**Исследовательский проект** «Сопровождение подготовки учащихся 9-х - 11-х классов МАОУ «Ныробская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза А.В.Флоренко» к выпускным экзаменам через организацию оптимального двигательного режима»

**Тематика :** Физическая культура

**Автор работы:** Мальцева Валентина Николаевна

**Руководитель проекта:** Наталья Владимировна Лядова, к.м.н.,   
ведущий научный сотрудник отдела сопровождения ФГОС   
ГАУ ДПО "Институт развития образования Пермского края"

**Учреждение:** МАОУ «Ныробская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза А.В. Флоренко», пгт. Ныроб, Пермский край, Чердынский район.

В предложенной *исследовательской работе по физической культуре* «Сопровождение подготовки учащихся 9-х - 11-х классов МАОУ «Ныробская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза А.В.Флоренко» учитель физической культуры выдвигает на обозрение своё любимое хобби – занятие в группе здоровья оздоровительными упражнениями. Работа показывает положительное влияние спорта на развитие физических качеств человека, приобщает к занятиям некоторых учащихся 9-11 классов.

В процессе работы над проектом по физической культуре «Сопровождение подготовки учащихся 9-х - 11-х классов МАОУ «Ныробская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза А.В.Флоренко» учитель физической культуры изучил теоретическую базу исследования по теме, составил комплекс упражнений для занятий группы, провёл тестирование группы учащихся 9-11 классов и проанализировал уровень развития физических качеств ?????? в начале и в конце исследования. Исследовательский проект содержит также результаты анкетированиея среди учащихся выпускных классов школы и практические рекомендации по эффективности выбранных упражнений.

Результатом данной исследовательской работы по физической культуре на тему «Сопровождение подготовки учащихся 9-х - 11-х классов МАОУ «Ныробская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза А.В.Флоренко» является разработанный автором специальный комплекс упражнений, который будут выполнять учащиеся школы самостоятельно.

**Оглавление:**

**Введение**  
Основная часть  
**Глава 1.** Физические качества и эффективность выбранных упражнений.  
**Глава 2.** Основная часть исследовательской работы.  
2.1.   
2.2. Результаты тестируемой группы.  
2.3.Спортивные предпочтения обучающихся школы.  
**Заключение**  
Список используемой литературы.  
*Приложение 1*

Введение

Известно, что жизнь большинства современных детей и подростков, и в частности, учащихся 9-х и 11-х классов, протекает в сложных и экономически, и физически, и морально, и эмоционально непростых условиях; по разным причинам дети испытывают разного рода напряжение, часто оказываются в кризисных ситуациях. И по тому любой экзамен (и даже диагностическая работа) для них является стрессовой ситуацией, тем более что и ЕГЭ, и ОГЭ (до 2014г. - ГИА) как форма экзамена появились сравнительно недавно, и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена. Понятно, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников до сих пор является непривычной и пугающей. В виду этого есть необходимость составления программы занятий, позволяющей помочь ученикам более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

*Нарушенное психоэмоциональное равновесие в поведении детей* – тревожность, агрессивность, ссоры, конфликтность, обидчивость, ревность – очевидная реальность современной школы, фон её учебного процесса.

Учителя встречаются с этим ежеминутно, ежечасно, каждый день. И не секрет что данные проявления снижают не только качество учебного процесса, но и влияют отрицательно на здоровье и школьников, и учителей.

Надо отдать должное тому, что с 2016 года школы стали все более активно подключаться к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», направленного в первую очередь на популяризацию здорового образа жизни. Не секрет, что нынешние представители молодого поколения физически развиты хуже, чем их сверстники прошлых лет. Это связано с изменением образа жизни, с большим количеством современных электронных средств, которые позволяют делать работу, не вставая со стула. Гаджеты заполняют собой и рабочее, и свободное время – они стали видом досуга. Все это, конечно, ведет к снижению физической активности и отражается на спортивной форме человека. Это серьёзная проблема в плане здоровья нации в целом. Решение данной проблемы длительный процесс.

