Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждения

Ханты-Мансийского района "Средней общеобразовательной школы п.Горноправдинск"

**Система работы**

**по теме "Мотивация познавательного интереса учащихся к урокам физической культуры и внеклассной деятельности через применение подвижных и спортивных игр"**

Автор: Фуражкин Андрей Юрьевич

учитель физической культуры

.Горноправдинск 2014 год

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Информация об опыте………………………………………………** | **3** |
| 1.1. Условия возникновения, становления опыта………………………. | 3 |
| 1.2. Актуальность опыта………………………………………………… | 4 |
| 1.3. Ведущая педагогическая идея опыта………………………………. | 5 |
| 1.4. Длительность работы над опытом………………………………….. | 5 |
| 1.5. Диапазон опыта……………………………………………………… | 5 |
| 1.6.Теоретическая база опыта……………………………………………. | 6 |
| 1.7. Степень новизны……………………………………………………... | 8 |
| **II. Технология опыта…………………………………………………….** | **8** |
| 2.1. Определение цели…………………………………………………… | 8 |
| 2.2. Постановка задач……………………………………………………. | 8 |
| 2.3. Организация учебно-воспитательного процесса…………………………………………………… | 9 |
| 2.4. Результативность опыта……………………………………………... | 16 |
| **III. Библиографический список………………………………………..** | **21** |
| **IV. Приложение к опыту……………………………………………….** | **15** |

**I. Информация об опыте**

**1.1. Условия возникновения, становления опыта**

В последние годы остро стоит проблема ухудшения здоровья населения нашей страны. Озабоченность вызывает то обстоятельство, что болезни стали широко распространяться среди школьников. Всем известно, что здоровье ребенка является основой его полноценного развития. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих в учёбе детей 85-90% отстают вследствие плохого состояния здоровья. Исследования учёных в области здоровья детей свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в школе, и дома дети большую часть времени проводят в неподвижном положении (за письменным столом, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляется неблагоприятное влияние гипокинезии (гипокинезия — вынужденное уменьшение объема произвольных движений вследствие характера деятельности; малая подвижность, недостаточная двигательная активность человека).

Таким образом, можно говорить о том, что интенсивность физического развития детей, состояние их здоровья во многом зависит от их двигательной активности. В решении данной проблемы первостепенное значение приобретает выявление новых источников двигательного развития ребенка. С 2006года школа работаетпо программе "Школа содействия здоровью", существенно улучшена учебно-материальная база физического воспитания, в учебный план школы введён третий час двигательной активности (в 5-11 классах – «Физическая культура»), в системе организовано проведение массовых мероприятий спортивной и оздоровительной направленности, реализуются программы дополнительного образования спортивной направленности, проводятся занятия по пропоганде здорового образа жизни- классные часы, олимпийские уроки, родительские собрания, встречи со медицинскими специалистами. Одной из актуальных задач стала задача повышения эффективности уроков и внеклассных занятий по физической культуре. Нельзя отрицать наличие в практике физического воспитания эффективных форм его организации, позволяющих обеспечить комплексное физическое развитие личности и формировать у обучающихся ценностное отношение к своему здоровью. В результате анализа существующих в педагогической практике форм и методов физического воспитания, психолого-педагогической литературы по данной проблеме среди таких форм, по мнению учёных, занимающихся проблемами физического воспитания, в частности, Л.В Былеевой, И.М. Короткова, Л.Н. Волошиной выступают подвижные и спортивные игры.

Всё вышесказанное способствовало избранию темы исследования "Мотивация познавательного интереса учащихся к урокам физической культуры и внеклассной деятельности через применение подвижных и спортивных игр".

Игры, которые используются для физического воспитания учащихся, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные.Спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма – нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития детей, воспитанию морально-волевых качеств. Очень ценно, что  занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у учащихся положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе. Подвижным играм присущи изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, на выносливость, силу, гибкость. В них совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции различных анализаторов.

Началом работы по теме опыта стало проведение диагностики уровня развития двигательных качеств у учащихся 5 "Б" класса, состоящего из 24 учащихся. В результате анкетирования (Приложение 1) было выявлена недостаточная мотивация учеников к систематическим занятиям физическими упражнениями. Анализ результатов определил необходимость активации двигательной активности учащихся именно второй ступени.

**1.2. Актуальность опыта**

**Актуальность** данного опыта заключается в воспитании у детей потребности в здоровом образе жизни, физическом совершенствовании тела, отказе от вредных привычек. Поэтому одной из злободневных задач, стоящих перед учителем физической культуры, является повышение мотивации к занятиям физической культурой, а для этого необходимо увеличить объём подвижных игр на уроках и во внеурочное время. Чаще всего на уроке проводятся две подвижные игры, при этом одна обязательно в основной части, а другая может быть и в основной и других частях. В основной части урока проводятся игры, требующие большой подвижности участников (с бегом, прыжками, метаниями, лазаньем и др.). Также, немаловажной задачей педагога по физической культуре является обеспечение, при поддержке всего педагогического коллектива, массовой занятости   учащихся  во внеурочное  время. Эффективность реализации этой задачи главным образом зависит от педагогического мастерства педагога, его способности формировать у учащихся интерес к развитию двигательных качеств и стремление самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Как показывает практика, в последнее время отмечается прогрессирующая гиподинамия у детей и подростков, что обусловлено большим объемом учебных занятий не только в школе, но и дома, так как в современных реалиях залогом успеха в интеллектуальной, деловой и общественной жизни школы, а затем и страны, является высокоинтеллектуальное обучение, что в свою очередь требует усидчивости. В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, задержку возрастного развития. Полноценное физическое развитие и здоровье – это основа формирования гармонично развитой личности.

