Обобщение педагогического опыта работы учителя физической культуры МБОУ «СОШ №8» Рузаевского муниципального района

**Ощаповской Ольги Александровны**

***по теме: «Развитие физических качеств учащихся в урочной и внеурочной деятельности через спортивную игру «Волейбол».***

***1. Общие данные .***

Школа – МБОУ «СОШ №8»

Ф.И.О – Ощаповская Ольга Александровна

Дата рождения - 22.02.1973г

Какое учебное заведение окончила - МГПИ им. М.Е.Евсевьева, в 1994г.

Специальность по диплому - " физическая культура"

Стаж работы: 28 лет

Педагогический: 28 лет

***Актуальность и перспективность опыта.***

 В Государственном образовательном стандарте отмечено, что одной из важнейших целей физической культуры в основной школе является «развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности учащихся…»

 Ценности физической культуры направлены на развитие личности. Ее идеалом является физически, нравственно и психически здоровая личность, способная реализовать себя и приносить пользу людям.

 У школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В условиях НТР значимость различных координационных способностей постоянно возрастает. Процесс освоения любых двигательных действий идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей – важный компонент состояния здоровья.

 В нашей школе обучается 702 человека. Из них имеют основную группу здоровья 571 человек (85 %), подготовительную 95 человек (10 %), специальную 36 человек (4 %). По результатам медицинских осмотров учащихся наиболее часто встречаются заболевания органов дыхания (4,5%), костно – мышечной системы (сколиозы, нарушения осанки) (12%), органов зрения (6%), сердечно – сосудистой системы (6%) и др.

Из года в год отмечается большое количество простудных заболеваний среди учащихся. Школьники пропускают уроки, а затем освобождаются от уроков физической культуры. Анализ ситуации в школе показывает, что необходимо найти способы и методы для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Использование здоровьесберегающей технологии на уроках физической культуры и во внеурочное время являются основой формирования здорового образа жизни учащихся.

В своей работе в школе я спортивной игрой выбрала волейбол. «Игрой миллионов» называют волейбол в нашей стране. Это командная игра прочно завоевала симпатию людей различного возраста. Развитие физических качеств, укрепление опорно – двигательного аппарата, повышение работоспособности организма, эмоциональный заряд, сохранение бодрости – вот далеко не полный перечень его достоинств. И, наконец , я сама волейболистка.

Трудно найти коллектив, в котором не было бы волейбольной секции. Правильно организованные занятия волейболом являются прекрасным средством сохранения и укрепления здоровья учащихся, всестороннего физического развития занимающихся и способствуют решению важных воспитательных задач. Объясняется это большой эмоциональностью игры, а также несложным оборудованием. Немного времени уходит и на то, чтобы усвоить суть и правила игры. Однако часто делаются неправильные выводы о том, что волейбол - простая и доступная всем игра и, чтобы научиться играть в нее, нужны всего лишь сетка, мяч и площадка. Это, конечно, неправильно. Нельзя смешивать внешнтй характер игры, ее сущность и правила с процессом овладения навыками игры. Овладение техникой и тактикой в совершенстве - процесс весьма сложный и трудоемкий, он требует больших совместных усилий учителя и занимающихся.

Однако эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения учащихся к их выполнению. Когда ученик проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укрепление и совершенствование своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет проходить более успешно.

Спортивная игра, в силу присущей ей психологической особенности, вызывает сильный эмоциональный отклик у учащихся. Поэтому, играя учащиеся с одной стороны, улучшают свое физическое развитие, а с другой, делают это с удовольствием и без принуждения.

***Ведущая педагогическая идея***

**Моя личная позиция:**

* поиск активных форм и методов формирования здорового образа жизни учащихся;
* включение каждого ученика в активную двигательную деятельность;
* создание на уроках физической культуры атмосферы сотрудничества, сопереживания, взаимной поддержки.

Возникновение  моего опыта   обусловлено следующими причинами:

* ухудшение здоровья детей;
* снижение мотивации к занятиям физической культуры и спорта;
* недостаточная материально-техническая база.

