

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ГИМНАСТИКА. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)
Лекция №1. Занятие 1. Раздел 1. История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики.

Учебные и воспитательные цели:

1. Изучить историческую справку о возникновении и развитии гимнастики.
Классификация видов гимнастики.
2. Уяснить Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гимнастики.
Особенности гимнастики с прикладной направленностью.

Время: 90 мин.

Учебно-материальное обеспечение: ПЭВМ, слайды

Распределение времени лекции:

Вступительная часть - 5 мин.

Учебные вопросы:

- | | |
|---|-----------|
| 1. История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики. | - 25 мин. |
| 2. Классификация видов гимнастики. | - 25 мин. |
| 3. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гимнастики. | - 20 мин. |
| 4. Особенности гимнастики с прикладной направленностью. | -10 мин. |

Заключение – 5 мин.

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИИ

1. История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики.

Гимнастика имеет свое содержание, теорию, историю, методы преподавания, область научных исследований. Гимнастика как педагогическая дисциплина. Важное значение.

Для того чтобы успешно преподавать гимнастику, необходимо.

Гимнастика тесно связана с. Эта связь была блестяще показана в 1980 г. на XXII летних Олимпийских играх в Москве.

Теория гимнастики рассматривает вопросы. Изучаются потенциальные возможности гимнастики в подготовке человека к здоровому образу жизни, к учебной трудовой деятельности и воинской службе.

История гимнастики раскрывает основные этапы ее развития на основе общих законов развития общества, культуры и физической культуры.

Методика преподавания гимнастики является частью методики физического воспитания.

Гимнастика как научная дисциплина находится на грани между естественными, общественными и техническими науками.

Честь введения понятия «ритмическая гимнастика». Это швейцарский композитор, профессор Женевской консерватории Жак Далькроз (1865-1950), который разработал для своих учеников систему ритмических заданий с целью развития у музыкантов слуха и чувства ритма.

Истоки же этого вида двигательной деятельности человека относятся к античному миру, где широкое распространение имели как танцы, особенно в женском исполнении, так и физические упражнения, выполняемые под музыку для формирования красивой осанки, походки, силы и выносливости воинов.

В этот период наряду с отмеченными выше системами гимнастики создаются ритмические и пластические школы и системы. На их появление и содержание заметное влияние оказала деятельность и труды великого русского анатома, педагога и врача П.Ф. Лесгафта (1837-1909). Заметной вехой на пути к современной ритмической гимнастике явилась система гимнастики француза Ж. Демени (1850-1917), в которой он особо выделил средства, рекомендуемые для занятий с девушками. Следует подчеркнуть, что взгляды Ж. Демени, несмотря на простетство почти 90 лет, очень свежи и во всей полноте отражают современную, технологически верную ритмическую гимнастику. В середине XIX - начале XX века в Европе, Америке, скандинавских странах, а затем и в России стали появляться и развиваться так называемые пластические и ритмические школы.

Ритмические школы Европы оказали определяющее влияние на формирование ритмической гимнастики. В этой связи есть основание обратиться к имени Ж. Далькроза. Содержание программ по системе Далькроза было обширным. При этом ведущей дисциплиной была ритмическая гимнастика. Идеи гармонического воспитания Далькроза нашли яркое отражение в деятельности и наследии величайшей танцовщицы начала XX века Айседоры Дункан (1878-1927). Образцом своей творческой деятельности А. Дункан считала основательно изученное и любимое ею искусство древних греков. При этом она утверждала, что ее танец - это не танец прошлого, это танец будущего. И она оказалась права. Среди поклонников ее искусства были зрители всех континентов. Дункан основала школы танца в Америке, Германии, Франции. Основной направленностью их работы было гармоническое воспитание учеников. В 1912 году в Петербурге были открыты курсы ритмической гимнастики С. Волконского.

По своему содержанию курсы воспроизводили деятельность института Далькроза в Хеллерау, которые стремились реализовать идею осуществления единства интеллектуального и физического воспитания. Почти одновременно с курсами С. Волконского были открыты аналогичные в Москве под руководством Н.Г. Александровой, которая в своей деятельности также исповедовала идеи Далькроза.

В 1919 году в Петрограде открылась студия, а позже институт совершенного движения под руководством С. Ауэр. Наряду с пластикой в нем преподавалась ритмическая гимнастика, характерный танец, фехтование, акробатика, верховая езда и др. Важной ступенью развития ритмической гимнастики является организация в 1932 году доцентуры художественного движения в институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, которая решала задачи создания программ, обеспечивающих систематическую подготовку специалистов по художественному движению. Наиболее яркими выпускниками института и доцентуры предвоенного времени явились Т.Т. Варакина, Ю.Н. Шишкарёва, Т.Л. Маркова, Г.А. Боброва и др., которые и в военное время не только выступали в художественных коллективах на фронте, но и преподавали пластику, ритмику и художественное движение в детских школах.

Вторая мировая война и годы ликвидации ее последствий приостановили развитие основных направлений гимнастики в Европе. Очередной и, пожалуй, самой значительной вехой в развитии ритмической гимнастики является возрождение танцев в физическом воспитании и особенно джаз-гимнастики в странах Западной Европы в 70-х годах. Этому во многом способствовало издание известным шведским специалистом гимнастики Моникой Бэкман книги «Джазгимнастика», которая стала настольной книгой и методическим руководством для увлекающихся пластическими движениями под музыку ради здоровья.

