

Управление образования администрации
Старооскольского городского округа

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
(повышения квалификации) специалистов
«Старооскольский городской институт
усовершенствования учителей»

**Влияние подвижных игр на развитие двигательных качеств
у младших школьников на уроках физической культуры и во
внеурочной деятельности**

Автор опыта: Курдина Татьяна Владимировна,
учитель физической культуры
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №14»
имени А.М.Мамонова

Старый Оскол
2013 год

Курдина Татьяна Владимировна

Содержание:

Информация об опыте	3
Технология опыта	8
Результативность опыта	16
Библиографический список	18
Приложение к опыту	19

Курдина Татьяна Владимировна

Тема опыта: «Влияние подвижных игр на развитие двигательных качеств у младших школьников на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности».

Раздел I

Информация об опыте

Условия возникновения опыта

Опыт возник в условиях муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №14» имени А.М. Мамонова. Образовательное учреждение находится в юго-западной части города, в центре микрорайона Приборостроитель. Удобное транспортное сообщение и расположение школы делает ее более предпочтительной для учащихся. Благоприятные условия, создаваемые педагогическим коллективом для обучения, развития и воспитания детей, делают школу привлекательной не только для жителей ее микрорайона, 77,5% обучающихся в образовательном учреждении проживают в микрорайоне Приборостроитель, остальные 22,5 % - в других микрорайонах юго-западной части города Старый Оскол. Школа стремится не только дать знания, но и стать центром культурного развития и физического воспитания обучающихся. Педагогический коллектив тесно сотрудничает с дошкольными учреждениями в рамках социокультурного центра. Образовательное учреждение взаимодействует с МБДОУ садами: №28 обще развивающего вида «Ладушки», №19 комбинированного вида «Родничок», №46 комбинированного вида «Вишенка». В непосредственной близости от школы находятся тир МБОУ ДОД «СДЮСШОР №2», МБОУ ДОД «Станция юных натуралистов», МБОУ ДОД «ЦРТДЮ №1» комната школьника «Белая Ладья», спортивный комплекс «Юность», МБОУ ДОД «ДЮСШ «Спартак», МАУК «Старооскольский центр культуры и искусств», МБОУ ДОД «Детская школа искусств им.М.Г. Эрденко», что позволяет детям развиваться гармонично и всесторонне.

Курдина Татьяна Владимировна работает учителем физической культуры 8 лет. В образовательном учреждении, имеется материально – техническая база (стадион, спортивная площадка, спортивный зал, оборудование) и необходимый спортивный материал.

Обучение в школе требует от обучающихся значительных временных и умственных затрат, что приводит к переутомлению организма и увеличивает риск появления хронических заболеваний.

Несмотря на наличие данной проблемы, педагоги школы каждый год привлекают обучающихся к занятиям физической культуры, спортом в соответствии с возрастом и уровнем которые двигательной активности. Одним из - первых опытов в этапе работы автора стало проведение мониторинга физической подготовленности обучающихся. Результаты

Курдина Татьяна Владимировна

данного исследования показали, что в 3 «А» классе 31,25% обучающихся с высоким уровнем физической подготовленности, 40% средним, и 28,75% низким уровнем.

Разделив обучающихся на группы в соответствии с уровнем их физической подготовленности, выяснили, что к концу учебного года показатели стали выше в среднем на 4 %.

Таким образом, необходимость создания условий для повышения уровня физической подготовленности обучающихся привела к главной идее о целесообразности использования подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности у младших школьников. Выделение данной проблемы в качестве приоритетной является становлением опыта.

Актуальность опыта

Актуальность опыта объясняется необходимостью:

- повышения эффективности образовательного процесса в школе, уровня показателей физической культуры школьников, укрепления их здоровья;
- повышения мотивации к занятиям физической культурой,
- улучшения показателей физического развития и физической подготовленности на основе применения подвижных игр.

Основой полноценного развития ребенка является здоровье. По данным медицинского кабинета в школе много детей освобождено от занятий физкультурой из-за болезни, значительное количество обучающихся имеют специальную медицинскую группу, большинство детей испытывают «двигательный дефицит». Поэтому на занятиях физической культурой подвижные игры применяются целенаправленно, с конкретными поставленными задачами на каждый отдельный урок, а также в зависимости от содержания, которое находится во взаимосвязи совсем изучаемым на уроке учебным материалом. Методика проведения игр на уроках состоит в том, что между подвижными играми и различными упражнениями, включаемых в урок, должна быть тесная организационно – методическая преемственность и взаимосвязь. На одном и том же уроке, нельзя совмещать изучение нового материала с разучиванием новой игры.

На занятиях важно обращать внимание на смешанные группы, чтобы девочек и мальчиков было одинаково в каждой команде. Этим достигается известное равенство сил в командах. Следует сдерживать разнообразными приемами недостаточно физически крепких и переоценивающих свои силы игроков, предлагая им отдыхать, применяя начерченные мелом кружки, где они имеют право временно быть вне игры. Но это не должно задевать самолюбие играющих, подчеркивать их временное отставание от товарищей из-за состояния здоровья или физического развития. Результаты игры сопровождаются кратким ее разбором. Обучающиеся любят физическую

Курдина Татьяна Владимировна

культуру, когда уроки педагога увлекательные, эмоциональные, динамичные, содержат игровые и соревновательные элементы.

На основании этого автор выделил ряд **противоречий**:

- между традиционными формами школьных занятий физической культурой и современными требованиями к физическому воспитанию;
- между недостаточной физической подготовленностью и слабым здоровьем обучающихся и необходимостью постоянного совершенствования умений и навыков в области физической культуры;
- между требованиями к разнообразию форм уроков физической культуры и снижением интереса обучающихся к занятиям физической культурой;

Ведущая педагогическая идея опыта работы

Ведущая педагогическая идея опыта работы заключается в разработке и создании необходимых условий, содействующих повышению уровня физической подготовленности, развития двигательных качеств у школьников на уроках физической культуры и во внеурочных занятиях при помощи подвижных игр.

Длительность работы над опытом

Период работы над опытом 3 года с 2010 по 2013 год.

1 этап. Аналитико-диагностический

Сбор и анализ материалов по теме опыта, данных диагностики исходного состояния физической подготовленности обучающихся, их уровень мотивации к занятиям.

2 этап. Практический

Реализация опыта.

3 этап. Аналитико-обобщающий

Подведение итогов работы. Проведение итоговой диагностики. Обобщение опыта.

Диапазон опыта

Диапазон опыта включает в себя единую систему уроков и внеурочных занятий по физической культуре.

Теоретическая база опыта

Значение подвижных игр в физическом развитии, физической подготовке, формировании мотивации к занятиям физической культурой сформировано на основе научных трудов, идей таких ученых как П.Ф.Лесгафт, В.В. Гориневский, Е.А. Аркин и другие.

Основатель российской системы физического воспитания П.Ф. Лесгафт отводил подвижной игре большое место. Определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, П.Ф.Лесгафт отмечал, что

Курдина Татьяна Владимировна

в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка.

