**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10»**

**Методическая разработка**

**по физической культуре на тему**

**«Система методической работы учителя физической культуры»**

**Разработчик: учитель физической культуры**

**ФГКОУ «СОШ № 10» Д.Я. Музаева**

**Адрес электронной почты:** **diana.muzaeva@mail.ru**

 **Телефон : +79287361252**

**2022 год**

**ВВЕДЕНИЕ**

 **«Любой выбор, любой труд, который будет способствовать улучшению здоровья детей, бесценен, результатом и наградой является сознание, что ты внёс свой вклад в то, чтобы здоровье детей стало лучше, а жизнь нравственнее, чтобы сегодняшние подростки стали завтра духовно и физически здоровыми личностями на благо себе и Отечеству».**

           Говоря о развитии физической культуры я не забываю, что основой физического воспитания является урок. Урок физической культуры способствует укреплению здоровья, всестороннему развитию личности, обучению основам гигиенических знаний. При правильном подходе к развитию физических качеств, происходит укрепление здоровья школьника. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Физиологически доказано, что двигательная активность необходима в любом возрасте, наиболее выражена она у детей и подростков. Растущий огранизм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию целого ряда заболеваний.

Ставя перед собой **высшую цель**– укрепление здоровья детей средствами физической культуры, в своей педагогической деятельности решаю следующие **задачи:**

1. Применение  наиболее эффективных организационных форм, средств и методов проведения уроков физической культуры.
2. Поиск рациональных подходов к нормированию физических нагрузок, адекватных функциональному состоянию организма учащихся, обеспечивающих сохранение и укрепление их здоровья.
3. Развитие физического и укрепление психического здоровья учащихся.
4. Формирование **самостоятельной деятельности** ученика на уроке и способствование достижению высокой результативности  учащихся в умении справляться с различными физическими и психологическими нагрузками в учебной и трудовой  деятельности.
5. Введение в урочную деятельность корригирующих и общеразвивающих комплексов упражнений, способствующих профилактике имеющихся заболеваний.

В своей работе опираюсь на теорию выдающегося ученого П.Ф.Лезгафта. На теории ученых в области  физической культуры:  Л. П. Матвеев, В.П. Лукьяненко, В.И Лях,  Г.П Мейксон, С.М. Вайцеховский.

**Мои педагогические принципы:**

* **Принцип сознательности и активности.**

В соответствии с этим принципом моя деятельность направлена на создание условий:

* для формирования у учащихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к саморазвитию, мотивации к решению конкретных задач физического воспитания, к пониманию общественной сущности физической культуры, ее значения. Необходимой предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация. Раскрыть детям подлинный смысл физкультурной деятельности и, опираясь на первоначальные мотивы, умело подвести воспитанников к пониманию общественной сущности физической культуры, ее значения как средства гармонического развития и укрепления здоровья. Степень осмысления цели и заданий зависит от возрастных возможностей и уровня подготовленности детей;
* для стимулирования сознательного контроля и анализа действий обучающихся, доведения их до автоматизма;
* для воспитания у занимающихся творческого отношения к процессу физического развития, инициативности и самостоятельности. Это условие является обязательным для решения задач внедрения физической культуры в быт.

На современном этапе наиболее рациональными, методическими приемами, способствующими стимулированию сознательного контроля своих действий при обучении, являются следующие:

**а)** обучение без предварительного показа (в старших классах) по словесному описанию;

**б)** применение видеосредств, способствующих восприятию правильного темпа и ритма двигательных действий (видеокамера, фотоаппарат).

**в)** самооценка качества выполненного упражнения, коллективное определение ошибок, допущенных при выполнении упражнения;

**г)** музыкальное сопровождение, которое способствует лучшему пониманию сути физических упражнений (например, быстрая музыка при беге; громкая, акцентированная – при ходьбе выпадами и т.д.).

**Принцип индивидуализации.**

Его сущность заключается в следующем:

* использование на уроках средств и методов физического воспитания и построение системы занятий, при которой учитываются индивидуальные различия занимающихся, и создаются благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;
* учет характера индивидуальных различий детей и оптимизация их развития;

**Принцип постепенности.**

Его сущность заключается в следующем:

* непременными условиями принципа постепенности является последовательность (т.е. преемственность и взаимосвязь упражнений), регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом;
* усложнение изучаемых действий в зависимости от сложности изучаемого упражнения;
* переход к новым, более сложным и трудным упражнениям, должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособления к нагрузкам. Отступление от этого условия приводит к ряду отрицательных последствий. Недостаточно закрепленные навыки легко разрушаются под воздействием повышенных нагрузок, а также под влиянием интерференции (отрицательного переноса), которая часто возникает при переходе  к новым формам упражнений.

