**Проект**

**Муниципальной инновационной площадки**

**«**Оптимизация развития силовых способностей у юношей на уроках физической культуры ".

**Обоснование проекта**

 Проблема силовой подготовки школьников представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества. Входя в систему важнейших физических показателей развития организма человека, сила, по мнению Холодова Ж.К., 2003 г., определяет полноценную жизнедеятельность человека. Что происходит с человеком, когда он берётся за тяжести? Изменения затрагивают не только мышцы и скелет, но и сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную и выделительную системы. Исправление осанки, приобретение лёгкости в движениях, уверенности в себе - это минимум, что могут дать силовые упражнения. Активизация кардио-респираторной системы приводит к общему ускорению метабо­лизма. Все органы начинают работать лучше. При вы­полнении силовых упражнений происходит полез­нейший внутренний массаж всех этих органов. Упражнения с отягощениями это одна из лучших оздоровительных систем.

 В настоящее время уровень физической подготовленности старшеклассников оценивается как несоответствующий требованиям общества. На развитие силовых способностей обучающихся учебными программами предусмотрен довольно большой объём времени. Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши)», «Упражнения в системе занятий шейпингом (девушки)», «Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами», «Упражнения в системе спортивной подготовки», «Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки» и «Упражнения культурно-этнической направленности». Однако очень часто это время используется неэффективно. Причин несколько:

- слабые знания и недооценка занимающимися эффективных методов развития силы;

- неумение преодолевать психологический барьер, неуверенность в своих силах;

- несформированность целевой установки на осознанную необходимость развития силы.

Обозначенное противоречие, выражающееся, с одной стороны, в жизненной необходимости развития и поддержания силовых качеств, и с другой - в недостаточной разработанности методики формирования данного качества на уроках, позволяет считать актуальной тему данного исследования: "Оптимизация развития силовых способностей у юношей на уроках физической культуры ".

 ***Актуальность исследования*** оптимальное развитие силовых способностей юношей обеспечивает полноценную жизнедеятельность, даёт возможность для укрепления здоровья, освоения рабочих профессий, защиты Отечества.

***Объект исследования:*** силовые упражнения в различных частях урока на протяжении изучения всего программного материала.

 ***Предмет исследования:*** средства и методы развития силовых способностей у юношей на уроках физической культуры.
 ***Цель исследования:*** выявить наиболее эффективные в условиях МБОУ «СОШ№56» средства и методы воспитания силовых способностей у юношей.
 ***Задачи исследования:***

1. Проанализировать теоретические источники и практический опыт учителей по развитию силовых способностей у юношей на уроках физической культуры.

2. Выявить уровень развития силовых способностей обучающихся 8 классов МБОУ «СОШ № 56».

3. Оптимизировать развитие силовых способностей юношей с помощью включения комплексов силовых упражнений и игр в различные части урока.

4.Определить эффективность целенаправленного включения силовых упражнений и игр в различные части урока.

 ***Гипотеза исследования:*** целенаправленноевключение силовых упражнений и игр в различные части урока физической культуры позволит оптимизировать развитие силовых способностей у юношей, даст возможность длительного сохранения достигнутого уровня развития и здоровья. (Приложение 1)

***Методы исследования***:

•Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
•Контрольно-педагогические испытания.

•Педагогический эксперимент.

***Организация исследования:***

Исследования провести в шесть этапов.

1. Определить контрольный и экспериментальный классы (сентябрь).

2. Провести контрольные испытания (октябрь)

3. Провести педагогический эксперимент.

4. Провести промежуточный мониторинг, корректировку занятий.

5. Повторить контрольные испытания.

6. Обработать данные, методом математико-статической обработки (приложение 2) проверить достоверность полученных результатов, проанализировать полученные в процессе исследования результаты.

***Предполагаемые результаты:***

***- Положительные изменения у детей, имеющих слабые силовые способности.***

***- Положительная динамика в поведении детей.***

***- Снижение уровня психоэмоционального напряжения.***

***- Улучшение состояния здоровья у обучающихся и укрепление организма.***

***- Повышение школьной мотивации у обучающихся.***

**Сроки реализации проекта:**

Проект  реализуется в период сентябрь 2013 г. – май 2015 г.

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап – организационно-подготовительный (сентябрь-октябрь 2013 г.):**

Определение контрольного и экспериментального классов (сентябрь).

Проведение контрольных испытаний (октябрь) и занесение результатов в групповой «Журнал» и в «Дневники наблюдений».

**2 этап – основной (созидательно-преобразующий) (ноябрь2013  – май 2015 г.):**

Организация  и проведение уроков с использованием силовых упражнений и игр на каждом этапе урока.

Ведение группового «Журнала » и индивидуальных «Дневников наблюдений».

Проведение педагогического эксперимента.

Разработка методических корректировок занятий; промежуточный мониторинг.

Повторение контрольных испытаний.

 Проведение круглых столов с целью обобщения результатов экспериментальной деятельности.

Участие педагога с обучающимися экспериментального класса в X городском конкурсе педагогических идей и инноваций.

**3 этап – аналитико-обобщающий (май 2015 г.):**

 Обработка данных, методом математико-статической обработки (приложение) проверка достоверности полученных результатов, анализ полученных в процессе исследования результатов.

Обобщение результатов деятельности, обсуждение методического пакета, разработанного учителем в процессе практической работы с детьми.

Выпуск методички «Развитие силовых способностей у юношей через игровые упражнения и игру».

**Критерии оценки результативности реализации проекта:**

-Достижение качественно нового уровня в дифференциации и индивидуализации образовательного процесса по отношению к юношам, имеющим слабые силовые способности.

-Формирование банка положительного педагогического опыта работы по развитию силовых способностей у юношей.

-Положительные изменения у юношей, имеющих слабые силовые способности.

-Улучшение состояния здоровья у обучающихся и укрепление организма.

-Полная и своевременная реализация всех разделов плана программы.

Приложение 2

**Метод математической статистики**

 Величина прироста показателей тестирования рассчитывается по формуле

С. Броди:W = 100\*(V2-V1)/ 0,5 \* (V2+V1) %, где W- темп прироста; числа «100» и «0,5», являются константами (постоянными величинами) и V1 и V2 – исходный и конечный результат в конкретном контрольном упражнении.