П.Ф.Лесгафт указывал на наличие в подвижной игре определенной цели. Форма игры должна отвечать цели. Действия в игре должны соответствовать умениям ребенка управлять собой и вызывать «возвышающее чувство удовлетворения». Движения, используемые в игре, предварительно усваиваются ребенком в систематических упражнениях. П.Ф.Лесгафт рекомендовал постепенно усложнять содержание и правила игры. Для этого создаются новые упражнения, условия, действия, т.е. вводятся варианты игр. Использование разнообразных игровых вариантов позволяет повторять знакомые ребенку действия с более повышенными требованиями, способствует сохранению у него интереса к игре.

П.Ф. Лесгафт рассматривал подвижные игры как средство разностороннего воспитания личности ребенка, развития у него честности, правдивости, выдержки, самообладания, товарищества. Он рекомендовал воспользоваться играми, чтобы научить ребенка владеть собой, «сдерживать свои расходившиеся чувствования и приучить, таким образом подчинять свои действия сознанию»[12,с.270].

По утверждению П.Ф.Лесгафта, систематическое проведение подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребенок учится действовать ловко, целесообразно, быстро; выполнять правила, ценить товарищество.

Последователь и ученик П.Ф. Лесгафта В.В. Гориневский рассматривал подвижную игру как средство формирования личности ребенка. Он придавал огромное значение оздоровительной направленности положительных эмоций, которые ребенок испытывает в игре. Радость, веселье он считал обязательным условием игровой деятельности, без них игра теряет смысл. Положительные эмоции оздоравливают организм ребенка. При наличии необходимого руководства со стороны воспитателя соревнования. По мнению В.В. Гориневского, может быть использовано в целях воспитания у детей положительных моральных качеств, чтобы пробудить в них интерес к игре и эмоциональный настрой.

Е.А. Аркин считал подвижную игру незаменимым средством развития ребенка. Он видел преимущества игры в её эмоциональной насыщенности, привлекательности, мобилизующей силы ребенка, доставляющей ему радость и удовольствие. Игра содействует работе крупных мышечных групп; разнообразие движений в ней препятствует утомлению; она развивает личную инициативу, психофизические качества; смелость, находчивость, дисциплину; тренирует анализаторные системы.

Значительную роль в результативности игры Е. А. Аркин отводил педагогу, его искусству заинтересовать ребенка, правильно объяснить игру, распределить роли, подвести итог; при необходимости педагог успешно может подключиться к игре.

Фрэнк утверждал, что игра для детей – способ научиться тому, чему их никто не может научить. Это способ исследования пространства и времени, вещей. Включаясь в процесс игры, дети учатся в нашем символическом мире – мире смыслов и ценностей, в тоже время, исследуя, экспериментируя. Пиаже полагает, что игра является мостиком между конкретным опытом и абстрактным мышлением. И именно символическая функция игры является максимальной важной. Игра есть попытка детей организовать свой опыт. Ещё одна функция игры состоит в превращении чего-то невообразимого в реальной жизни в поддающуюся контролю ситуацию [14]. Следующая функция, которая отмечается рядом авторов, - это средство коммуникации. Отыграть свой опыт и чувства - естественная для детей ситуация. Во многих источниках выделяют ещё такую функцию игры как формирование отношений. В игре происходит разрешение конфликтов и передача чувств. «Игра-это произвольная, внутренне мотивированная деятельность, предусматривающая гибкость в решении вопроса о том, как использовать тот или иной предмет», - полагает Г.Л. Лэндрет [13].

Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры больше чем другие формы физической культуры адекватны потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию детей. Развитию координации движений, ловкости, меткости. Важное место игра занимает в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, так как она благоприятствует комплексному совершенствованию двигательных навыков, физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

Новизна опыта

Новизна опыта заключается в отборе содержания уроков с использованием подвижных игр, а также спортивных игр, и их реализации в педагогической работе с обучающимися.

Характеристика условий

Данный опыт может быть реализован в работе с детьми в общеобразовательных школах, клубах, детских домах творчества, летних оздоровительных лагерях. Для организации проведения работы необходимо помещение с современным оборудованием, спортивным инвентарем.

Например, скакалки, мячи, гимнастические коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, а также аудиоаппаратура, диски с танцевальной музыкой для обеспечения музыкального сопровождения.

Подвижные игры направлены на развитие **базовых физических качеств.**

Применение данного опыта возможно в рамках учебно-методического комплекса авторов В.И. Ляха, А. А. Зданевича (комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов; учебник «Физическая

Курдина Татьяна Владимировна

культура» 1-4 классы). По развитию физических качеств у школьников автор опирается на труды ученого физиолога П.Ф. Лесгафта.

Необходимый подбор игр для уроков физической культуры определяется программой. Однако на уроке особенно во внеклассной работе можно использовать самые разнообразные подвижные игры, составленные самостоятельно или взятые из методической литературы, если они отвечают решению поставленных задач. Чтобы удачно подобрать игру и на хорошем педагогическом уровне ее провести, важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития.

При подборе игры надо учитывать возраст детей, её сложность и подвижность.

Очень важно учитывать количество обучающихся и их подготовку, так как в каждом классе могут быть группы учеников с различным уровнем подготовки, следовательно, для одних игру можно усложнить, а для других - облегчить.

Раздел II

Технология описания опыта

Цель - содействие развитию физических качеств обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья, активного отдыха и досуга посредством подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

Для достижения своей цели автор опыта на практике стремится к решению следующих **задач**:

1. Повышение у обучающихся интереса к физической культуре и спорту и достижение высоких результатов;
2. Развитие физических качеств обучающихся посредством регулярного участия в спортивных соревнованиях;
3. Воспитание привычки к здоровому образу жизни;
4. Повышение уровня знаний в области физической культуры и организации спортивных соревнований.

Организация учебно-воспитательного процесса

Важным направлением в физическом воспитании - является процесс развития двигательных качеств ребенка. Задача школы – научить детей правильно пользоваться двигательными умениями, способностями, наделёнными ими с рождения. Управление различными движениями тесно связано с нормированием функциональных нагрузок в двигательной деятельности ребенка. Дети, чем лучше обучены, тем больше повышают физическое развитие.

На развитие физических и умственных способностей влияют систематические занятия гимнастикой, лёгкой атлетикой, игры, плавание,

гигиенические факторы и оздоровительные силы природы. Ученик П.Ф.Лесгафта, педиатр и гигиенист, профессор В.В. Гориневский в своей врачебно-педагогической деятельности и в печатных трудах развил и углубил учение П.Ф. Лесгафта о физическом воспитании. Необходимость мышечных движений человека для развития деятельности мозга отмечал известный ученик И.П. Павлова академик К.М. Быков: «...без мышечных движений невозможно ни познание природы, ни, тем более, переделка ее в процессе труда, ни совершенствование самого человека в процессе воспитания».

В младшем школьном возрасте активно развиваются такие двигательные качества как быстрота, гибкость, сила, ловкость, выносливость, скорость. При обучении важно учитывать анатомо-физиологические и психические особенности школьников.

В младших классах особенно эффективен игровой метод обучения – это подвижные игры или игровые задания.

Подвижные игры – одно из самых любимых занятий детей на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности, они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию растущего организма. В подвижных играх главное место занимают двигательные действия: прыжки, бег, метание. Участники должны проявлять свою инициативу. В командных играх взаимодействия обговорены правилами, где исключается применение неэтичных приёмов, а также нетактичных действий между собой.

