**ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Опыт работы республиканской экспериментальной площадки ГБОУ «ШКОЛА № 116 Г.О. ДОНЕЦК» по использованию индивидуально-дифференцированного подхода на уроках физической культуры для активизации двигательной активности обучающихся через систему упражнений вариативного компонента «подвижные игры»***

Северин С.А,. учитель физической культуры ГБОУ «ШКОЛА № 116 Г.О. ДОНЕЦК»

Момот М.В., учитель физической культуры ГБОУ «ШКОЛА № 116 Г.О. ДОНЕЦК»

**Теоретические основы методики проведения подвижных игр на уроках физической культуры**

Подвижные игры – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку, средства самопознания, способы развлечения и отдыха, приемы физического и общего социального воспитания. Педагогическое использование подвижных игр позволяет бороться против гиподинамии, благоприятно влияет на рост, развитие и укрепление опорно-двигательной системы, на формирование правильной осанки, а также повышает функциональную деятельность организма обучающегося.

Народные игры в свою очередь также представляют педагогическую ценность с точки зрения развития ума, характера, воли, нравственных чувств, физического укрепления, создания определенного духовного настроя, воспитания интереса к народному творчеству, истории и своему народу.

При правильной организации занятий народными и подвижными играми с учетом возрастных особенностей, физической подготовленности обучающихся, использовании новейших педагогических технологий игры у педагога появляется возможность успешного решения задач по формированию универсальных учебных действий на уроках физической культуры в соответствии ГОС, метапредметных компетенций обучающихся.

В целом, актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью повышения уровня здоровья, повышения физической подготовленности и развития интереса у детей к урочным формам физического воспитания и увеличения их двигательной активности.

**Игра** - это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели.

Содержание игр изменяется вместе с ростом и развитием ребенка. Если на первых этапах игровая деятельность носит упрощенный характер, то более позднее она значительно обогащается как по форме, так и по содержанию. Эти изменения определяются возрастающей ролью сознания в жизни ребенка. Исключительная роль принадлежит играм в становлении и укреплении детского коллектива, ведь играм всегда присущи элементы здорового соперничества, интересного соревнования.

С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, и, прежде всего скорость и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные умения и навыки; двигательные качества проявляются в подвижности и разнообразии. Дети формируются гибкими и пластичными. Условия игрового соревнования требуют от участника довольно больших физических нагрузок. Поочередное изменение моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями, которые требуют небольшого напряжения, разрешает игрокам выполнять большой объем работы. Сменный характер нагрузки больше всего отвечает возрастным особенностям подрастающего организма и потому проявляет благотворное влияние на усовершенствование деятельности функциональных систем кровообращения и дыхания. Гигиеничное значение игр усиливается возможностью их, широкого использования в естественных условиях.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В следующих, сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

Для решения разных педагогических задач с учетом условий работы широко применяется простейшая **классификация подвижных игр**.

Игры распределяют:

1. По степени сложности их содержания – от самых простых к более сложным (полуспортивным).

2. По возрасту детей (с учетом их возрастных особенностей): 7–9, 10–12, 13–15 лет. Этот же признак использован и в программе по физической культуре для общеобразовательных школ.

3. С учетом полового признака (игры для мальчиков, для девочек, общие игры).

4. По содержанию (творческие, имитационные, игры с музыкальным сопровождением, сюжетные, игры-забавы, игры-состязания).

5. По видам систем движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча).

6. По направленности на развитие физических качеств и их проявлений (игры, преимущественно влияющие на развитие силы, работоспособности, координации, быстроты, гибкости и др.), которые чаще всего проявляются в сочетании.

7. Игры, подготавливающие к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики, воспитания физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.

8. В зависимости от взаимоотношений играющих:

а) игры, в  которых игроки не вступают  непосредственно в соприкосновение  с «противником;

б) игры с ограниченным соприкосновением с «противником»;

в) игры с непосредственной борьбой «соперников».

Группируют игры и по другим различным признакам, способствуя более правильному  их отбору в разных случаях:

а) по форме организации занятий (игры на уроке – подготовительная, основная, заключительная части; во внеурочное время; на спортивном празднике и т.д.);
 б) по характеру моторной плотности (игры с большой, средней и малой подвижностью);
 в) с учетом места и времени года (игры летние, зимние, на открытом воздухе и т.д.). [8]

Чтобы удачно подобрать игру, а на хорошем педагогическом уровне ее провести, важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития.

**Выбор игры**

Выбор игры, прежде всего, зависит от задачи, поставленной перед уроком. Определяя её, руководитель учитывает возрастные особенности детей, их развития, физическую подготовленность, количество детей и условия проведения игры.

В подвижных играх может участвовать от 3-х до 30 человек.

При выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена, занятие отряда, праздник, прогулка). Если на уроке и перемене время ограничено, то время прогулки не ограничено; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются главным образом массовые игры, в которых могут принимать участие дети разного возраста и подготовки.