Из вышесказанного можно  выделить главное **противоречие между условиями интеллектуальной деятельности детей и сокращением их двигательной активности.**

Решение этой проблемы представляет как научно-теоретический, так и прикладной интерес в совершенствовании системы физического воспитания подрастающего поколения. Использование подвижных и спортивных игр в совокупности  позволит увеличить двигательную активность детей, а также повысит качество знаний, как в области физической культуры, так и в других областях.

**1.3. Ведущая педагогическая идея**

Ведущей педагогической идеей опыта является использование подвижных и спортивных игр на уроках физической культуры для развития двигательных качеств, умения действовать в коллективе и интеллектуально-нравственного развития.

**1.4. Длительность работы над опытом**

Работа над опытом происходила в течение двух лет, с 2011 года, когда была обнаружена отрицательная динамика состояния здоровья обучающихся. я стал заниматься проблемой развития двигательных качеств у детей среднего звена посредством подвижных и спортивных игр, по май 2014года.

**1.5. Диапазон опыта**

**Диапазон опыта** распространяется на все формы школьных, внеурочных и кружковых, секционных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий школьников в возрасте 12- 14 лет.

**1.6. Теоретическая база опыта**

Автором опыта были изучены труды А. Г. Сухарёва, И. И. Горехмана, Л. П. Матвеева, П. Ф., Лесгафта, И. М.Сеченова, Н. А.Бернштейна, И. А.Аршавского, А. С Макаренко, Е. А. Покровского, К. Д.Ушинского, Д. Б. Эльконини, В. В. Давыдова и других, которые явились теоретической и методологической основой моего исследования. Многие ученые считают игру упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. «Игра – путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить».

В тему опыта входят такие понятия как «игра», «двигательные качества». Под игрой следует понимать занятие, отдых, развлечение, забаву, потеху, утеху, соревнование, упражнение, тренинг, в процессе которых воспитательные требования взрослых к детям становятся их требованиями к самим себе, значит, активным средством воспитания и самовоспитания. Игра — главная сфера общения детей; в ней решаются проблемы межличностных отношений, совместимости, партнерства, дружбы, товарищества. В игре познается и приобретается социальный опыт взаимоотношений людей. Игра социальна по своей природе и непосредственному насыщению, являясь отраженной моделью поведения, проявления и развития сложных самоорганизующихся систем и «вольной» практикой творческих решений, предпочтений, выборов свободного поведения ребенка, сферой неповторимой человеческой активности. Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Доктор педагогических наук В. И. Лях отмечает, что у разных людей уровень развития и сочетания, слагаемых названных физическими качествами очень различны. Поэтому в современной литературе используют термин не «физические качества», а «физические (двигательные) способности»: силовые, скоростные, координационные, к выносливости и гибкости. Понятие «физические способности» точнее передаёт смысл о сложном составе компонентов, входящих в ту или иную группу способностей, а также то, неодинаково развиты у каждого индивидуума.

Игра – явление многогранное, ее можно рассматривать как особую форму существования всех без исключения сторон жизнедеятельности коллектива. Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре – важнейшему виду детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности дошкольника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Прежде всего, игра, поскольку речь идет об играх человека и ребенка,– это осмысленная деятельность, т. е. совокупность осмысленных действий, объединенных единством мотива. Игра это деятельность, она является выражением определенного отношения личности к окружающей действительности. Игра человека – порождение деятельности, посредством которой человек преобразует действительность и изменяет мир. Суть человеческой игры – в способности, отображая, преображать действительность*.* В игре впервые формируется и проявляется потребность ребенка воздействовать на мир в этом основное, центральное и самое общее значение игры. Советский педагог В. А. Сухомлинский подчеркивал, что «игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

Достижение положительного педагогического эффекта, высоких результатов учительской деятельности обеспечивают целенаправленные технологии. На современном этапе существуют различные технологии:

-технология физического воспитания школьников с направленным развитием двигательных способностей;

-технология физического воспитания с рекреационно-спортивной направленностью;

-технология физического воспитания школьников, направленная на формирование двигательного режима ученика.

Целенаправленные технологии обеспечивают достижение положительного педагогического эффекта, высоких результатов учительской деятельности.

В основном свою работу автор опыта строит на исследованиях В. Д.Сонькина, В. В.Зайцева, Г. М. Маслова и М. В. Бурчика, а также на формировании мотивации обучения через увеличение объёма спортивных игр.

**1.7. Степень новизны**

Новизна работы заключается в выделении педагогического потенциала подвижных и спортивных игр, обосновании особенностей их использование в образовательном процессе в условиях массовой школы, показана возможность использования игр как условия повышения эффективности процесса.

Работа над темой опыта систематически проводится на уроках и во внеклассной работе. Данный подход в работе можно использовать в практике любого учителя физической культуры, студентов, молодых специалистов.

**II. Технология опыта**

**2.1. Определение цели**

Цель исследования – обоснование эффективности влияния подвижных и спортивных игр на развитие двигательных качеств обучающихся второй ступени обучения.

**2.2. Постановка задач**

·  формирование ценностного отношения детей к своему здоровью.

·  укрепление здоровья через развитие двигательных качеств у учащихся;

·  воспитание потребности и умения у детей самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

·  использование технологий, способствующих развитию двигательных качеств у учащихся;

·  создание картотеки народных, подвижных игр, подводящих физических  качеств обучающихся.