1.Определение развития основных физических качеств

В начале учебного года учащиеся школы сдают контрольные тесты по предмету физическая культура. Данные тесты предусматривают развитие 5 двигательных качеств: быстрота, выносливость, гибкость, сила, координация движений или ловкость.

Сначала учащиеся выполнили контрольный норматив бег 60 метров - 9 класс и бег-100 метров 11 класс. Как предусматривает школьная программа, развитие двигательного качества - **быстроты** — способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью.

Вторым контрольным нормативом был тест на выносливость. Для этого юноши выполнили бег 1000 метров, а девушки 500. Данный норматив выполнялся в полном классе, затем была проведена обработка результатов ребят из группы занимающихся. Оказалось, что в**ыносливость** (способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая активности) у группы занимающихся развита лучше, чем у основной группы детей. Это показало время, за которое пробежали учащиеся.

Третий тест –тест на **Силу** — способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Юноши выполняли подтягивание из виса на высокой перекладине, а девушки из виса лежа на низкой перекладине. Подсчитывалось количество раз.

Четвертый тест на координацию движений или ловкость. Для определения этого качества был взят челночный бег 3х10 м.  **Ловкость** — способность человека быстро и целенаправленно решить в процессе двигательной активности неожиданно возникающие задачи. Фиксировалось время преодоления дистанции.

И, наконец, последний норматив – гибкость. **Гибкость** — способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. При выполнении гибкости учащиеся группы выполняли наклон вперед из положения стоя. При этом измерялся результат в сантиметрах. Исходя из полученных данных, я составила таблицу:

***Объект исследования:*** учащиеся 9-11 классов МАОУ «Ныробская СОШ имени А.В. Флоренко».

Я поставила перед собой ***цель исследования:*** приобщить выпускников к рациональной организации своего распорядка дня, образа жизни, адекватного здоровому в период подготовки и сдачи экзаменов;

В соответствии с целью были поставлены ***задачи:***

1. Изучить научную литературу по теме «*физические качества*», и различные комплексы физических упражнений.
2. Провести анкетирование среди занимающихся выбранным комплексом упражнений
3. Провести тестирование и проанализировать уровень развития физических качеств на группе занимающихся 9, 11 класса в начале и в конце наблюдения;
4. Обработать полученные данные, сформулировать выводы;
5. Разработать практические рекомендации.

Я выдвинула ***гипотезу исследования:*** Если комплекс выбранных упражнений, эффективно влияющий на развитие физических качеств доступен к выполнению, носит системный характер и нравится детям, то можно доказать положительное влияние данных мероприятий с обучающимися 9-х и 11-х классов в условиях подготовки к государственной итоговой аттестации ОГЭ, ЕГЭ;

Во время работы были использованы следующие ***методы исследования:***  
1. Теоретический:  
1.1. Изучение источников, литературы;  
1.2. Опрос;  
1.3. Наблюдение  
2. Практические:  
2.1. Тесты на определение уровня развития физических качеств.

***Актуальность выбранной темы:*** Современному подростку, который большую часть своего времени проводит сидя в телефоне или занимаясь у компьютера, важно идти в ногу со временем. В этом помогут систематические занятия спортом на спортивных площадках, во время самостоятельных или внеурочных занятий.

Большинство современных детей предпочитают вести малоподвижный или сидячий образ жизни. Это негативно может сказаться не только на их физическом, но и моральном состоянии. Мышцы такого человека становятся очень дряблыми, угасает жизненный тонус и падает настроение, увеличивается аппетит, и даже возникает депрессия.

Однако не все потеряно у таких молодых людей, следует просто заставить себя заниматься спортом. Активные занятия спортом советуют и медики. Для этого подойдут ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе, пробежки, занятия различными комплексами упражнений,.

