

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШИМШУРГИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

МОУ «Шимшургинская ООШ»

Протокол № 8

« 08 » 09 2015г

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по учебной части

С.Б. Семенова

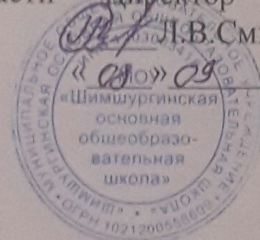
« 08 » 09 2015г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Л.В. Смирнова

« 08 » 09 2015г



Методическая разработка

**«Подвижные игры как средство
развития физических качеств учащихся
начального образования»**

Разработала: Барина А.А.,
Учитель физической культуры

2015г

Содержание.

1.	Введение.....	3-5
2.	Основная часть.....	6-9
3.	Заключение	10
4.	Библиографический список.....	11
5.	Приложение.....	12-22

«Игра – это огромное светлое нежное, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений и понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

В.А.Сухомлинский

1. Введение.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Благодаря играм обычное становится особенно привлекательным. Игра – естественный спутник ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка.

Главный признак подвижных игр – наличие активных двигательных действий, благодаря чему они являются признанным средством и методом физического воспитания и развития. Воспитательное значение подвижных игр сводится к развитию таких ценных физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Также развиваются многие интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность. В подвижных играх можно организовать музыкальное сопровождение, которое формирует эстетическое мировосприятие. Увлекаясь игрой, дети ярко проявляют свой характер и другие индивидуальные особенности. Приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищами, проявлять ловкость и быстроту, выносливость и силу. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызвать у ребенка положительные эмоции, приятное волнение.

В наше время недостаток двигательной активности влечет за собой печальные последствия – снижение работоспособности, быструю утомляемость, общее ухудшение самочувствия. Причины этого кроются в их образе жизни. Современный ребенок наибольшую часть времени предпочитает проводить не на свежем воздухе, а сидя за компьютером, приставками, современными гаджетами. Проводя максимальное количество времени в сидячем положении, несомненно большие нагрузки оказывают сильное влияние на определенные группы мышц, что способствует утомлению и большому риску заболевания организма ребенка. С годами риск приобретения разного рода заболеваний возрастает, поэтому проблема здоровья и здорового образа жизни особенно важна в школьном возрасте. Именно тогда закладываются и формируются знания и навыки физической культуры человека.

Несомненно еще одной из важных причин является ослабление здоровья, которое влечет за собой разрушение личности ребенка. Для сохранения необходимо воспитывать у учащихся чувство доброжелательности, терпимости, стремления к совершенствованию во всех сферах жизнедеятельности.

Цель: Эффективное влияния подвижных игр на развитие физических качеств и повышения уровня физической подготовленности детей начального образования.

Главными задачами:

- укрепить здоровье;
- обучить учащихся жизненно-важным навыкам здорового образа жизни;
- формировать у учащихся положительное отношение к физической культуре;
- содействовать правильному развитию и воспитанию физических и нравственных качеств.

Для решения этих задач необходимо использовать все доступные средства и методы, одним из которых является игра. Во время подвижных игр обучающиеся совершенствуют движения, повышают двигательную активность, что способствует развитию физических качеств как: быстрота, ловкость, выносливость, координация движений, сила.

Предмет исследования: Подвижная игра на уроках физической культуры как фактор повышения физических качеств учащихся начальной школы.

Цель: Изучение влияния подвижных игр на развитие физических качеств учащихся начальной школы.

Гипотеза: Организация и проведение подвижных игр способствует развитию физических качеств у учащихся начальных классов. Использование подвижных игр различной направленности позволит повысить уровень их физической подготовленности.

Задачи:

- определить значение подвижных игр в психофизическом развитии детей младшего школьного возраста;
- изучить методику организации и проведения подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах;
- подобрать и апробировать комплекс подвижных игр для физического развития учащихся начальных классов.

