

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЕ

ПЛАН

1. Подвижные игры в школе
2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы
3. Методика проведения подвижных игр в различных классах
4. Типы уроков с применением подвижных игр
5. Игры-эстафеты на уроках физической культуры

Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы- дальнейшее совершенствование методики физического воспитания в школе связано с повышением интенсификации уроков физической культуры. Они помогают эффективнее решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

С помощью подвижных игр совершенствуются жизненно необходимые навыки бега, прыжков, метаний, лазаний в изменяющихся условиях.

Применение комбинированных эстафет на уроках позволяет разнообразить двигательную деятельность, воспитывать умение быстро переключаться с одних действий на другие.

При применении подвижных игр на уроках физической культуры, ведущими являются **образовательные задачи:**

совершенствование и закрепление навыков в беге, прыжках, метаниях, а также навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, борьбой и лыжами. Например, в игре "Волк во рву" решается образовательная задача – совершенствование навыка прыжка с разбега, в игре "Борьба за мяч" – совершенствование

К воспитательным задачам относится воспитание физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости), а также морально-волевых качеств (смелости, решительности, честности, коллективизма).

К оздоровительным задачам относится: содействие нормальному развитию организма учащихся, укрепление их здоровья.

Перечисленные задачи тесно взаимосвязаны (привести примеры "2 Мороза").

Подвижные игры можно включать во все части урока.

Их содержание зависит от задач урока и состава занимающихся.

В *подготовительную* часть урока рекомендуется включать малоподвижные и несложные игры, способствующие организации внимания учащихся (Класс, смирно!, "Запрещенное движение", "Великаны и карлики"), а также игры средней интенсивности с упражнениями общеразвивающего характера ("Космонавты", "К своим флажкам").

В основной части урока используются игры с бегом на скорость, с увертыванием, с преодолением препятствий, с разными прыжками, борьбой, с метанием мяча в подвижную цель ("Борьба в квадратах", "Охотники и утки"). Игры подготовительные к видам спорта ("Вызов номеров" к легкой атлетике – на совершенствование техники низкого и высокого старта, "Передал, садись!" – к баскетболу). В эстафетах совершенствуются передачи, ведение мяча и другие технические элементы. По времени проводятся от 8 до 10 минут.

В заключительной части урока проводятся игры малой и средней подвижности, которые способствуют активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока ("Кто подходил?", "Совушка", "Маскировка в кочках", "Минутка"). По времени – до 3 х

Методика проведения подвижных игр в 1-4 классах.

На уроках физической культуры в 1-4 классах подвижные игры занимают ведущее место. Это объясняется необходимостью удовлетворять большую потребность в движениях, свойственную детям младшего возраста.

Младший школьный возраст характеризуется достаточным развитием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это позволяет проводить игры со значительной интенсивностью действий. Но, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Поэтому в ходе игр важны короткие перерывы для отдыха.

У детей этого возраста преобладает предметно-образное мышление. Подвижные игры носят сюжетный характер, представляя участникам возможность драматизации, проявления творческой активности. Сюжетность игр отражается в их названиях: "Зайцы, сторож и Жучка", "Совушка", "Гуси-лебеди", "Конники-спортсмены".

Уровень развития речи маленьких школьников позволяет им дружно в определенном ритме, согласуя слова с движениями, произносить речитативы, требующиеся во многих играх ("Кот идет", "Космонавты", "Два Мороза").

У детей в этом возрасте костно-связочный аппарат пластичен и гибок. Он легко податлив к деформациям под влиянием односторонней нагрузки и больших мышечных напряжений. Поэтому не допускают применение игр с переноской, перебрасыванием тяжелых предметов (набивных мячей) и перетягиванием.

Для проведения большинства игр в 1-4 классах нужны пособия и инвентарь. У детей зрительный рецептор развит слабо, внимание рассеяно, поэтому им нужен красочный инвентарь.

Объяснять игры им надо кратко, т.к. они стремятся воспроизвести в действиях всё изложенное руководителем. Рассказ об игре в форме сказки воспринимается детьми с большим интересом и способствует воспитанию воображения, творческому исполнению ролей в игре.

Методика проведения подвижных игр в средних классах.

- В этом возрасте резко повышаются функциональные возможности, исчезают неэкономичные движения.
- Это позволяет проводить игры с большей интенсивностью, длительнее по времени.
- У подростков формируется и укрепляется волевая сфера, ярче проявляются такие качества, как: смелость, решительность, самостоятельность (защита укрепления, не давай мяч водящему).
- Особое место занимают командные игры, где участники вступают в непосредственное соприкосновение с противником ("Борьба за мяч", "Мяч капитану").
- При объяснении особое внимание обратить на правила игры. Серьезно отнестись к судейству, дети в этом возрасте очень строго оценивают объективность судьи.
- Подвижные игры на уроках проводятся в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми и лыжной подготовкой.
- Мальчиков привлекают игры с элементами силовой борьбы ("Выталкивание из круга", "Хоккей с набивным мячом"), а девочек – игры с элементами танца ("Музыкальные змейки", "Смена пар").

