников

при использовании подвижных игр

на уроках физической культуры»

Выполнил:

Валерианов Василий Иванович,

учитель физической культуры

МОУ «Кумужъяльская основная

общеобразовательная школа»

Осипсола, 2017 год

**План**:

* 1.Аннотация
* 2. Актуальность проекта
* 3.Цели и задачи проекта
* 4. Перспективный план реализации проекта
* 5. Исследовательская работа в школе
* Средства развития выносливости у школьников 7-9 классов
* Основные средства
* Дополнительные средства
* Методы развития выносливости у школьников 7-9 классов
* Методы совершенствования общей выносливости
* Методы совершенствования специальной выносливости
* 6.Ожидаемые результаты
* 7. Реализация проекта
* 8. Выводы

**Аннотация**

Детство – это тот период развития ребенка во время которого закладывается фундамент здоровья взрослого человека, формируются физические качества, двигательные умения и навыки. Большая роль в воспитании здорового, сильного, выносливого ребенка принадлежит физической культуре. При проведении занятий по физической культуре мы активно используем сюжетно-ролевые, тематические занятия, что позволяет школьникам заниматься физической культурой с удовольствием. А как сделать такими же увлекательными занятия при проведении мониторинга? Мы решили провести диагностику уровня физической подготовленности путем проведения соревнований в форме Олимпийских игр, кроме этого включили в программу познавательный компонент - ознакомление с историей Олимпиад, знакомство со спортивным инвентарем, видами спорта.

**Сроки реализации:** проект долгосрочный.

**По числу контактов:** массовый

**Миссия:** Проект направлен на установление взаимодействия родителей, детей, педагогов в решении проблемы воспитания здорового, физически развитого ребенка.

Участники проекта:

* + Дети;
  + Родители обучающихся;
  + Классные руководители;
  + Медицинские работники;
  + Заместитель директора по УВР;
  + Учитель по физической культуре.

*1. Актуальность проекта*

Выносливость является одним из важнейших физических качеств наряду с силой, быстротой, ловкостью и гибкостью. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что развитие общей выносливости способствует более эффективной адаптации организма, к неблагоприятным условиям окружающей среды повышая неспецифическую резистентность организма.

Развитие выносливости способствует заложению основы крепкого здоровья - укрепить сердце и улучшить деятельность всей сердечно-сосудистой системы, развить легкие и усовершенствовать функции системы дыхания; повысить физическую подготовленность; улучшить обмен веществ, нормализовать вес тела; укрепить нервную систему, зарядится оптимизмом и хорошим настроением; продлить активную жизнь и добиться творческого долголетия.

**Цель работы.** Выявить особенности средств и методов воспитания выносливости у школьников 7-9 классов.

**Задачи:**

1. Раскрыть предпосылки развития выносливости у школьников 7-9 классов.

2. Рассмотреть средства развития выносливости у школьников 7-9 классов.

3. Рассмотреть методы развития выносливости у школьников 7-9 классов.

**Практическая значимость** - Результаты работы могут использовать учителя физической культуры, преподаватели высших и средних учебных заведений, тренера, инструкторы по физическому воспитанию.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.**

***I этап. Подготовительный (выявление)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание работы | Задачи | Сроки реализации |
| 1. | Определение темы по обобщению опыта работы, обоснование актуальности. | 1. Познакомить администрацию, педагогов и родителей с проектом. | Сентябрь 2017 г. |
| 2. | Постановка целей, задач работы. | Сентябрь 2017 г. |
| 3. | Выдвижение гипотезы. | Сентябрь 2017 г. |
| 4. | Составление плана реализации проекта | Сентябрь 2017 г. |

