

Сибирский федеральный университет
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра Теории и методики спортивных дисциплин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Курс лекций

Красноярск 2015

Лекция 6

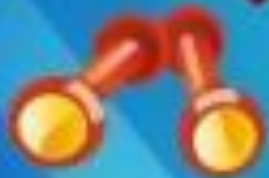
ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР



ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Чтобы эффективно использовать подвижные игры на уроках необходимо их планировать на весь учебный год с учетом задач поставленных учителем в каждой четверти. Количество игр на год зависит от задач обучения и воспитания, которые ставятся перед каждым классом. С младшими классами рекомендуется проводить больше игр, чем со средними и старшими, где подвижные игры переходят в спортивные.

Наметив игры на год надо распределить их по четвертям. Игры распределяются по четвертям в зависимости от ее задач и длительности. Новые игры в основном разучиваются в конце 1, во 2 и 3 четвертях. В начале 1 четверти закрепляются и варьируются игры, проводимые ранее. В 4 четверти закрепляются и усложняются игры, пройденные в данном учебном году.



ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

В 1 и 4 четвертях можно проводить занятия на открытом воздухе, поэтому в план следует включить игры, требующие большого пространства.

Во 2 и 3 четвертях и частично в 1 и 4, когда занятия проводятся в помещении, намечаются игры не требующие много места для их проведения.

В конце четверти намечаются контрольные упражнения. Поэтому можно использовать игры с упражнениями, способствующими выполнению контрольных заданий.

В планировании, как по четвертям, так и поурочно надо предусматривать последовательность прохождения игр и их повторность. В начале года проходят более легкие игры, к концу года они усложняются.

Следует также предусмотреть внутришкольные соревнования по подвижным играм в 3-6 классах, которые удобнее проводить в 3 четверти или в конце учебного года.



ИГРЫ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Подвижные игры широко применяются в школе, как на уроках, так и во внеклассной работе. Подвижные игры на уроках сочетаются с легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми.

Игры можно проводить на переменах между уроками, на школьных праздниках. Подвижные игры используются и в спортивных секциях для повышения ОФП, совершенствования двигательных навыков и физических качеств.

Большое воспитательное значение имеют игры, специально проводимые в начальных классах, так называемые «часы игр», задача которых – дать детям активный отдых, способствующий их физическому развитию.

В младших классах подвижные игры на уроке занимают большое место, в средних и старших классах они уступают легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм.



ИГРЫ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Подвижные игры используются для решения образовательных, оздоровительных, воспитательных задач.

К образовательным задачам относятся – совершенствование и закрепление естественных навыков в беге, прыжках, метании; навыков приобретенных на занятиях.

К воспитательным задачам: воспитание физических качеств.

К оздоровительным задачам: содействие нормальному формированию и развитию организма детей, укреплению их здоровья.

Воспитательные и образовательные задачи тесно взаимосвязаны. При постановке задач надо учитывать разные стороны одного учебно-воспитательного процесса. Каждая игра требует от участников определенных качеств, умений и навыков.

Каждое новое движение, включенное в игру



ИГРЫ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Поскольку подвижные игры на уроках ФК сочетаются с другими средствами ФВ, необходимо определить место игры среди других упражнений в уроке.

Подвижные игры можно включать во все части урока в зависимости от задачи и состава занимающихся.

Подвижные игры должны соответствовать задачам той части урока, в которую они включены.

В подготовительной части можно проводить игры небольшой подвижности и сложности, способствовать организации внимания, игры средней подвижности с ОРУ.

В основной части – игры большой подвижности с бегом на скорость, на выносливость, с прыжками, борьбой и т.д.

В заключительной части – могут быть использованы игры малой и средней подвижности, способствующие активному отдыху после интенсивной нагрузки, игры для организации внимания с простыми правилами.



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В 1-2 КЛАССАХ

В 1-2 классах подвижные игры занимают основное место. Такие упражнения как: бег, пролезания, равновесие, ритмическая ходьба, прыжки – дети осваивают в играх. Они легче воспринимают отдельные движения, обличенные в конкретные яркие образы.

Сначала рекомендуется проводить несложные игры сюжетного характера с элементарными правилами. Командные игры вначале проводить не рекомендуется. С приобретением двигательного опыта, повышения интереса к двигательной деятельности, можно включать игры с элементами соревнований в парах.

Для большинства игр нужен инвентарь, который должен быть красочным, ярким. У детей зрительный рецептор развит слабо, внимание рассеянно.

