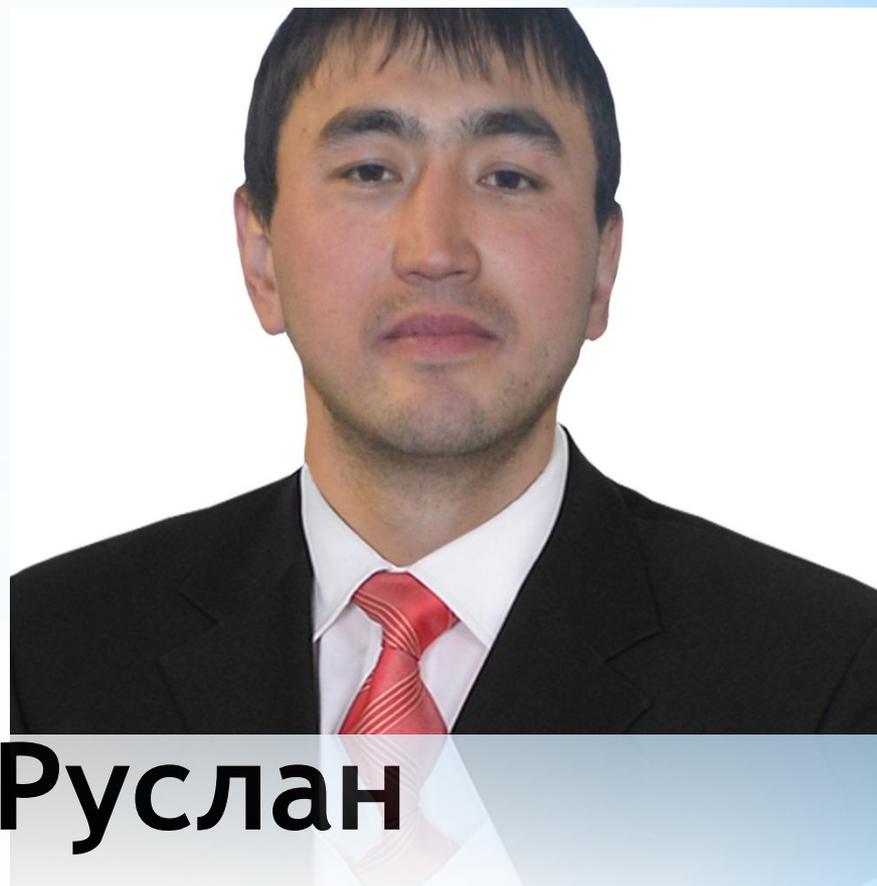


\* Автор:

Учитель физкультуры II КК

\* Место работы:

МБОУ «Кош-Агачская ООШ»



**\* Сейтчанов Руслан  
Санатович**

**\* Развитие физических  
качеств через подвижные  
игры.**

# \* Актуальность проблемы

## Факторы, влияющие на снижение качества физического воспитания в школе:

- возрастание гиподинамии школьников, обусловленное дальнейшей интенсификацией их умственного труда, с одной стороны, и снижение двигательной активности – с другой;
- массовое падение интереса школьников к физической культуре в связи с появлением других, более сильных интересов;
- слабая материальная база школ.

## Противоречие

- \* между заказом государства - воспитание здорового поколения - и реальным положением дел в школе



## Выход

- \* необходимо на уроках физической культуры и внеклассных занятиях создавать благоприятные условия для повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом через воспитание волевых качеств и формирование двигательных умений и навыков

# **Цель работы:** создание условий для улучшения физического развития и физического состояния учащихся.

## ***Оздоровительные задачи:***

1. Формировать правильное отношение к занятиям физической культурой и спортом.
2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.
3. Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

## ***Образовательные задачи:***

1. Увеличивать моторную плотность урока.
2. Создавать условия для самостоятельного решения двигательных задач, осуществляя дифференцированный подход.
3. Обращать внимание на постановку частных задач при обучении отдельным двигательным действиям.