**2 этап. Аналитический (изучение)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | Содержание работы | Задачи | Сроки реализации |
| 1. | Составление плана работы по теме проекта. | 1. Изучить мнение всех участников образовательного процесса по проблеме.  2. Подобрать методическое обеспечение проекта.  3. Анализ медицинских карт для выявления медицинских групп, физкультурных групп.  4. Выявить детей имеющих медицинский отвод от соревнований.  5. Заинтересовать родителей и педагогов в реализации проекта. | Сентябрь 2018 г. |
| 2. | Проведение анализа данных медицинского осмотра. | Сентябрь 2018 г. |
| 3. | Проведение опроса педагогов | Сентябрь 2018 г. |

**3 этап. Организационный (обобщение)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | Содержание работы | Задачи | Сроки реализации |
| 1. | Разработка сценариев открытия и закрытия малых Олимпийских игр, положения, протоколов соревнований. | 1. Привлечение воспитателей и музыкальных работников к проведению открытия и закрытия Олимпиады. 2. Подбор музыкального обеспечения праздника (танец «Сиртаки», фонограммы спортивных песен, разучивание песни «Олимпиада») 3. Подготовка учителем:    1. беседа об Олимпийском движении, Древних Олимпийских играх, Современных Олимпийских играх, видах спорта, спортивном инвентаре, спортсменах, призерах, чемпионах Олимпиады в Лондоне;    2. разучивание стихов о спорте, пословиц, поговорках о ЗОЖ;    3. проведение внутри школьного конкурса рисунков на выставку «Мы со спортом дружим».   4.Подготовка родителей:  a.Обеспечение спортивной формой для участия в соревнованиях,  b. беседа-рассказ о спорте,  c. совместные занятия спортом.  5. Медицинские работники:  - обеспечение медицинского контроля при проведении соревнований;  6. Администрация ОУ:  - обеспечение медицинско-педагогического контроля за проведением Олимпиады.  7. Инструктора по физкультуре:  - Организация и проведение церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр (разработка сценариев, украшение зала);  - Проведение соревнований, согласно положению соревнований;  - обработка результатов Олимпиады для выявления победителей;  - Награждение участников дипломами, медалями и призами участников соревнований;  - организация фотовыставки «Малые Олимпийские игры», выставки детских рисунков «Мы со спортом дружим». Оформление фотоальбома. | Сентябрь 2018 г. |
| 2. | Изготовление и обновление атрибутов и спортинвентаря, необходимых для проведения Олимпиады | Сентябрь 2018 г. |
| 3. | Подготовка награждения чемпионов и призеров медалями и дипломами участников Олимпиады, сладкие призы. | Сентябрь 2018 г. |
| 4. | Медицинский контроль. | Сентябрь 2018 г. |
| 5. | Подготовка информации и выступление на родительских собраниях «Требования к спортивной форме на занятиях по физической культуре » | Сентябрь 2018 г. |
| 6. | Привлечение педагогов и родителей к участию в Олимпийских играх. | В процессе Олимпиады |
| 7. | Проведение диагностики уровня общей физической подготовленности. | Сентябрь 2018 г. |

**4 этап. Завершающий (внедрение)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | Содержание работы | Задачи | Сроки реализации |
| 1. | Оформление результатов обследования детей на начало учебного года с последующими выводами и рекомендациями. | 1. Провести  - рефлексию проведенной работы по проекту;  -самоанализ полученных результатов. | Октябрь 2019 г. |
| 2. | Систематизация материала о работе над проектом:  - оформление сценариев, протоколов, карт индивидуального сопровождения учащихся;  - оформление списков с внесением групп здоровья и физкультурных групп;  - определение уровня физической подготовленности детей на начало учебного года;  - выставка рисунков «Мы со спортом дружим»;  - фотовыставка «Малые Олимпийские игры»;  -выступления на педагогическом часе с ознакомлением результатов диагностики и реализации проекта. | ноябрь 2019 г. |

**5 этап. Презентационный (распространение)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание работы | Задачи | Сроки реализации |
| 1. | Обмен опытом работы и его распространение - выступление на МО. | 1. Обобщить и распространить опыт по теме проекта.  2. Осветить достигнутые результаты по реализации проекта, на уровне ОУ. | 2018г. |
| 2. | Подготовка материала к публикации в печатных изданиях, СМИ. | 2018-2019 г. |
| 3. | Фотовыставка для родителей и педагогов  «Малые Олимпийские игры».  Выставка рисунков «Мы со спортом дружим». | ноябрь 2018 г. |