Объяснять игру надо кратко, так как ребенок стремится быстро воспроизвести все изложенные действия. Если сюжетная игра рассказывается в форме сказки, то она воспринимается с большим вниманием и интересом.



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В 1-2 КЛАССАХ

Дети очень активны и все стремятся быть водящими, не учитывая своих возможностей. Выбор водящего самим учащимся не уместен, лучше всего его назначить.

В этом возрасте детей нужно приучать к правильной речи. Они очень любят речитативы, как сигналы для действий в игре.

Учитывая большую подвижность детей и слабо развитые волевые качества, не рекомендуется за ошибку выводить детей из игры. Если игра требует временного выхода проигравших, то надо определить место нахождения выбывших и ограничить выход кратким временем.

Необходимо физическую нагрузку строго ограничивать. Следует устанавливать короткие перерывы в играх.

Подвижные игры используются для воспитания активного поведения учащихся в коллективе: бегать не мешая друг другу; действовать быстро; по установленному сигналу включаться в игру; подчиняться водящему; видеть и чувствовать границы площадки, не выбегать из них.



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В 1-2 КЛАССАХ

В основной части урока чаще всего проводят игры-перебежки, в которых дети после краткого, например бега с увертыванием, подскоков и т.д. – могут отдохнуть. Игры с ритмической ходьбой и дополнительными движениями, требующих от играющих организованного внимания, согласованных движений, лучше использовать в подготовительной или заключительной частях урока, так как они малоподвижны.

С учащимися второго класса можно проводить простейшие эстафеты.

Некоторые уроки могут полностью состоять из 4-5 игр.

Игры должны быть разнохарактерные и с разнообразными элементами движений.

Игровые уроки рекомендуется проводить в конце каждой четверти перед каникулами.



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В 3-4 КЛАССАХ

Игры включаются во все уроки кроме контрольных. Проводятся в основной и заключительной частях урока. В подготовительной части урока игры проводить не рекомендуется, так как задачу этой части рационально решить средствами строевой подготовки.

Можно использовать игры, в которых дети все время находятся в движении. Чтобы дети не переутомились можно использовать силовые игры, **НО** силовые напряжения не должны быть длительными. Впервые начинают играть в командные игры. Во многие игры включаются элементы спорта.



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В 3-4 КЛАССАХ

Водящие исполняют свои обязанности длительное время; а в некоторых играх с начала и до конца.

Поскольку особое место занимают командные игры, необходимо научить детей делиться на равносильные команды.

Дети очень любят игры с вырубкой товарищей, их надо использовать в воспитательных целях, приучать детей идти смело на помощь, воспитывать дружбу, приучать детей честно признаваться, если они пойманы.

Вводятся игры подготовительные к спортивным, необходимо обучать детей правильной технике владения мячом.

Для укрепления воли можно отдалять цель игры, чтобы воспитывать у них настойчивость в достижении этой цели, умение доводить задание до конца.

Внимательно относиться к судейству в подвижных играх. Не рекомендуются уроки состоящие из одних игр.



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В 3-4 КЛАССАХ

На занятиях подвижными играми необходимо:

- Совершенствовать навыки поведения в играх;
- Развивать навыки двигательных действий (бег, прыжки, метания и т.д.);
- Совершенствовать силу в сочетании с быстротой и ловкостью;
- Воспитывать внимание, умение ориентироваться на местности и согласованности действий.

Особое внимание уделять:

- Организованности в игре;
- Творческой активности;
- Развитию уважения и чуткого отношения друг к другу;
- Воспитанию взаимопомощи и чувства ответственности.



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В 5-9 КЛАССАХ

Включается меньше подвижных игр. Их количество зависит от задач, состава занимающихся, условий работы. В основном используются игры с элементами движений из различных видов спорта. Используется спортивный инвентарь и оборудование.

Дистанция бега в играх, высота прыжков, метания и другие движения должны быть в пределах контрольных нормативов.

Учащиеся самостоятельно подготавливают площадку для игры. Рассказывая игру, особое внимание уделить правилам.

Водящего может порекомендовать учитель, но в основном выбирают сами учащиеся.

Подростки любят действовать самостоятельно, инициативно. Это стремление надо использовать в играх. Особенно ценны игры на местности, в которых можно использовать творческую инициативу. Хорошо поручать учащимся составление новых правил, вариантов игры



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В 5-9 КЛАССАХ

Рекомендуется проводить соревновательные игры. Нужно следить за нагрузкой и дозировкой в игре. Судейство должно быть строгим.

