МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ»

Выполнила:

Юшкова Елена Алексеевна

с.Колва

2022 год

**Аннотация**

Данная разработка представляет собой конспект нестандартного тренировочного занятия, проведение которой в системе, помогает решить одну из главных задач физического воспитания в современной школе - формирование у детей жизненной потребности в личном физическом совершенствовании, развитие у них интереса к занятиям физической культурой.

Разнообразные спортивные игры, эстафеты, соревнования, тестовые задания позволяют учителю сделать тренировки увлекательными и интересными, помогают направлению кипучей энергии младших школьников в нужное русло.

Разработка может быть полезна школьным учителям физической культуры.

**Оглавление**

1. Введение . . . . . . . .. . . . . . . . . . .. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3
2. Конспект тренировочного занятия в 1 - 4 классах по теме «Подвижные игры как средство оздоровления и развития физических качеств учащихся»:
   1. Дидактическая структура урока . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .. .4
   2. Методы обучения . . . . . . .. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 5
   3. Формы деятельности . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .. . . . . . . . . . . . . . .. . . 5
   4. Организационно-содержательные приемы . . . . . . . . .. . . .. . . . .. . .6
   5. Средства обучения . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .. . . . . . . . . . ..6
3. Заключение . . . .. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 7
4. Библиографический список . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .8

**Введение**

Грамотное использование русских народных и подвижных игр на тренировочных занятиях не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся. Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Использование подвижных игр на тренировочных занятиях способствует воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создает благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Игры проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

**Проблема:**Снижение двигательной активности детей в сочетании с нервно-психическими перегрузками - это постоянная печальная составляющая школьной жизни. Результаты мониторингов подтверждают нарастающую подверженность детей хроническим заболеваниям, ухудшение общего состояния их здоровья. Облегчить сложившееся положение поможет введение различных форм телесно-двигательной практики на уроке и на переменах.  
 Целью деятельности на подобных тренировках является активное и методически грамотное использование подвижных и народных игр в процессе физического воспитания обучающихся.

При выборе игры необходимо предусматривать педагогическую задачу, которая должна быть решена игрой;

* место игры ;
* основное двигательное содержание игры;
* физическую и эмоциональную нагрузку;
* состав детей по возрасту, полу и физической подготовленности;
* место проведения игры и необходимые пособия;
* методы организации детей для игры.

Актуальность представляемой разработки заключается в том, что  
подвижные игры - это игры направленные на общефизическое развитие детей и подростков. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

***Конспект тренировочного занятия на подвижных играх для учащихся 1– 4 классов***

***Тема урока: «Подвижные игры как средство оздоровления и развития физических качеств учащихся»***

Задачи урока:

1. Развитие быстроты, ловкости.
2. Повысить общую выносливость, работоспособность и координацию движения.
3. Создать положительный настрой и хорошее настроение.

Инвентарь и оборудование: мяч волейбольный, маска медведя.

Место проведения: спортивный зал.

Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Части тренировочного занятия, их краткое содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| I | Подготовительная часть | 8-10 мин | Особое внимание обратить на внешний вид учащихся.  Сообщить задачи урока. |
| 1 | Построение, расчет, приветствие | 1 мин |
| 2 | Сообщение задач урока  Контроль ЧСС за 10 сек | 1 мин |
| 3 | Ходьба:  - на носках  - на пятках  - на внешнем своде стопы  - на внутреннем своде стопы  - полуприсядя  - ходьба ускоренная перекат с пятки на носок | 2 мин | При ходьбе на носках руки поднять вверх, ладони во- внутрь, во время ходьбы на пятках руки за голову в замок. Полуприсяди руки на пояс. При ускоренной ходьбе руки согнуты в локтях. |
| 4 | Медленный бег:  - приставными шагами (правым, левым боком, спиной вперед)  - бег с высоким подниманием бедра  - бег с захлестыванием голени | 2 мин | Обратить внимание на технику выполнения беговых упражнений, следить за осанкой учащихся. |
| 5 | О.Р.У. в движении:  а) кисти рук к плечам 1-4 вращения руками вперед, 1-4 назад  б) 1-2 скресные движения руками,  3-4 прямые руки в стороны | 2 мин  6-8 раз  6-8 раз | Следить за четкостью выполнения упражнений. Темп средний |
|  | Контроль ЧСС за 10 сек |  |  |
| II | Основная часть | 24 мин |  |
| 1 | Игра «У медведя во бору» | 8 мин | Когда медведь поймает 4-5 человек, назначается новый медведь.  Площадка для игры обозначается фишками. |
| 2 | Игра «День и ночь»  Контроль ЧСС за 10 сек | 8 мин | Осаленные игроки переходят в команду соперника |
| 3 | Игра «Мяч вверх» | 8 мин |  |
| III | Заключительная часть.  Упражнения на восстановление сердечно-сосудистой системы, дыхания.  Контроль ЧСС за 10 сек  Подведение итогов урока. | 3 мин |  |