Подвижные игры могут делиться: индивидуальные и командные (коллективные). В индивидуальных играх ребенок занимается самостоятельно: прыгает через скакалку, играет в мяч, крутит обруч. В коллективной игре участвуют трое и более человек, этим играм присущи элементы соревнования, где каждый борется не только за себя, но и за свою команду, это требует взаимопонимания и взаимопомощи.

По степени подвижности, напряженности физической и эмоциональной нагрузки игры делятся на три категории: большой, средней и малой интенсивности. Игры на морозе проходят при высокой подвижности - с бегом, прыжками, метанием. Во время прогулок, походов проводят игры обычно средней интенсивности. Игры на переменах, между приготовлением домашних заданий обычно малоинтенсивны.

Очень важно учитывать в играх не только интенсивность, но и направленность. Виды и направленность игр:

1. Игры с элементами строя. В них практически нет деления коллектива на группы или команды.
2. Сюжетные игры создают у обучающихся наглядную картинку игровой ситуации, ярче выделяют образы, положительно воздействуют на воображение и эмоции детей, активизируют творческую инициативу.
3. Игры с элементами общеразвивающих упражнений служат для

разностороннего применения навыков обращения с предметами, развивают внимание, память, быстроту реакций в различных условиях двигательной деятельности.

4. Игры на развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, силы, гибкости.

Все подвижные игры развивают внимательность, наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, способность к умственному, волевому и физическому напряжению, решительность и смелость.

Описание содержания обучения

При проведении опыта автором применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;

В процессе работы над темой исследования была проанализирована и обобщена литература по вопросу эффективности применения занятий подвижными играми на уроках физической культуры у обучающихся младших классов. Анализ литературы позволил сделать выводы о подвижных игр на комплексное развитие двигательных качеств и уровень физической подготовленности младших школьников. Рассматривались вопросы о необходимости формирования навыков организации и проведения подвижных игр обучающимися во внеурочное время, повышения физической подготовленности обучающихся младших классов, а также анализировались наиболее эффективные и широко применяемые на практике подвижные игры. Проведенный анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность выбранной темы, позволил сформулировать рабочую гипотезу, поставить цель и задачи исследования.

2. Тестирование физической подготовленности (Приложение №4).

Для определения эффективности предложенной методики в эксперименте применялось тестирование физической подготовленности:

Координационные способности (челночный бег 4х9 м, сек);

Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см);

Скоростно-силовые способности (метание набивного мяча (1 кг), м);

Силовые способности (подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз);

Активная гибкость (наклон вперед, см);

Силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз);

Скоростные способности (бег 30 м, сек)

3. Педагогическое наблюдение.

Важно развивать двигательные качества целенаправленно, во взаимодействии с конкретными действиями, что достигается многократным повторением специально намечаемых общеразвивающих и подготовительных упражнений, а также разучиванием двигательного действия в облегченных и усложненных условиях.

Таким образом, в 1-4 классах нагрузка будет правильной, если её интенсивность то повышается, то понижается.

Курдина Татьяна Владимировна

В развитии каждого ребёнка есть свои особенности и общие закономерности. Поэтому для конкретного случая важно правильно определить методические условия выполнения упражнений – скорость, темп, продолжительность, число повторений, интервалы отдыха, точность, сложность и многое другое. Например, одно и то же упражнение воздействует на развитие разных качеств, но только при условии изменения числа повторений, интенсивности, веса предметов, времени отдыха. Так, упражнение в перебрасывании мяча друг к другу на расстоянии 2-3 м предполагает обучение детей правильному выполнению бросков и ловли мяча. Но если это упражнение усложнить, оно окажет преимущественное воздействие на развитие ловкости. Увеличение веса мяча (до 1 кг) придаёт этому же упражнению силовую направленность. Если же дать установку сделать как можно больше бросков в течение 8-10 секунд, упражнение приобретает скоростной характер. При выполнении бросков в течение относительно длительного времени без перерыва развивается выносливость.

Подвижные игры являются лучшим средством развития физических качеств у младшего школьного возраста, ведь они основаны на разнообразных двигательных действиях, выполняемых с различной интенсивностью и в разных сочетаниях. Поэтому игры необходимо широко использовать не только в педагогических целях, но и для развития, как определенных двигательных качеств, так и комплекса качеств (Приложение №1).

Но не все физические упражнения, применяемые для развития одного качества, положительно влияют на формирование других. Задачи по развитию двигательных качеств: - в гимнастике (2 класс) – развить силу мышц плечевого пояса и живота; - в лёгкой атлетике (2 класс) – развить скорость в беге на длинные дистанции; - в подвижных играх (3 класс) – выработать специальную прыгучесть (координацию действий в прыжках); - в лыжной подготовке (3 класс) – выработать специальную выносливость.

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. Здесь используются: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием.

Силовые качества необходимы не только для гармоничного развития детей, но и для успешного овладения программным материалом. Силовые упражнения, направленные в основном на укрепление крупных мышечных групп - спины, живота, шеи, плечевого пояса, рук и ног. Постепенно от класса к классу движения усложняются. Например, для развития силы мышц спины и таза используются наклоны, повороты туловища, поднимание ног, постепенно от класса к классу движения усложняются. В 1 классе из

Курдина Татьяна Владимировна

положения, лёжа на спине сделать движение головой вперед; ладонями скользить по бедрам, достигнув коленей, выпрямив спину, поднять голову. Во 2 классе – из положения, лёжа на спине сед с прямой спиной, руки на поясе. В 3-4 классах из седа на гимнастической скамейке, руки на поясе, наклон назад до касания пола затылком с последующим седом с прямым туловищем.

Также постепенно усложняются приседы, поднимание на носках, опускание на колени, упражнения должны быть кратковременными, число повторений от 4 - 6 до 8 -10 раз. При подборе упражнений предпочтение надо отдавать тем, которые развивают не только собственную силу, но и силу в сочетании с быстротой (скоростно-силовые качества). Особенно полезны упражнения с мячом, укрепляющие мышцы рук и плечевого пояса. Нагрузку дозируют весом мяча, скоростью выполнения, расстоянием, исходными положениями – стоя, сидя на полу, на гимнастической скамейке. В одном уроке должно быть 15-20 бросковых движений.

Скоростно-силовыми являются также прыжки (не более 12 на одном уровне) и лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке, смешанные висы, упоры (не более 15 на одном уровне).

Быстрота – это способность человека выполнять движения с возможно большей скоростью. Различают быстроту движений (например, в беге, особенно на короткие дистанции) и быстроту двигательной реакции (например, реагирование на внезапный сигнал – старт в беге). Для развития качества быстроты применяют различные упражнения в быстром темпе, старты, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег с ускорением, прыжки в длину с разбега, прыжки с длинной и короткой скакалкой, игры, требующие быстрой реакции и двигательных действий, и др.

Быстрота выражается в способности человека совершать движения и минимальное для данных условий время. Качество это, сложное по своей структуре, имеет и второе название – скоростная способность. Основная особенность скоростных качеств в младшем школьном возрасте – в интенсивном развитии способности к выполнению быстрых движений отдельными частями тела (Приложение №1).