**Ожидаемые результаты:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ожидаемые результаты | Критерии оценки |
| 1. | Повысить результаты входного мониторинга в соревновательной деятельности. | Сравнительный анализ результатов диагностики. |
| 2. | Повысить познавательный интерес к занятиям физкультурой при проведении входного мониторинга. | Интересные и познавательные церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, беседы о спортсменах, их и своих достижениях. |
| 3. | Уменьшить количество детей имеющих низкий уровень физического развития. | Показатели диагностики физической подготовленности детей на начало учебного года. |
| 4. | Повысить качество воспитания и образования детей. | Уровень физической подготовленности обучающихся. |
| 5. | Приобщить детей к ЗОЖ, формировать привычки ЗОЖ. | Участие детей совместно с родителями в спортивных мероприятиях на уровне ОУ, муниципальном уровне. |
| 6. | Приобщить детей к умению оценивать свои спортивные достижения, красоту тела и духа. | Показатели физического развития детей, результаты осмотра врачами специалистами. |
| 7. | Привлечь родителей к формированию осознанного отношения к улучшению состояния здоровья детей средствами физ. воспитания и к активному участию к занятиям физкультурой с детьми в ОУ и дома. | Выступление на родительском собрании (посещение детей занятий по физкультуре только в спортивной форме), беседы о спорте. |
| 8. | Выявить умение получать моральное и физическое удовольствие от занятий физической культурой, как у детей, так и у взрослых. | Активное участие детей и взрослых в создании физкультурно-оздоровительной развивающей среды, физкультурных занятиях, спортивных праздниках и мероприятиях. |

1. *Исследовательская работа в школе*

*Предпосылки развития выносливости у школьников 7-9 классов*

Выносливостью называют способность противостоять утомлению во время двигательной активности.

Различают общую и специальную выносливость. Специальные виды выносливости характеризуются эффективным выполнением соревновательных упражнений в течение времени, обусловленного задачами учебного процесса. Поэтому вполне правомерно выделение скоростной, силовой, скоростно-силовой и других видов выносливости.

Учащиеся 7-9 классов обладают способностью выполнять сравнительно продолжительную работу аэробного характера, направленную на развитие выносливости. Школьники в течение одного урока могут пробегать от 3 до 5 км.

Физиологически обоснованными средствами развития выносливости у подростков являются различные виды циклических упражнений, повышающих аэробную производительность организма. Для учащихся 7-9 классов хорошо зарекомендовал себя в этом отношении *равномерный бег умеренной (в пределах 60% от максимальной) мощности с постепенно увеличивающейся продолжительностью.* Специалисты по физическому воспитанию считают возможным в подростковом возрасте использовать для развития выносливости *кроссовый бег на дистанции от 3 до 7 км.* С этой же целью рекомендуется включать в занятия спортивные и подвижные игры и игровые упражнения.

При тестировании по длительности бега со скоростью 75% от максимальной наибольший прирост выносливости у мальчиков наблюдается в 13-14 лет, у девочек в 10-13 лет. В подростковом возрасте наряду с малоинтенсивным бегом используется бег с переменной скоростью, темповый бег на 400-500 м (для мальчиков) и 200-300 м (для девочек). Недельный объем бега увеличивается до 2-3 км.

Главное требование, предъявляемое к физическим упражнениям, направленным на развитие выносливости в подростковом возрасте, - это создание высокого эмоционального фона и мягкого, щадящего режима урочных занятий. Выполнение данного требования выполнение данного требования является необходимой предпосылкой поддержания у школьников интереса к занятиям.

*Средства развития выносливости у школьников 7-9 классов*

*Основные средства*

Наиболее распространенным в массовой практике средствами воспитания общей выносливости стали продолжительный бег, передвижение на лыжах, велосипеде, плавание и другие циклические упражнения умеренной и переменной интенсивности.