Выбор игры непосредственно зависит от места её проведения. В небольшом зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют поочерёдно. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности.

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды. Если температура воздуха низкая, то все участники должны действовать активно, в жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочерёдно.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения  таких организационных факторов, как: умение доходчиво и интересно объяснять игру, размещение игроков во время ее проведения, ведущих; распределение на команды; определение помощников и судей; руководство процессом игры; дозирование нагрузок; окончание игры.

**6.2. Методические рекомендации проведения народных и подвижных игр на уроках физической культуры с учетом индивидуально-дифференцированного подхода**

 На протяжении эксперимента подвижные игры проводились за счет вариативного компонента, факультативных занятий и обязательной игровой деятельности на каждом уроке.

*Методические особенности применения народных и подвижных игр:*

- мы предлагаем следующую классификацию подвижных игр в соответствии с обязательным использованием подвижных игр на каждом уроке, учитывая этапы урока (табл. 1);

**Использование подвижных игр на разных этапах занятия**

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **В подготовительной части урока подвижные игры используют для:**1. Концентрации внимания.2. Овладения строевыми и общеразвивающими упражнениями.3. Развития физических качеств.4. Совершенствования двигательных навыков и умений.5. Для подготовки учащихся к выполнению основных задач урока. Характерной особенностью таких является то, что они как правило непродолжительны, просты по содержанию, не требуют больших напряжений и носят разминочный характер. («Смена шеренг», «Вызов номеров», «Класс – для нас», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Воробьи – вороны», «День и ночь», «Огонь, вода, воздух», «Кто быстрее»и др.). | **В основную часть включают игры,**способствующие решению главных задач урока. Это может быть и развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков. Эти игры с активной деятельностью, значительной физической и эмоциональной нагрузкой (перебежки, салки, эстафеты, такие игры, как «Белые медведи», «Ловля, парами», «Охотники и утки», «Перебежка с выручкой», «Борьба за флажки», «Защита укреплений», «Снайпер», «Перестрелка» и т.д.). | **В заключительной части урока игры**выполняют роль средств восстановления, способствуют плавному снижению нагрузки, переключению активной двигательной деятельности на решение учебных задач других уроков. Это малоподвижные игры, проводимые в строю. («Запрещенное движение», «Дружный хлопок», «Плетень», «Класс, смирно», «Слушай сигнал», «К своим флажкам» и т.д.) |

На основании вышеизложенного разработаны подвижные игры и игровые упражнения в нескольких вариантах сложности, несколько заданий, направленных на совершенствование отдельных двигательных качеств. В практику школы на уроках подвижных игр было введено использование специально разработанных карточек, в которых для каждой группы учащихся дается свой подбор игр и упражнений в основных видах движений.

Так, с детьми *высокого уровня двигательной активности* необходимо делать выбор в пользу заданий на развитие внимания, координации движений, ловкости, требующие точности выполнения действий.  Для этих детей необходимы движения, способствующие развитию глазомера, силы и точности броска. Также следует использовать подвижные игры, требующие соблюдения игрового правила с отсрочкой двигательной реакции на сигнал («Найди и промолчи», «Тише едешь – дальше будешь») и индивидуальные коррекционные игры и упражнения, влияющие на регуляцию процессов возбуждения в коре головного мозга (успокаивающие и расслабляющие игры типа «Разговор рук», «Песочные игры» и т.д.).

Детей *с низким уровнем двигательной активности* следует вовлекать в более активную деятельность, предлагая игры и упражнения на развитие быстроты; скорости движения и выносливости, на быстрое переключение с одного движения на другое, пробежки с постепенным увеличением скорости и дистанции. («Удочка», «Выше ноги от земли», «Салки – приседалки», «Бадминтон», «Городки» и др.). Проведение индивидуального обучения ученика правилам новой подвижной игры, которая будет разучиваться с остальными детьми позже, с тем чтобы малоподвижный ребёнок мог исполнить роль ведущего или ловишки. Применение упражнений и заданий, которые помогают детям почувствовать уверенность в движениях, оценить свои умения: пробежать «змейкой», не задев предметы или не уронив их (кегли, кубики, стулья, мячи); метать в различно расположенные цели; прокатить на определённое расстояние обруч, мяч; постоять на одной ноге (позднее с закрытыми глазами) на скамейке, с разным положением рук и т.п.

Для детей со *средним уровнем двигательной активности* желательно усложнять двигательные задачи, подбирая вариативные задания. При этом особенно важно обращать внимание на качество выполнения движений.

Также необходимо объединять (без навязывания) учащихся разной подвижности в совместной парной игре, предоставление им одного предмета на двоих (мяч, обруч, скакалка и т.д.), показ вариантов действий.