Поэтому целесообразны упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленный сигнал (звуковой, зрительный, тактильный), быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Скоростные качества проявляются при небольшой мышечной работе, мелких движениях, преимущественно рук, так как они не несут на себе веса тела. У детей движения рук достигают наибольшей быстроты в упражнениях с предметами – при бросании, ловле, переключивании и т.д. Чтобы добиться быстрых движений ногами, надо разгрузить их полностью или частично. При полной загрузке предлагают лёгкие движения с акцентом на быстроту, а не на силу толчков.

Установлено, что наибольшая частота движений достигается, впервые 3 секунды и ее можно сохранить на достаточно высоком уровне до 6 секунд. Поэтому продолжительность упражнений по развитию скоростных качеств ограничивают этим временем.

Важнейшим средством развития быстроты является кратковременный бег. Основной метод – повторный. Интервалы отдыха между упражнениями – 2 – 3 мин. Движения выполняют с предельным усилием, чтобы как можно быстрее добиться максимальной скорости. Число повторений – не более 4-6 раз.

В хорошо усвоенных подвижных играх с целью развития быстроты ставят новые задачи. Например, в игре «Метко в цель» - поразить не только метко, но и быстро, а при подведении итогов подсчитывают число попаданий за определенное время; при передаче мяча («Мяч соседу») учитывают и правильность действия, и быстроту (Приложение №2).

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории и методике физической культуры выносливость определяют, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки, противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому выносливость проявляется в двух основных формах:

1. В продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления.

2. В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности. За счёт высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой работы, обеспечивается переносимость высоких объемов интенсивных силовых физических нагрузок и координационно-сложных двигательных действий, ускоряется течение восстановленных процессов в период между тренировками. Выносливость необходимо развивать с раннего детства.

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия. Основным средством развития общей выносливости служат подвижные игры, содержащие длительные действия, повторяющиеся кратковременно, но

интенсивно и чередующиеся с сюжетными паузами («Два мороза», «День и ночь», «Гуси-лебеди», «Попрыгунчики-воробушки»), а также игры большой интенсивности («Борьба за мяч», «Салки», «Удочка», «Охотники и утки», «Белые медведи», «Кто обгонит?»). Проводить эти игры на уроках можно в течение всего учебного года, повторять в одном занятии 2-4 раза. Важно учитывать, что развитию выносливости способствует такая игровая деятельность, при которой частота сердечных сокращений составляет 130 уд/мин (определяют выборочно у трех – четырех учеников с разными уровнями физической подготовленности) (Приложение №1).

Наиболее распространенным методом развития выносливости считается «поточный». Подбирают 6-8 целевых упражнений каждое, из которых повторяют в обусловленном месте в течение 30 секунд, после чего дети отдыхают не более 60 секунд (Приложение №3).

В начале каждого урока полезен равномерный бег 3-6 мин. Чтобы поддерживать интерес детей, бег чередуют с ходьбой, бегом «змейкой», бегом с изменением направления, перепрыгиванием через гимнастическую палку (скамейку), прыжками вверх толчком одной ногой с разбега, касаясь рукой ориентира (подвешенного мяча, гимнастической палки). Развитию выносливости способствуют также эстафеты, преодоление «полос препятствий» (Приложение №2). В «полосу препятствий» включают обычно упражнения умеренной трудности, хорошо знакомые детям. Число препятствий в полосе для 1-2 классов -3-4, для 3-4 классов 5-6. Вначале обращают внимание на исполнение задания – дети должны идти шагом, а не бежать от одного препятствия к другому. Упражнения в равновесии должны быть первыми в «полосе». Для прыжков с разбега лучше сделать разметку, обозначить число шагов. Надо добиваться, чтобы ребята мягко приземлялись и сохраняли равновесие. Трудные упражнения чередуют с легкими. Перед выходом, на старт обучающимся лучше стоять в шеренге вдоль стены, чтобы можно было наблюдать за ходом игры, хорошо слышать замечания учителя. (Приложение № 1). Контролируют развитие выносливости с помощью простого теста – по количеству приседаний (КП) за 30 секунд. После последнего приседа определяют частоту сердечных сокращений (ЧСС) и полученный результат умножают на шесть. Отношением ЧСС и КП выводят комплексную оценку (КО), которая выражается в условных единицах (усл. ед.). Например, ученик выполнил, 30 приседаний за 30 сек. Частота пульса за 10 с – 24 удара, что в пересчете на минуту составило:

$$144 \text{ уд/мин. КО} = \text{ЧСС/КП} = 144/30 = 4,8 \text{ усл. ед.}$$

Гибкость, или степень подвижности в суставах,- это качество, позволяющее делать упражнения с большой амплитудой. В младшем школьном возрасте оно имеет хорошее естественное развитие, поэтому надо лишь поддерживать его уровень. Увеличению подвижности в суставах в основном способствуют различные махи и движения с большой амплитудой - упражнения, выполняемые маятникообразно, пружинисто,

с принудительным увеличением размаха за счет собственных усилий и с помощью партнера (Приложение №1).

Критерием оценки гибкости и подвижности считаются характеристики наклонов туловища вперед и назад из основной стойки. Глубина наклона – по положению рук или головы относительно ног и плоскости опоры. Наклон с касанием рук пальцами стоп – самый низкий уровень гибкости, касание головой коленей – самый высокий.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество. Оно основано на способности и к освоению сложных в координационном отношении движений, и к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. Основу ловкости составляют координационные способности быстро, точно, целесообразно, экономно находчиво, т.е. наиболее совершенно решать двигательные задачи. Объединяя целый ряд способностей относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы:

Первая группа. Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности. При воспитании координационных способностей решают две группы задач: по разностороннему и специально направленному их развитию.

Ловкость – это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки. Под ловкостью понимают: 1) способность быстро осваивать новые движения; 2) способность осваивать сложные по координации движения; 3) способность быстро найти выход из двигательной ситуации. Это качество проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании. Для воспитания ловкости используют самые разные упражнения.

Развитие координационных способностей возможно с помощью упражнений, в которых есть элемент новизны, или с помощью специальных упражнений, требующих умения анализировать собственные действия, ориентироваться в пространстве, во времени, поддерживать равновесие при выполнении сложных движений.

Подвижные игры - занятия, обусловленные совокупностью определённых правил, приемов, в основе которых физические упражнения. Хорошо организованные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, активизируют деятельность сердца и лёгких, повышают их работоспособность, улучшают кровообращение и обмен веществ в организме, содействуют закаливанию.

Курдина Татьяна Владимировна

Необходимо выяснить у ребят, какие подвижные игры им знакомы, какие больше нравятся; рассказать об играх, которые они могут организовать в свободное время во дворах и на площадках около дома; обратить внимание на то, какие знания, умения, навыки, приобретены в процессе игр, пригодятся в дальнейшем. Эти упражнения требуют большой точности мышечных ощущений, поэтому выполнять их целесообразно в первой половине урока, когда дети не утомлены. Большое значение имеет регулирование нагрузки. Интервалы отдыха между заданиями должны быть достаточным для относительно полного восстановления сил (Приложение №1).

Раздел III

Результативность опыта

Физическая подготовленность в образовательном учреждении имеет свои особенности. Отмечаются изменения в уровне проявления физических качеств обучающихся в течение всего учебного года.