Широко применяются, в частности, ациклические и смешанные гимнастические, легкоатлетические и игровые упражнения, которым предается необходимая действенность как средствам воспитания выносливости путем многократных слитных повторений, суммации эффекта отдельных упражнений, увеличения моторной плотности занятий и другими методически оправданными путями. Значительную ценность в этом отношении приобрела в последние десятилетия такая организационно методическая форма занятий как "круговая тренировка". Она имеет ряд вариантов, специально приспособленных для воспитания выносливости. Для характеристики средств воспитания специфической выносливости особое место имеет категория "целевого упражнения", т.е. упражнения или комплекса упражнений применительно к которому обеспечивается тот или иной уровень развития специфической выносливости. В физическом воспитании такими упражнениями чаще всего служат основные нормативные упражнения - жизненно важные двигательные действия, на основе которых выявляются и оценивается целевой уровень базовой физической подготовленности (по учебно-контрольным нормативам школьных программ).

*Дополнительные средства*

К числу дополнительных средств воспитания выносливости, особенно аэробной, относятся, в частности, так называемые дыхательные упражнения, постановка рационального дыхания во время выполнения основных упражнений и дозированное использование некоторых факторов внешней среды: насыщение кислородом вдыхаемого воздуха, барометрического давления, температурных факторов естественного и искусственного происхождения и др.

*Методы развития выносливости у школьников 7-9 классов*

*Методы совершенствования общей выносливости*

С целью повышения общей выносливости в практике широко используются *методы строго регламентированных упражнений со стандартной непрерывной и интервальной нагрузкой.*

Данный метод рекомендуется широко использовать на ранних этапах развития выносливости. Наибольший эффект при работе по описанному методу наблюдается через 5-10 недель. Прирост аэробной производительности при этом может достигать 10-30%.

*Методы круговой тренировки* при воспитании общей выносливости комплексного характера:

*Слитная круговая тренировка*. Эта форма круговой тренировки в режиме непрерывной длительной работы умеренной и большой интенсивности. Упражнения, составляющие круг, подбираются с общим символом круговой тренировки, т.е. по правилу последовательного воздействия на все основные мышечные группы. Упражнения выполняются серийно, повторно, без пауз. Время, выделяемое для прохождения круга, и число повторений кругов определяется по показателям на максимум повторений.

*Интервальная круговая тренировка*. Содержанием их являются сравнительно кратковременные упражнения, определенная часть которых выполняется с дополнительными отягощениями, нормированными с таким расчетом, чтобы сохранялись достаточно значительный темп движений и возможность неоднократных повторений.

*Методы совершенствования специальной выносливости*

Различают методы совершенствования скоростной (анаэробной) выносливости и методику совершенствования силовой выносливости.

Силовая выносливость наиболее эффективно развивается при выполнении специальных подготовительных упражнений, предъявляющих повышение требований к рабочим группам мышц, несущим основную нагрузку

Показатели уровня развития выносливости учащихся за 2016- 2017, 2017-2018, 2018-2019 учебные годы.

(6 минутный бег)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | 2016-2017 | 2017-2018 | 2018-2019 |
| 8 | 68% | 71% | 72% |

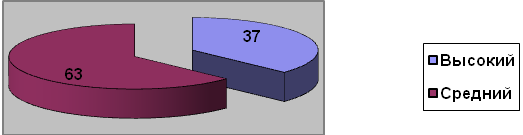


Диагностика показала устойчивую тенденцию роста данных показателей в течение 3 лет.

Кроме 6-минутного бега, замерялись: бег 30 м., челночный бег 3 \* 10, прыжки в длину с места, подтягивание, наклон вперед из положения сидя.

По результатам бега 1000 м. очень высокий уровень физической подготовленности показало 1 человек из 6 (17%), хороший уровень – выше, чем у большинства людей, показало 2 человека (33%), хорошую норму показало 2 человека (33%) ,средняя норма была зафиксирована у 1 человека – 17%.