 За годы своей педагогической деятельности я поняла, что наилучший воспитательный результат получается, когда ты опираешься на успех ученика. Ведь этот успех всегда связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом. У ребят, удачно справившихся с каким-либо полезным делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха.

Осознание этого помогло мне в свое время сделать  для себя исходной точкой работы с детьми основной принцип обучения и воспитания – в каждом ребенке есть способности, которые необходимо найти и развить. Именно этим я и занимаюсь.

 Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения по площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных сочетаниях. Физическая подготовленность слагается из общей и специальной, между которыми существует тесная связь. Эта спортивная игра требует от игроков таких качеств как сконцентрированность, сила удара, ловкость, координация и быстрота движений.

Достоинства волейбола – в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Популярность волейбола делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Новичок, заинтересовавшись волейболом и познав горечь первых поражений, быстро убеждается в том, что для успешной игры ему не хватает умения высоко прыгать, выносливости, точности удара. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься прыжками, бегом, общими развивающими упражнениями. Так волейбол открывает доступ к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Как составная часть программы по физической культуре в школе волейбол является одним из средств решения основных задач физического воспитания.

Решая сложнейшую задачу по развитию физических качеств у школьников, учителю нельзя забывать об индивидуальных особенностях каждого ученика. Доктор педагогических наук В.И.Лях отмечал, что у разных людей уровень развития и сочетания слагаемых названных физическими качествами очень различны. Индивидуальные особенности организма (максимальное потребление кислорода, высокая подвижность нервных процессов, быстрота мышления или длина туловища) отражаются на процессуальной и результативной стороне деятельности. Особенности физического развития программируются на генетическом уровне, поэтому дети похожи на родителей, Наследственная программа передается из поколения в поколение. Это необходимо использовать для реализации дифференцированного подхода к физическому воспитанию школьников. Особенно надо быть внимательными к учащимся с повышенной массой тела: даже небольшое превышение нормальной массы усложняет обучению некоторым элементам.

***Адресность опыта***

Свой опыт я могу предложить и начинающим педагогам, и опытным специалистам особенно в связи с введением 3 часа физической культуры. Волейбол – это доступная игра для любого возраста, которая укрепляет здоровье, развивает физические качества, воспитывает моральные и волевые качества, имеет высокий зрелищный эффект и не требует дорогих вложений в инвентарь. А как приятно будет родителям на отдыхе поиграть со своими детьми в эту увлекательную спортивную игру.

Мой опыт показывает, что учителю можно применять его с учащимися любого возраста, но лучше всего с 4 класса.

***Технология опыта.*** В настоящее время важна проблема повышения эффективности учебно – воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, способы физического воспитания.

Цель моей педагогической деятельности: поднять уровень физической подготовленности учащихся.

Задачи:

- укреплять здоровье школьников;

- развивать двигательные способности;

- способствовать физическому развитию детей;

- воспитывать потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

- воспитывать чувства коллективизма, ответственности.

Урок – основная форма обучения. Но кроме этого я использую внеурочные формы. Это соревнования школьные, муниципальные, республиканские и тренировки на базе школы.

На уроках и внеклассных мероприятиях применяю самый эффективный метод - соревновательно – игровой. Соревновательно – игровой метод – это метод, который исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Он вызывает радость, способствует движению вперед.

Во время урока можно использовать фронтальный метод, когда задание дается для всего класса во время выполнения беговой разминки; групповой при ОРУ; фронтальный, когда персональное задание получает каждый при работе с мячами. Типы уроков – ознакомление с новым материалом, закрепление, контрольный, вводный, комбинированный, соревнование, сюжетный, круговая тренировка.

Успех учащихся зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических способностей, необходимых для игры в волейбол, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического приема. Например, челночный бег развивает координацию движений, бросок теннисного мяча через сетку учит технике нападающего удара.

Специальные упражнения, если их систематически применять, являются хорошим средством для улучшения физической подготовленности, технической и тактической подготовки учащихся при игре в волейбол.

 На своих занятиях использую и современную технику. Удачным средством самоконтроля считаю разбор игры каждым игроком своих действий, снятых на видеокамеру. Учащиеся наблюдают за собой со стороны, видят свои ошибки, обсуждают с товарищами свои действия.

Лучшие игроки из каждого класса принимают участие в школьных соревнованиях между классами, причем выбирают сами учащиеся. Самые достойные становятся участниками республиканских соревнований.

 Для оценки уровня физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся применяю тесты и нормативы, обозначенные в программе по физической культуре в школе для определения координации или ловкости, гибкости, выносливости, быстроты и так далее. Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей учащихся различного возраста. Для определения уровня физической подготовленности школьников я провожу следующие тесты:

- бег 30 метров (быстрота),

- челночный бег 3\*10 метров (координация движений),

- подтягивание на перекладине у мальчиков и поднимание туловища из виса лежа у девочек (сила),

- 1000 метров (выносливость),

- наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость).

- прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества)

- поднимание туловища(скоростно-силовые качества)

Комплексной программой данная учебная тема «Волейбол» определена для прохождения в 9 классе, но используя метод опережающего обучения в освоении волейбола, реализую программу, начиная с 5-го класса. Этот метод позволяет пятиклассникам с успехом осваивать сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу, закрепить способность к чередованию способов перемещений по волейбольной площадке. В ходе уроков необходимо постоянно закреплять и совершенствовать перемещения с выходом на игровую позицию для выполнения какого-либо технического приема. Учу учащихся сочетанию различных способов перемещений, умению выбирать нужный в данный момент способ перемещения, соответствующей игровой обстановке (расстояние до мяча, траектория его полета и др.). иногда рисую схематическое изображение на листе бумаги и вместе с обучающими решаем, что нужно предпринять (в какой точке, с какой зоны, какой прием использовать и т.д.).

Эффективность освоения перемещений во многом зависит от уровня скоординированности занимающихся, сокращения времени на выполнение отведенных действий, быстроты, ловкости и скорости передвижения. Для развития этих качеств даю задания: передача мяча партнеру с различной высотой полета, траекторией, направлением, одним словом, усложняя их. Также включаю подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.

Для технического освоения приемов мяча сверху и снизу двумя руками даю задания таким образом: у каждого учащегося в руках баскетбольный мяч, который дети используют вместо волейбольного мяча, выполняем передачу мяча над собой двумя руками сверху от 50 раз в общем количестве, которое постепенно увеличивается до 300 раз. За время выполнения этого упражнения есть возможность подойти к каждому ученику, исправить ошибки, похвалить, подбодрить. Та же самая работа используется на освоение техники нижнего приема, но только уже с волейбольным мячом. Благодаря методу многократных повторений дети быстрее обучаются технике приемов и передач.

Для закрепления навыка передачи мяча сверху выполняем работу во встречных колоннах. Учащиеся располагаются на обеих сторонах площадки во встречных колоннах по 3-4 человека. При этом нужно стремиться, чтобы дети точно адресовали мяч встречному игроку, акцентировать их внимание на своевременный выход под летящий мяч и сохранение в момент передачи устойчивого равновесия. После того, как учащиеся осваивают передачи мяча во встречных колоннах, упражняясь на одной стороне площадки, переходим к совершенствованию этого упражнения через сетку. Здесь даю задание, чтобы при передаче мяча через сетку сохраняли высокую траекторию полета мяча (мяч не должен касаться сетки). Перемещения учащиеся выполняют в заданных направлениях. Такие упражнения позволяют эффективнее усвоить технику выполнения приемов и передач мяча сверху 2-мя руками.

Для обучения подачам использую следующий подход. Во-первых, обучаю детей выполнять только верхнюю прямую подачу и происходит это таким образом: в 5-х классах – подача сначала с 3- метровой линии с одного шага выполняется бросок мяча как в пионерболе одной рукой сверху в соответствии с техникой волейбольной подачи, затем по мере овладения подачей с 3-х метровой линии расстояние до сетки постепенно увеличивается и достигает лицевой линии. Ко II полугодию переходим непосредственно к верхней подаче, но уже по всем требованиям в волейболе. Изучаем подачу с одного шага. Мяч в левой руке на уровне глаз, правая рука поднята над головой примерно на 10 см, кисть - открыта, правая нога впереди. С одновременным подбрасыванием мяча вверх – вперед, делаем 1 шаг вперед левой ногой и ударяем прямо по мячу открытой кистью правой руки (для левши – наоборот). Сначала подачу выполняем с 3-х метровой, а затем, для каждого ученика индивидуально, если получилось, мяч достиг цели, делаем 1 шаг к лицевой линии и т.д.

Для того, чтобы повысить интерес учащихся, предлагаю самым смелым выполнить подачу с прыжка и тут же ее показываю, эффект потрясающий: дети стремятся сделать также, глаза горят, лица сияют.

Для закрепления навыков подач предлагаю подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка», пионербол и др.

По мере освоения технических приемов, передач и подач конечно же очередь доходит и до двусторонней учебной игры по упрощенным правилам. Во-первых мы играем в пионербол с элементами волейбола. Игра происходит по следующим правилам:

1. Игрок подачу подает если пионербольную, то конечно из-за лицевой линии, но если волейбольную – за 6 метров от сетки.

Мяч, перелетевший сеть, ловим двумя руками, как и в пионерболе, затем выполняем верхнюю передачу в зону 3 (зоны на площадке размечаю мелом), игрок, находящийся в зоне 3, принимает мяч двумя руками сверху и передает его в зону 2 или 4 для выполнения нападающего удара. Здесь тоже есть варианты: если игрок не уверен, что он выполнит нападающий удар с прыжка как в волейболе, ему разрешается поймать мяч и выполнить удар с разбега 3-х шагов, как в пионерболе. Очко, выигранное после таких действий, засчитывается. По мере освоения техники и тактики игры, условия ее меняю. Например: мяч в нападении обязательно ударяем ладошкой, независимо от того в какой он точке находится или первый мяч после подачи обязательно принимаем на нижний прием и передаем в зону 3 (через разводящего). Игру постоянно комментирую, останавливаю ее, чтобы указать учащимся на явные ошибки. Иногда сама встаю на площадку проигравшей команды в зону 3, показываю, как игрок данной зоны должен выйти к мячу и передать его в заданном направлении.

В тему «Волейбол» включаю сдачу контрольных нормативов по технике владения мячом. Выставление оценок по контрольным нормативам провожу по мере освоения технических приемов, не отводя для этого специальных уроков.

|  |  |
| --- | --- |
| *Контрольный норматив**для 5, 6 классов* | *Оценка и количество повторов* |
| 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача | 7 | 5 | 3 |
| Нижняя передача мяча перед собой | 5 | 4 | 3 |
| Подача мяча через сетку избранным способом, выполнить 10 подач | 5 | 4 | 3 |

Для развития физических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость) применяю методы круговой тренировки.

На каждом уроке дети выполняют различные прыжковые упражнения со скакалкой и без нее. Режим работы со скакалкой разный: либо количество прыжков, либо по времени. На уроках показываю различные виды прыжков со скакалкой. Особенно детям нравятся двойные прыжки, и они стараются их выполнить. Прыжки со скакалкой входят в обязательное домашнее задание. Выполняем прыжки в длину с места, тройной прыжок, многоскоки, прыжки через скамейку, выпрыгивания и т.д.

Очень часто выполняем упражнения на шведской стенке для укрепления мышц брюшного пресса, рук, ног и др. Для развития быстроты и координации выполняем челночный бег методом повторных упражнений, т.е. 3-5 подходов. Бег выполняем в разных сочетаниях, например, 1 – бег, 2 – бег спиной вперед, 3 – приставными шагами вправо, 4 – приставными шагами влево и т.д.