Физическое качество гибкость у девочек развито выше, чем у мальчиков. Наиболее интенсивно гибкость увеличивается до 10 лет.

При выполнении любого физического упражнения в любой подвижной или спортивной игре развиваются и проявляются все физические качества одновременно (в комплексе), приобретается какое – либо из них. Например: в подвижных играх с бегом – быстрота, в играх с мячом – координация и ловкость, в играх с прыжками – сила с быстротой, в спортивных играх – координация и выносливость.

В играх физические качества проявляются в разной степени и в различных сочетаниях: скоростно-силовые, гибкость-сила, координационные способности - ловкость, выносливость-сила - скорость и других сочетания.

При занятиях со школьниками автор уделяет внимание развитию и совершенствованию всех физических качеств. Это предусматривается и школьной программе по физической культуре.

Тестирование школьников показывает, что физическая подготовленность определяется уровнем развития основных физических качеств, и является фундаментом работоспособности во всех видах деятельности учащихся.

Система выбранных автором опыта методов и приёмов работы подтверждается результатами тестирования физической подготовленности обучающихся 3 «А» класса, в рамках опытно-экспериментальной работы, проводимого ежегодно в начале и конце учебного года. В результате отслеживания наблюдался прирост физических качеств у основной массы обучающихся, как по сравнению с началом каждого учебного года (сентябрь), так и на протяжении 2010-2013 учебных годов. В среднем прирост составляет 4-10% (Приложение №4). В своей работе автор опыта использует материалы комплексной программы физического воспитания для 1-11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А.), а также методические

рекомендации А.Н. Никифорова. Обучающиеся умеют осознанно работать над физическими упражнениями. Знания, умения и навыки, полученные обучающимися на уроках, будут востребованы в жизни, а также для дальнейшего физического совершенствования. Главная цель опыта педагога: построить обучение таким образом, чтобы из урока в урок дети убеждались в том, что жизнь немыслима без физической культуры, без навыков здорового образа жизни. В физическом воспитании важен не только конечный результат, но и каждодневная, кропотливая работа по укреплению здоровья, развитию физических качеств, формированию индивидуального здорового образа жизни обучающихся.

Раздел IV

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В. И. Лях. -13-е изд. - М. Просвещение, 2012 г.- 190 стр.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы.: Методическое пособие и программа. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОК, 2003. -208стр. – (Библиотека учителя начальной школы).
3. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры: 1-4 классы/ Авт.-сост. А.Ю.Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007. -176стр. – (Мозаика детского отдыха).
4. С.Л. Садыкова, Е. И. Лебедева, Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время /авт. сот. С.Л. Садыкова, Е.И.. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008. - 92стр.
5. Гуревич И.Л., 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию/Минск. Высшая школа, 1994 г.-10 стр.
6. Яковлев В.Г., Ратников В.П., Подвижные игры./В.Г.Яковлев, В.П.Ратников Подвижные игры. Учебное пособие. М. Просвещение, 1997 г.-38-40 стр.
7. Лях, В. И. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 классов/А. А. Зданевич, В. П. Лях. – М.: Просвещение, 2005 г.
8. Погадаев, Г. И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г. И. Погадаев.- М.: Физическая культура и спорт, 1998 г.- 65 стр.
9. Родиченко, В. С. Твой Олимпийский учебник /В. С. Родиченко. – М.: Физическая культура и спорт, 2005 г.- 43 с.
- 10.Талага Е.А. Поэтапное формирование физических способностей учащихся/Е.А. Талага:
11. Учебное пособие. – М. Просвещение, 2000 г. -65стр.
12. Фокин Г.Ю. уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы: пособие для учителей физкультуры. – М., Школьная пресса, 2003г.
13. Лэндрет Г.Л. «игровая терапия: искусство отношений», - М.: международная педагогическая академия, 1994г.
14. Эльконин Д.Б. «психология игры». – М.: гуманист. Изд. центр Владос. 1999г.

Курдина Татьяна Владимировна

Приложения

1. Приложение №1 - Подвижные игры, эстафеты различной направленности
2. Приложение №2 - Сценарий спортивного праздника
3. Приложение №3 - Разработка урока
4. Приложение №4 - Анализ уровня физической подготовленности

Предлагаемая подборка разнообразных подвижных игр направлена на развитие гибкости и ловкости, на координацию движений, предназначена для младших школьников.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛОВКОСТИ В ОВЛАДЕНИИ ПРЕДМЕТОМ

№ п/п	Название игры	класс	Основные упражнения	Замечания по проведению и выполнению
1	2	3	4	5
1	«Метко в цель»	1	Метание малого мяча в цель	Игру следует включать в уроки, в которых общеразвивающие упражнения выполняются с мячом
2	«Мяч среднему»	2	1.Передача большого мяча партнеру. 2.Прием мяча двумя руками	Предварительно изучив один из способов передачи мяча, а затем закрепить в игре
3	«Гонка мячей по кругу»	3	1.Передача мяча от груди (вправо, влево). 2. Прием мяча двумя руками	Закрепляются навыки передачи и приема мяча
4	«Подвижная цель»	3	1.Метание большого мяча в цель. 2.Обманные движения	Обговаривается способ метания мяча: одной рукой, двумя руками, из-за головы, сбоку
5	«Охотники и утки»	3	1.Передача и прием волейбольного мяча. 2.Метание в цель. 3.Увертывание от брошенного мяча	В игре закрепляются навыки передачи, приема, метания малого мяча и волейбольного мяча разными способами

6	«Попади в цель»	3	Метание малого мяча в цель	Игра проводится с целью отработки отдельных деталей навыками метания. Учитель указывает, из какого положения надо метать мяч
---	-----------------	---	----------------------------	--

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

№ п/п	Название игры	Класс	Основные упражнения	Замечания по проведению и выполнению
1	«Волк во рву»	1	Прыжок в длину с разбега через «ров»	Игру следует проводить после освоения учащимися мягкого приземления на полу
2	«Зайцы, сторож и Жучка»	1-3	1. Прыжок через препятствие с разбега. 2. Прыжки в полуприседе. 3. Бег с преследованием	В качестве препятствия можно применить резиновую тесьму. Игра усложняется повышением высоты «забора». 2 класс. – до 60 см; 3 класс – до 80 см
3	«Эстафета с прыжками в длину»	3	Прыжок в длину с разбега с приземлением на одну ногу	Предварительно на уроках выполнять прыжки в шаге с приземлением на маховую ногу с продолжением бега
4	Эстафета с прыжками в высоту	3	Прыжок в высоту с разбега	Прыжки выполняются через резиновую тесьму на высоте 60-70 см. Игру проводят в двух вариантах: 1) на точность выполнения;

4				2) на высоту прыжка
5	«Кто дальше бросит?»	1-2	Метание малого мяча на расстояние	Во 2 классе метают через веревку, натянутую в 5м от стартовой линии на высоте 2-2,5м
6	«Выиграть время дальними бросками»	3	Метание мешочков с песком на расстояние	В игре закрепляются различные способы метания из-за головы, из-за спины, через плечо, с колена
7	«Прыгуны и пятнашки»	5-6	1.Бег с ускорением. 2.Прыжок в длину	Прыжок выполняется через начерченный «ров». Прыгун не должен заступать на линию
8	«Движущийся барьер»	6-7	1.Прыжок вверх с места. 2.Бег с ускорением	Игра разнообразится изменением формы прыжков (толчком двух ног, на одной ноге, двойной, тройной прыжок)
9	«Винт самолёта»	6-7	Прыжки с продвижением вперед	Прыгают все одновременно под счет учителя
10	«Петушки в кругу»	5-7	Прыжки на одной ноге с перетягиванием друг друга	При повторном проведении игры прыжок выполняется на другой ноге

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БЫСТРОТЫ

№ п/п	Название игры	класс	Основные упражнения	Замечания по проведению и выполнению
1	2	3	4	5
1	«Космонавты»	1	1.Бег к цели. 2.Остановка после быстрого бега	Можно для усложнения ввести «маршрутные листы».