Я выстраиваю свою систему проведения уроков по развитию физических качеств применяя технологии:

**Здоровьесберегающая технология**, ее применение предполагает регламентированную по интенсивности физическую нагрузку, которая полностью удовлетворяет биологическую потребность в движениях, соответствует функциональным возможностям неравномерно развивающихся систем растущего организма, способствует укреплению здоровья детей и подростков, их гармоническому развитию, профилактике нарушения осанки, ухудшения функции стопы, появления избыточной массы тела и других нарушений в физическом развитии. Правильное физическое воспитания детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором гармоничного роста и развития. Для  укрепления здоровья учащихся школы в системе ввожу в урочную деятельность корригирующие и общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений. В рамках врачебно-педагогического контроля за физическим воспитанием школьников в ФГКОУ « СОШ № 10» была разработана и апробирована программа медико-педагогического сопровождения детей, имеющих функциональные отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы. Вся лечебно-оздоровительная программа проводится под контролем медицинского работника.

Для повышения эффективности процесса физического воспитания большое значение имеет самоконтроль занимающихся. Способность к самоконтролю не проявляется сама собой, ее нужно формировать.

Показатель ЧСС имеет очень высокую информативность не только как показатель деятельности сердечнососудистой системы, но еще и потому, что в начале прошлого века была выявлена линейная зависимость между частотой пульса и потреблением кислорода организмом человека. Мониторинг частоты сердечных сокращений является универсальным методом самоконтроля контроля и регулирования интенсивности физических нагрузок. На уроках учу детей контролировать физическую нагрузку по состоянию сердечно-сосудистой системы:

* учу правильно подсчитывать ЧСС в покое, во время нагрузки, сразу после нагрузки, через 5 минут после нагрузки;
* учу подсчитывать ЧСС за 6 секунд, за 10 секунд;
* знакомлю с нормами ЧСС в покое;
* знакомлю с характеристиками колебаний пульса при нагрузках различной интенсивности;
* учу умению восстанавливать ЧСС после интенсивных нагрузок.

**Спортизированная технология (урок-тренировка).**

Используя эту технологию, предъявляю высокие требования к физическим качествам, развиваемым на уроках, что способствует их наивысшему развитию, у учащихся с основной группой здоровья и занимающихся в спортивных секциях. Уроки-тренировки отличаются высокой моторной плотностью.

Имея диплом инструктора по лечебной физической культуре, на уроках активно применяю **адаптивную технологию**, которая предполагает профилактику вторичных недостатков в здоровье учащихся специальными оздоровительными комплексами упражнений по специфике заболевания учащегося.

**Компьютерная технология.**

Данная технология позволяет мне модифицировать учебный процесс и гарантировать большую эффективность в достижении результатов обучения. Использование компьютерных технологий существенно обогащает педагогические методы обучения школьников. Возможности компьютерных технологий (электронных учебных пособий и глобальной сети Интернет) по хранению, поиску и передаче информации позволяют решить такие задачи как: повысить информационную насыщенность урока, выйти за рамки школьных учебников, дополнить и углубить их содержание.

С целью осуществления  теоретических задач, учу школьников составлять презентации на различные темы по сохранению и укреплению здоровья, по формированию здорового образа жизни, по техническим приемам в различных видах спорта, по истории возникновения Олимпийских игр и т.д.  Учащиеся, которые готовятся проходить итоговую аттестацию по моему предмету составляют  презентации по темам экзаменационных билетов. Электронные тесты и электронные программы очень интересны и повышают мотивацию к подготовке в теоретических испытаниях, провожу такие тесты в форме соревнований. Применение видеосредств на уроках, способствует восприятию правильного темпа и ритма двигательных действий. На уроках применяю видеоаппаратуру, чтобы сразу выявлять и исправлять ошибки допускаемые учеником, особенно в таком виде спорта как гимнастика.