**2.3. Организация учебно-воспитательногоь процесса**

Двигательными качествами называют силу, быстроту, выносливость, ловкость, которые проявляются при выполнении конкретных двигательных действий. Уровень их развития определяется не только физиологическими возможностями его органов и систем, но и психическими факторами, в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Развитие двигательных качеств протекает по фазам. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других качеств, которые в данный момент специально не развиваются, В дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других — «диссоциация физических качеств». Разные двигательные качества достигают своего естественного максимального развития в разном возрасте (скоростные качества — в 13-15 лет, силовые — в 25-30 лет и т. д.). Перед началом работы над опытом были определены показатели физической подготовленности детей 6«б» класса. Для оценки физической подготовленности школьников использовалась таблица «Уровень физической подготовленности учащихся» (Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов), позволяющая определить уровни развития скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

Результаты уровня физической подготовки обучающихся 6"б" класса

2011– 2012 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Уровни** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Скоростные | 20% | 65% | 15% |
| Координационные | 70% | 19% | 11% |
| Скоростно-силовые | 21% | 45% | 34% |
| Выносливость | 10% | 53% | 27% |
| Гибкость | 26% | 40% | 34% |
| Силовые | 21% | 49% | 40% |
| Средний показатель | 30% | 46% | 24% |

По результатам предварительного тестирования видно, что в 6 классе наихудшая ситуация обстояла с силовыми упражнениями (40% учащихся), а наилучшая - с координационными (70% учащихся). В целом же тестирование уровня физической подготовленности учащихся 5 показало средний результат по заданным нормативам.

Результаты уровня физической подготовки обучающихся 7"б" класса

2012 – 2013 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Уровни** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Скоростные | 23% | 64% | 13% |
| Координационные | 59% | 27% | 14% |
| Скоростно-силовые | 36% | 41% | 23% |
| Выносливость | 36% | 46% | 18% |
| Гибкость | 31% | 41% | 28% |
| Силовые | 27% | 32% | 41% |
| Средний показатель | 33% | 43% | 24% |

Результаты уровня физической подготовки обучающихся 8 "б" класса 2013 – 2014 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Уровни** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Скоростные | 37% | 56% | 7% |
| Координационные | 28% | 68% | 4% |
| Скоростно-силовые | 42% | 29% | 29% |
| Выносливость | 20% | 44% | 36% |
| Гибкость | 40% | 31% | 29% |
| Силовые | 39% | 35% | 31% |
| Средний показатель | 34% | 44% | 22% |

Промежуточный мониторинг физических показателей учащихся по окончании 7 класса демонстрируют положительную динамику высокого уровня физической подготовленности  учащихся. По окончанию 7 класса процент учащихся с высоким уровнем физических показателей вырос на 4% (2011 – 2012 уч. год – 34%, 2009 – 2010 уч. год – 30%). Показатель низкого уровня снизился на 4% (2011 – 2012 уч. год – 22%, 2009 – 2010 уч. год – 26%). Средний уровень остаётся стабильным.

Результаты уровня физической подготовки учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | средний | низкий |
| 6 класс | 30% | 46% | 24% |
| 8 класс | 34% | 44% | 22% |

Сравнение показателей начального и итогового тестирования показало прирост по всем тестируемым показателям. Прирост в показателях развития двигательных качеств не равномерный, но стабильный.

Отсюда видно, что происходит развитие физических качеств, прослеживается динамика роста физической подготовленности  учащихся. В результате этой работы значительно активизировалась деятельность  учащихся.  Школьники легче  и  быстрее усваивают и овладевают  двигательными  навыками и умениями в игре. Повысилось качество знаний, а самое главное происходит улучшение работоспособности школьников и повышении мотивации.

**Описание содержания обучения.**

Традиционно на уроках используются три метода: фронтальный, когда дается одно общее задание всему классу; групповой, когда класс делится на несколько групп, каждой из которых даются разные задания и индивидуальный, когда персональное задание получает каждый ученик. Это позволяет решить задачу овладения школьниками базовыми основами двигательной деятельности, однако не всегда удается решить задачу расширения двигательного опыта учащихся, границ их двигательной активности.

Широкое использование подвижных игр и соревнований на любом этапе обучения помогает решить задачу воспитания наиболее правильного стереотипа движений, содействуют совершенствованию двигательной функции и закладывают основу для подготовки школьников к конкретной игровой деятельности. Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей. В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления.

В соответствии с целями и задачами деятельности по введению в образовательный процесс подвижных и спортивных игр на первоначальном этапе реализации опыта был проведён анализ литературы и педагогической практики по соответствующей опыту тематике. В результате была собрана картотека различных игр. (Приложение №2)

При организации игр и в ходе их проведения использнются следующие подходы:

- выполнение ОРУ самостоятельно, в индивидуальном темпе под музыку;

- деление класса на подгруппы по интересам;

-оценивание физической подготовленности с учетом динамики изменений показателей в конкретном упражнении;

- выявление индивидуальных способностей учащихся в популярных русских видах спортивных состязаний: лапта, городки, перетягивание каната, гиревой спорт.

Очень при использовании подвижных игр глубоко вникать в структуру каждой игры, чтобы эффективно применять ее различные элементы для разучивания и совершенствования движений из разных видов спорта. Например, подвижная игра «Лапта волейболистов» очень интересная, но вместе с тем непростая как по совокупности технических приемов, так и по правилам подсчета набранных очков. Для ее освоения необходимо задействовать несколько уроков. Игры, кроме развития двигательных качеств (быстроты, ловкости, силы) помогают преодолеть комплекс неполноценности, возникающий при «страхе» не перебить мяч через волейбольную сетку при подаче и т. д.