Методы исследования: Анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Теоретической и методологической основой явились исследования отечественных психологов и педагогов по проблемам подвижных игр.

Практическая значимость: Разработана программа внеурочной деятельности «Планета здоровья» с использованием подвижных игр для учащихся начальных классов.

2. Основная часть

Теоретический опыт.

Истоки подвижных игр уходят корнями в глубокую древность. История появления игр позволяет понять их воспитательное значение. Многие виды фольклора подтверждают предположение ученых о том, что истоки подвижных

игр заложены в первобытнообщинном строе, однако сведений об этом почти не осталось. По этому поводу Е. А. Покровский писал, что о детских играх первобытных народов, к сожалению, мало сведений. Данные о развитии и жизни ребенка, его играх на ранних ступенях развития общества чрезвычайно бедны. Лишь в 30-е годы XX столетия появились специальные исследования Маргарет Мид, посвященные детям племени Новой Гвинеи, в которых имеются материалы об образе жизни детей и их играх.

Игра была спутником человека с незапамятных времен. В ней культуры разных народов демонстрируют сходство и огромное многообразие. Е.А.Покровский утверждал, что игры во все времена и у всех народов были непременно. Многие из игр представляли собою большую оригинальность, смотря по свойствам и образу жизни народа. Справедливо также мнение Н.С.Воловик о том, что назначение древних игр — не развлекательное, а практическое. Действиями игры и словами песни люди пытались обеспечить себе будущий успех в предстоящих работах. Древняя игра есть магический ритуал, в котором желаемое изображается как действительное, настоящее проецируется на будущее. Поскольку человек зависел от природы, и основным предметом изображения в игровых песнях стал животный и растительный мир.

Интересные исследования по вопросу происхождения игры проведены Н.Филитисом. Он считал, что еще не так давно большой популярностью пользовалась теория отдыха, принятая Лацарусом и Шаллером. По этой теории, игры существуют для того, чтобы ребенок отдыхал в привычных, радостных, легких, не требующих большой затраты сил, упражнениях, позволяющих восстановить силы другого порядка, необходимые для поддержания жизни. Игра — это отдых от серьезной работы для восстановления сил. Согласно теории, развитой К. Гроссом, игры служат средством для упражнения различных физических и психических сил. Игры всюду служат средством для упражнения и развития органов движения, органов чувств особенно зрения, а в то же время и для развития внимания, наблюдательности, частой мышления.

Основатель российской системы физического воспитания П.Ф.Лесгафт отводил подвижной игре большое место. Определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, П.Ф.Лесгафт отмечал, что в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается нравственные качества ребенка. П.Ф.Лесгафт указывал на наличие в подвижной игре определенной цели. Форма игры должна отвечать цели. Действия в игре должны соответствовать умениям ребенка управлять собой и вызывать «возвышающее чувство удовлетворения». Движения, используемые в игре, усваиваются ребенком в систематических упражнениях. П.Ф.Лесгафт рекомендовал постепенно усложнять содержание и правила игры. Для этого создаются новые упражнения, условия, действия, т.е. вводятся варианты игр.

Использование разнообразных игровых вариантов позволяет повторять знакомые ребенку действия с более повышенными требованиями. Е. А. Аркин считал подвижную игру незаменимым средством развития ребенка, основным

рычагом начального школьного воспитания. Он видел преимущества игры в ее эмоциональной насыщенности, привлекательности, мобилизующей силы ребенка. Игра содействует работе крупных мышечных групп; разнообразие движений в ней препятствует утомлению; она развивает личную инициативу, психофизические качества; смелость, находчивость, дисциплину; тренирует анализаторные системы. Значительную роль в результативности игры Е. А. Аркин отводил педагогу, его искусству заинтересовать ребенка, правильно объяснить игру, распределить роли, подвести итог; при необходимости педагог успешно может подключиться к игре. Одна из главнейших функций игры – педагогическая, она издавна является одним из основных средств и методов воспитания.