Большинство людей в детстве равнялись на своих спортивных кумиров и хотели быть на них похожими, добиться спортивных результатов, но не у всех получается это реализовать. Нужно понять, что физкультура и спорт, верные спутники здоровья и хорошего настроения. Регулярные занятия спортом снижают стрессовые состояния и повышают уверенность в собственных силах. Так что нужно не только интересоваться спортом, но и впустить его в свою жизнь.

***Теоретическая значимость*** исследования заключается в том, −

в теоретическом обосновании физкультурно-оздоровительного педагогического сопровождения старшеклассников при подготовке к ЕГЭ, ОГЭ;

− в конкретизации основных понятий «физическая подготовленность», «Физическое совершенствование», «Физическое развитие»;

− в разработке модели физкультурно-оздоровительного педагогического сопровождения старшеклассников при подготовке к ЕГЭ, ОГЭ.

***Практическая значимость*** исследования заключается в разработанной автором рекомендации комплекса упражнений для 9-11 классов, который будет познавательным для учащихся школы и занимающихся самостоятельно и поможет в сдаче итоговых тестов и экзаменов государственной итоговой аттестации ОГЭ, ЕГЭ; снижение уровня личностной и школьной тревожности, использование учащимися полученных и усвоенных на физических занятиях знаний.

**Приложение.**

**Комплекс для юношей и девушек: Примечание: перерывы между заданиями от 20 до 30 секунд (в зависимости от самочувствия) Занятия проводились во вторник, четверг, субботу.**

**1).** 10 берпи.  
10 прыжков через лавку.  
10 подносов ног в подскоке.  
1 круг бега 100м.  
10 берпи через лавку с поднятием колен к груди.  
20 прыжков через лавку 10Х2.  
( Лучшее время : 2 мин 37 сек)   
  
**2).** 300 скакалка (100Х3)  
100 прыжков через лавку (10Х10)  
Бег 2 круга 100м с утяжелителями.  
Берпи 30 (10Х3)

**3)**. Бег 2 круга 100Х2.  
30 прыжков через лавку 10Х3  
Бег 5 кругов 100Х5.  
Скакалка 500 100Х5  
( Лучшее время 15 мин 48 сек) **можно с учетом времени.**  
  
**4).** 100 берпи 10Х10  
100 скакалка  
1 круг бег  
100 подносов ног в положении лежа 20Х5  
100 прыжков через лавку 10Х10  
( Лучшее время 30 мин 30 сек)

**6).** 50 берпи 10Х5  
Бег 10 кругов 100Х10  
Прыжки через лавку 30 10Х3  
( Лучшее время 16 минут)  
  
  
**7).** 500 скакалка 100Х5  
Берпи 10Х5  
Прыжки через лавку 100 10Х10

**8).** Скакалка 100Х10  
Берпи 10Х5  
Бег 1 пролет (100Х1)  
Прыжки через лавку 4 (10Х4)  
Поднос ног 3 ( 20Х3)  
  
**9)**. Скакалка 1000 раз (100Х10)  
Прыжки через лавку 100 (10Х10)  
Берпи 100 раз (10Х10)

**10).** Скакалка 100   
Планка 2 мин  
Берпи 10Х5  
Скакалка 200 (100Х2)

**Комплекс для взрослого населения и для педагогов: Примечание: при недостаточной материальной базе использовались простейшие приспособления - лестничный проем со ступенями, спортивный зал и при его занятости – рекреация 2 –го этажа. Занятия проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница). Упражнения выполнялись с 25, постепенно увеличивалась нагрузка до 50.**

**1). -** Восхождение на ступеньку правой ногой, левая на носок и обратно с левой ноги. (50 выполнений в умеренном темпе).

- Восхождение на ступеньку левой ногой, правая на носок и обратно с правой.

- Восхождение на ступеньку поочередно правой левая на носок, потом левой ногой, правая на носок (50 выполнений на каждую ногу).

- Восхождение на ступеньку правой, левая сгибая в колене угол 90 градусов. (50 выполнений в умеренном темпе).

- Восхождение на ступеньку левой, правую сгибая в колене угол 90 градусов. (50 выполнений в умеренном темпе).