Выбор игры и упражнений также зависит от *уровня физического развития учащегося*. Так, с сильным физически учеником ставится в пару такой же сильный, или, если ученик, хорошо ловит мяч двумя руками, он получает дополнительное задание подбросить мяч выше с хлопком, поворотом, под ногой. В играх с выбыванием применяются дополнительные задания по необходимым для каждого конкретного ученика двигательным действиям (ученик, который выполняет малое количество сгибаний рук от пола – дополнительно отжимается, мало подтягивается или не подтягивается – выполняет упражнения на перекладине и т.д.).

Распределение подвижных игр в структуре урока определялось в соответствии с их содержанием, интенсивностью и индивидуальными особенностями занимающихся. При внедрении экспериментальной технологии использовались гибкие методы и средства обучения для детей с различным уровнем развития физических качеств и двигательной активности (табл.2);

**Классификация игр по уровню физической подготовленности и двигательной активности**

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1. «Убегай-догоняй»2. «Собери флажки»3. «Старт с преследованиемсоперника»4. «Соревнования с использованием гимнастических снарядов» 5. «Перетягивание каната» 6. «Ловля оленей»7. «Мяч над веревкой»8. «Ягульга-таусмак»9. «Игра в молотилку»10. «Борьба за флажки»11. «Луна или солнце»12. «Парная чехарда»13. «Догони свою пару»14.«Удочка прыжковая»15.«Вышибалы»16. «Салки»17. «Волк во рву»18. «Кто обгонит?»19. «Сумей догнать»20. «Квадрат»21. «Хищник в море»22.«Крепость»23.«Похитители огня»24. «Вытащи платок»25. «Статуя»26. «Булава»27. «Белая палочка»28. «Борьба за свободу»29. «Африканский ручной мяч»30.«Французские салки»31. «Народный мяч»32. «Поймай за хвост дракона»33. «Японские салки»34. «Змея ловит цыпленка»35. «Волк»36. «Сумей догнать»37. «Квадрат»38. «Хищник в море»39. «Статуя» | 1. «Вызов номеров»2. «Перетягивание каната»3. .«Круговой»4. «Мяч в корзину»5. «Снайперские броски»6. «Лес, болото, озеро»7. «Ягульга-таусмак»8. «А ну-ка, повтори»9. «Игра в молотилку»10. «Борьба за флажки»11. «Луна или солнце»12. «Быстрее тяни»13.«Мы веселые ребята»14.«Вытолкни из круга»15. «Два Мороза»16.«Лев и коза»17. «Колокол»18. «Кугарсен»19.«Пастух»20.«Доброе утро, охотник!»21. «Африканские салки по кругу»22. «Слепой ворон»23. «Последняя пара, вперед!»22. «Шлагбаум»23. «Я есть»24. «Ключи»25. «Водяной»26. «Колокол»27. «Лес, болото, озеро»28. «Поезд»29. «Кугарсен»30. «Пастух»31. «Похитители огня»32. «Вытащи платок»33. «Булава» | 1. «Быстро по местам»2. «Цепочка»3. «Угадай и догони»4. «Перетягивание каната»5. «Придумай сам» 6. «Нападающие и защитники»7. «Волан навстречу волану»8. «Подвижная цель»9. «Мяч в воздухе»10. «Мяч в корзину»11. «Успей занять место»12. «Лови мешок»13. «А ну-ка, повтори»14. «Луна или солнце»15. «Поезд»16. «Не теряй равновесия»17. «Поймай мяч»18. «Один в круге»19.«Буйволы в загоне»20.«Рыбки в неводе»21. «Горячий мяч»21. На одном дыхании»22. «Цветы в саду»23.«Попади в цель»24. «Большая охота»25.«Найди платок»26. «Успей занять место»27. «Крепость»28. «Успей занять свое место»29. «Поймай мяч»30. «Один в круге»31. «Африканские салки по кругу» |

В каждый урок включалось не менее 3 подвижных игр определенной направленности и непременным требованием выполнения правил игры или условий игрового упражнения, использование в уроке определенных подвижных игр должно создавать благоприятные условия для закрепления базового программного материала.

По теории домашними заданиями были: поиск интересных фактов о возникновении народных и подвижных игр в целом и по отдельности, описание техники различных движений, правил игры и так далее. Кроме того, были даны комбинированные задания. Например, придумать новую игру. Ребята пятого, шестого класса уже превосходно справляются с подобным заданием, особенно если работают группами по пять, шесть человек. При этом необходимо не только объяснить правила, но и показать игру.

В практических домашних заданиях обучающиеся самостоятельно выполняли комплексы физических упражнений, готовили открытые мероприятия. Домашним заданием на лето было применение выученных игр на практике (игры со сверстниками, родителями, родственниками).

**Дозировка нагрузки в процессе игры**

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, его физическое состояние в данное время. Следовательно, не рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения детей (после больших физических или умственных усилий – игры с меньшей интенсивностью).

Надо учитывать, что, с увеличением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре увеличивается. Играющие, увлечённые игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрячься. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре.

Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчёта очков, уточнения правил, сокращать дистанции, уменьшать число повторений. Можно увеличивать подвижность участников игры, дополняя препятствие, увеличивать дистанции. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого педагог должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Желательно, чтобы все играющие получали примерно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших можно только на очень короткое время или выбывшим из игры давать комплекс упражнений по общей физической подготовке.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры должны быть кратковременными.

Таким образом, направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные действия.

**Технология развития физических качеств через систему упражнений вариативного компонента «Подвижные игры»**

Одной из технологий повышения уровня физической подготовленности является выполнение заданий по карточкам теми, кто выбыл на время из игры. Комплексы упражнений для развития физических качеств составлены с учетом индивидуально-дифференцированного подхода. Самым простым заданием для игроков, например, может быть выполнение 5 приседаний и 10 наклонов вперед из положения стоя.

По карточкам можно оговорить выполнение только первого задания или всего комплекса в целом. Игрок, выполнивший задание, может снова зайти в игру. Временно освобожденные школьники могут:

* контролировать правильность выполнения упражнений по карточкам,
* выполнять подсчет упражнений;
* засекать время;
* давать команды к началу выполнения или завершения упражнений.

Разработанные задания по развитию физических качеств можно использовать в виде домашних заданий для обучающихся.

**Развитие скорости**

**Карточка № 1**

**Комплекс упражнений для развития скорости**

1. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе (2 раза по 15-20 сек).

2. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.

3. «Челночный» бег 2x10 м, 4x5 м

4. Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 м.

5. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения. (10 повторений).

**Карточка № 2**

**Комплекс упражнений для развития скорости**

1. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.

2. «Челночный» бег 2x10 м, 4x5 м.

3. Бег на 20-30 м (на тело прикрепить пояс весом до 3-х кг) (2-3 повторения).

4. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.

Многоскоки по мягкому грунту по 20–30 м.

**Карточка № 3**

**Комплекс упражнений для развития скорости**

  1. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу

**Прыжкообразный бег**

2. Семенящий бег с переходом на быстрый бег;

3. Прыжкообразный бег. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед- вверх.

4. 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.

5. Имитация бега одной ногой на месте. Пронося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. (10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода).

**Развитие ловкости**

**Карточка № 1**

**Комплекс упражнений для развития ловкости**

1. Прыжки через скакалку различными способами. (3-6 подходов по 30 сек).

2. «Челночный» бег 2x10 м, 4x5 м.

3. Подбросить мяч, выполнить хлопок в ладоши и поймать его. (20 раз).

4. Подбросить мяч, присесть и поймать его. (20 раз)

5. Бросок мяча в стену, поворот на 360\*, поймать мяч. (по 10 раз влево и вправо).

6. Ведение мяча одновременно правой и левой рукой.

**Карточка № 2**

**Комплекс упражнений для развития ловкости**

1. «Челночный» бег 2x10 м, 4x5 м

2. Прыжки из стороны в сторону. Поставить стопы вплотную друг к другу. Держа ноги вместе в максимально быстром темпе прыгать вправо-влево (повторить 3Х15 м).

3. Подбросить мяч, выполнить приседание, затем встать и поймать его (20 раз)

4. Подбросить мяч, выполнить поворот кругом и поймать мяч (данное упражнение необходимо выполнить в правую и левую сторону). (20 раз).

5. Кувырки (вперед и назад в группировке, боком).

**Карточка № 3**

**Комплекс упражнений для развития ловкости**

1. «Челночный» бег 4x5 м,

2. Прыжки из стороны в сторону. Поставить стопы вплотную друг к другу. Держа ноги вместе в максимально быстром темпе выполнять прыжки вправо-влево с поворотом стоп. (повторить 3Х15 м).

3. Подбросить мяч, левой рукой, а поймать правой. Затем подбросить правой, а поймать левой. (20 раз).

4. Подбросить мяч вверх, выполнить присед с опорой на руку сзади, встать, поймать мяч. По 2—3 раза правой и левой рукой. Ловля мяча любым способом, но сохраняя положение стоп. (20 раз).

5. Жонглирование теннисными мячами.

**Развитие скоростно-силовых качеств**

**Карточка № 1**

**Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств**

1. И.п. - правая нога на опоре высотой 20-30 см, левая - на полу. Подъем на переднюю часть стопы, при опускании касаться пяткой пола. Темп средний и быстрый - по 15 раз.

2. И.п.- ноги на ширине плеч. Прыжки через скамейку вдоль неё, отталкиваясь двумя ногами. Над скамейкой соединить ступни ног (темп средний и быстрый - 3 раза).

3. Прыжки из полуприседа на максимально возможную высоту (10 повторений).

4. Выпрыгивания вверх со сгибанием ног в коленях и захватом кистями голеностопных суставов (8—12 повторений).

5. Метание теннисного мяча в цель попеременно правой и левой рукой.

