

«Подвижные игры как средство развития физических качеств на уроках физической культуры».

Тема моего самообразования:

«Подвижные игры как средство развития физических качеств на уроках физической культуры».

Цель: Повышение профессиональной подготовленности в области знания подвижных игр как средств развития физических качеств на уроках физической культуры.

Задачи:

1. Формировать интерес учащихся к занятиям физической культурой через игровую деятельность, подвижные игры.
2. Формировать интерес учащихся к занятиям физической культурой через знания об особенностях физического развития, оздоровительных систем, прививать умение каждому ребёнку сохранять своё здоровье средствами физической культуры.
3. Выбирать и применять подвижные игры на уроках физической культуры для развития тех или иных двигательных качеств.
4. Формировать знания, умения и навыки, необходимые учащимся для самостоятельного использования средств развития физической культуры посредством игровой деятельности.

Предполагаемый результат:

1. Повышение качественной успеваемости по предмету «Физическая культура».
2. Большая заинтересованность в предмете "Физическая культура" у учащихся.
3. Повышение эффективности обучения предмету "Физическая культура"
4. Повышение профессиональной подготовленности в области знания подвижных игр.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Физическая культура воспитывает в человеке выносливость, целеустремленность, желание побеждать, ну и, конечно же, поддерживает его организм здоровым, сильным и ловким, то есть укрепляет организм.

Физическая культура входит в жизнь человека с раннего возраста. Она выполняет ряд важнейших функций: развивающую, воспитательную, образовательную, оздоровительно-гигиеническую, общекультурную.

Факторы, способствующие повышению активности младших школьников на уроках физической культуры:

- правильная постановка задач урока
- создание положительного эмоционального фона
- оптимальная загруженность школьников на уроке.

Игра как средство развития двигательных качеств

Подвижные игры могут быть малой, средней и большой интенсивности.

В подвижных играх у ребят движения естественны, раскованы.

Подвижные игры - важное средство развития двигательной активности ребенка. Они многоплановы.

Одни дают большую нагрузку. Другие упражняют и развивают мышцы рук и пальцев, многочисленные игры с мячом, битой и т.д. Третьи – универсальные: «включают в работу» весь организм ребенка.

Значение игр для младших школьников.

Игра, есть потребность растущего организма.

В игре развиваются физические силы ребенка, тверже рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива.

Игра имеет значение и для формирования самостоятельности, положительного отношения к физической культуре, для исправления некоторых отклонений в поведении отдельных детей и для многого другого.

Игровая деятельность - особая сфера человеческой активности, в которой личность не преследует никаких других целей, кроме получения удовольствия, удовольствия от проявления физических и духовных сил.

Подвижные игры - важнейшее средство физического воспитания детей в дошкольном возрасте, младшем школьном возрасте и подростковом

Специалисты отмечают, что основные особенности подвижных игр школьников - их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Подвижные игры развивают чувство товарищеской солидарности, взаимопомощи, ответственности за действия друг друга.

Подвижные игры - важнейшее средство физического воспитания детей в дошкольном возрасте, младшем школьном возрасте и подростковом.

Что нужно учитывать при выборе подвижной игры?

- задачу урока,
- место игры в уроке,
- состав играющих ,
- соответствие игры в учебной программе,
- условия игры,
- наличие инвентаря

Подготовительная часть урока

«Белые медведи» или «Ловля парами», «Невод»,

Основная часть урока

«Сумей догнать», «Караси и щука», линейные эстафеты, круговые эстафеты и мн. др.

Заключительная часть

«Выбивало», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перестрелка» и др.

На восстановление

«Красный, желтый, зелёный», «Запрещенное движение», «Разведчики», «Небо, земля, вода», «Великаны и гномы» и другие.

Быстрота - линейные эстафеты, коллективные игры: «Белые медведи», «Бегуны», «Скакуны», «Кто быстрее» и др.

Сила - «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др.

Выносливость - «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты» и др.

Ловкость - «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Эстафеты с предметами», игры с использованием мяча, предметов, например: «Выбивало», «Снайпер», «Мяч капитану» и другие.

Гибкость - эстафеты с различными передачами мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».

Выявленные результаты

- Улучшилось качество в технике выполнения физических упражнений, появился эмоциональный отклик на физическую активность.

- Интерес к занятиям физической культурой через знания об особенностях физического развития, через игровую деятельность, подвижные игры.

В качестве контрольных испытаний применяем 5 основных тестов (2 раза в год), направленных на исследование уровня развития физических качеств:

1. Челночный бег.
2. Прыжок в длину с места.
3. Наклон вперед из положения сидя.
4. Подтягивание.
5. Подъем туловища из положения лежа (30с, 60с).

Наша активность :

*Школьная баскетбольная лига

*Президентские состязания

*Легкая атлетика

* Турниры по футболу

Выводы:

Применение подвижных игр в урочное и во внеурочное время позволяет:

- . повысить заинтересованность детей к урокам физической культуры.
- . воспитать потребность к систематическим занятиям спортом.
- . повысить эффективность обучения на уроках физкультуры.
- . сохранить и укрепить здоровье.