## ***Воспитательные задачи:***

1. Способствовать проявлению смелости, решительности, уверенности в своих силах.
2. Создавать условия для выполнения упражнений, направленных на преодоление трудностей.
3. Учить бережному отношению к инвентарю.
4. Создавать условия для проявления положительных эмоций.

## Преимущества:

Позволяет избежать монотонности урока.

Позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Быстрая смена физических упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления.

В урок включаются простые и доступные упражнения, не требующие сложного оборудования и инвентаря.

Этот метод позволяет учащимся регулярно проверять свои физические возможности.

Урок отличается высокой моторной плотностью.

# Теоретическая база опыта

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях - основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании), игровых, спортивных занятиях.

## **Игры, направленные на развитие силы:**

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: 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. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

В игре не следует давать начинающим в большом объёме упражнение с около предельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъём часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

## **Игры, направленные на развитие быстроты.**

Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в определённой степени зависит от силы мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии 10-20 с. Паузы отдыха - 1-1,5 мин.

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

## **Игры, направление на развитие выносливости**

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.

## Игры для развития ловкости

Ловкость - это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки. Под ловкостью понимают:

способность быстро осваивать новые движения;

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.

## Игры для развития гибкости

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость зависит от эластичности мышц, сухожилий и связок.

Гибкость проявляется при выполнении всех технических приемов.

Поэтому высокая эластичность мышц, сухожилий и связок способствует хорошему ведению игры.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром и упражнения близкие по своей структуре к упражнениям волейболиста, выполняющего технический приём.

## Диагностика физической подготовленности

1-Бег на 60 м (быстрота).

2-Челночный бег 3x10м (ориентировка в пространстве, ловкость, координация движений).

3-Прыжок с места (сила)

4-Бег на длинные дистанций (выносливость)

5-подтягивание на низкой и высокой перекладине

Ф.И.О.	Челночный бег 3*10 метров	Прыжки в длину с места.	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	7 «а»
1 Джанабекова Диана	9.5	165	12	
2 Диятов Денис	8.7	170	5	
3 Ерленбаева Сынару	9.0	180	15	
4 Кадирканов Айганат	8.2	185	10	
5 Колбина Алина	8.9	170	14	
6 Куттубаева Саягуль	9.3	160	14	
7 Мамырханов Айан	8.2	190	11	
8 Мардянов Чингиз	8.7	170	6	
9 Саланханова Эзенай	9.1	180	13	
10 Саметаев Жансерик	8.3	180	6	
11 Самтаков Даниил	8.4	170	5	
12 Саханов Айдын	8.6	170	5	
13 Сванкулова Жания				
14 Солтанаков Баурбол	8.4	170	6	
15 Таханов Байрам	8.6	175	5	
16 Телетова Карина	9.1	165	12	
17 Тойдоков Денис	8.7	170	5	
18 Тугуров Аян	8.3	190	8	
19 Уашева Асемжана				
20 Уванчикова Айару	8.7	160	12	
21 Хасенова Жанель	9.4	160	12	

Ф.И.О.	Бег на 60 метров	Челночный бег 3*10	Подтягивание (м.д.)
<a href="#">Джанабекова Диана</a>	8.9	174	13
<a href="#">Диятов Денис</a>	8.4	179	6
<a href="#">Ерленбаева Сынару</a>	8.9	185	16
<a href="#">Кадирканов Айганат</a>	8.1	190	12
<a href="#">Куттубаева Саягуль</a>	8.8	175	14
<a href="#">Мамырханов Айан</a>	8.0	200	14
<a href="#">Саланханова Эзенай</a>	9.0	190	14
<a href="#">Саметаев Жансерик</a>	8.0	185	10
<a href="#">Самтаков Даниил</a>	8.1	195	8
<a href="#">Саханов Айдын</a>	8.3	175	7
<a href="#">Сванкулова Жания</a>			
<a href="#">Сейтканова Жулдыз</a>	9.1	185	10
<a href="#">Солтанаков Баурбол</a>	8.2	175	11
<a href="#">Табылгинов Эмиль</a>	8.5	169	8
<a href="#">Таханов Байрам</a>	8.4	180	7
<a href="#">Телетова Карина</a>	9.0	165	12
<a href="#">Тугуров Аян</a>	8.2	190	14
<a href="#">Уашева Асемжана</a>			
<a href="#">Хасенова Жанель</a>	9.4	165	12
<a href="#">Шавдурова Александра</a>	8.9	160	10

