

* 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.)
Джанабекова Диана	8.9	174	13
Диятов Денис	8.4	179	6
Ерленбаева Сынару	8.9	185	16
Кадирканов Айганат	8.1	190	12
Куттубаева Саягуль	8.8	175	14
Мамырханов Айан	8.0	200	14
Саланханова Эзенай	9.0	190	14
Саметаев Жансерик	8.0	185	10
Самтаков Даниил	8.1	195	8
Саханов Айдын	8.3	175	7
Сванкулова Жания			
Сейтканова Жулдыз	9.1	185	10
Солтанаков Баурбол	8.2	175	11
Табылгинов Эмиль	8.5	169	8
Таханов Байрам	8.4	180	7
Телетова Карина	9.0	165	12
Тугуров Аян	8.2	190	14
Уашева Асемжана			
Хасенова Жанель	9.4	165	12
Шавдурова Александра	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

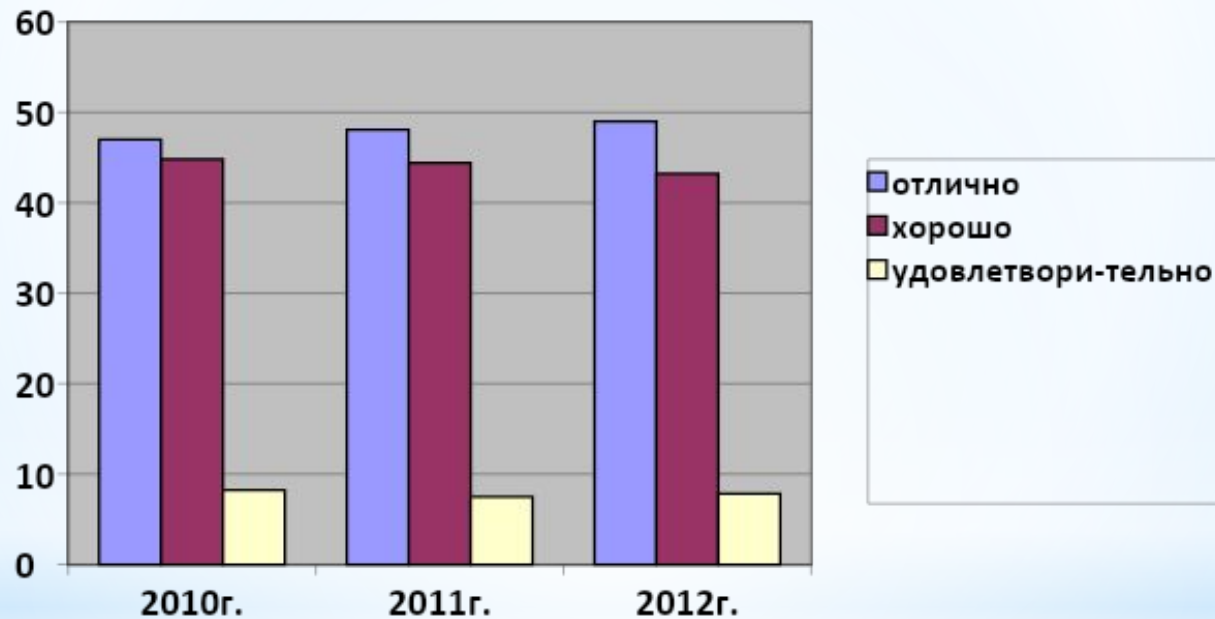
* Вывод

- * 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 !