В 8 классе по подъему туловища за 30 с. 3 обучающихся (37%) показали высокий уровень, остальные 5 человек– 63% - средний.



**Темпы прироста различных физических способностей у детей среднего школьного возраста (%)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Среднегодовой прирост | | Общий прирост | |
|  | мальчики(%) | девочки(%) | мальчики(%) | девочки(%) |
| Скоростная выносливость | 4,1 | 1,0 | 16,4 | 4,0 |
| Силовая выносливость | 9,4 | 3,3 | 37,5 | 13,1 |
| Общая выносливость | 3,3 | 2,1 | 13,0 | 8,4 |

***Результаты уровней физической подготовленности учащихся школы по итогам тестовых испытаний***

***(бег 30м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине - мальчики, подъем туловища в сед за 30 с - девочки):***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Год*** | ***Участвовало в тестах*** | ***Высокий*** | ***Выше среднего*** | ***Средний*** | ***Ниже среднего*** | ***Низкий*** |
| [***201***](http://www.openclass.ru/sites/default/files/profile/2012/08/_2010_jpg_15531.jpg)5 | 37 чел. | 2 чел.  ( 5,4 %) | 7 чел.  ( 18,9 %) | 9 чел.  (24,3%) | 12 чел.  ( 32,4 %) | 7 чел.  (18,9%) |
| [***201***](http://www.openclass.ru/sites/default/files/profile/2012/08/_2011_jpg_91753.jpg)6 | 34 чел. | 4 чел.  (10,8 %) | 6 чел.  ( 17,6 %) | 10 чел.  23,4 %) | 11 чел.  ( 32,3 %) | 3 чел.  (8,8%) |
| [***201***](http://www.openclass.ru/sites/default/files/profile/2012/08/_2012_jpg_10961.jpg)7 | 28 чел. | 3 чел.  (10,7%) | 7 чел.  ( 25 %) | 11 чел.  (39,2 %) | 5 чел.  ( 17,8 %) | 2 чел.  (7,1 %) |
| [***201***](http://www.openclass.ru/sites/default/files/profile/2012/08/_2013_jpg_19564.jpg)8 | 30 чел. | 5 чел.  (16,6%) | 8 чел.  ( 26,6 %) | 9 чел.  (30 %) | 6 чел.  ( 20 %) | 2 чел.  (6,6 %) |

Как видим из таблицы, высокий уровень физической подготовленности возрастает, а обучающихся с низким уровнем с каждым годом уменьшается.

*6.Ожидаемые результаты*

**Главные результаты:**

1. Сохранение и развитие здоровья обучающихся

2. Снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями, заболеваниями позвоночника.

3. Повышение заинтересованности работников школы в укреплении здоровья обучающихся.

4. Стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни и рациональной двигательной активности.

**Конечный результат:**

1. Обучающийся должен уметь владеть своим телом, выполнять программу по физической культуре.
2. Владеть умениями и навыками оздоровления окружающей среды.
3. Проявлять интерес к каким – то видам спорта.
4. Уметь вести в спортивной, экологической игре честную борьбу, сопереживать.

7. Реализация проекта

*Подведение итогов реализации проекта на празднике*

*«Малые Олимпийские игры»*

**Положение**

**о проведении «Малых Олимпийских игр»**

1. Цели и задачи:

1) Определение уровня развития физических качеств обучающихся: выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей, координации движений, ловкости, гибкости, равновесия.

2) Способствовать познавательному развитию ребенка путем знакомства с Олимпийским движением, Древней Олимпиаде, современным Олимпийским играм.

3) Повысить интерес к занятиям физической культурой при проведении входного мониторинга.

4) Вызвать интерес к достижениям спортсменов и повысить свою результативность в соревновательной деятельности.

5) Повышение компетентности педагогов и родителей, установление единства в подходе к оздоровлению детей в ОУ и дома.