***Результативность опыта и его эффективность***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный год** | **Кол-во обучающихся детей в классах, в которых учитель работает согласно тарификации** | **Классы, в которых учитель работает согласно тарификации** | **Успеваемость по предмету (в %)** |  **% обучающихся, успевающих на «4» и «5»** |
| 2019-2020 | 196 |  11,10,7а,7б,7в,8а,8б,8в | 100% | 89,7% |
| 2020-2021 | 204 |  11,10,9а,9б,9в,8а,8б,8в | 100% | 91,2% |
| 2021-2022 | 223 |  11, 10а,10б,9а,9б,9в,8а,5а,5б | 100% | 90,4% |

**Результаты участия школы №8 в городских и республиканских соревнованиях по волейболу.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **год** | **Наименование соревнования** | **место** |
| 2007 | Первенство среди школ города | 3 |
| 2008 | Первенство среди производственных коллективов | 1 |
| 2008 | Первенство среди школ города | 1,1 |
| 2008 | ***Первенство республики по волейболу*** | 3 |
| 2008 | ***Первенство республики по пляжному волейболу*** | 2 |
| 2009 | Первенство среди школ города | 1,1 |
| 2009 | Первенство среди производственных коллективов | 1 |
| 2010 | Первенство среди школ города | 1,2 |
| 2010 | Первенство среди производственных коллективов | 2,3 |
| 2011 | Первенство среди школ города | 1,2,3 |
| 2011 | Первенство среди производственных коллективов | 1,2 |
| 2012 | Первенство среди школ города | 1,1,2 |
| 2012 | Первенство среди производственных коллективов | 1,1 |
| 2012 | ***Республиканская Спартакиада «Старты Надежд» (волейбол)*** | 1 |
| 2013 | Первенство среди школ города | 1 1 2 |
| 2013 | ***Первенство республики по волейболу*** | 5 |
| 2013 | Первенство среди производственных коллективов | 2 |
| 2014 | Первенство среди школ города | 1 4 |
| 2014 | Первенство среди производственных коллективов | 1 |
| 2014 | ***Республиканская Спартакиада «Старты Надежд» (волейбол)*** | 4 |
| 2015 | Первенство среди школ города | 1 4 |
| 2015 | Первенство среди производственных коллективов | 1 |
| 2015 | ***Республиканская Спартакиада «Старты Надежд» (волейбол)*** | 2 |
| 2015 | ***Первенство республики по пляжному волейболу*** | 3 |
| 2016 | ***Республиканский открытый турнир п. Торбеево(юноши)*** | 2 |
| 2016 | ***Республиканский открытый турнир п. Торбеево(девушки)*** | 3 |
| 2016 | Первенство среди школ города | 1 4 |
| 2016 | ***Первенство республики по волейболу*** | 4,4 |
| 2017 | Первенство среди школ города | 1 3 |
| 2017 | Первенство среди производственных коллективов | 2 |
| 2018 | Первенство среди школ города | 1 3 |
| 2018 | Первенство среди производственных коллективов | 2 |
| 2018 | **Первенство республики по волейболу** | 5 |
| 2021 | Первенство среди школ города | 1 4 |
| 2021 | Первенство среди производственных коллективов | 1 |
| 2022 | **Первенство республики по волейболу** | 3 3 |
| 2022 | Первенство среди школ города | 1 1 |
| 2022 | Первенство среди производственных коллективов | 3 |

**Историческая справка:** команда девушек школы №8 начиная с 2008г является постоянным победителем городского первенства по волейболу