**Рефлексия:**

|  |  |
| --- | --- |
| Реснички опускаются  Глазки закрываются  Мы спокойно отдыхаем  Сном волшебным засыпаем  Дышится легко..ровно..глубоко  Наши руки отдыхают  Ноги тоже отдыхают,  Отдыхают, засыпают.  Шея не напряжена, и расслаблена  Губы чуть приоткрываются  Все чудесно расслабляются  Дышится легко..ровно..глубоко..  Мы спокойно отдыхали,  Сном волшебным засыпали, | Хорошо нам отдыхать  Но пора уже вставать!  Крепче кулачки сжимаем,  Их повыше поднимаем!  Потянуться! Улыбнуться!  Все открыть глаза, проснуться!  Психологический настрой:  Каждый день – всегда, везде,  На занятиях, в игре,  Смело, чётко говорим  И тихонечко сидим. |

Методы обучения, используемые на тренировочном занятии**:**

- методы общей педагогики (словесные и наглядные), применение которых зависит от содержания учебного материала;

- игровой метод, сущность которого заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры;

- соревновательный метод помогает повысить подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

**Формы деятельности:**

- игровая,

- спортивная,

- соревновательная.

**Организационно-содержательные приёмы:**

- введен дополнительный игровой час в учебное расписание;

- предложена программа физического воспитания с использованием народных и подвижных игр;

- проведено частичное исследование эффективности применения народных и подвижных игр на тренировочных занятиях в начальной школе.

Средства обучения**:**

- рассказ,

- показ.

**Заключение**

В народных и подвижных играх широко раскрываются возможности соревновательно- игрового метода с целью развития физических качеств школьников. При правильном использовании данного метода дети всегда увлечены, внутренне подтянуты. И такое их отношение объясняется тем, что в соревновании каждый выступает с позиции успеха своей команды. А это увлекает всех участников игры. Рациональное использование соревновательно-игрового метода оказывает эффективное воздействие на развитие силы, воспитание трудолюбия, целеустремленности, настойчивости, формирует психологическую устойчивость учащихся к успехам и неудачам, способствует преодолению психологического барьера – неуверенности в своих силах. Кроме того, соревновательно - игровой метод помогает формировать у занимающихся целевую установку на осознанное развитие физических качеств.

Основным условием успешного внедрения народных и подвижных игр в жизнь учащихся младших классов всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. С этой целью в нашей школе – саду создана картотека подвижных игр с описанием содержания, места и времени их проведения.

Библиографический список

1. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей./ В.А. Лепёшкин. – М.: «Школьная пресса», 2005. - 260с.
2. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры./ М.Ф. Литвинова.- М.: «Просвещение», 1986. - 79с
3. Надеждина В.В. 130 домашних игр для детей и родителей./ В.В.Надеждина.- М.: «Харвест», 2007.
4. Осокина Т.И., Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР./ Т.И. Осокина, А.В. Кенеман. – М.: «Просвещение», 1988. – 239с.

Приложение 1

*Методическое объединение учителей физической культуры*

Картотека подвижных игр.

# Подвижные игры № 1

« У медведя во бору » ( бег )

На одном конце площадки чертится круг – берлога медведя, на другом – дом для играющих детей. Дети идут из дома к берлоге со словами: « У медведя во бору грибы, ягоды беру. А медведь глядит и на нас рычит».

После этих слов медведь выбегает из берлоги и начинает ловить играющих. Дети стараются убежать в свой дом.

Когда медведь поймает 4 – 5 человек, назначается новый медведь.

Подвижные игры № 2

«Мячик кверху»

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху – игра продолжается. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли.

Подвижные игры № 3

«День и ночь»

На некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой – девочки. Ведущий между ними. Команда мальчиков – «Ночь», а команда девочек – «День». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. Осаленные переходят в команду соперника.