6) Способствовать формированию ЗОЖ у всех участников процесса.

2. Ответственные за проведение:

учитель по физкультуре, классные руководители, учитель музыки, медицинский работник.

Участники: Дети, учителя, родители.

3. Время и место проведения:

17.09 -27.09.2018г. – спортивная площадка ОУ.

4. Программа проведения соревнований: «Малые Олимпийские игры» проводится согласно сценарию проведения мероприятия разработанного по возрасту и приобретенным навыкам по физической культуре, согласно программе обучения.

17.09.2018г. 9.30 – «Церемония открытия «Малых Олимпийских игр» - участники – обучающиеся старших классов.

17.09.2018г.: кросс

18.09.2018: бег 30 м

19.09.2018: Метание мешочка с песком на дальность и прыжок в длину

20.09.2018г.: ловкость – бег 10 м «змейкой» между кеглей и метание набивного мяча из-за головы

21.09.2018г.: Прыжок в высоту с места

24.09.2018г.: Гибкость и равновесие

25.09-26.09.2018г.: Подведение итогов соревнований, подготовка к закрытию Олимпиады. Проведение конкурса рисунка по теме: «Мы со спортом дружим».

27.09.2018г.: Церемония «Закрытие Малой Олимпиады». Награждение участников.

5. Судьи соревнований:

Замесититель директора по УВР – главный судья,

Учителя начальных классов и учитель по физической культуре – судьи.

6. Награждение: По итогам проведенных соревнований определяются победители, они награждаются медалями за 1,2,3 место, все участники соревнований награждаются памятными дипломами и сладкими призами.

По итогам конкурса рисунков выявляются работы, содержание которых соответствует теме конкурса, оценивается - качество исполнения, яркость рисунка, художественный уровень работ – из лучших работ оформляется выставка детского рисунка. Оформляется фотоальбом.

**Заключение:**

Подводя итог праздника «Малые Олимпийские игры», нужно отметить, что поставленные задачи и цели были реализованы. Проект оказался интересным, творческим, ярким, ребята многое узнали о спортивных соревнованиях, об Олимпийском движении, о спорте, попробовали свои силы, ощутили вкус первых побед и поражений.

Дети имели возможность выразить свое отношение к празднику в своих творческих работах. Праздник, посвященный спорту, прошел на одном дыхании, а дух соревнований еще долго витал в стенах школы.

Проводя сравнительный анализ результатов мониторинга следует отметить, что по сравнению с входным мониторингом предыдущего года отмечается положительная динамика (см. таблицу №1), а помимо этого как много нового и интересного дети узнали!

Уровень общей физической подготовленности детей

по результатам мониторинга на начало учебного года (2012г., 2013г).

Таблица №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень физической подготовленности | 2017г. | 2018г. |
| Оптимальный | 30,45% | 31.2% |
| Допустимый | 58,5% | 60,8% |
| Минимальный | 8% | 8% |
| Критический | 3,05% | 0% |

**Выводы.**

Изучение имеющейся литературы по исследуемой проблеме и обобщение полученных данных позволяет сделать следующие выводы:

1. Разработана система упражнений для развития выносливости, основанная на использовании упражнений не входящих в школьную программу.
2. Полученные исследуемые данные доказывают, что применение разработанного комплекса упражнений для развития выносливости является эффективным.
3. В ходе исследования гибкость, скоростные и координационные качества остались на том же уровне, а такие качества, как выносливость, скоростно-силовые и сила повысились.

**Практические рекомендации.**

В результате проведённого исследования можно предложить следующие практические рекомендации:

1. Развитие выносливости необходимо осуществлять в тренировочном уроке физической культуры при прохождении всех разделов программы у школьников.
2. Для развития выносливости целесообразно применять для подростков прежде всего метод равномерного и переменного выполнения циклических упражнений, широко использовать круговой метод.
3. Регулирование физической нагрузки с направленностью на выносливость проводить на основе общепринятых рекомендаций и с учётом проявления внешних признаков развивающегося утомления.