				Ученики бегут сначала к ним, а потом к кораблям
2	«Мяч соседу»	1	1.Передача мяча из рук в руки. 2.Бег по кругу.	Предварительно изучить передачу мяча
3	«Конники – спортсмены»	1	1.Бег наперегонки к цели. 2.Реакция на сигнал	Нагрузку в беге регулируют изменением расстояния, а также усложнением формы передвижения: а) обычный бег; б) бег с высоким подниманием коленей; в) «скачки» галопом
4	«Через кочки и пенечки»	1	Бег с преследованием	Расстояние от «елки» до «дома» увеличивают от 10 до 20-25м
5	«Мы весёлые ребята»	1	Бег с изменением направления	Предварительно выполняют упражнения на быстрое ответное движение (подражание)
6	«Гуси-лебеди»	1	Бег с преследованием	Нагрузку в игре и скорость бега регулируют изменением расстояния
7	«Белые медведи»	2	1.Бег, взявшись за руки. 2. Бег с преследованием	Упрощенный вариант: класс делится на команды по три человека. В каждой тройке один убегает; двое ловят

8	«Вызов номеров»	2	1.Бег к цели. 2.Реакция на сигнал. 3.Ориентация в пространстве	Можно вместо номеров дать какие-либо названия: шишки, желуди, орехи
9	«Команда быстроногих»	2	1.Бег к цели. 2.Манипуляция движениями	1.Проведение игры-эстафеты без предметов. 2.Предварительно упражняются в установке 3 кеглей на пол
10	«Пустое место»	2	1.Бег по кругу к цели. 2.Реакция на сигнал	Класс делится на две команды: девочек и мальчиков. Игру проводят в двух кругах.
11	«Линейная эстафета»	3	1.Бег с изменением направления. 2.Реакция на сигнал. 3.Быстрый старт.	Предварительно выполняется быстрый старт с высокого старта
12	«День и ночь»	3	1.Бег с преследованием. 2.Реакция на сигнал	Предварительно провести упрощенный вариант игры, при котором по сигналу «день», «ночь», команда выполняет поворот. Интенсивность игры регулируется расстоянием между «домами»
13	«Попрыгунчики-воробушки»	3	Прыжки на двух ногах в круг и из круга	Для усложнения игры чертятся два круга большего и меньшего диаметра

				с общим центром с интервалом 30-40 см. Ученики перепрыгивают эту полосу
14	«Перемена мест»	5	1.Бег 2.Прыжки 3.Реакция на сигнал. 4.Старт из различных исходных положений	Игра имеет много вариантов. Изменяются исходные положения (положение высокого старта, низкого старта, сидя на полу, лёжа на спине, животе)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

№ п/п	Название игры	класс	Основные упражнения	Замечания по проведению и выполнению
1	2	3	4	5
1	«Прыжки по полоскам»	1	Прыжки на двух ногах в длину	Прыжки выполняются с сомкнутыми ногами. Силу отталкивания регулируют расстоянием между полосками (30-60см).
2	«Лиса и куры»	1	1.Прыжки с возвышения. 2.Прыжки на возвышение	Предварительно в уроки включать прыжки с гимнастической скамейки на пол. Обращать внимание на мягкое приземление

3	«Зайцы огороде»	в 2	Прыжки вперед и назад толчком двух ног	Подготовительные упражнения к игре: а) прыжки в темпе на двух ногах; б) прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в) прыжок вперед, прыжок назад
4	«Парашютисты»	2	Прыжки с возвышением на пол с приземлением в кружки	Вначале выполняют с гимнастической скамейки, затем высоту спрыгивая можно увеличить
5	«Салки ноги от земли»	3	1.Лазание на гимнастическую стенку. 2.Лазанье на канат. 3.Вис на руках на перекладине	Вначале выполняют более простые задания: а) по сигналу все влезают на гимнастическую стенку; б) все принимают вис; в) лазанье по канату произвольным способом на высоту 1,5 – 2 м
6	«Петушки мячами»	4	Сталкивание друг друга, ударом мяча о мяч	Класс делится на пары, примерно равные по силе

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

№ п/п	Название игры	класс	Основные упражнения	Замечания по проведению и выполнению
1	2	3	4	5
1	«Скакуны кузнечики»	1-4	Подскоки на одной ноге	Игра продолжается в течение 1 минуты,

				затем назначается новый водящий. Ученики прыгают на другой ноге
2	«Кто самый выносливый?»	1-4	Повторный бег с одной стороны площадки до другой с выбиванием	Игру проводить отдельно для девочек и мальчиков. Для того чтобы оценить уровень развития выносливости, следует подсчитать число пробегаемых им отрезков
3	«Уйти от преследования»	1-4	1.Бег 2.Продолжительный бег с выбиванием	Игру проводят отдельно от девочек и мальчиков. Определяются наиболее выносливые обучающиеся
4		1-4		

Литература: Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / авторы – составители С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 208. - 92стр.

Разработка спортивного праздника, элементами которого является игра, из опыта работы педагога – практика помогут начинающим разнообразить виды деятельности обучающихся на уроках и во внеурочной деятельности.

Сценарий спортивного праздника «Веселые старты» для 1-4 классов

Цели: 1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.
3. Воспитание «здорового духа соперничества».

От класса: команда 6 человек, всего 36 участников.

Инвентарь: кегли, мячи маленькие и большие, скакалки, обручи, мячи баскетбольные, стойки, конусы, мат, мячи набивные.

Ведущий: В каждом старте доля шутки,
Не стоим мы ни минутки.
Пусть звучит веселый смех
Впереди вас ждет успех.
Мы жюри вам представляем
И успехов всем желаем...

Представление жюри

Ведущий: И так мы начинаем.
Двадцать первый любит век
Тех, кто любит быстрый бег.
Просим участников эстафеты
Не терять кроссовки свои и штиблеты.

1 конкурс «Бег с кеглями»

Ведущий: Начинаем спортивный этап второй,
«Веселые старты» зовут нас в бой.
Мячик всем снаряд известный,
И красивый, и полезный,
Много есть с мячом соревнований,
Мы их для вас подбираем заранее.

2 конкурс «Бег с мячом»

Ведущий: К нам вчера приполз питон.
Всех нас поражает он.
Где тут хвост, где голова...
Мы не поняли сперва.

3 конкурс «Перетягивание питона»

Бежать, тянуть за собой скакалку, передать другому.

Ведущий: Как послала белка-мать
Деток шишки собирать
Заигрались бельчата
Помогите им ребят.