Итак, на основе анализа научно-методической литературы, посвященной игре, можно сделать следующие выводы:

1. Истоками подвижной игры является моделирование недоступной для ребенка деятельности взрослого.
2. Игры создавались с целью подготовки подрастающего поколения к жизни, к труду.
3. Игры возникали с целью проверки готовности к жизни (обряд инициации).
4. Игры создавались с целью развития и совершенствования основных видов движения.

В школе проводятся «Веселые старты», спортивные состязания «Мама, папа, я – спортивная семья», «Круговая эстафета» и др. Это все дает положительный результат.

Тестирование и результативность

Цель тестирования – обоснование эффективности влияния подвижных игр на развитие физических качеств и повышения уровня физической подготовленности учащихся начальных классов.

Задачи тестирования:

- с помощью анализа литературных источников создать представление о целесообразности формирования физических способностей проведения подвижных игр учащимися начальных классов.
- разработать методику занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры и во внеурочное время у учащихся начальных классов.
- обосновать эффективность проведения подвижных игр у учащихся младших классов на развитие физических качеств и повышение их уровня физической подготовленности.

Методы наблюдения

При проведении наблюдения применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Педагогические наблюдения.

Анализ научно-методической литературы

Анализ литературы представил влияние подвижных игр на комплексное развитие двигательных качеств и уровня физической подготовленности учащихся начальных классов. Рассматривались вопросы о необходимости формирования навыков организации и проведения подвижных игр учащимися во внеурочное время, повышения физической подготовленности учащихся начальных классов, а также анализировались наиболее эффективные и широко применяемые на практике подвижные игры. Проведенный анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность нашей темы.

Тестирование физической подготовленности

Для определения эффективности предложенной методики применялось тестирование физической подготовленности:

№	Физические способности	Метод тестирования (сек./кол-во раз)
1	Координационные способности	челночный бег 4 x 9 м
2	Скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места
3	Активная гибкость	наклон вперед
4	Силовые способности	поднимание туловища за 30 секунд
5	Скоростные способности	бег 30 м
6	Общая выносливость	Бег 1000м

Педагогические наблюдения

Педагогические наблюдения были проведены на базе МОУ «Шимшургинская ООШ» в период с 11.10.2015 г. по 31.03.2016 г. Где приняли участие ученики 1-4 классов общеобразовательной школы, в количестве- 9 учащихся. Сущность педагогических наблюдений заключалась в обосновании эффективности проведения подвижных игр у учащихся начальных классов для развития физических качеств и повышения их уровня физической подготовленности. В наблюдении показывалась эффективность занятий подвижными играми у учащихся начальных классов. Результатом широкого применения подвижных игр на уроках физкультуры является положительное отношение учащихся к предмету. Учащиеся 1-4 классов, в работе с которыми на уроках физической культуры и во внеурочное время регулярно использовались подвижные игры, посещают занятия регулярно и с удовольствием. Также прослеживается динамика роста показателей физических качеств учащихся начальных классов по результатам сдачи измерительных методов тестирования. *Приложение 1.*

Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом младших школьников. В этом аспекте, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Целенаправленное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность детей. *Приложение 2.*

3. Заключение.

Для учащихся младших классов необходим выбор средств и методов с использованием подвижных игр различной направленности, который диктуется наличием и характером суммарного утомления, а также уровнем развития физических качеств необходимых в учебной и будущей трудовой деятельности.

Мною было выявлено, что средние показатели, характеризующие развитие двигательных способностей до проведения наблюдения незначительно отличаются друг от друга в группе, что указывает на равномерное их развитие у детей. Проведенный анализ литературы показал, что подвижные игры выступают как эффективное средство развития физических качеств физической подготовленности. Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств, но не показана методика формирования у учащихся умения и навыков по самостоятельному проведению подвижных игр за пределами школы. Установлено положительное влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств и показатели, характеризующие физическую подготовленность учащихся 1-4 классов. Наблюдаемые положительные изменения связаны с тем, что учащимся были предоставлены подвижные игры, способствующие более рационально повысить уровень физической подготовленности детей.

В поиске оптимальных путей увеличения двигательной активности учащихся в учебную программу по физическому воспитанию в школе введен третий час физической культуры. Разработанная программа дополнительного образования «Подвижные игры», что позволяет успешно решать не только образовательные и развивающие задачи, но и воспитывать чувство товарищества, доброжелательность и много других положительных качеств, необходимых выпускнику школы для успешного вхождения во взрослую жизнь. Игры, проводимые на свежем воздухе, оказывают закаляющее воздействие, улучшают деятельность организма и используются как средство активного отдыха. Подбирая игры для урока, необходимо следить за тем, чтобы они были направлены как на совершенствование техники упражнений, и на развитие физических, психических и нравственных качеств.

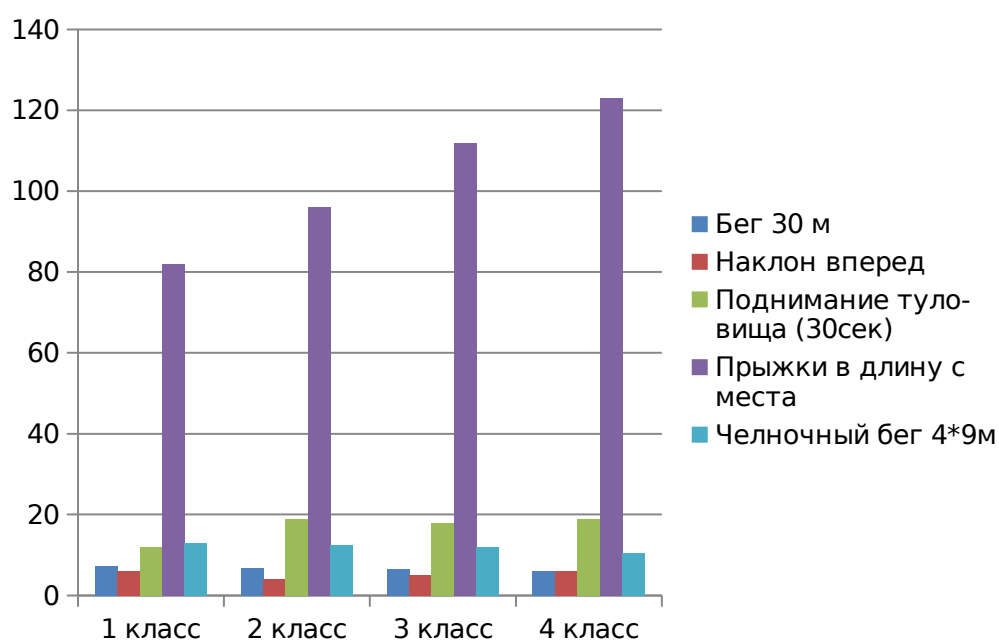
4. Библиографический список.

1. Коротков И. М., Былеева Л. В., Климкова В. В. Подвижные игры. – ТВТ, Дивизион, 2009.
2. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001.
3. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001.
4. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006.
5. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки (Электронный ресурс: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.html?id=66212>).

Приложение 1

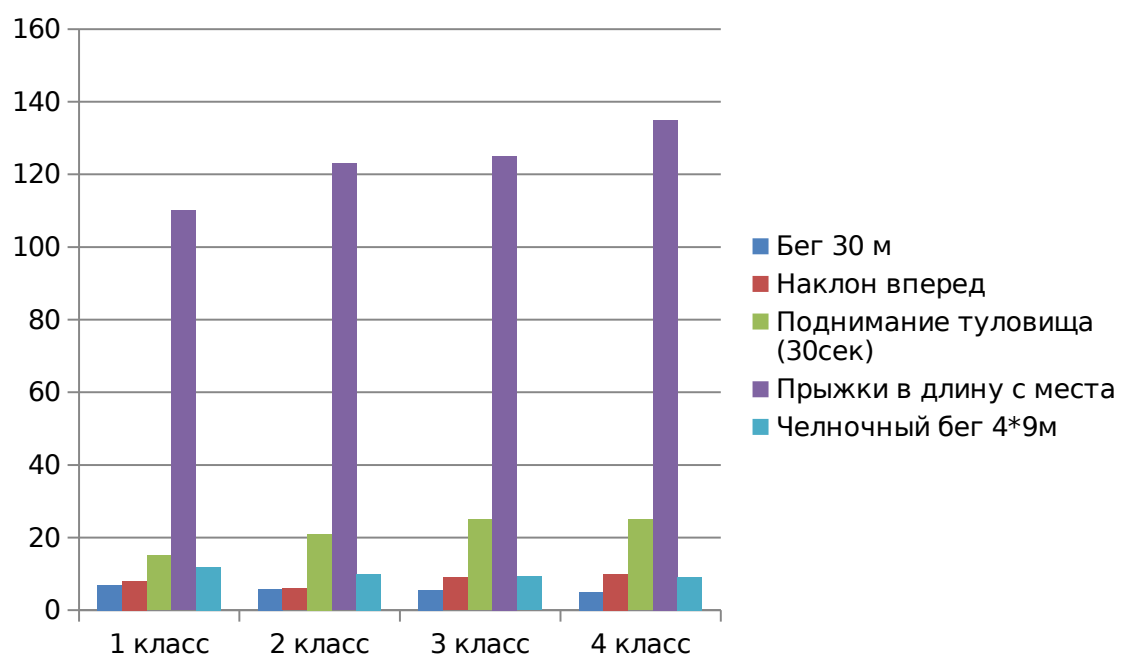
Динамика показателей сдачи контрольных упражнений учащимися 1-4 классов на период 11.10.2015г.

Контрольные упражнения	Бег 30 м	Наклон вперед	Поднимание туловища (30сек)	Прыжки в длину с места	Челночный бег 4*9м
1 класс	7,2	6	12	82	13,0
2 класс	6,7	4	19	96	12,53
3 класс	6,4	5	18	112	12,0
4 класс	6,0	6	19	123	10,5



Динамика показателей сдачи контрольных упражнений учащимися 1-4 классов на период 31.03.2016г.

Контрольные упражнения	Бег 30 м	Наклон вперед	Поднимание туловища (30сек)	Прыжки в длину с места	Челночный бег 4*9м
1 класс	6,9	8	15	110	11,9
2 класс	5,8	6	21	123	10,0
3 класс	5,5	9	25	125	9,3
4 класс	5,0	10	25	135	9,1



муниципальное общеобразовательное учреждение
«Шимшургинская основная общеобразовательная школа»

Технологическая карта открытого урока
по физической культуре
2 класс

«Подвижные игры. Эстафеты»

Автор: Баринова Анна Алексеевна
Учитель физической культуры

д.Шимшурга.

Технологическая карта открытого урока по физической культуре.

Образовательное учреждение: МОУ «Шимшургинская ООШ»

Класс: 2

Тип урока: Изучение нового материала

Место проведения: спортивный зал

Цель:

Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков обучающихся с помощью эстафет и подвижных игр.

Задачи:

Образовательные:

- Способствовать развитию физических качеств: силы, гибкости, координации, быстроты, выносливости, ловкости при помощи полосы препятствий
- Научить играть в подвижные игры «Вороны и воробьи», «Охотники и утки»; «Светофор»

Развивающие:

- Развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям
- Формировать умение обучающихся взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми.
- Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

Планируемые результаты:

Предметные:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Знать и уметь играть в подвижные игры.
- 3) Уметь выполнять важные (ранее приобретённые) навыки и умения в подвижных играх

Формируемые УУД:

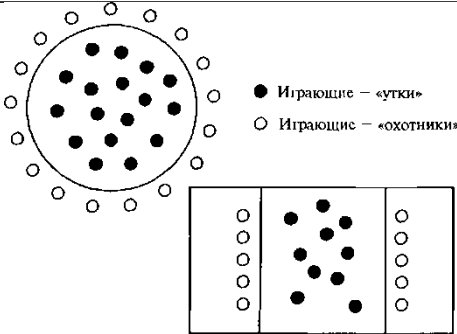
- Личностные
- Регулятивные

- Инвентарь и оборудование:** Надувные шары 2 шт., баскетбольные мячи 2 шт., волейбольные мячи 2 шт., конусы 6 шт., палки 3 шт., свисток.

17

<u>Комплекс ОРУ:</u> 1. Рывки руками И.п. – стойка, руки перед грудью согнуты в локтях, ладонями вниз 1-2 – рывки руками 3-4- рывки руками с поворотом. (6-8раз) 2. Круговые движения руками. И. п. – стойка, руки к плечам. 1 – 2 – круговые движения вперед; 3 – 4 – круговые движения назад. (6-8раз) 3. Наклоны вперед, назад, влево, вправо И.п. -стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вперед; 2- наклон назад; 3-наклон влево; 4-наклон вправо. (6-8раз) 4. Наклоны вперед И.п.- ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вперед, не сгибая ног, коснуться руками пола 2- И.п. 3- наклон вперед; 4- И.п. (6-8раз) 5. Повороты туловищем И.п.-стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот туловища вправо 2- И.п. 3- поворот туловища влево 4-И.п. (6-8раз) 6. Махи И.п.-стойка ноги врозь, руки в стороны 1-мах правой, хлопок под ней; 2-И.п. 3-мах левой, хлопок под ней 4- И.п. (6-8раз)	Строятся в 1 шеренгу. На 1, 2, 3 рассчитайсь. Первые номера на месте, вторые номера 2 шага вперед и третьи номера 4 шага вперед. В три шеренги стройся (считаю шаги до 1-6). На вытянутые руки влево разомкнись. Размыкаются Спина прямая. Руки согнуты в локтях Ногу, к которой выполняется наклон, не сгибать. Не сгибать ноги, при наклоне вперёд. Следить за дыханием			
---	---	--	--	--

7. Выпады вперед И.п.- О.с. 1- глубокий выпад правой вперед 2-3-два пружинистых приседания, 4-толчком правой в И.п. Тоже с другой ноги (6-8раз) 8. Выпады вправо- влево И. п. – о. с., руки на поясе. 1– 2-3 выпад вправо; 4 – И.п Тоже с другой ноги (6-8раз) 9. Приседания Девочки (10 раз) Мальчики (15 раз) 10. Прыжки на месте И.п.-стойка, руки согнуты в локтях (10 раз) Класс на свои места шагом марш. Кругом!	Держать ногу прямо. Пятки не отрывать от пола. Приседания выполнять в полуприсяде. Выполняют упражнение			
Основная часть				
1. Эстафеты. (Приложение 3 Картотека эстафет). 1. «Каракатица с мячом» 2. Эстафета «Мостик» 3. «Чехарда» 4. Прыжки на больших мячах 5. Круговая эстафета Построение в шеренгу. 2. Подвижные игры «Охотники и утки».	Слушают учителя, как работать на полосе препятствий, правильность выполнения упражнений. Выполняют задания на станциях . Построение группы в колонне по одному. К заданию приступают сразу	Умение правильно выполнять упражнения; умение ориентироваться, преодолевать трудности самостоятельно.	Р: организация самостоятельной деятельности в соревновательных условиях с учётом	30-35 Мин .