- Восхождение на ступеньку поочередно правой, левую сгибая в колене. Потом левой ногой, правую сгибая в колене до 90 градусов (50 выполнений на каждую ногу).

- Восхождение на ступеньку правой ногой, левая захлестывая голень с касанием ягодицы. (50 выполнений в умеренном темпе).

- Восхождение на ступеньку левой ногой, правая захлестывая голень с касанием ягодицы. (50 выполнений в умеренном темпе).

- Восхождение на ступеньку поочередно правой ногой, захлестывая левую голень. Потом левой ногой, захлестывая правую голень с касанием ягодицы, колено направлено вниз при захлестывании. Ошибкой считается вынос колена захлестываемой ноги вперед. (50 выполнений на каждую ногу).

- Восхождение правым боком, левую ногу прямую на пятку, носок на себя. (50 выполнений в умеренном темпе).

- Восхождение левым боком, правую ногу прямую на пятку, носок на себя. (50 выполнений в умеренном темпе).

**Комплекс продолжается упражнениями в рекреации: Нагрузку можно варьировать.**

- Наклон головы вперед, назад. На координацию сгибая колени и выносом рук вперед, назад, в право правую руку, в лево – левую, при этом наклон головы вперед, назад, в право, в лево. (10 повторов)

- Повороты головы в право, в лево. Подбородком тянемся в верхний правый, левый угол. (10 повторов)

- Вращения головой в правую, левую сторону. (8 повторов)

- Вращения лопатками, руки произвольно, вперед, назад. При этом следить на разведение и сведение лопаток при выполнении упражнения. (10 повторов)

- Разведение прямых рук в стороны, чередуя ниже руки, выше. При сведении рук касаемся лопаток. (10 повторов)

- Вращение обеих рук вперед, назад. При усложнении меняем положение рук в кисти (напряженная ладонь, кулак, кисть дугой). (10 повторов)

- Вращение на координацию движений: правая вперед, левая назад и наоборот. (10 повторов)

- Повороты в стороны, руки согнуты, локти соединены по возможности. Руки не касаются туловища. (20 повторов)

- Повороты в стороны, руки согнуты и соединены в замок, локти в стороны. При повороте локоть правой, левой руки заводим за спину - назад, локоть выше и провожаем взглядом. (20 повторов)

- Повороты в стороны, руки прямые, взглядом провожаем кисть правой левой руки. Одна рука при повороте направлена вверх – назад, другая сгибаясь, закрывает туловище. (20 повторов)

- Наклоны в правую, левую сторону, руки прямые, вдоль туловища, тянемся руками в право, в лево вдоль ноги. (20 повторов)

- Наклоны в стороны: ноги врозь, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Наклон в право, левая рука идет вверх – в сторону прямая, правая за спину. Тоже самое в другую сторону. (2 подхода по 20 раз).

- Исходное положение ноги врозь, руки за голову. Поочередно поднимаем правое колено к правому локтю, левое колено к левому локтю. При подъеме колена следим за осанкой, исключаем наклон вперед. Движения направлены в правую и левую сторону. (20 повторов)

- Исходное положение широкая стойка ноги врозь, руки впереди ладони к полу. Три наклона вперед, руки вперед, смотрим на руки, в спине прогиб. Тоже самое в другую сторону. (10 повторов).

- Исходное положение широкая стойка ноги врозь, руки вдоль туловища свободно. На раз - наклон вперед касаемся пола, на два - наклон вперед, касаемся носочков ног. На три – глубокий наклон вперед касаемся пола за пяточками. На четыре исходное положение. (10 повторов).

- Исходное положение широкая стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Круговые движения в правую, левую сторону, чередуя круг в одну, круг в другую. (10 повторов).

- Повороты в стороны, руки в стороны, кисть в кулак. Руки не сводим, держим жестко. Выполняя закручивание туловища с прямыми руками. (20 повторов).

- Постепенно переходим в наклон вперед, выполняя упражнение мельница, голова поворачивается в сторону вверх отведенной руки.