Итерес у детей вызывают игры с элементами традиционных спортивных игр. Так игра «Баскетбол волейболистов» нравится как детям симпатизирующим баскетболу, так и волейболу. В этой игре две команды играют в баскетбол, но ведение и передача мяча партнерам осуществляется как в волейболе одной или двумя руками сверху или снизу.

Игры и их элементы используются как в подготовительной, основной так и в заключительной частях урока. Главное, чтобы динамика и темп движений в конкретной игре соответствовали необходимому уровню нагрузки, что можно контролировать через пульсометрию. Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями. В основе уроков физической культуры с использованием подвижных и спортивных игр применяется игровой и соревновательный метод обучения. Все учащиеся, включая освобожденных, присутствуют на уроке в спортивной форме и спортивной обуви. Освобожденных детей учитель так же задействует, они играют в шахматы, шашки и настольный теннис. На уроке со всеми учащимися проводится общая разминка одним учителем, затем классы расходятся на игровые площадки и играют в разные игры: лапта, перестрелка, пионербол. Через десять минут классы меняются площадками. В конце урока учитель подводятся итоги и классы-победители. Подбор игр учитель осуществляет из изучаемого материала школьной программы, а также от поставленных задач перед учениками на том или ином уровне. На каждом занятии используются игры, игровые задания или соревнования различной направленности. Подбор игр учитель осуществляет в зависимости от изучаемого материала школьной программы, а так же от конкретно поставленных задач перед учениками на том или ином уровне.

Раздел – легкая атлетика – бег 30м, 60м, эстафеты по кругу, комбинированные эстафеты, челночный бег, подвижные игры на внимание, меткость.

Раздел – спортивные игры – эстафеты с элементами баскетбола, волейбола, подвижные игры с мячами.

Раздел – гимнастика – полоса препятствий, соревнования по ОФП, эстафеты с гимнастическими элементами, народные игры.

Применение соревновательно-игрового метода на занятиях по физическому воспитанию позволяет мне добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах и времени, а сами занятия сделать более интересными.

Важное условие успешной соревновательно-игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приёмов и действий играющих. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Первая попытка позволит ему проверить как дети поняли игру. Если необходимо, то игру сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок играющих.

Совершенствование двигательных качеств осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач.

На уроке физической культуры подбор упражнений и подвижных игр осуществляется с учетом задач урока, содержания основного материала, возможностей школы и интересов учащихся. Подбирая игры для урока, учитываются его задачи, учебный материал, намеченный планом, физическую нагрузку в игре, место проведения занятия и уровень подготовки учащихся.

Польза подвижных игр – и в том, что они дают возможность лучше узнать друг друга, научиться проявлять терпение и взаимовыручку, правильно относиться к победам и поражениям. Выбор игры зависит также от наличия подходящего места и инвентаря, а также от количества ребят, которые желают принять участие в игре.

Подбирая игру или эстафету, необходимо обязательно учитывать подготовку играющих и не допускать, чтобы ученики отказывались принимать в команду игрока со слабой физической подготовкой. В процессе проведения игр необходимо заботиться о тех, кто менее подготовлен, и не укорять таких играющих, если они в чем-то уступили своим соперникам.

Для развития быстроты можно использовать любые подвижные игры (например, «Лапту», «Котел» и др.), включающие быстрые кратковременные перемещения и локальные движения по командам преподавателя, и такие упражнения, как прыжки, многоскоки, выпрыгивания, выполняемые с максимальной скоростью.

Для развития ловкости могут использоваться игры, содержащие элементы новизны, физические упражнения большой координационной трудности, упражнения на равновесие и точность движений, а также игры, связанные с необходимостью быстро принимать нестандартные двигательные решения в условиях дефицита времени и с использованием различных предметов. Например, «Олемба» может быть организована и для развития ловкости, если усложнить исходное положение играющих перед стартом (стоя спиной к противнику, упор лежа, бег из положения стоя на коленях и т. д.)

Для развития силы можно эффективно использовать народные подвижные игры, включающие упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера и т. д.) или упражнения с преодолением тяжести собственного тела (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату и т. п.). Подвижные игры, направленные на развитие силы, целесообразно применять после игр на быстроту и ловкость, подготавливающих дыхательную и сердечно-сосудистую систему школьников к силовым нагрузкам. В качестве примера можно назвать такие игры, как «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Безрукий победитель» и т. п.  
Особое значение в физическом воспитании школьников имеет развитие общей выносливости, которая обусловливается функциональными возможностями всего организма, его энергетическим потенциалом и всегда зависит от уровня мотивации, волевых качеств, специальной технической подготовленности ребенка.

При организации игр, направленных на развитие гибкости, надо предварять им соответствующую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон. От развития гибкости во многом зависит способность расслаблять мышцы, ловкость спортсмена в целом. Все это подчеркивает, насколько важно развивать гибкость всеми имеющимися средствами, в том числе и при помощи подвижных игр. Подбирать такие игры надо специально, ибо они призваны оказывать строго целенаправленное, зачастую локальное воздействие на отдельные мышечные группы, связки и суставы. Подвижные игры для развития двигательных качеств очень интересны учащимся всех возрастных групп. Участвуя в них, можно проверить свою силу, развить выносливость, быстроту, меткость и ловкость.

В системе физического воспитания спортивным играм отводится важное место. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. Спортивные игры - это физические упражнения переменной интенсивности, сочетающие быструю ориентировку и своевременную реакцию игроков на постоянно изменяющуюся обстановку. Отличительные особенности спортивных игр обусловлены спецификой игровых и соревновательных действий. В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные игроки. Следовательно, благодаря спортивным играм, решается важнейшая задача – воспитание коллектива, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы.