В работе со школьниками 10-11 классов используются игры учащихся предшествующей возрастной группы, но они должны быть усложнены в повышении требований к точности выполнения тех или иных технических приемов.

Основное место в этот период занимают спортивные игры, а подвижные игры являются вспомогательным средством, позволяющим совершенствовать и развивать физические качества, закреплять отдельные навыки, тактику поведения в спортивных играх и различных видах спорта.

Подвижные игры со спортивными элементами могут быть так же использованы в качестве разминки, в качестве активного отдыха на занятиях тем или другим видом спорта.

Типы уроков с применением подвижных игр.

Уроки с применением подвижных игр могут быть игровые и смешанные.

Игровые уроки – это такие уроки, когда задачи решаются только с помощью игр.

Смешанные уроки – когда задачи урока решают с помощью игр и других средств физического воспитания.

Только в младших классах проводятся игровые уроки с применением подвижных игр. Если игровой урок посвящен какой-то тематике: "Прогулка в лес зимой", "Полет на Луну", "Рыбалка"), то он называется **игровой – тематический урок**.

Например: схема игрового-тематического урока в 1 классе "Прогулка в лес зимой".

Эстафеты

По способам действий участников	По количеству заданий	По характеру перемещений
На месте	Сложные	Линейные
С передвижением	Простые	Круговые
С преодолением препятствий		Встречные

Игры-эстафеты на уроках физической культуры

Эстафеты применяются на уроке физической культуры в подготовительной и основной частях урока. В заключительной части урока эстафеты не проводятся, т.к. они повышают эмоциональное состояние занимающихся.

В подготовительной части урока эстафеты проводятся с целью общей и специальной разминки, для развития определенных двигательных качеств (быстроты, ловкости, прыгучести). Следует выбирать такие эстафеты, в которых участвуют одновременно все занимающиеся или задания выполняются поочередно (Веревочка под ногами, прыжки по шпалам).

В основной части урока эстафеты проводятся в начале, в середине и в конце с целью качественной проверки изученного материала: эстафеты с элементами баскетбола, волейбола, гимнастики, легкой атлетики и т.д. Эстафеты в основной части урока решают образовательные задачи:

При подборе эстафет акцент может быть сделан на развитие определенных двигательных способностей: быстроты реакции и скорости движений, прыгучести и ловкости, силы и выносливости, координации движений и согласованности действий с партнером.

Таким образом, при подборе эстафет необходимо учитывать:

1. Форму занятия, в которое включена эстафета (урок, занятие спортивной секции, утренняя зарядка и пр.).
2. Целевую установку занятия – поставленные перед ним педагогические задачи.
3. Количественный состав группы по возрасту и полу.
4. Уровень физической и технической подготовленности занимающихся
5. Условия и место проведения игр – размеры зала, площадки, наличие инвентаря.
6. Состояние участников – характер их деятельности перед игрой и непосредственно после игры.

Эстафета – это соревнование, в котором очень важно объективно определить команду-победительницу, поэтому надо вовремя фиксировать все нарушения правил игры.

В тех эстафетах, где нарушения правил неизбежны или критерием основной оценки является качество исполнения, следует ввести штрафные очки.

Каждой команде предварительно начисляются за I место 10 очков, за II – 8, за III – 6 и т.д. Каждая ошибка оценивается в 1 штрафное очко. Команда "А", закончившая эстафету первой, допускает 4 штрафных очка, а команда "Б", закончившая эстафету 2-ой, допускает 1 штрафное очко. Команда "А" получает – 6 очков, а команда "Б" – 7 очков, в итоге побеждает команда "Б" – несмотря на то, что она закончила эстафету второй. За победу команде дается 2 очка, поражение – 1

Правила эстафет

1. Количество игроков (мальчиков и девочек) равное.
2. Впереди в колоннах ребята меньшего роста.
3. Забеги в командах строго по очереди.
4. Раньше времени выбегать за линию старта не разрешается.
5. Заканчивает эстафету в команде игрок, который начинал.
6. Эстафета продолжается до тех пор, пока не выполнят все игроки.
7. Результат подводится по очкам.
8. За каждую ошибку назначается штрафное очко.
9. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.
0. Победители и призеры эстафет могут определяться следующим образом:
 - а) по скорости выполнения задания;
 - б) по точности и качеству их выполнения;
 - в) по комплексной оценке – скорость и качество исполнения.

ЛИТЕРАТУРА

1. 500 игр и эстафет. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 304 с., ил. – (Спорт в рисунках).
2. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с., ил.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 120 с.
4. Коротков И.М. Подвижные игры в пионерском лагере: Учебное пособие для студентов педагогического и тренерского факультетов ГЦОЛИФКа. – М.: 1984. – 56 с.
5. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М.: Сов.Россия, 1987. – 160 с.: ил.
6. Коротков И.М. Подвижные игры: Методические рекомендации для студентов тренерского и спортивного факультетов ГЦОЛИФКа. – М.: 1984. – 25 с.
7. Кузнецов В.С., Клодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦЭНАС, 2002. – 136 с. – (Портфель учителя).
8. Мишенькина В.Ф., Рогов И.А., Гераськин А.А., Шалаев О.С. Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2003. – 108 с.
9. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 279 с.
10. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов