

11 класс

Урок № 7 *Легкая атлетика*

Раздел 1. Сложные навыки движения посредством легкой атлетики

Тема: Создание и организация спортивного дня.

Цели обучения, которые достигаются на данном уроке:

11.1.2.2. Создавать и применять креативные комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений



Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности.

Существуют разные формы организации физического воспитания и в системе физкультурно-оздоровительной работы.

Прочное место занимают:

- ❖ физкультурный досуг;
- ❖ физкультурные праздники.



ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ

- Для физкультурных досугов выбираются упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях, в которых можно состязаться в ловкости, быстроте, смекалке, находчивости, сообразительности.
- Также в развлечения могут быть включены подвижные игры, аттракционы, эстафеты.
- На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества

Физкультурные досуги могут быть различные по содержанию и организации:

- **Первый вариант.** Физический досуг строится на хорошо знакомых детям играх и упражнениях. Вначале предлагаются игры малой и средней подвижности. Содержание игр нужно подбирать с учетом уровня двигательной активности детей..
- **Второй вариант.** Физкультурный досуг может состоять из одних спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков. Использование этого варианта возможно лишь в этом случае, если все дети хорошо владеют элементами спортивной игры.

Физкультурные досуги могут быть различные по содержанию и организации:

- **Третий вариант.** Физкультурный досуг может быть построен на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях. Это могут быть: бег, прыжки, метание, лазание, ползание на четвереньках, езда на самокате, велосипеде, прыжки через короткую скакалку.
- **Четвертый вариант.** Физкультурный досуг «Веселые старты» строится в основном на играх- эстафетах, хорошо знакомых детям. Каждая подгруппа участвует в разных эстафетах, имеющих разное содержание и объем физических нагрузках.
- **Пятый вариант.** Физкультурный досуг может быть с музыкальным сопровождением, что развивает у детей творческую инициативу, воображение музыкальный слух. Можно предложить детям фрагмент из разученного на занятиях музыкально- ритмического комплекса.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ПРАЗДНИК

□ это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Доминирующие задачи в празднике следующие:

- Формировать здоровый образ жизни.
- Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, личным достижениям, спортивным событиям нашей страны и всего мира.
- Позабавить детей, доставить им удовольствие.
- Демонстрировать спортивные достижения.
- Воспитывать интерес к государственным праздникам.
- Формировать познавательную активность.
Расширять и систематизировать знания

Основные факторы проведения

- где будет проводиться мероприятие, в зале, или же на улице;
- сколько детей, и какого возраста будет принимать участие в конкурсах (будет ли это им интересно? смогут ли они это делать?);
- и, конечно же, декорации, плюс наличие спортивных снарядов (мячи, скакалки и так далее).
- особое внимание нужно уделить музыке и подготовке средств ее трансляции. Следует продумать музыкальное сопровождение для всех моментов.

Структура праздника

- **Первая - вводная** - часть начинается с торжественной части - выхода участников в зал или на физкультурную площадку, после чего следуют построение, сдача рапорта, приветствие заведующего детским садом. В начале праздника проводится перекличка, исполняется общая песня, в которой ярко выражена идейная направленность. Открытие завершается подъемом флага и парадом участников

Структура праздника

- **Основная** — показательные выступления, состоящие из разных композиций общеразвивающих упражнений, которые выполняются детьми в разных построениях с различными предметами:
- Выполнение общеразвивающих упражнений группой детей сменяется малогрупповыми или индивидуальными выступлениями, в которых дети показывают свои умения в разных видах физических упражнений
- Физкультурные номера чередуются с исполнением песен, танцевальных номеров, чтением стихотворений.
- Основная часть праздника, направленная на решение его главной задачи, наполняется соответствующим двигательным содержанием: играми, соревнованиями, аттракционами.

Структура праздника

- **Подведение итогов, награждение.** Важнейший итог праздника - радость от участия, победы, общения, совместной деятельности.
- Подводить итоги необходимо и по ходу, и в конце праздника. После каждой игры-эстафеты, соревнования ведущий может сам подвести итог и оценить физические и морально-волевые качества команд в целом и отдельных игроков. Предоставить слово жюри разумнее после двух-трех конкурсов.

Закрепление темы урока.

Ответьте на вопросы:

1. Что такое физкультурный досуг и физкультурные праздники?
2. Основные факторы проведения праздников?
3. Составьте 2-3 эстафеты для учащихся 8-9 классов.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