Особое внимание тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию двигательных качеств автор опыта уделяет спортивным играм.

Спортивные игры для учащихся среднего звена. (Приложение3)

Физическая подготовка является основной частью оздоровительного воспитания учащихся. Но наибольший эффект обнаруживает комплексное использование различных форм двигательной активности и естественных сил природы. Занятия физическими упражнениями, правильное питание, личная гигиена, закаливание, отдых, самоконтроль – всё это повышает работоспособность организма, укрепляет здоровье детей. Многочисленными исследованиями показано огромное влияние ускоренного физического развития на двигательную активность ребенка.

**2.4. Результативность опыта.**

Для проведения педагогического эксперимента были взяты ученики 8б класса 24 человека.

В течение всего периода эксперимента велся контроль за состоянием здоровья детей и уровнем их физического развития. Для этого использовались методики: измерение антропометрических показателей; тестирование уровня физической подготовленности учащихся; пульсометрия.

Сравнительный анализ результатов уровня физической подготовленности учащихся за 3 года позволил сделать вывод об улучшении физических качеств учащихся экспериментального класса – гибкости, силовых, скоростно-силовых качеств.

Развитие скоростно - силовых качеств за 3 года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| 2011-2012 | 21% | 45% | 34% |
| 2012-2013 | 36% | 41% | 23% |
| 2013-2014 | 42% | 29% | 29% |

Развитие гибкости за 3 года.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| 2010-2012 | 26% | 40% | 34% |
| 2011-2012 | 31% | 41% | 28% |
| 2012-2013 | 40% | 31% | 29% |

Развитие силовых способностей за 3 года.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| 2010-2012 | 21% | 49% | 40% |
| 2011-2012 | 27% | 32% | 41% |
| 2012-2013 | 39% | 35% | 31% |

Для оценки уровня развития двигательных показателей учащихся я в начале и конце каждого учебного полугодия проводила измерения по экспресс-тестам. (Приложение )

Результаты экспресс-тестов позволяли, по мере необходимости, вносить коррективы в работу по развитию двигательных качеств учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | средний | низкий |
| 2011-2012 | 33% | 43% | 24% |
| 2012-2013 | 34% | 44% | 22% |
| 2013-2014 | 35% | 45% | 20% |

По проведенным тестам можно увидеть, что в начале исследования 33% учащихся 8 «б» класса имели высокую развитость двигательных качеств, средний уровень имели 43% учащихся, а у 24% учащихся был выявлен низкий уровень подготовленности. По сравнению с показателями начального тестирования процент учащихся с высоким уровнем увеличился на2%, процент учащихся со средним уровнем увеличился на 2%, а показатель низкого уровня снизился на 4%.

Для выявления отношения школьников к уроку физкультуру, а так же к методам преподавания было использовано следующие методики: анкетирование методом неоконченных предложений (Приложение №4).

Цель: Выявить отношение детей к уроку физкультуры. Выявить виды деятельности, которые вызывают наибольший интерес у детей, а так же наибольшее отторжение. Определить субъективный уровень принятия уроков физкультуры, эмоциональное отношение к ним.

Обработка: были высчитаны средние рейтинговые баллы по предметам, а так же проанализировано соотношение высоких баллов по физкультуре и низких.

Анкетирование в виде методики неоконченных предложений дала следующие результаты:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.Мне больше всего нравится на уроках  физкультуры… | На начало эксперимента | На конец эксперимента. |
| а) играть в баскетбол | 6чел. | 8 чел. |
| б) играть в волейбол | 3 чел. | 6 чел. |
| в) спортивные игры | 3 чел. | 5 чел. |
| г) играть | 4 чел. | 5 чел. |
| д) сдавать нормативы, соревноваться | 4 чел. | 2 чел. |
| е) прыгать на скакалке | 3 чел. | 0чел. |
| ж) гимнастика | 4 чел. | 2 чел. |
| 2. Иногда мне не нравится на уроке физкультуры… |  |  |
| в) бег на длинные дистанции | 3 чел. | 8 чел. |
| д) гимнастика | 6 чел. | 3 чел. |
| е) бегать | 5 чел. | 4 чел. |
| н) бег на время | 2 чел. | 4 чел. |
| о) челночный бег | 2 чел. | 3 чел. |
| п) спортивные игры | 7 чел. | 2 чел. |
| 3.Мне хотелось бы на уроке физкультуры ….. |  |  |
| а) побольше играть в разные игры | 6 чел. | 7 чел. |
| в) играть в баскетбол | 6 чел. | 6чел. |
| д) играть в футбол | 4 чел. | 7 чел. |
| н) заниматься легкой атлетики | 4 чел. | 2 чел. |
| о) заниматься на тренажерах | 6 чел. | 3 чел. |

Из этих результатов хорошо видно, что на конец эксперимента преимущественно учащиеся выбирают либо подвижные игры, либо спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). Девятнадцать человек из двадцати четырех останавливают свой выбор на игровой деятельности, а пять человек выбирают конкретные направления.

**II. Библиографический список:**

1.  Былеева А. В., Коротков И. М., Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. М., ФиС, 1982.

2.  Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры: Учебник. — М., 2000.

3.  Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник. — М., 2000.

4.  Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.:ФиС, 1971.

5  Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. — М., 1997.

6.  Майоров А. Н. Тесты школьных достижений: конструирование, проведение, использование. — СПб., 1996.

7.  Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. — М., 1991.

8.  Мишин Б. И. Настольная книга учителя физической культуры. М.,ООО «Издательство АСТ», 2003.

9.  Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. — М., 1998.

10.  Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. — М., 1997.

11.  Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б. В. Сермеева. — М., 1973.

12.  Смирнов Ю. И. Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности: Учеб. 13.  Спортивные игры. (Под общей редакцией Н. П. Воробьева). М.: Просвещение, 1975.

14.  Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 1999.Физическое воспитание учащихся 5—7 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. — М., 1997.

**ПРИЛОЖЕНИЯ К ОПЫТУ**

**Приложение № 1**

**Анкета**

**Цель:** Выявить отношение детей к уроку физкультуры. Выявить те виды деятельности, которые вызывают наибольший интерес у детей, а так же наибольшее отторжение. Определить субъективный уровень принятия уроков физкультуры, эмоциональное отношение к ним.

**В анкетировании опрашиваемым предлагается закончить предложения:**

а) Больше всего на уроках физкультуры мне нравится… б) Иногда на уроках физкультуры мне не нравится… в) Мне хотелось бы на уроках физкультуры…

**Обработка:** а) На качественном уровне анализировалось содержание и реализация видов, форм, методов работы, оказывающих влияние на отношение детей к тому или иному виду деятельности на уроках физкультуры. б) На количественном уровне подсчитывалась частота предпочитаемых и «не популярных» видов и форм деятельности.

**Рейтинговая оценка предметов.** По шкалам от 1 до 10 баллов учащимся было предложено оценить предметы изучаемые в данных классах по программе. 1 балл – самая низкая оценка. 10 баллов – самая высокая

**Приложение №2**

**Картотека**

**«Игры для уроков физической культуры 5-11 классов» .**

Содержание и технология проведения игр.

**Горшки**

Дети более взрослые сажают в кружок маленьких детей, которые называются горшками. Около каждого горшка становится мать, кум, кума, хозяин или сторож. К кому-нибудь из этих стоящих подходит водящий, находящийся вне круга, обыкновенно избираемый по жребию, и спрашивает стоящего: «Нет ли продажных горшков?», или «Кума, продай дитя!». Хозяин отвечает: «Нет продажных!» или «Кочерга со двора!», что означает ответ отрицательный. После того водящий идёт дальше к соседу с тем же вопросом. Если последний желает дать утвердительный ответ, то говорит «Купи! Что дашь?». Тот отвечает: «Шильце, мыльце, золотое зеркальце!» - «Ладно, по рукам!». Оба ударяют по рукам в знак того, что покупка совершена, и затем бегут в разные стороны вокруг круга. Кто первый прибежит к сидящему, тот и становится хозяином, а опоздавший становится водящим. Случается, однако, и так, что оба игрока добегут до места в одно время, тогда спор решается тем, кто первый прикоснулся к горшку. Иногда же для решения спора заставляют обоих игроков бежать снова.

**Казаки и разбойники**

Играющие разделяются на две партии: одна представляет казаков, другая - разбойников. Партия казаков имеет какой-нибудь знак, например, крест из жёлтой бумаги на груди, или повязывает руки платками. Разбойники разбегаются в разные стороны, чтобы спрятаться от казаков, а казаки стараются узнать каждый потаённый уголок, где спрятался разбойник. Разбойник, если увидел, что его убежище открыто, бежит спрятаться в другое место, казак гонится за ним, оказывая храбрость и ловкость, если же не может поймать один, то призывает на помощь товарищей. Пойманного разбойника ведут в темницу, после чего он уже становится казаком и обязан помогать ловить своих прежних товарищей.

**Три палочки**

Эта игра развивает ловкость. Приготовьте 3 палочки длинной около 1 метра и положите их на землю параллельно, одну от другой, на расстоянии 0,5 метра. Дети становятся в ряд друг за другом. Первый разгоняется и перепрыгивает через каждую палочку. Перепрыгивать можно одной ногой. Наступать на палочки нельзя! Когда последний перепрыгнет через все палочки, он передвигает палочку, которую он перепрыгнул последней, на то место, где он приземлился. Среднюю палочку сдвигают так, чтобы она находилась на равном расстоянии между крайними. И всё начинается сначала.

**Передача мячей**

Играющие делятся на две группы. Каждая группа строится в одну шеренгу. Шеренги располагаются друг против друга на расстоянии 6 – 10 м. У первых игроков каждой шеренги по мячу. По сигналу учителя мяч передается из рук в руки, по шеренге. Последний в шеренге, получив мяч, ударяет им о пол и передает его обратно. Первые игроки, получив мячи, поднимают их вверх. Выигрывает команда, которая первой закончила передачу. При проведении игры команды меняются местами и мячами.

Варианты: каждая команда строится полукругом; первые игроки, получив мяч, передают его учителю; играющие могут не стоять, а сидеть; мяч передается только в одном направлении, и последний поднимает его вверх; передача мячей продолжается два – три раза подряд, и только тогда мяч поднимается вверх или передается учителю.

**Пустое место**

Играющие образуют круг. Водящий идет по кругу (с внешней стороны) и дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в любую сторону по кругу. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в противоположную сторону. Каждый из них старается прибежать к образовавшемуся пустому месту. Кто прибежит раньше, становится в круг, опоздавший водит.

Вариант: игроки прыгают на двух ногах или на одной ноге.