В процессе урока применяю различные приемы организации занимающихся:

* **фронтальный метод;**
* **групповой метод;**
* метод индивидуальных занятий.

Для реализации программного материала  и  для развития физических качеств,  применяю следующие **средства физического воспитания**.

**Кроссовая подготовка**

* равномерный равнинный кросс слабой и средней интенсивности в зависимости от подготовленности и группы здоровья школьников ;
* кросс по пересеченной местности для более подготовленных учащихся посещающих спортивные секции;
* бег в чередовании с ходьбой, кросс – походы на длинные дистанции;
* бег с ускорениями на отрезках;
* эстафетный бег;
* бег с изменением направления движения;
* бег противоходом;
* бег с заданием;
* бег с преодолением препятствий;

**Упражнения для развития физических качеств**

* многократные прыжки на скакалке;
* упражнения с резиновым амортизатором;
* многократные прыжки через гимнастическую скамейку;
* прыжковые легкоатлетические упражнения с продвижением;
* комплексы упражнений с медицинболами;
* упражнения для развития мышц брюшного пресса;
* упражнения в парах на сопротивление;
* упражнения на силовых тренажерах для старших школьников;
* упражнения с гантелями;
* бег по гимнастическим матам для развития силы ног;
* прыжки через напольную веревочную лестницу;
* комплексы упражнений для развития гибкости;

**Комплексы упражнений для развития физических качеств**

* комплекс прыжковых упражнений через гимнастическую скамейку;
* комплекс прыжковых упражнений с продвижением;
* комплекс упражнений с медицинболами;
* комплекс упражнений с медицинболами для развития быстроты реакции;
* комплекс упражнений с резиновым амортизатором;
* упражнения с сопротивлением внешней среды;
* прыжки через скакалку;
* прыжки через длинную скакалку;

**Комплексы оздоровительных упражнений для профилактики заболеваний у школьников:**

* для профилактики нарушений осанки;
* для укрепления сводов стопы и профилактики плоскостопия;
* для снижения агрессивности у школьников;
* точечный массаж для профилактики простудных заболеваний;
* для профилактики нарушения зрения у школьников;

Все перечисленные средства физической культуры применяю в урочной деятельности в различных методах для развития физических качеств**:**

**Для развития выносливости:**

* равномерный метод;
* переменный метод;
* повторный метод.

**Для развития силовых способностей:**

* круговой метод;
* повторных усилий.

**Для развития ловкости:**

* усложнение выполнения обычных упражнений;
* зеркальное выполнение упражнений;
* выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений.

**Для развития гибкости:**

* метод многократного растягивания.

**Для развития быстроты:**

* соревновательный метод;
* сенсорный метод.

        Решаю задачи по развитию выносливости на каждом уроке, выносливость является основой физической подготовленности учащихся, имеет первостепенное значение для жизнедеятельности человека, для работоспособности организма. В младших классах применяю бег в медленном , равномерным темпом. На занятиях со средними и старшими школьниками чередую равномерный бег с повторным, переменным и интенсивным, варьируя темп. Одна из особенностей нашей школы – это наличие учащихся с задержкой психического развития (25%). развитие выносливости циклической направленности являются незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают перенапряжение нервной системы. “Выбивание психологического перенапряжения физически» – так охарактеризовала тренировки с длительным бегом олимпийская чемпионка Татьяна  Казанкина. Успокаивающее влияние длительного бега усиливается действием гормонов  гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в кровь при работе на выносливость. Психиатры широко используют упражнения циклической направленности при лечении состояний, связанных с психическим перенапряжением. Такие упражнения благотворно влияют на ЦНС ребенка, вырабатывают силу воли, умение терпеть, преодолевать трудности. Такие дети становятся более уравновешенными.

Выносливость на уроках развиваю следующими методами:

**Развитие выносливости**

равномерный метод            переменный метод                 повторный метод

***Непрерывный равномерный метод –***длительный бег умеренной интенсивности создает благоприятные условия для настройки   работы всех систем организма, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает общую выносливость, оздоравливает организм. Во время такого бега рекомендую учащимся носовое дыхание, так как специальные исследования показали, что при частоте сердечных сокращений не более 130 уд/мин. носовое дыхание не затруднено, а  при дыхании ртом пульс увеличивается до 140-150 уд/мин. (С.М.Вайцеховский «Книга тренера» 1971 год.). В урочную деятельность включаю примерные упражнения: равномерный бег по спортивному залу слабой интенсивности, кросс в чередовании с ходьбой по пересеченной местности: 3 мин. бег + 3 мин. быстрая ходьба.