**Карточка № 2**

**Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств**

1. Приседание на одной ноге пистолетик. (6-12 раз на каждой ноге).

2. Прыжки на одной ноге на максимально возможную высоту — 10 повторений для каждой ноги.

3. Прыжки толчком обеих ног с доставанием края скамейки (4 подхода по 12 - 16 прыжков).

4. И.п.- ноги на ширине плеч. Прыжки через скамейку вдоль неё, отталкиваясь двумя ногами. Спиной вперёд. Над скамейкой соединить ступни ног (темп средний и быстрый - 3 раза).

5. Отжимание с хлопком: встать в упор лёжа. При подъёме тела оттолкнуться, оторвать руки от пола, хлопнуть в ладоши.

6. Броски набивного мяча вверх.

**Карточка № 3**

**Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств**

1. Прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди).

2. Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Дозировка: (5-8 прыжков) 1-3 серии.

3. Прыжки через гимнастическую скамейку спиной вперед с места. Темп быстрый - 8 раз.

4. Прыжок на двух ногах вперед с места с последующим прыжком вверх (достать предмет руками). Темп быстрый - 10 раз.

5. Метание теннисного мяча на дальность попеременно правой и левой рукой.

**Развитие гибкости**

**Карточка №1**

**Упражнения для развития гибкости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Сидя ноги вместе, пружинистые наклоны вперед, коснуться пальцев ног | 20 | Наклоны глубже, ноги прямые |
| 2 | Сидя ноги врозь пружинистые наклоны к левой (правой) ноге и прямо, коснуться прямых ног | 20 | Наклоны глубже, ноги прямые |
| 3 | Сидя ноги вместе, наклон с касанием туловища прямых ног, задержаться в таком положении на 10 секунд | 10 | Ноги прямые |
| 4 | Сидя ног врозь, наклон вперед с касанием туловища пола, задержаться на 10 секунд | 10 | Ноги прямые |
| 5 | Шпагаты | 5\*3 | Ноги прямые |

**Карточка №2**

**Упражнения для развития гибкости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Стоя у шведской стенки, махи ногами вперед | 20 | Стоя у шведской стенки, махи ногами назад |
| 2 | Стоя у шведской стенки, махи ногами в стороны | 20 | Стоя у шведской стенки, махи ногами назад |
| 3 | Стоя у шведской стенки, махи ногами назад | 20 | Стоя у шведской стенки, махи ногами назад |
| 4 | Стоя у шведской стенки, нога поднята на уровне талии, наклон к ноге | 10 | Наклон резче, ноги прямые |
| 5 | Шпагаты | 5\*3 | Ноги прямые |

**Карточка №3**

**Упражнения для развития гибкости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | ПРОГИБ НАЗАД СТОЯВстаньте прямо и почувствуйте твердый пол под ногами. Затем положите руки на талию и начинайте наклон назад, максимально прогибаясь в спине. | 10-15 | Сохраняйте баланс, чтобы не потерять равновесие, для этого бедра можно подать немного вперед. |
| 2 | ПОЗА СФИНКСАЛягте на живот, опираясь на предплечья. Поднимите корпус, не отрывая таз от пола. Ладони можно сомкнуть или оставить лежать параллельно друг другу. | 10-15 | Смотрите прямо, не запрокидывая голову. Ощутите мягкий стретчинг от шеи до поясницы. |
| 3 | ПРОГИБ В СПИНЕЛягте на живот, опираясь на ладони или предплечья. Заведите прямые руки за спину, вытянув их вдоль тела, и поднимите корпус. | 10-15 | Вы должны ощутить напряжение [мышц спины](https://goodlooker.ru/uprazhneniya-dlya-spiny-s-gantelyami.html), а также стретчинг грудных. Старайтесь не запрокидывать голову и не поднимать ноги. |
| 4 | УПРАЖНЕНИЕ «ПЛОВЕЦ»Лягте на живот, руки вытяните перед собой. Поднимите руки и корпус вверх, ноги при этом спокойно лежат на полу. Далее поочередно поднимайте руку и противоположную ногу, имитируя движения пловца в воде | 20 | Совершайте упражнение с максимальной амплитудой, но двигаясь плавно, а не резко. |
| 5 | КОШКАВстаньте на четвереньки, поставив руки точно под плечевыми суставами, а бедра под тазовыми косточками. Выгибайте и прогибайте спину, подражая кошке. При прогибе подбородок поднимайте вверх, а при выгибании – опускайте голову вниз. | 10-15 | Работайте с максимальной амплитудой, но в медленном темпе, чтобы не допустить болевых ощущений. |