4 конкурс «Шишка для белочки»

Каждый игрок закидывает шишки в ведро. Чья команда соберет больше шишек.

Ведущий: Для друзей не жалко

Спортивного обруча.

Сейчас мы узнаем, чьи ножки резвее,

Болельщики, кричите, себя не жалея.

5 конкурс «Необитаемый остров»

Капитан с помощью обруча «переправляет» всю команду на другую сторону зала

Ведущий: Встретились подружки

Веселые лягушки,

Прыгают и скачут,

Весело им, значит.

6 конкурс «Веселые лягушки»

Каждый игрок передвигается «по-лягушачьи», присев на корточки, руками отталкиваясь от пола. При каждом прыжке нужно квакать. Кто быстрее?

Ведущий: Вместе весело шагать

Нам по кругу, нам по кругу,

Вместе весело играть

Друг за друга, друг за друга.

7 конкурс Комбинированная эстафета «Дружная команда»

Все игроки одной команды вместе проходят комбинированную эстафету: пролезают под веревкой, обручем, кувырок вперед, проходят по скамейке, пробегают «змейкой», перепрыгивают над веревкой. Соревнование на время.

Ведущий: Вы, не зря, друзья, старались

Хоть немного запыхались,

Но зато здоровый вид

И прекрасный аппетит.

8 конкурс «Без подарка не уйдешь»

Каждый игрок пробегает до стула, берет коробочку сока

Жюри подводит итоги

Ведущий: Победителей поздравляем и награды вручаем.

Награждение команд грамотами

Литература: Праздники в начальной школе: сценарии, литературные игры, викторины, конкурсы. Выпуск-3. Автор – составитель: Малахова М.М., Изд.: учитель, 2008 год, - 134 стр.

Разработка урока, элементами которого является игра, из опыта работы педагога – практика помогут начинающим разнообразить виды деятельности обучающихся на уроках и во внеурочной деятельности.

ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ БАСКЕТБОЛ

2 класс

Раздел: Спортивные игры. Урок-соревнование.

Тема урока: Разучивание техники ведения мяча с изменением направления.

Задачи: 1.Разучивание техники ведения мяча с изменением направления.

2 Развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств.

3.Воспитание самостоятельности, дисциплинированности, коллективизма, интереса к занятиям физкультурой.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: индивидуальный, поточный, игровой.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 40 минут

Инвентарь: баскетбольные мячи, стойки.

Ход урока

Содержание	Дозировка	О.М.У.
Подготовительная часть (10-12мин)		
1. Построение, приветствие, проверка посещаемости. Сообщение задач урока.	1 мин	Физорг, учитель. Соблюдать дистанцию. Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие с/формы, с/обуви, выявление больных.
2.ОРУ в движении: 1) Медленный бег; 2) Ходьба.	По кругу	По залу. Определить дистанцию, По ходу учащиеся разбирают баскетбольные мячи, находящиеся в указанном месте.
3. Упражнения на осанку с мячами - ходьба на носках, руки с мячом вверху; - ходьба на пятках, мяч за головой; -ходьба в полуприсиде мяч впереди на вытянутых руках	20 шаг 20 шаг 20 шаг	Следить за осанкой, подбородок поднять, руки выпрямить. Контроль осанки, соблюдать дистанцию 2м.
4. Бег, мяч перед грудью	2 круга	Темп медленный, соблюдение дистанции.

5.Ходьба - 1-2 руки с мячом вверх - вдох; - 3-4 руки с мячом вниз - выдох.	5-6 раз	Восстановление дыхания. Перестроение в 4 колонны, по ходу положить мячи в указанное место.
6.Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте: 1) наклоны и повороты головы; и.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1- наклоняем голову вправо; 2-и.п.; 3-наклоняем голову влево; 4- и.п. (повороты тоже самое)		
2) круговые вращения: и.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад	8-10 раз	Руки на ширине плеч
3) и.п.- основная стойка (о.с.), руки в «замок» перед грудью 1-выпрямить руки вперед, кисти от себя; 2-и.п.; 3-выпрямить руки вверх, кисти вверх;4- и.п.	6-8 раз 10-12 раз	Выпрямить руки в локтевых суставах Выполняют с максимальной амплитудой
4) и.п. - стойка ноги врозь, рука за головой 1- наклон влево, руки вверх 2- и.п.; 3-4 -тоже вправо	8-10 раз	Наклон точно в сторону, ноги не сгибать, согнуться коснуться руками пола
5) и.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе 1-3 -наклон вперед, руки вниз; 4- и.п.		
б) и.п. - о.с. Руки за головой 1 -присесть, руки вперед; 2- и.п.; 3-4 то же самое	М=18-20 Д=14-16	Следить за выполнением приседаний

7) и.п.- о.с., руки к плечам 1- прыжок ноги врозь, руки вверх 2- и.п. 3-4 то же самое	М=18-20 Д=14-16	Темп выполнения средний
8) и.п.- выпад правой, руки на колено 1-3 пружинящие покачивания туловища 4- и.п. 5-8 — с выпадом левой	По 6-8раз	Следить за положением туловища, глубоким выпадом
9) передвижение в стойке баскетболиста по кругу левым и правым боком	2-3 круга	Следить за техникой передвижений, стойкой игрока
10) Бег: -с высоким подниманием бедра; -с захлестыванием голени; -с прыжками с ноги на ногу; -семенящий бег; -с ускорением	5мин	Следить за правильной осанкой: плечи развернуты, не наклоняться вперед или назад. Смотреть вперед, правильно ставить стопу
11) ходьба	1-2 круга	Учащиеся восстанавливают дыхание
Основная часть (20-25мин)		
1.Разучивание техники ведения мяча а) ведение мяча с изменением направления: - по кругу -змейкой -по разметке спортивного зала	10 мин 2-3м 2-3м 4-5раз	Выполняют поочередно правой и левой рукой Отскок мяча не выше пояса Следить за техникой ведения, ноги полусогнуты
б) ведение с изменением скорости -по кругу - «восьмеркой»	2-3м	А- ведение в медленном темпе Б- ведение с максимальной скоростью В- ведение в медленном темпе упражнение выполняется в ту и другую сторону

<p>в) ведение мяча с изменением высоты стойки -по кругу - по разметке</p>		<p>Учащиеся располагаются произвольно по залу. А) по сигналу учителя- ведение в высокой стойке. Б) по 2 сигналу — ведение на низкой стойке</p>
<p>г) ведение с изменением высоты отскока</p>		<p>Следить за высотой отскока и точным направлением</p>
<p>2. Эстафета с ведением мяча</p>	<p>8-10 мин</p>	<p>Играющие делятся на 2 команды. По сигналу учителя первые номера в команде начинают ведение правой (левой) рукой «змейкой», ведут его до передачи следующему игроку.</p>
<p>3. Подвижна игра «Кто быстрее? »</p>	<p>5 мин</p>	<p>Играющие делятся на две равные по численности команды и выстраиваются на лицевых линиях площадки. Размер площадки устанавливается произвольно, от 20 до 60м в длину и 10-15м в ширину, которая ограничивается двумя боковыми и двумя лицевыми линиями. Площадка условно делится на две равные части средней линией. Игру по жребию начинает одна из команд. Один из игроков начинающей команды выходит на среднюю линию, делает несколько отвлекающих движений и заступает обеими ногами за среднюю линию, то есть в зону соперника, затем, повернувшись, бежит на свое прежнее место. Как только игрок первой команды перешел среднюю линию, стоящий напротив игрок срывается с места и старается догнать (коснуться) его до лицевой линии.</p>

		Пойманного игрока забирают в «плен». Затем на среднюю линию выходит игрок другой команды. Так поочередно играют все. Команда, забравшая в «плен» больше половины игроков противоположной команды, считается победительницей.
Заключительная часть (3мин)		
1.Построение	1мин	Учитель. Остановкой у лицевой линии
2.Подведение итогов, оценивание	1мин	Учитель. Напомнить о задачах, отметить лучших
3.Домашнее задание	1мин	Отжимание

АНАЛИЗ
уровня физической подготовленности обучающихся 3»А» класса
по физической культуре за 2010-2013 уч.год
учитель физической культуры: Курдина Т.В.