***Переменный метод*** – предусматривает беспрерывное чередование нагрузок различной интенсивности, которое может быть ритмичным (одинаковые периоды работы повышенной интенсивности чередуются с одинаковыми интервалами работы пониженной интенсивности). Примерные задания, которые включаю в урочную деятельность:

-бег по стадиону 200 метров слабой интенсивности + 200 метров средней или приближенной к соревновательной интенсивности и так до 800 метров для школьников 10 лет, до 1200 метров для школьников  11-13 лет, до 1 500 метров для школьников  14 – 16 лет. Частота сердечных сокращений у более подготовленных, колеблется до 180 уд/мин, менее подготовленных достигает 200 уд/минуту;

          -кросс по пересеченной местности с повышением интенсивности в подъемы. Этот метод я применяю для учащихся основной медицинской группы здоровья и для учащихся готовящихся к различным соревнованиям. Такие физические нагрузки в зоне предельных скоростей применяю крайне редко после завершения основной подготовительной работы (равномерного бега), которая проводится при нагрузках умеренной интенсивности, и только  для хорошо подготовленных и здоровых детей.

***Повторный  метод*** – характеризуется произвольными паузами отдыха между повторениями нагрузки, обычно обеспечивающими субъективное чувство отдыха. Даёт не меньший эффект для развития скоростной выносливости, этот метод применяю попеременно с равномерным методом. При этом методе нагрузка более интенсивная, периоды нагрузки короткие и разделяются интервалами отдыха. В урочную деятельность включаю следующие примерные задания:

     -ускорение по 30-60 метров  с повтором 4-6 раз в зависимости от подготовленности школьников (ЧСС 180-190 уд/мин), отдых заполняется малоинтенсивной работой или ходьбой к месту начала ускорения. К моменту начала следующего ускорения ЧСС должна снизиться до 120-130 уд/мин., т.е. эти ускорения выполняются на недовосстановлении ЧСС, что даёт больший эффект для развития скоростной выносливости;

    -ускорения 100-200 метров повторяются 3-6 раз в зависимости от подготовленности учащихся. Отдых между ускорениями может быть пассивным или активным, но чтобы ЧСС к моменту ускорений была 120-130 уд/мин., продолжительность отдыха от 60 до 120 сек.

Этот метод применяю преимущественно   для детей, готовящихся к соревнованиям. Ускорения выполняются в пределах  65%  от максимальной скорости для развития общей выносливости и 90 – 95% от максимальной скорости для развития скоростной выносливости. Противопоказаниями к применению этого метода является подготовительная медицинская  группа.

***Соревновательный метод –***Этот метод применяю для развития скоростной выносливости   с прохождением дистанции в условиях, приближенных  к соревнованиям,  для отработки различных тактических вариантов прохождения дистанции (с быстрым началом, с «рваной скоростью» на дистанциях, с максимальным ускорением перед  финишем), для развития чувства темпа, воспитания волевых качеств.

    Для решения задач по развитию силы подбираю упражнения учитывая возрастные и индивидуальные особенности учащихся, дозирую нагрузки в зависимости от уровня подготовленности учеников. Учитываю сенситивные периоды, для гармоничного развития мышц. В младших классах нецелесообразно форсировать прирост силы отдельных групп мышц. В среднем возрасте для развития силы увеличиваю объем упражнений с отягощением, в лазании по вертикальному канату, по подтягиванию, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, в простых и смешанных висах. В старших классах для юношей развитие силы становится одной из главных задач на моих уроках. Наиболее эффективными упражнениями являются подтягивание и выход в упор на перекладине, поднимание тяжестей, упражнения на силовом тренажере. Для девушек использую силовые упражнения для укрепления мыщц живота, спины, малого таза. Решаю задачи по развитию силы в старшем и среднем звене методами:

**Развитие силовых способностей**

                 Круговой метод                    повторных усилий

***Метод круговой тренировки –***Преимущество этого метода заключается, прежде всего, в чёткой организации занимающихся, в выполнении ими большого объёма мышечной работы за короткий отрезок времени (30-50 сек. в максимальном темпе) и короткого отдыха между сериями и подходами (30сек. – 1 мин.). Прежде всего, данный метод организации невозможен на занятиях с младшими школьниками, малоэффективен при решении задачи преимущественно для развития гибкости, координационных способностей, быстроты. Метод круговой силовой тренировки развивает скоростно – силовые качества и скоростно-силовую выносливость учащихся. Отличительной чертой круговой тренировки является последовательное включение в работу различных мышечных групп. Поэтому в круг включаю силовые упражнения разной направленности на разные группы мышц  до 8 – 12 станций. Примерные  задания включаемые на уроках и тренировочных занятиях:

***1 вариант.*** На каждой станции силовые упражнения выполняются в пределах заданного числа повторений в произвольном темпе (для развития силы) или быстром темпе **(для развития скоростно–силовых качеств и скоростно- силовой выносливости)**. По общему сигналу у учащихся идёт переход к следующей станции. Для начинающих учащихся количество кругов 1-2, по мере роста тренированности увеличивают количество кругов до 4-5.

***2 вариант.*** На каждой станции задание выполняется определённое время (30 сек. – 1 мин.) с возможно большим количеством повторений при условии правильного выполнения упражнения. Между станциями вводится отдых 30-50 сек., а между кругами 3-5 минут. С увеличением тренированности увеличивают количество повторений на каждой станции и количество кругов.

***3 вариант.*** Число повторений на каждой станции от занятия к занятию не увеличивается, но ставится задача сократить время прохождения всего круга, и увеличить массовую долю отягощения.

***Метод повторных усилий –***Это самый распространенный и универсальный метод, который имеет широкое применение. В зависимости от количества подходов, повторений, отдыха и применяемого упражнения, этим методом можно развивать любое физическое качество. Выполняя большое количество повторений с умеренной нагрузкой и с маленьким отдыхом, можно развивать скоростную и силовую  выносливость. Примерные упражнения для развития силовой выносливости:

     -многократные повторения различных упражнений с набивными мячами (медицинболами);

    -многократные отжимания от пола или гимнастической скамейки из упора сзади. Упражнение выполняется по 20-30 раз в зависимости от подготовленности учащегося по 3-5 подходов;

   -многократные запрыгивания на гимнастическую скамейку двумя ногами. Упражнение выполняется по 30-50 раз в зависимости от подготовленности учащегося по 3-5 подходов;

       Для учащихся 9-11 классов для развития силовых способностей в урочную деятельность вношу комплексы упражнений на многофункциональном силовом тренажере «Торнадо», упражнения с гантелями разного веса.

**Развитие ловкости**

усложнение выполнения   зеркальное выполнение   выполнение привычных

обычных упражнений                  упражнений         упражнений из непривыч-

                                                                                  ных исходных положений

Развитие ловкости, является важной составляющей в повышении объема двигательной активности школьников. Упражнения «на ловкость» требуют повышенного внимания и точности движений, поэтому я включаю такие задания в первую половину занятия, когда учащиеся еще достаточно внимательны и собраны. Не следует применять их в большом количестве и длительно, так как они быстро утомляют нервную систему ребенка и следовательно перестают оказывать тренирующее воздействие.

***Усложнение выполнения обычных упражнений*** – для учащихся среднего школьного возраста ловкость развиваю в комплексе с координацией движений: различные вращения руками в шаге, упражнения в равновесии. Вращательные движения включаю в гимнастические упражнения на снарядах, в акробатические упражнения. На первых порах при попытке выполнить эти действия у детей имеет место потеря ориентировки в пространстве. Для адаптации учащихся к необычному положению тела в пространстве и к вращательным движениям в уроки включаю специально подобранные упражнения. Развивая чувство равновесия на уменьшенной опоре, сначала знакомлю учеников с упражнениями, предварительно один-два раза выполнив их на полу по начерченной широкой линии. Примерные упражнения:

-в ходьбе выполнять движения руками не в такт движений ногами – один цикл движений руками на четыре шага или два цикла движений руками на два шага;

-в прыжке хлопок ладонями над головою, перед грудью, за спиной;

-прыжки со скакалкой, одновременно поворачивая голову вправо и влево – сначала на каждый прыжок, затем на каждые два прыжка, и наконей асинхронно.

