**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта**

**учителя физической культуры**

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа №22»**

 **Караваевой Татьяны Викторовны.**

**Развитие прыгучести у детей среднего школьного возраста и привлечение к систематическим занятиям спортом.**

1. **Актуальность и перспективность опыта.**

 Одной из задач учителя физической культуры является не только научить детей определенным навыкам и умениям, но также увидеть и привлечь к систематическим занятиям спортом одаренных ребят. Цель педагога правильно выбрать направление в спорте, исходя из физических способностей. Также грамотно донести родителям о значимости систематических занятий. Но прежде чем передать одаренного учащегося в руки опытному тренеру, учитель просто обязан дать базу. А как известно, в спорте нужны ловкие, быстрые, прыгучие.

 Для всех видов спорта всегда важны такие качества, как быстрота, сила, ловкость, гибкость, но особенно важным является развитие скоростно-силового качества мышц ног, прыгучести.

К примеру, доказано, что 90-95% успеха в легкой атлетике, волейболе, гимнастике, танцах достигают спортсмены с сильной, прыгучей стопой. Но, к сожалению, одной из проблем (например, современной легкой атлетики) является трудность в наборе детей для прыжков в высоту и длину. Т.к. детей, имеющих хорошую прыгучесть, очень мало. Поэтому прыжковая подготовленность в школах должна быть на высоком уровне.Прыгучесть является одним из ведущих качеств.И уже в начальных классах на уроках физической культуры и внеурочной деятельности ей необходимо уделять должное внимание.

Это позволяет говорить о необходимости разработки методики развития прыгучести, правильного выбора и умелого применения методов и средств с первых лет обучения в школе.

**2.Условия формирования ведущей педагогической идеи.**

 Ведущая педагогическая идея – использование специализированных снарядов для развития прыгучести на уроках физической культуры, и во внеурочной деятельности, обеспечивающих формирование устойчивых двигательных навыков. Основной идеей опыта является разнообразие выбранных средств и методов.

При подборе методик необходимо учитывать и уровень физического развития организма. Качества двигательной деятельности зависят от стадии половогосозревания. Происходит созревание опорно-двигательного аппарата.Чем более высокая стадия полового созревания у подростка, тем выше его физические возможности и спортивные достижения. Требуется тщательное дозирование и индивидуализация нагрузок, контроль за текущим состоянием детей. Постепенное наращивание физических нагрузок в соответствии с возрастными функциональными возможностями развивающегося организма обеспечит сохранение здоровья детей и рост их спортивного мастерства.

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания, которая является основным звеном в воспитании прыгучести, т.е. сочетание разбега и прыжка. Чем быстрее отталкивание, тем выше начальная скорость взлёта. Скорость и сила - основа прыжка. Для выполнения прыжка необходимо обладать и развитой ловкостью, которая особенно необходима в полётной опорной фазе прыжка.

 Опыт становления формировался в течении нескольких лет на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 40» и МОУ «Средняя общеобразовательная школа №22» когда развития прыжковых качеств приходилось осуществлять в рамках тематического планирования уроков на основе программы В.И.Ляха и А.А. Зданевича. Проводилась системная работа по развитию прыгучести посредством разнообразных прыжковых упражнений на специализированных снарядах, в связи с чем было скорректировано тематическое планирование. Было сконструировано множество снарядов для развития прыгучести и интереса у детей – барьеры, координационная лесенка, прыжковая резина «колокольчик», «подвесной мяч», «мостик», «тумбочки для напрыгивания», «удочка» и т.д.

 Сравнение и анализ итогов деятельности показал положительные результаты:

- повышения уровня прыжковых качеств;

-повышение уровня учебной мотивации;

-сохранение и рост двигательной активности;

- повышение уровня интеллектуально-нравственного развития учащихся.

**3.Теоретическая база опыта.**

Теоретическая база опыта основывается на положениях ученых, методистов-исследователей, учителей- практиков.

**1.**Клименко В. С. Гимнастические упражнения для прыгуна [Текст] / В. С. Клименко // Теория и практика физической культуры. – 1939. № 3. С. 26-29.

 **2**.Ломейко В. Ф. [Исследование прыгучести в связи с возрастом и занятиями физическими упражнениями](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Flib.sportedu.ru%2F2SimQuery.idc%3FTitle%3Dисследование%2520прыгучести%2520в%2520связи%2520с%2520возрастом%2520и%2520занятиями%2520физическими%2520упражнениями) [Текст]: автореф. канд. дис. / В. Ф. Ломейко. – Минск, 1967. 25 с.

 **3.**Фарвель В. С. Управление движениями в спорте [Текст] / В. С. Фарвель. – М. : Физкультура и спорт, 1975. 208 с.

**4.**Шелобанова О. В. Эффективнсть применения прыжковых упражнений со школьниками на уроках физической культуры в IV-V классах [Текст]: автореф. дис. … канд. пед. наук / О. В. Шелобанова. – М., 2000. 26 с.

 **5.**Шилов О. С. Оценка прыжковой подготовленности спортсмена [Текст] / О. С. Шилов, Е. В. Афанасьева // Теория и практика физической культуры. – 1982. № 8. С. 1012.

Особенностью календарно-тематического планирования является включение в каждый урок разнообразные прыжковые упражнения и доказать их значимость во многих видах спорта. Таким образом, во всех названных работах методика проведения уроков физической культуры связана с использованием упражнений для развития прыгучести.

**4.Технология опыта.**

**Цель данного опыта**. изучить и совершенствовать процесс развития прыгучести учащихся среднего школьного возраста при помощи прыжковых упражнений.

**Задачи** :

1. Подобрать и изучить литературные источники по выбранной теме.
2. Изучить способы и подобрать контрольные упражнения для определения уровня развития прыгучести.
3. Подготовить комплексы прыжковых упражнений для развития прыгучести у школьников.
4. Проверить опытно – экспериментальным путем эффективность использования дифференцированных упражнений на развитие прыгучести в процессе совершенствования физической подготовки.
5. Сделать заключение.

**Приемы:**

1. внесение изменений в календарно-тематическое планирование: вариативная часть;
2. разработка и использование специализированных снарядов, обеспечивающих системное повторение развития прыгучести;
3. изменение в организации учебного процесса.

**Основными формами занятий физическими упражнениями в школе являются:** урок физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, внеурочная физкультурно-оздоровительная и физкультурно-спортивная работа.

**5.Трудности и проблемы в использовании опыта**

1. Дефицит учащихся с высокой прыгучестью.

2. Непонимание и незаинтересованность родителей.

3. Загруженность детей учебными предметами.

**6.Результативность опыта.**

 В результате использования вышеописанных подходов удается:

- раскрыть всесторонние способности учащихся;

- привлечь учащихся к занятиям спортом;

- повысить заинтересованность ребят и увлеченность предметом;

- повысить прыжковые качества обучающихся ;

- сформировать школьную команду для участия в соревнования « Шиповка юных»;

- успешное выступление в Республиканских и Российских соревнованиях по легкой атлетике;

- развить у обучающихся уверенность в себе;

- повысить качество знаний учащихся;

- с успехом принимать участие в олимпиадах по физической культуре.