2010-2011 уч.год

Наклоны вперед из положения, сидя, см								Прыжки в длину с места, см					
класс	все го	в/у	%	с/у	%	н/у	%	в/у	%	с/у	%	н/у	%
3А	28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
осень	-	3	10,71	12	42,85	13	46,42	4	14,28	17	60,71	7	25
весна	-	4	14,28	13	46,42	11	39,28	2	7,14	17	60,71	9	32,14

2011-2012 уч.год

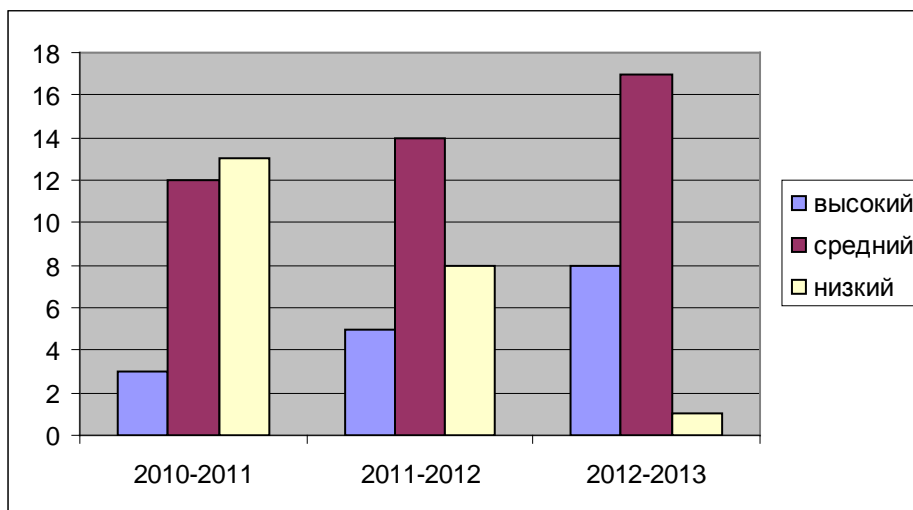
Наклоны вперед из положения, сидя, см								Прыжки в длину с места, см					
класс	все го	в/у	%	с/у	%	н/у	%	в/у	%	с/у	%	н/у	%
3А	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
осень	-	5	18,51	14	51,85	8	29,62	5	18,51	18	66,66	4	14,81
весна	-	6	22,22	16	59,25	5	18,51	6	22,22	20	74,07	1	3,70

2012-2013 уч.год

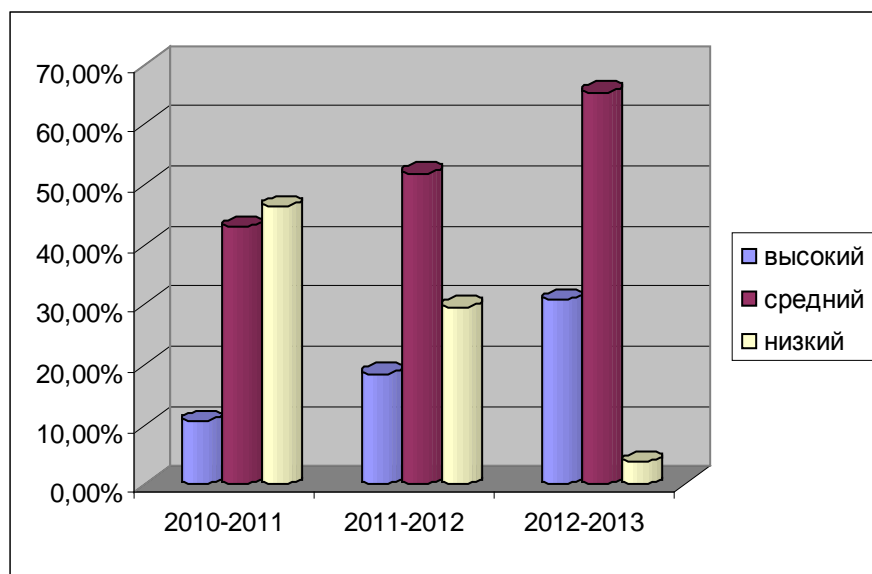
Наклоны вперед из положения, сидя, см								Прыжки в длину с места, см					
класс	все го	в/у	%	с/у	%	н/у	%	в/у	%	с/у	%	н/у	%
3А	26	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
осень	-	8	30,76	17	65,38	1	3,84	6	23,07	19	73,07	1	3,84
весна	-												

Диаграмма
прироста физических качеств обучающихся
3 «А» класс за 2010-2013 уч.год

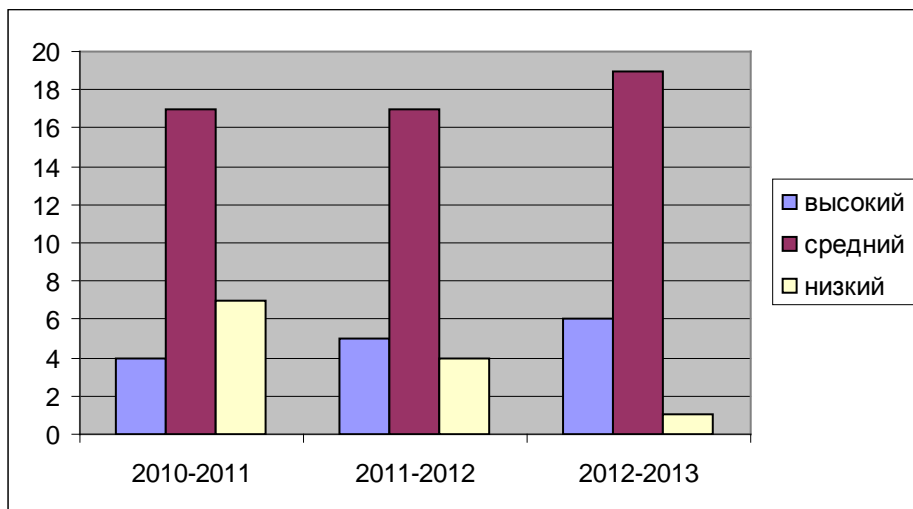
Тестирование на гибкость



Тестирование на гибкость в (%)



Прыжки в длину с места, см



Прыжки в длину с места, см (%)