Контрольное упражнение	класс	мальчики	мальчики	мальчики	Девочки	девочки	девочки
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Прыжки в длину с разбега.	5 класс	140 и ниже	160-180	190 и	130 и ниже	150-175	185
	7 класс	150	170-190	выше	140	160-180	200
	8 класс	160	180-195	205 210	145	160-180	200
Челночный бег 3*10 м.	5 класс	9.6 и выше	9.3-8.8	8.5 и ниже	10.1	9.7-9.3	8.9 и ниже
	7 класс	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
	8 класс	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	5 класс	1	4-5	6 и выше	4	10-14	19 и выше
	7 класс	1	5-6	8	5	12-15	19
	8 класс	2	6-7	9	5	13-15	17

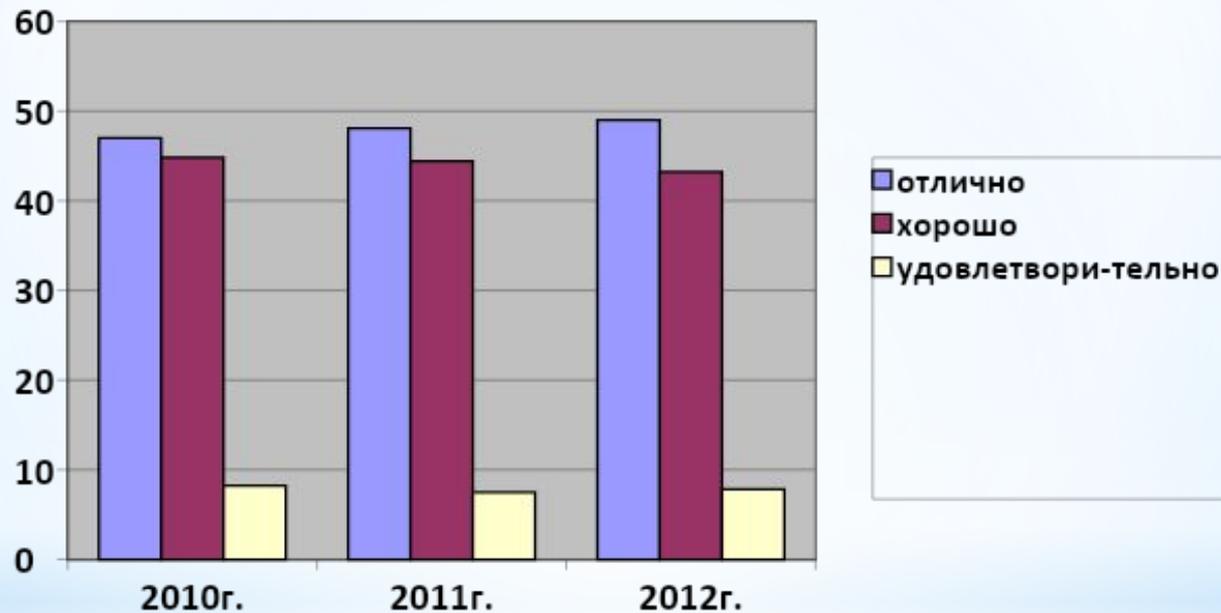
## \* Вывод

- \* В физическом воспитании детей подвижным играм принадлежит самое почетное место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

С помощью подвижных игр осуществляется развитие двигательных качеств и прежде всего быстроты и ловкости. Под влиянием игровых условий происходит совершенствование двигательных навыков. Они формируются гибкими и пластичными. Развивается способность к сложной комбинаторике движений.

4. Добиваюсь 100% успеваемости и высокого уровня качества знаний по предмету.

**Качество знаний учащихся по физкультуре  
(в процентах от общего количества детей)**



5. Добиваюсь 100% присутствия детей на уроке.

**Спасибо за внимание !**