***Зеркальное выполнение упражнений –***учитель становится лицом к учащимся и выполняет различные упражнения. Учащиеся копируют его движения, как в зеркале, т.е. если учитель подннял правую руку, то ученики поднимают левую и т.д.

***Выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений:***

***–***прыжок в длину с места, стоя боком, спиной к направлению прыжка;

-броски баскетбольного мяча в баскетбольную корзину из положения сидя, лежа;

-в ходьбе по кругу спиной вперед выполнять подскоки на одной и двух ногах, наклоны в сторону и т.д.

**Развитие гибкости**

В физической подготовке и спорте гибкость  необходима для выполнения движений с большой  и  предельной  амплитудой. Недостаточная подвижность  в  суставах  может  ограничивать  проявление  таких  физических качеств как  сила,  быстрота  реакции  и  скорости  движений,  выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы  организма, и зачастую приводит к серьёзным травмам мышц и связок. Поэтому одновременно с развитием силовых способностей обучаю детей правильно применять упражнения на гибкость, так как такие упражнения придадут мышцам упругость, легкость движениям и помогут предотвратить травмы на тренировках и уроках. Следует всегда помнить, что растягиваться  можно  лишь  после  хорошей разминки и при этом не должно быть никаких сильных болевых ощущений. Одним из наиболее принятых методов развития гибкости,  является  **метод многократного  растягивания**.   Этот   метод   основан   на   свойстве   мышц растягиваться больше при многократных повторениях, упражнения с  постепенным увеличением размаха движений.

Для развития гибкости на уроках и тренировочных занятиях использую  различные упражнения: сгибания-разгибания, наклоны  и повороты,  вращения и махи.  Такие  упражнения  могут  выполняться  лежа  самостоятельно  или  с партнёром,  с  отягощениями  и  тренажёрами,  у  гимнастической  стенки,  с гимнастическими палками, скакалками. Упражнения   на   гибкость   применяю во всех частях урока  и тренировочных занятиях. **(Приложение фотографий)** Упражнения на силу   снижают сократительную  способность  мышцы, такие нежелательные последствия я предупреждаю двумя методическими приемами:

1. Последовательное использование упражнений на  силу  и  гибкость, (сила + гибкость);
2. Поочерёдным применением упражнений на силу и  гибкость  (сила  +  гибкость +сила) в течение одного тренировочного занятия или урока.
3. Одновременным (совмещённым) развитием силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений.

Чтобы достигнуть лучших результатов в развитии **быстроты** включаю в уроки упражнения связанные с мгновенным реагированием на различные сигналы, преодолевать короткие дистанции за минимальное время, подбираю упражнения вызывающие быстрые перемещения. Упражнения на развитие быстроты применяю в начале основной части урока, когда организм школьника  не утомлен. Для развития быстроты пользуюсь следующими методами:

**Развитие быстроты**

          соревновательный метод                           сенсорный метод

**соревновательный метод** – применяю в двух формах:

-при групповом выполнении упражнения после каждой команды из соревнования выбывает учащийся выполнивший ее последним;

-упражнения выполняются в парах: определяется победитель, затем соревнуются победители пар, и так до финала.

Для развития **быстроты отдельного движения** на уроках и внеурочной деятельности применяю следующие примерные упражнения:

* в прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной;
* из **и.п.** лежа на спине, на груди, на боку на расстоянии 3-5 метров от   стены (ногами к ней или головой), по сигналу быстро встать и добежать до стены;
* из **и.п.** лежа, бросить набивной мяч толчком от груди вверх, встать и поймать его;
* по первому сигналу учащийся начинает выполнять бег или прыжки на месте, по второму сигналу начинает в быстром темпе бежать определенный отрезок.

Для развития **быстроты реакции на стартовую команду (свисток, хлопок и т.п.)**следующими примерными заданиями:

* в ходьбе или бегу по кругу – на неожиданный резкий короткий сигнал учителя выполнить прыжок вверх или в сторону, приседание и т.п. Упражнение целесообразно выполнять в форме соревнования: после каждого сигнала из игры выбывает учащийся последним выполнивший упражнение;
* по ожидаемому сигналу учителя выполнить простой бросок (от груди, из-за головы) набивного мяча. Упражнение проводится в форме соревнования;
* во время игры в баскетбол (футбол, волейбол) по неожиданному сигналу учителя принять положение упора лежа;

Для улучшения **быстроты реакции** применяю **сенсорный метод** – этот метод основан на том, что у учащегося развивается чувство времени, а это в свою очередь улучшает реакцию. Этот метод предусматривает два этапа:

* на первом этапе учащийся максимально быстро выполняет короткие стартовые ускорения, учитель в свое время сообщает время каждого ускорения;
* на втором этапе на этих же ускорениях учащийся должен сам определить свое время на каждом отрезке.