- И. П. стойка ноги врозь руки в замок, на раз наклон вперед, колени можно сгибать, на два прогиб руки вверх. Повторить 10 раз.

- И.П. лежа руки вверху, колени согнуты, стопы на полу. Подъем туловища из положения лежа до положения сидя и обратно. 20 повторов 2 подхода.

- И.П. лежа на спине, руки за голову, ноги прямые. Поднимаем ноги с маленьким движением таза вверх к потолку. 20 раз 2 подхода.

- И.П. ежа руки за голову, колени согнуты, ноги врозь, стопы на полу. Поворачивая ноги коснуться коленями с правой, левой стороны. Лопатки от пола не отрываем. По 40 в каждую сторону.

- И.П. лежа на спине, руки за голову, ноги прямые. Скручивание туловища (правая рука к левому колену, левая рука к правому колену). 20 раз 2 подхода.

- Подъем таза из положения лежа на спине, стопы на полу. 40 раз.

И.П. Лежа на спине, руки вверх прямые, подъем одновременно рук и ног (руки к ногам одновременный подъем).

- Обхватить колени руками и покачаться на круглой спине 10 раз

- Поднять прямые ноги и коснуться носками за головой, ноги врозь, задержаться в таком положении на 1 минуту.

- Сед в позу лотоса, упражнение бабочка ( соединив стопы и держа руками покачать коленями).

- Лечь на живот, руки согнуть, поставить на локти и потянуться подбородком вверх к потолку.

- Встать на колени и потянуться вперед за прямыми руками, задержаться в таком положении на 1 минуту растягивая спинку.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 10 15 раз, если тяжело – можно из положения стоя на коленях.

- Упражнение на спину: стоя на коленях руки прямые перпендикулярно от плеча, прогнуться в спине, выгнуться дугой. Повторить 20-40 раз.

- Упражнение киска, стоя на коленях выполнить прокат туловища и выйти в прогиб лежа. Тоже в обратном направлении.

- И.П. то же самое. Сохраняя устойчивое положение вытянуть правую руку, одновременно поднять левую ногу. Сделать 20 движений локоть к колену, выпрямляя руку и ногу. То же самое на на левую руку и правую ногу.

- Упражнение «скалолаз». В упоре стоя выносим вперед правую и левую ногу поочередно. Повторить по 20 раз на каждую по 2 подхода.

- потянуться сидя на коленях за прямыми руками вперед руки на полу.

- Из положения сидя наклон вперед руки на носки. 40-50 раз.

**Восстановление**:

* Закручивание туловища в правую, левую сторону, руки расслаблены как плети бьют по бокам.
* Руки прямые вперед в замок, замок наружу. Постоять на носках с перекатом - на пятках 5-6 раз.
* Руки в замок, замок наружу, руки вверх. Ноги вместе, движение таза в право - влево.
* Ноги вместе носки врозь, поднять правую руку наклон в лево, то же самое на левую руку, наклон в право.
* Ноги врозь, закрываемся правой прямой рукой, левая под локоть, помогает увеличить амплитуду движения, то же на левую руку.
* Правая рука за голову, левая на локоть тянемся да лопатки ладонью (похлопать себя по лопатке). То же самое на левую руку.
* Обхватить себя руками за лопатки повороты вправо, влево, Соединить ноги, движение плечевым поясом вверх, вниз.
* Равновесие на правой, правая рука вперед левая назад , (руки, одна продолжение другой) на одной линии, отрываем левую ногу, удерживая равновесие на правой ноге. Повторить то же самое на другую ногу.
* Правая нога вперед, левая назад широкая стойка ноги врозь. Наклон вперед, положить правую руку на носок или рядом на пол выпрямить ногу и находиться в таком положении на протяжении 1 минуты. То же самое на другую ногу.
* Встряска. Переминаясь с носка на носок, встряхиваем туловище, руки расслаблены, внизу впереди. Делаем ускоренное движение встряски.