**Победители и призеры муниципального и республиканского этапов Олимпиады школьников по физической культуре**

|  |
| --- |
| **2018-2019 учебный год** |
| **Муниципальный этап** |
| 1. | Лисенков Кирилл | 10 класс | призер |
| 2. | Петухов Анатолий | 10 класс | призер |
| **2019-2020 учебный год** |
| **Муниципальный этап** |
| 3. | **Маркина Екатерина** | 8 класс | **победитель** |
| 4. | **Кондратьев Виктор** | 8 класс | **победитель** |
| 5. | Суворов Андрей | 11 класс | призер |
| 6. | Трифонов Илья | 11 класс | призер |
| 7. | Тиньгаев Артем | 11 класс | призер |
| 8. | Гунина Ксения | 11 класс | призер |
| 9. | Овчинников Артур | 10 класс | призер |
| 10. | Маршакова Анастасия | 8 класс | призер |
| 11. | Веряскина Елизавета | 7 класс | призер |
| 12. | Мочкова Анастасия | 7 класс | призер |
| **2020-2021 учебный год** |
| **Муниципальный этап** |
| 13 | Забродина Мария | 10 класс | призер |
| 14 | Шалаев Данил | 10 класс | призер |
| 15. | Кондратьев Виктор | 9 класс | призер |
| 16. | Маршакова Анастасия | 9 класс | призер |
| 17. | Веряскина Елизавета | 8 класс | призер |
| 18. | Мочкова Анастасия | 8 класс | призер |
|  | **2021-2022 учебный год** |
| **Муниципальный этап** |
| 19. | **Забродина Мария** | **11 класс** | **победитель** |
| 20. | Шалаев Данил | 11 класс | призер |
| 21. | Радаев Дмитрий | 11 класс | призер |
| 22. | Маршакова Анастасия | 10 класс | призер |
| 23. | Веряскина Елизавета | 9 класс | призер |
| 24. | Наумова Анна | 6 класс | призер |
| **Республиканский этап** |
| 25 | **Забродина Мария** | **11 класс** | **победитель** |
| 26 | **Веряскина Елизавета** | **9 класс** | **призер** |
| **2022-2023 учебный год** |
| **Муниципальный этап** |
| 23 | Наумова Анна | 7 класс | призер |
| 24 | Лимонников Лев | 7 класс | призер |
| 25 | Полагенко Кира | 7 класс | призер |
| 26 | Ехрюков Илья | 10 класс | призер |
| 27 | Веряскина Елизавета | 10 класс | призер |
| 28 | Маршакова Анастасия | 11 класс | призер |
| 29 | Кравцов Александр | 11 класс | призер |
| 30 | Кирюшкин Иван | 11 класс (ОБЖ) | призер |
|  |  |  |  |

 **Организация и подготовка учащихся к сдаче норм «Всероссийского комплекса ГТО» 5-6 ступень (11 класс).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| год | Кол-во учащихся 11 класса | Кол-во учащихся 11 класса не допущенных к сдаче комплекса ГТО | Кол-во учащихся 11 класса принявших участие в сдаче комплекса ГТО  | Результат |
| Золотой значок | Серебряный значок | БронзовыйЗначок |
| 2018 | 36 | 9 | 24 | Баранцева Н | Попков Д | Шахова О |
| Берсенев К. | Ляуткина И |  |
| Казицин Д | Рогожкина В |  |
| Травкина К |  |  |
| Архангельский  |  |  |
| Божедаров Д |  |  |
| Сидорин С |  |  |
| Савкина Л |  |  |
| Трофимова А |  |  |
| Садыков М |  |  |
| 2019 | 31 | 10 | 19 | Гришутктн Е | Баландин А | Ахматова Ю |
| Еремкина П | Дудоров Н | Молнар Л |
| Кажаев Д | Зобнина О |  |
| Кочетовская Д | Кручинкин А |  |
| Лисенков К |  |  |
| Петухов А |  |  |
| Радаев А |  |  |
| Салтыков Р |  |  |
| Сараева К |  |  |
| Смоленков Д |  |  |
| 2020 | 27 | 8 | 12 | Суворов А | Садыкова А | Князев А |
| Трифонов И | Кадеров Р |  |
| Гунина К |  |  |
| Шалаева В |  |  |
| Макарова Н |  |  |
| Шилин В |  |  |
| Теньгаев А |  |  |
| Данилкина И |  |  |
| Абрамова Н |  |  |
| 2021 | 26 | 7 | 13 | Недайборщ А | Крылова Д | Данилкина М |
| Никашкина Я | Сидорова В | Хансеверова  |
| Балаев В | Чуваткин М | Чекал И |
| Овчинников А | Могутнов Е |  |
| Егоров В |  |  |
| Шмаков Я |  |  |
| 2022 | 30 | 8 | 16 | Забродина М. | Щекочихина А. | Машинская М |
| Сидоркин А. | Бабайлова К. | Тувышина Ю |
| Холькин И. | Изосимов С. | Кудашова М |
| Гришняева Д. | Козырев Р. |  |
| Мельникова С | Клещин А. |  |
| Сороко М | Ферафонтова М |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Наличие учащихся – победителей и призеров спортивных соревнований за последние три года на уровне:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  | Наименование мероприятий | Результат |
| **2018-2019 учебный год** |
| **Муниципальный уровень** |
| 04.01.19 | Соревнования по плаванию на первенство Рузаевского муниципального района | Овчинников А.- 1 мЛисенков К. – 2 м |
| 06.03.19 | Зимний Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» среди обучающихся Рузаевского муниципального района | Маркина К.-1 м |
| **Республиканский уровень** |
| 16.09.18 | Республиканские соревнования по легкой атлетике, посвященные памяти заслуженного работника ФК А.Н. Мельникова | Петухов А.-2 м |
| 12.01.19 | Финал Всероссийских соревнований по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций в 2018-2019 гг. на территории Республики Мордовия | 2003-2004 г.р. – 1 м |
| **2019-2020 учебный год** |
| **Муниципальный уровень** |
| 16-20.12.19 | Муниципальный этап соревнований КЭС-БАСКЕТ | Юноши- 2 мДевушки-2 м |
| 18.09.19 | Республиканские соревнования по легкой атлетике, посвященные памяти заслуженного работника ФК А.Н. Мельникова | Демидова А.-1мВеряскина Л-2мКоровин Н-2м |
| 9.01.20 | Муниципальный этап соревнований КЭС-БАСКЕТ | 2м |
| 05.01.20 | Соревнования по плаванию на первенство Рузаевского муниципального района | Земцова С.- 1 мОщаповская Т. - 2 мОбщекомандное - 1м |
| 10.01.20 | Соревнования по шорт – треку на первенство Рузаевского муниципального района среди учебных заведений | Сидорова Л.-1мЗабродина М -2мТанская А.- 3 мБушуев М.- 2 мОбщекомандное – 3 м |
| 08.02.20 | Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России-2020» в Рузаевском муниципальном районе | Горшенин А-1 мАдмакина А- 2 м |
| 25-26.02.20 | Соревнования по лыжным гонкам на первенство Рузаевского муниципального района | 2006-2007 г.р – 1 м2008-2009 г.р. – 1 мГоршенин А - 1 мАдмакина А.- 1 мЭстафета 4 Х 2 км2006-2007 г.р. – 1 мОбщекомандное – 1 м |
| **Республиканский уровень** |
| 25.12.19 | Финал Всероссийских соревнований по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций в 2019-2020 гг. на территории Республики Мордовия | Девочки 2004-2005-1м |
| 25.12.19 | Финал Всероссийских соревнований по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций в 2019-2020 гг. на территории Республики Мордовияг. Рузаевка | Девочки 2006-2007-1м |
| **2020-2021 учебный год** |
| **Муниципальный уровень** |
| 03.01.21 | Соревнования по шорт – треку на первенство Рузаевского муниципального района среди учебных заведений | Забродина М -1 мСмешанная эстафета- 2 мОбщекомандное -32м |
| 4.01.21 | Соревнования по лыжным гонкам на первенство Рузаевского муниципального района среди учебных заведений | Общекомандное 1 м |
| 29-31.03.21 | Соревнования по волейболу на первенство Рузаевского муниципального района среди учебных заведений | Юноши- 1 мДевушки-1м |
| 20.04.21 | Муниципальный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» Рузаевского муниципального района | 7 «А» класс общекомандное -2 м |
| 22-23.04.21 | Соревнования по настольному теннису на первенство Рузаевского муниципального района среди школьников | 2006 и старше – 3 м |
| 27-28.04.21 | Муниципальный этап Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» Рузаевского муниципального района | Общекомандное-2 м |
| 13.05.21 | Муниципальный этап фестиваля футбола «Локобол-2021-РЖД» в Рузаевском муниципальном районе (2007-20011 гг.р) | 2009-2011 гг.рОбщекомандное- 2 место |
| 18-22.05.21 | Соревнования по футболу среди школьников Рузаевского муниципального района на призы клуба «Кожаный мяч» | 2009-2008 гг.р- 1 м2006-2007 гг.р.- 2 м |
| 19.05.21 | Муниципальный этап Всероссийского фестиваля «Веселые старты» | Общекомандное- 3 м |
| 15-16.11.21 | Соревнования по волейболу. Чемпионат Рузаевского муниципального района среди женских команд | 1место |
| **Республиканский уровень** |
| 15.05.21 | Зональный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» Рузаевского муниципального района | Общекомандное- 2 м |
| **2021-2022 учебный год** |
| **Муниципальный уровень** |
| 20.01.22 | Соревнования по плаванию на первенство Рузаевского муниципального района среди учебных заведений | Земцова С-1мОщаповская Т-2мМалюгина П-3м Общекомандное – 1 м |
| 27.01.22 | Смешанная лыжная эстафета среди учебных заведений Рузаевского муниципального района | Общекомандное – 1 м |
| 9.03.22 | Соревнования по лыжным гонкам «Быстрая лыжня» на первенство Рузаевского муниципального района среди учебных заведений | Эстафета мл. гр-2мРезултат мл.гр-2мЭстафета ст. гр-1мРезултат ст.гр-1м |
| 27.03.22 | Соревнования по волейболу на первенство Рузаевского муниципального района среди учебных заведений | Девушки-1м |
| 1.06.22 | Муниципальный этап фестиваля футбола «Локобол-2021-РЖД» в Рузаевском муниципальном районе среди городских команд | 1место |
| **Республиканский уровень** |
| 25.01.22 | Финал республиканских соревнований Всероссийского проекта «Мини-футбол в школу» среди девочек 2006-2007 г.р. | Общекомандное – 1 м |
| **2022-2023 учебный год** |
| **Муниципальный уровень** |
| 19.01.23 |  Лыжная эстафета среди учебных заведений Рузаевского муниципального района | Мальчики-1местоДевочки-1место |
| 26.01.23 | Соревнования по плаванию на первенство Рузаевского муниципального района среди учебных заведений | 1 место |

Волейбол – командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий партнера. Это хороший способ воспитания чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями. Именно эти качества необходимо прививать детям, особенно в среднем звене. Труднее всех приходится пятиклассникам, им морально тяжело адаптироваться в новых для них условиях. Благодаря игре в волейбол на уроках и вне урока они быстрее привыкают к новой роли в школе, находят товарищей из более старших классов и налаживают отношения среди своих сверстников.

 Большое внимание уделяю внеклассной работе, являюсь тренером школьной секции по волейболу, провожу Дни здоровья, школьные соревнования и первенства по футболу, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам, День бегуна, Форд-боярд, Веселые старты, Малые Олимпийские игры.

Считаю, что личный пример педагога во многом способствует воспитанию личности ребенка. Сама я являлась членом сборной муниципального района по волейболу ( с 1994-2007г), неоднократно участвовала в соревнованиях различного уровня.

    Основными в моей работе были  и остаются неизменные категории: доброта, справедливость, требовательность. Помочь каждому ребёнку реализоваться, наметить свою высоту, увидеть даже самый малейший успех.

Жизнь тем и интересна, что не позволяет останавливаться на достигнутом. Нужно совершенствоваться самой постоянно.

Выбрав когда-то этот путь, педагога я нисколько не жалею. Ведь рядом много надёжных друзей, у которых я учусь, и которые учатся у меня. Рядом дети, они тебя ждут и, надеюсь, любят как учителя, как человека, как личность.

**Список литературы.**

1 А.А. Гужаловский «Развитие двигательных качеств у школьников».

2. Ю.Ю Палайма «Мотивы спортивной деятельности».

3. Л.П. Матвеев «Теория и методика физической культуры».

4. З.И. Кузнецова « Развитие двигательных качеств школьника».

5. Журнал «Физическая культура» №2 1997 год.

6. «Комплексная программа физического воспитания (1 -11 класс)» В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон.

7. Материалы Интернета – виртуальное методическое объединение учителей физкультуры.