 ● Играющие – «утки» ○ Играющие – «охотники» Делятся на 2 команды. Одна команда это охотники, а другая утки. Утки встают внутрь круга, а охотники за кругом. По команде Старт, охотники пытаются попасть мячом в уток. «Вороны и воробьи». Участники делятся на две команды и становятся спиной друг другу. Одна команда «Воробьи», другая — «Вороны». По команде водящего «Воробьи!» команда должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Восстановление дыхания. Построение в одну шеренгу.	2 ученика. Бегут по команде учителя. Правило Играют в игры.	Уметь выполнять важные навыки и в подвижных играх. Уметь выполнять задания по сигналу учителя.	требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Л: Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания П, Л: правильное выполнение двигательных действий использование их в игровой и деятельности, взаимопомощи и	
--	---	---	---	--

			сопереживан ия Р: организация самостоятель ной деятельности в соревновател ьных условиях	
Заключительная часть				
	1.Рефлексия. Малоподвижная игра на внимание «Светофор» Кружок жёлтого цвета- вы хлопаете в ладоши, красного цвета- вы стоите неподвижно, зелёного цвета- все маршируют на месте. 2.Подведение итогов урока, выставление оценок 3. Анализ сформированности УУД - Чему научились - Что развивали? Спасибо за урок!	Играют в малоподвижную игру. Восстанавливают дыхание. Перестраиваются в одну шеренгу. Внимательно следят и выполняют задания	Внимательно следить и выполнять задания	Л: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: 3-5 мин.

Картотека эстафет.

1. «Каракатица с мячом»

Участник располагается в упоре «сидя ногами вперед» на животе лежит баскетбольный мяч. По сигналу преподавателя участник двигается до ориентира, касаясь его рукой поднимается, берет мяч в руки и бежит обратно. Передает эстафету следующему, который уже сидит в исходном положении «упор сидя ногами вперед». При потери мяча, участнику необходимо поднять его и продолжить эстафету с мест потери. Финиш по последнему участнику.



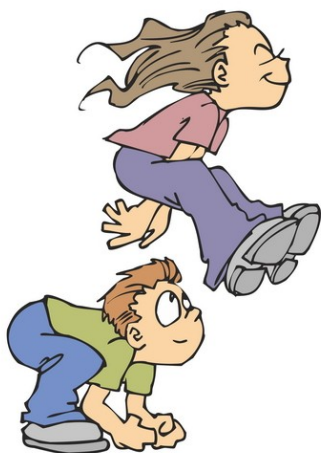
2. Эстафета «Мостик»

По сигналу первый стартует, бежит до ориентира делает мостик (упор лежа прогнувшись вверх), следующий стартует проползает под первым рядом делает мостик и т. д. Выигрывает та команда которая первая построит мостик.



3. «Чехарда»

Все участники игры должны выстроиться в линию, так, чтобы расстояние между ними составляло около 1 – 2 метров. Все игроки, кроме замыкающего цепочку, садятся на корточки. Игрок, стоящий в конце цепочки начинает перепрыгивать через всех участников по очереди. После того, как он перепрыгнул через игрока, стоящего первым, он также становится на расстоянии от него и принимает нужную позу, а в это время перепрыгивать через участников начинает игрок, оказавшийся в конце цепочки. эстафета заканчивается по последнему игроку перепрыгнувшего всех.



4. Прыжки на больших мячах

Первые участники садятся на большие надувные мячи, ухватившись за «рожки» мяча. По сигналу начинают прыгать до фишки и обратно, и так каждый по очереди. Эстафета заканчивается по последнему участнику допрыгавшего до линии финиша.



5. Круговая эстафета.

Участники делятся на команды и встают по линиям напротив друг друга. По сигналу преподавателя первые в колоннах игроки команд начинают бег по кругу. Достигнув своей колонны игроки передают верхней передачей волейбольный мяч второму. И сам быстро встает в колонну с внутренней стороны круга. Остальные игроки смещаются на один шаг вперед. Эстафета заканчивается по последнему прибежавшему игроку на линию финиша.