**Эстафета «Веревочка под ногами»**

Две команды располагаются в колоннах по одному. Перед ними (в 2 м) линия старта. Около нее стоят первые номера с короткими скакалками в руках. По сигналу учителя первые игроки бегут вперед, обегают стойку, стоящую в 15 – 20 м от линии старта, и возвращаются обратно, где их уже ждут вторые номера. Первый подает второму один конец скакалки, и они, двигаясь по сторонам от колонны, проводят скакалку под ногами играющих. Игроки перепрыгивают через нее; затем первый номер становится в конец колонны, а второй бежит к стойке, обегает ее и уже с третьим ведет скакалку и т. д. Выигрывает команда, которая раньше закончит перебежки.

**Пятнашки (салки)**

Ученики разбегаются по площадке, а водящий (или несколько водящих) догоняет их, чтобы «запятнать» («осалить») в пределах обусловленных границ. Осаленный становится водящим. Можно ввести дополнительные правила. Вот некоторые из них: 1. Все играющие, кроме «запятнашки», имеют за поясом по ленточке. «Пятнашка», догоняя убегающего, выдергивает у него ленту, тогда убегающий поднимает руку и говорит: «Я – пятнашка!». 2. Играющий может спастись от «пятнашки», если возьмется за руки с другим учеником и они поднимут руки вверх. 3. Если «пятнашка» гонится за кем – либо, а ему пересек путь другой игрок, то он обязан. 4. Водящий, преследуя убегающих, должен держаться одной рукой за то место, которое у него было осалено. 5. На площадке очерчивают 1 – 2 круга диаметром 2 шага – это «дома», где убегающие могут спасаться от преследования. Однако больше 5 секунд в таком доме находиться нельзя.

**Пятнашки по кругу, «Второй лишний», «Третий лишний»**

Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих, один из которых становится «пятнашкой», а другой – убегающим. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон. По сигналу «пятнашка» бежит вдоль круга, стараясь осалить убегающего. Последний же, когда его начинают настигать, становится в круг между остальными игроками в любое место. В тот момент сосед, оказавшийся справа, становится новым убегающим, а «пятнашка» продолжает его преследовать. Если «пятнашке» удалось коснуться рукой убегающего, они меняются ролями. Чтобы усложнить игру, можно ввести такое правило. Если убегающий встал в круг, то сосед, оказавшийся справа (или слева – по договоренности), делается «пятнашкой», а бывший «пятнашка», не теряя времени, должен от него убегать через круг.

Аналогична игра «Второй лишний». Убегающий в любой момент может встать впереди одного из игроков, и тогда оказавшийся сзади становится убегающим.

Если игроков много, они становятся по кругу парами в затылок друг другу. В этом случае («третий лишний») убегающий становится впереди любой из пар, и оказавшийся третьим убегает.

**День и ночь**

Две команды становятся на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии двух шагов. Одной команде дается название «день», другой – «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки в 10 – 12 метрах есть «дом». Ведущий игру неожиданно произносит название одной из команд, например «день». Эта команда быстро убегает в свой «дом», а игроки другой команды догоняют их и пятнают, осаленных игроков подсчитывают и отпускают в свою команду.

Все становятся на свои места в шеренги, игра повторяется. Важно, чтобы не было строгого чередования команд, тогда играющие предельно внимательны. Перед сигналом к бегу можно предложить игрокам несложные упражнения, чтобы отвлечь внимание.

**Картотека подвижных игр для среднего звена**

Содержание и технология проведения игр

"Наперегонки с мячом"

Подготовка. Игроки строятся в шеренги у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая - слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Содержание игры. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперёд и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передаёт его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что её игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же финиш первым пересёк мяч, то команде засчитывается два очка. Затем руководитель вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места.

# Волейбол с выбыванием"

Подготовка. Две команды по 6-8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

Содержание игры. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру.

Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т. д. Когда обе стороны понесли "потери", игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выиграет большее число партий. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.  
  
Правила игры: 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т. д.). 4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

# "Пробей стенку"

Подготовка. Площадку разделяет средняя линия. На лицевых сторонах стены проводится линия на высоте 1,5 м. Пространство от пола до линии - зона импровизированных ворот. Играющие делятся на две команды по 5-8 человек. Каждая по своему усмотрению располагается на одной половине площадки.

Содержание игры. Футбольный мяч вбрасывается на середине между двумя игроками. Мяч, оказавшийся на одной половине поля, игроки могут передавать между собой, чтобы выбрать удобный момент для удара по цели, которой служит нижняя часть стены на половине противника. Команда без мяча организует оборону против зоны, где находится мяч, ставит "стенку", применяет индивидуальные перехваты. Если нападающим удалось направить мяч в зону ворот (на отрытой площадке - лицевая линия), они получают очко. Противник начинает разыгрывать мяч и, в свою очередь, старается завершить атаку. Игра продолжается 10 мин, после чего команды меняются сторонами площадки.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время больше очков. Практикуется также игра двумя мячами.

Правила игры: 1. Запрещается переходить среднюю линию, задерживать мяч руками. 2. Мяч, отскочивший от стены в поле бьющей команды (не коснувшийся защищающихся), возвращается противнику. 3. За касание мяча рукой или три неточных удара выше линии ворот назначается штрафной, который пробивается со средней линии в условные ворота, защищаемые одним игроком. 4. Мяч можно задерживать ногой, туловищем, отбивать головой.

# "Ногой и головой через сетку"

Подготовка. Две команды по 5-8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке. Высота сетки 180-200 см.

Содержание игры. По свистку руководителя игрок одной команды перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника. Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, переправить его через сетку не более чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая её, проигрывает очко или подачу. Счёт в игре ведётся до 10 очков, играют три партии.

Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке как в волейболе. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.

Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Правила игры: 1. Счёт в игре ведётся по волейбольным правилам. 2. Запрещается удар одним игроком мяча дважды, касание мяча руками, удар в стенку (за линию, ограничивающую площадку) или под сетку.

**"Перетягивание каната"**

Подготовка. Канат (или толстая канатная верёвка) длиной 6-10 м кладётся посередине площадки вдоль неё. Середина каната отмечается цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2-3 м от неё, проводятся ещё две черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам.

Содержание игры. По первому сигналу "Подойти к канату!" игроки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу "Взять канат!" учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, даётся свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру.

Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Правила игры: 1. Игра начинается только после сигнала руководителя. 2. Перехватывать канат руками нельзя. 3. Отрывать руки от каната во время игры нельзя.

**"Пятнадцать передач"**

Подготовка. Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трёх игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга.

Содержание игры. Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнёру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.  
Правила игры: 1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками.

# "Перехват мяча"

Подготовка. Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3-5 кг. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача - ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.

Содержание игры. Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде. Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра продолжается установленное время. 3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым. 4. Заступать за линию круга запрещается.

; в) оба игрока передвигаются свободно по всей площадке.

**Приложение № 3**

**Ориентировочная таблица использования подвижных игр по основным (базовым) видам программного материала**

**уроков физической культуры.**

|  |  |
| --- | --- |
| Проявляемые качества | Название подвижных игр |
| Легкая атлетика | «Бег за обручем», «Бег под уклон», «Эстафета с препятствием», «Прыжки на одной ноге», «Опереди прыжок соседа», «Перепрыгни ручей», «Прыжок сквозь обруч», «Подвешенный мяч», «Меткие метания» «Увернись от мяча», «Попади в мишень», «точное метание», «Спринт с метаниями», «Метание с предельным отскоком», «Закинь палку» |
| Спортивные игры | «Преследование с мячом», «Десять ударов с передачей», «Челночный бег», «Полет мяча», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч с лета», «Быстрые передачи»,«Перехват мяча», «Передачи капитану», «Стремительные передачи», «Броски в корзину смета»,»броски в корзину на бегу», «отскоки», «Подбивание мяча ногой», «Совместный бег в обруче». «Пока летит мяч». |
| Гимнастика | «Соблюдай равновесие», «Переправа по узким жердям», «Удержись на месте», «Встреча на скамейке», «качающееся бревно», «Борьба на бревне», «Прыжок и кувырок», «Акробатическая эстафета»,  «Комбинированная эстафета с набивным мячом», Скалолазы», «Окольцуй вершину столба»  «Не дай обручу упасть», «Пробеги под скакалкой», «Тяга кольца», «10 прыжков со скакалкой», «Бег со скакалкой», «Прыжки с подбрасыванием мяча». |

### Приложение № 6

### Ориентировочная таблица использования подвижных игр, направленных на развитие физических качеств в начальном звене

|  |  |
| --- | --- |
| Проявляемые качества | **Название подвижных игр** |
| Быстрота | «Октябрята», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «Пустое место», «Линейная эстафета», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» |
| Скоростно-силовые качества | «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», Эстафета с прыжками в длину и высоту, «Парашютисты», «Не оступись», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Защита укрепления», «Заставь отступить» |
| Выносливость | «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием» |
| Сила | «Тяни в круг», «Бой петухов», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Эстафета с набивными мячами» |
| Ловкость и координация | «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафета с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Эстафета с преодолением препятствий» |

**Приложение 4**

**Тестирование для оценки уровня развития двигательных качеств учащихся**

**Тест 1. Бег на 30 м с высокого старта**

В забеге участвуют не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут до линии финиша по своей дорожке. Время определяется с точностью до 0,1 с.

**Тест 2. Прыжки в длину с места**

На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней протягивают сантиметровую ленту. Учащийся встает около Линии, не касаясь ее ногами, затем, отведя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки ближе стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует правильной подготовки для выработки координации движений руками и ногами.

**Тест 3. Челночный бег 3 х 10 м**

В забеге принимают участие один или два человека. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед. По команде «Марш!» бегут. Обегают флажок, бегут к следующему флажку и обегают его, далее финишируют. Время фиксируется с точностью 0,1 с.

**Тест 4. Подтягивание**

Юноши из виса хватом сверху на высокой перекладине по команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается.

Девушки — подъем туловища за 30 с. Упражнение выполняется на гимнастическом мате, ковре. Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки скрестить на груди, коснуться лопаток. Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в и. п. Засчитывается количество сгибаний за 30 с.

**Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу**

На полу мелом наносится линии А и Б, а от ее середины — перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линиях А и Б. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняются три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

**Тест 6. Шестиминутный бег**

Бег можно выполнять как в спортивном зале (по размеченной дорожке), так и по кругу стадиона. В забеге участвуют 6—8 человек, столько же учащихся по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанции. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, их результаты определяются в метрах.

**Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Контрольные упражнения (тест)** | **Возраст, лет** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Уровень** | | | | |
|  |  |  | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,2  6,3  6,1  6,0 | 6,3-5,7  6,0-5,4  6,2-5,5  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 | |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,2  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,4-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 | |
| Скоростно-выносливые | Прыжки в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и выше  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185 и выше  190  200  200  205 | |
| Выносливость | 6- минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и ниже  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 650-1000  900-1050  950-1100  1000-1500  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 | |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10 и выше  10,0  9,0  12,0 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15,0 и выше  16,0  18,0  20,0  20,0 | |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | 4 и ниже  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19 и выше  20  19  17  16 | |