Для развития**темпа движений** упражнения могут выполняться:

-в заданном темпе и с постепенным увеличением его;

-в форме соревнования: кто быстрей выполнит заданное число повторений на заданный отрезок времени.

Примерный перечень упражнений:

* бег на короткие отрезки;
* прыжки вперед-назад через какой-либо предмет (гимнастическую скамейку, набивной мяч и т.п.);
* прыжки со скакалкой;
* вращение прямых рук;
* попеременное или одновременное поднимание легких гантелей;
* броски набивного мяча различными способами.

**Контрольно-измерительные средства за приобретенными**

**навыками**

Разработала собственную систему контроля за развитием физических качеств у школьников.

Для контроля за развитием общей выносливости разработала комплекс прыжков на скакалке по принципу арифметической прогрессии с постепенным увеличением и уменьшением физической нагрузки:

 –  10 прыжков + отдых 5 сек. + 20 прыжков + отдых 5 -10 сек. + 30 прыжков + 10 секунд отдыха + 40 прыжков + отдых 15 сек., и так до 60 – 80 прыжков (для 5 – 7 классов), до 80 – 100 прыжков (для 8-11 классов). ЧСС в процессе прыжков не должна превышать 140 – 160 уд/мин. Для более тренированных детей применяю «лесенку» вниз по убывающей арифметической прогрессии.

Опыт последних лет ежеурочного использования прыжков со скакалкой позволяет мне говорить о положительном результате, более эффективном  в сравнении с гладким бегом в спортивном зале. Так, например, ученик преодолевает дистанцию  1000 метров в начале года за  3мин.40 сек, а в контрольном тестировании при прыжках на скакалке он прыгает 500 раз за 4 минуты. В системе подготовки к концу учебного  года этот  ученик при контрольном тестировании прыгает уже 800 прыжков за 4 минуты и время преодолевания дистанции в 1000 метров  составляет 3 минуты 20 секунд.

Один раз в месяц провожу контрольное тестирование прыжков на  скакалке на выносливость, где определяю уровень выносливости и состояние сердечно сосудистой – системы по ЧСС***.***Прыжки выполняются в равномерном темпе средней интенсивности до состояния утомления. ***(методика представлена в опыте по развитию выносливости у школьников).***

Я контролирую  адаптацию организма к нагрузке, для этого один раз в месяц делаю контрольные замеры ***ЧСС***. Результаты пульсометрии  показывают изменения пульса во время выполнения определенной нагрузки, например, бег в равномерном темпе в течение 4 минут. ***(методика представлена в опыте по развитию выносливости у школьников)***

Для определения уровня развития гибкости у учащихся использую тест: учащийся становится на гимнастическую скамейку и наклоном вперед опускает руки вниз. ***(результаты представлены в методике по формированию силовых способностей)***

Для определения уровня развития быстроты у учащихся использую тест: бросок набивного мяча вверх, сесть на пол поймать мяч, подбросить вверх,  встать и поймать.

Таким образом, в результате систематической работы по развитию основных физических качеств, применения различных методов обучения учащиеся приобретают различные навыки, которые необходимы применять в различных видах спорта рекомендованных учебной программой. Приведу несколько видов спорта, где необходимы данные качества и навыки:

**–**в волейболе при техническом приеме – **подача мяча** должны развиты такие физические качества как: сила, быстрота, гибкость;

-в баскетболе для успешного овладения техническими элементами учащимся требуются такие качества как: ловкость, сила, быстрота и координация движений для точной передачи, чтобы играть все периоды не уставая, требуется такое физическое качество как, скоростная и общая выносливость;

-в гимнастике гибкость для овладения всеми гимнастическими и акробатическими элементами, сила и координация для выполнения статических упражнений, таких как, сед углом.

Таким образом, применяя выстроенную методическую систему применения упражнений, мои учащиеся добиваются высоких результатов:

-в нормативном тестировании, рекомендованном учебной программой