**Развитие силы**

**Карточка №1**

**Упражнения для развития силы рук**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | И.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук. | 20р | менять расстояние между руками, менять положение ног |
| 2 | И.п. упор на кистях между двух опор, ноги вперёд (2 стула, 2 скамейки, 2 стола). Сгибание, разгибание рук | 20р | менять расстояние между руками, менять положение ног |
| 3 | Подтягивания на низкой перекладине в положении вис лёжа различными хватами | 10р\*2 | менять расстояние между руками |
| 4 | Подтягивания на высокой перекладине | 10р | менять расстояние между руками |
| 5 | Любые упражнения с гантелями | 10р\*3 |  |

**Карточка №2**

**Упражнения для развития силы ног и брюшного пресса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Приседания:-на носках спина прямая-всей стопе-на левой и правой ноге («пистолетик»). | 20 р | Спина прямая |
| 2 | Прыжки через скакалку | 100 р | Ускорять движения |
| 3 | Выпрыгивания вверх из упора присев | 10р \*2 | Приседать глубже, выпрыгивать выше |
| 4 | И.п. лёжа на спине руки за голову поднимание туловища | 30р | Касание лопаток пола |
| 5 | Поднимание прямых ног до касания носками пола за головой | 30р | Ноги прямые |

**Карточка №3**

**Упражнения для развития силы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Из упора сидя сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в и. п. | 30р | Ноги прямые |
| 2 | Из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук. | 30р |  |
| 3 | Из о. с. присесть, поднимая руки с гантелями вперед, и встать на носки, отводя руки назад. | 30р |  |
| 4 | Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину. | 30р |  |
| 5 | Лежа на спине, одновременно поднять ноги и туловище с захватом руками голени. | 30р |  |

**Развитие выносливости**

**Карточка № 1**

**Упражнения для развития выносливости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | «Ступенька» – степ – тест | 3\*30р | Максимально ускорять движения |
| 2 | И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов | 3\*30 сек |  |
| 3 | Вис на перекладине, согнув руки. | 3\*30 сек | Менять ширину хвата |
| 4 | «Велосипед» | 3\*1мин. | Максимальная амплитуда, ноги ближе к поверхности пола |
| 5 | Прыжки через скакалку | 2\*1мин. | Ускорять движения |

**Карточка № 2**

**Упражнения для развития выносливости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Медленный бег на месте | 3-5 мин | Следить за дыханием |
| 2 | Прыжки через скакалку | 3\*100р | Максимально ускорять движения |
| 3 | Приседания на месте | 3\*20р | Пятки не отрывать |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 2\*1мин | Лопатками касаться пола, руки держать за головой |
| 5 | Сгибание-разгибание рук | 2\*30 сек | Максимально глубоко |

**Карточка № 3**

**Упражнения для развития выносливости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол-во | Методические указания |
| 1 | Бег на месте с высоким подниманием бедра | 2\*30 сек | Максимально высоко поднимать ноги |
| 2 | «Челночный бег» 4\*9 | 3р |  |
| 3 | «Ступенька»– степ – тест | 3\*1мин | Следить за дыханием |
| 4 | Прыжки через скакалку | 2\*100р | Максимально увеличивать скорость движения |
| 5 | Планка | 3\*30 | Держать осанку |

**Карточка №3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, сгибая и разгибая руки | 10-15 раз  |
| 2. | Приседание на двух ногах – Из основной стойки приседать с выносом рук вперёд | 10 – 15р. |
| 3 | Лежа на спине, поднимать и опускать ноги, касаясь ими пола за головой | 10 раз |
| 4 | Выпады вперёд | 10 раз |

При выборе подвижных игр и дополнительных упражнений учитывается сопутствующее *заболевание обучающегося:*

- *с нарушением осанки* – ползание на животе по лавке, вис на шведской лестнице, с гимнастическими палками.

- *с плоскостопием* – лазание по лестнице, подъемы на носки, ходьба на носках, пятках, стоя на гимнастической палке или обруче, следует сделать 6-8 приседаний, 3-4 раза пройти вдоль изделия, выделить сгибание/разгибание пальцев ступни (15-20 повторений), разведение/сведение пяток (10-15 раз), круговые движения ступни (15-20 раз), захваты предметов, катание мяча от пятки к носку (10-15 повторов).

- для учеников *с нарушенной координацией движения* – ходьба по лавке, стойки на одной ноге, жонглирование, вращение рук в противоположные стороны, рисование воображаемых фигур и т.д.

- для школьников с заболеваниями *сердечно-сосудистой системы* используются простые упражнения с отягощениями, при этом акцент ставится на правильное дыхание; также используется дыхательные упражнения (например, перекатить теннисный шарик с одного места на другое с помощью дыхания).

- для обучающихся *с заболеванием желудочно-кишечного тракта* следует особое внимание обратить на дыхательные упражнения (с акцентом на диафрагмальное дыхание), упражнения для верхних конечностей с участием крупных и средних мышечных групп и нижних конечностей, а также упражнения для мышц туловища, выполненных с ограниченной амплитудой.

- для учеников *с недостаточным объемом жизненной емкости легких* полезны упражнения, укрепляющие мышечный корсет (сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания, разведения рук с отягощением), специальные дыхательные упражнения.

- для детей с *избыточным весом* более интенсивные физические нагрузки.

В целях индивидуально-дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости *от состояния здоровья* разделены на 3 группы:

*1. Основная* – учащиеся основной медицинской группы имеют, как правило, хорошее и среднее физическое развитие. Но у одних превалирует выносливость, у других – сила, у третьих – скоростно-силовые качества. Это необходимо учитывать и при проведении подвижных игр. Той группе учащихся, у которой наиболее развиты силовые качества, увеличиваются отягощения и число повторений соответствующих упражнений; той группе учащихся, у которой недостает общей выносливости, дается задание по длительному бегу и т. п.

Среди учащихся основной группы могут быть мальчики и девочки без систематической физической подготовки, хотя и не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Таким учащимся даются конкретные домашние задания, приучающие их к самостоятельным занятиям.

*2. Подготовительная*– учащиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью, или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Такие ученики занимаются физической культурой совместно с учащимися основной группы по общей программе, схема урока общая как для учеников основной, так и подготовительной медицинских групп. Основное различие – в дозировке физической нагрузки. Во время урока для подготовительной группы даётся меньшее число повторений упражнений и предлагаются более длительные паузы между ними для отдыха. Особенно это важно при выполнении упражнений, требующих значительной быстроты, силы и выносливости.

*3. Специальная*– учащиеся, имеющие в состоянии здоровья отклонения постоянного или временного характера и требующие ограничения физических нагрузок, но допущенные к выполнению учебной работы. *Временно освобожденные* *дети* и обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к *специальной медицинской группе* не только присутствуют на уроках, но и помогают в подготовке инвентаря, судействе. В играх они принимают посильные роли. В эстафетах их можно назначить капитанами команд для организации детей и помощи с дисциплиной, они могут принять участие в допустимых заданиях, знакомятся на уроках с теоретическими сведениями, с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих больших энергетических затрат, могут выполнять упражнения рекомендованные врачом.

Однако, несмотря на то что подвижные игры способствуют развитию всех физических качеств, необходимо применять дополнительные ***специально разработанные комплексы упражнений***, направленные на развитие силы, гибкости, прыгучести, координации, выносливости, скорости, ловкости, оформленные в виде карточек.

***Для развития ловкости.*** Игры, на переключения от одного действия к другому; требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях: бег, прыжки, действия с увертыванием. Необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой. Занимающиеся с большим желанием принимают игры на развитие ловкости: «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Эстафеты с предметами», игры с использованием мяча, предметов, например: «Выбивало», «Снайпер», «Мяч капитану» и другие.

***Для развития быстроты***. Игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях. Следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кротчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника. Быстрота как физическое качество развивается во многих подвижных играх. К ним относятся линейные эстафеты, коллективные игры: «Белые медведи», «Бегуны», «Скакуны», «Кто быстрее», «Успей занять место», «Похитители огня», «Вытащи платок», «Статуя», и др.

***Для развития силы.*** Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания. Эффективными для решения данной задачи оказываются двигательные операции с доступными для детей отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки. Игры на развитие силы: «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др.

***Для развития выносливости.*** Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим. Игры, наиболее часто используемые при развитии выносливости: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты» и др.

***Для развития гибкости***. В качестве средств развития гибкости используют дополнительные упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, это упражнениями на растягивание: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах. Также в играх, связанных с частым изменением направления движений происходит совершенствование гибкости. Игры и эстафеты на развитие гибкости физиологически обосновано проводить в конце основной части урока. Отличный тренировочный материал 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»

**Классификация используемых подвижных игр для развития физических качеств**

Таблица 3.

|  |  |
| --- | --- |
| Физическое качество | Подвижная игра |
| Скорость | Догони свою пару. Мы веселые ребята. Салки. Ловля оленей. Я есть. Лев и коза. Водяной; Борьба за флажки. Сумей догнать. Колокол. Квадрат. Лес, болото, озеро. Кугарсен. Успей занять место. Похитители огня. Вытащи платок. Статуя. Доброе утро, охотник!; Булава. Африканские салки по кругу. Рыбки в неводе. Борьба за свободу. Французские салки. Последняя пара, вперед! Шлагбаум. Японские салки. Цветы в саду. Волк. Большая охота. Ключи. Быстро по местам. Цепочка. Убегай-догоняй. Собери флажки. Старт с преследованием соперника. Эстафета с кувырками. Мяч над веревкой. |
| Скоростно-силовые качества | Парная чехарда. Удочка прыжковая. Волк во рву. Ягульга-таусмак. Кто обгонит? Хищник в море. Пастух. Белая палочка. На одном дыхании. Цветы в саду. Попади в цель. Кто дальше. |
| Выносливость | Догони свою пару. Вышибалы. Салки. Два Мороза. Борьба за флажки. Сумей догнать. Луна или Солнце. Статуя. Один в круге. Белая палочка. Слепой ворон. Игра в молотилку. Африканский ручной мяч. Французские салки. Змея ловит цыпленка. Цветы в саду. Цепочка. Собери флажки. Нападающие и защитники. |
| Гибкость | Цветы в саду. Соревнования с использованием гимнастических снарядов. |
| Сила | Быстрее тяни. Вытолкни из круга. Лев и коза. Колокол; Поезд. Луна или Солнце. Буйволы в загоне. Игра в молотилку. Цветы в саду. Перетягивание каната. Придумай сам. |
| Координация | Не теряй равновесия. Вышибалы Лев и коза Ягульга-таусмак. Круговой. Борьба за флажки. Хищник в море. Луна или Солнце. Булава. Белая палочка. Рыбки в неводе. Слепой ворон. А ну-ка, повтори! Народный мяч. Горячий мяч. Поймай за хвост дракона. Змея ловит цыпленка. Цветы в саду. Лови мешок! Быстро по местам. Придумай сам. Волан навстречу волану. |
| Ловкость | Волк во рву. Ловля оленей. Я есть. Лев и коза. Ягульга-таусмак. Водяной; Круговой. Угадай и догони. Борьба за флажки. Сумей догнать. Квадрат. Кугарсен. Успей занять место. Хищник в море. Луна или Солнце. Похитители огня. Вытащи платок. Статуя. Доброе утро, охотник! Булава. Поймай мяч. Один в круге. Белая палочка. Рыбки в неводе. Борьба за свободу. Слепой ворон. Игра в молотилку. Африканский ручной мяч. А ну-ка, повтори! Французские салки. Последняя пара, вперед! Шлагбаум. Народный мяч. Горячий мяч. На одном дыхании. Поймай за хвост дракона. Японские салки. Змея ловит цыпленка. Цветы в саду. Волк. Лови мешок! Большая охота. Найди платок. Ключи. Быстро по местам. Цепочка. Убегай-догоняй. Собери флажки. Эстафета с кувырками. Придумай сам. Кто дальше. Нападающие и защитники. Волан навстречу волану. Подвижная цель. Мяч над веревкой. |

**Внеклассные мероприятия**

Во внеклассной работе мы ставим в основном те же задачи, что и на уроке: прежде всего, это популяризация подвижных игр, содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

За время участия в эксперименте проведены следующие спортивные праздники, соревнования, конкурсы:

* Классный час: «Забавы. Подвижные игры и здоровье» (приняли участие 79 обучающихся);
* Урок – кроссворд (приняли участие 54 обучающихся);
* Урок - «Брейн-ринг» (приняли участие 63 обучающихся);
* Подвижные игры и эстафеты, посвященные Дню Защитника Отечества (приняли участие 71 обучающихся);
* Урок – сказка (приняли участие 48 обучающихся);
* Игра - путешествие «Игры народов мира» (приняли участие 72 обучающихся);
* Внеклассное мероприятие КВН - «Перебежка - пересмешка» (приняли участие 70 обучающихся);
* Урок-смотр знаний (приняли участие 75 обучающихся);
* Спортивный праздник «Мама, папа, я – игривая семья» (приняли участие 6 семей обучающихся, 68 обучающихся).
* Внеклассное мероприятие «Путешествие на Машине Времени» (приняли участие 68 обучающихся);
* Игровой новый год (приняли участие 67 обучающихся);
* Веселые старты «Эстафеты народов мира» (приняли участие 70 обучающихся);
* Классный час: «Кроссфорды народов мира» (приняли участие 77 обучающихся);
* Игровая программа «Родители и дети, в гостях у сказки» (приняли участие 60 обучающихся и 25 родителе);
* Конкурсная программа «КВН» (приняли участие 65 обучающихся);
* «Театрализованное выступление актеров мира» (приняли участие 72 обучающихся);
* Путешествие Деда мороза в страну игр (приняли участие 71 обучающихся);

**Работа с родителями**

 *Работа с родителями включает в себя:*

* выступления на родительских собраниях с беседами, лекциями о ходе эксперимента, информативными сообщениями об успехах их детей на уроках;
* индивидуальные беседы с родителями;
* совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия, где родители могут участвовать как в роли зрителя, так и участника, организатора;
* открытые уроки по физической культуре.

В работе с родителями особый акцент ставился на том, что эффективность занятий физической культурой детей будет значительно выше при последовательном, ежедневном их проведении без скидок на занятость, усталость в семье. И конечно, все наставления родителей о пользе и значении утренней гимнастики, закаливания, занятий спортом останутся словами, если они сами не будут следовать им. Личный пример родителей лучше всяких наставлений; только от родителей, от того, насколько они лично возьмутся за дело, зависит физическое здоровье и развитие их детей; именно они своим примером того или иного действия приучают к тому же и своего ребенка. Здоровые дети могут быть только у здоровых родителей!