Основные задачи заключаются в воспитании таких качеств:

- Интерес учащихся к личному совершенствованию в игре;
- Чувство ответственности за свой коллектив
- Нетерпимости к нарушениям правил в игре;
- Умение найти свое место в игре коллектива;
- Организаторских навыков в командных играх;
- Навыков судейства подвижных игр приближенных к спортивным;
- Целеустремленности действия, выдержки, распределения внимания, быстроты ориентировки в действиях;
- Необходимо совершенствовать и закреплять навыки в беге на скорость и на выносливость, прыжках, метании, владении мячом, спортивной гимнастике.



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В 5-9 КЛАССАХ

Все эти задачи решаются последовательно. Подвижные игры используются в основной части, иногда в заключительной. Редко основная часть может состоять из одних подвижных игр. В таких уроках проводятся сложные подвижные игры, подготовительные к спортивным, в которых совершенствуются элементы техники и тактики той или иной спортивной игры. Или если учащиеся готовятся к соревнованиям между классами по подвижным играм.

Чаще всего подвижные игры включаются только в конце основной части для закрепления приобретенных навыков и увеличения физиологической нагрузки занимающихся. Во 2 четверти подвижные игры в уроки почти не включаются. В отдельных случаях можно включить игру после основных упражнений, чтобы увеличить плотность урока и физиологическую нагрузку на организм занимающихся.



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В 10-11 КЛАССАХ

Подвижные игры способствуют совершенствованию и закреплению навыков приобретенных в различных видах спорта и носят вспомогательный характер.

Рекомендуется выбирать подвижные игры близкие к спортивным, в которых может участвовать много играющих. Важно, чтобы в этих играх техника и тактика были сходные со спортивными. Инвентарь только спортивный.

Можно использовать многие игры 5-9 класса, усложняя и варьируя их в соответствии с физическими возможностями.

Необходимо учитывать разницу в интересах мальчиков и девочек, их физические возможности. Предусмотреть игры для девушек и юношей отдельно, а в совместных играх должно быть равное количество девочек в разных командах.

Девушкам не рекомендуется в играх: прыжки в глубину, требующие сотрясение всего тела; резкие рывковые



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В 10-11 КЛАССАХ

Подвижные игры включаются только в основной части урока и очень редко в заключительной. Подвижные игры в заключительной части, должны снижать мышечное напряжение деятельности органов дыхания и кровообращения; создавать бодрое настроение. В большинстве уроков подвижные игры не проводятся. Уроки обычно посвящаются отдельным видам спорта. Выполняя сходные по своей двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности упражнения, занимающиеся подготавливаются к участию в спортивных играх.



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В 10-11 КЛАССАХ

Основные задачи:

- Совершенствование организаторских навыков в сложных подвижных играх;
- Воспитывать чувство ответственности каждого игрока за результат своей команды;
- Воспитание навыка культурного поведения в соревновательной игре;
- Совершенствование навыка судейства;
- Совершенствование технических и тактических приемов спортивных игр и отдельных видов спорта;
- Повышение уровня физической подготовленности и воспитания положительных морально-волевых качеств.



ИГРЫ НА ПЕРЕМЕНЕ

Имеют большое воспитательное значение, особенно для детей младшего школьного возраста. Лучшее место для их проведения – пришкольная площадка, хорошо проветриваемый зал, широкие коридоры.

На игры собираются дети из разных классов, разного возраста и развития. Игры должны быть знакомы детям, просты по содержанию, недлительны по времени, не должны излишне утомлять и возбуждать детей.

С учениками 1-2 класса хорошо организовать игры с пением, угадыванием.

Мальчики среднего и старшего школьного возраста любят померяться силами, поэтому удобны для проведения парные соревнования-поединки.

Хорошо организовать малоподвижные игры с поочередным участием в действии.



ИГРЫ НА ПЕРЕМЕНЕ

Не рекомендуется проводить игры с мячом в помещении, так как они вносят беспорядок и возбуждают детей.

Желательно организовать одновременно несколько игр в разных местах с тем, чтобы учащиеся могли выбрать себе наиболее интересную.

Игры должны заканчиваться за 3 минуты до звонка на урок, чтобы учащиеся смогли организованно войти в класс и подготовиться к уроку.