Возвращаясь к аэробике Кеннета Купера, следует признать еще одной знаменательной вехой в развитии ритмической гимнастики появление в 70-е годы в США ряда направлений джаз-гимнастики, сначала аэробических танцев, затем аэробной гимнастики, гимнастической

аэробики и др. Эти виды двигательной активности с научного благословения К.Купера уверенно раздвинули рамки своей популярности до Европы и Азии.

Особо заметное место в ритмопластическом направлении занимает американская кинозвезда Джейн Фонда, которая своей высочайшей двигательной, актерской и интеллектуальной подготовленностью посредством телевидения дала радость общения с ритмической гимнастикой миллионам людей.

Особый импульс популярности пластической гимнастики придала система, разработанная эстонскими специалистами Э. Идла, Л. Яансон-Мартис, Э.Куду и др.

Московская школа ритмической гимнастики отличается современными танцевальными ритмами и танцами, являясь олицетворением общенациональной направленности содержания и развития ритмопластической, ритмической гимнастики. В основе ее колорита разумно сочетаются богатство национальных мелодий, танцев, современной джазовой музыки и движений, упражнений оздоровительных систем Юго-Восточной Азии.

На формирование наших отечественных направлений ритмической гимнастики, их научное обоснование оказали влияние работы специалистов Центрального института, а ныне Академии физической культуры Т.С. Лисицкой, Г.В. Буниной, С.С. Дарской, М.Ю. Ростовцевой и др. Весомый вклад в развитие техники и методики ритмической гимнастики внесли представители и лидеры московской школы О.А. Иванова, С.В. Крамина, И.Н. Шараброва, идеи и практические трактовки которых в этом виде двигательной активности широко применяются в современной России.

2. Классификация видов гимнастики.

1. Оздоровительные виды гимнастики.

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве; сюда включены также лечебная и ритмическая гимнастика.

Гигиеническая гимнастика.

Вводная гимнастика.

Лечебная гимнастика.

Ритмическая гимнастика.

Стретчинг.

Калланетика.

Шейпинг система.

Восточные оздоровительные системы.

2. Образовательно-развивающие виды гимнастики

К этим видам гимнастики относятся: основная, женская, атлетическая и профессионально-прикладная.

Основная гимнастика.

Женская гимнастика.

Гимнастика с профессиональной направленностью.

Атлетическая гимнастика.

3. Спортивные виды гимнастики

К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика и спортивная аэробика.

Спортивная гимнастика.

Художественная гимнастика.

Спортивная акробатика.

Спортивная аэробика

3. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гимнастики.

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др.

3. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

4. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота, и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

5. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубокого осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины.

6. Подготовка высококвалифицированных спортсменов различным видам спорта.

4. Особенности гимнастики с прикладной направленностью.

По особенностям воздействия на организм человека ритмическая гимнастика подразделяется на оздоровительную, лечебную и прикладную. Но выделение лечебной ритмической гимнастики носит весьма условный характер, так как она сама по себе служит цели оздоровления.

Поскольку важнейшим компонентом ритмической гимнастики являются положительные эмоции, то по их силе, окраске, методам создания условий эмоционального фона она может иметь виды игровой, танцевальной, атлетической и психорегулирующей направленности.

Ритмическую гимнастику как вид двигательной деятельности можно подразделить и в возрастном аспекте: детская (в дошкольных учреждениях и начальных классах школы); подростковая и юношеская (молодежная); для людей зрелого возраста; для пожилых людей. Такое деление естественно, так же как и естественно стремление человека любого возраста к радости жизни, в любых формах ее проявления.

Ритмическая гимнастика в дошкольных учреждениях и с учениками младших классов должна носить игровую направленность. Образно говоря, воспитателю, учителю надо «играть» в ритмическую гимнастику. В этой связи важно упомянуть имя известного специалиста Карла Орфа, создавшего целую систему детской гимнастики, центральным содержанием которой являются средства и методы развития физических качеств детей, музыкальных способностей. И что чрезвычайно важно, К. Орф построил свою систему на интеллектуальной основе занятий, что является безусловным фактором формирования осознанной потребности маленького человека в культурных движениях, в культурной физической нагрузке.

В зависимости от целей и задач учащиеся средних и старших классов могут заниматься ритмической гимнастикой танцевальной или атлетической направленности. Эти два направления занятий могут носить как оздоровительный, так и сценический и даже конкурентный характер. Естественно, что первая направленность является первичной, базовой.

Слайд-аэробика.

Свободный танец.

Белли-данс.

Ритмическая гимнастика женщин зрелого и среднего возраста.

Ритмическая гимнастика людей пожилого возраста.

Понятие «спортивно-прикладная ритмическая гимнастика».

Лечебная ритмическая гимнастика.

Заключение.

Рассмотрение вопросов лекции позволило уяснить основные понятия, необходимые для учителя физической культуры и спорта.

Задание студентам для самостоятельной учебной работы и методические указания.

На самостоятельной подготовке проработать конспект лекций.

Лекция №2. Занятие 2. Раздел 2. Классификация и терминология гимнастики.

Учебные и воспитательные цели:

1. Изучить классификацию и терминологию гимнастики.
2. Научиться составлять комплексы упражнений в соответствии с правилами терминологии гимнастики.

Время: 90 мин.

Учебно-материальное обеспечение: ПЭВМ, слайды

Распределение времени лекции:

Вступительная часть - 5 мин.

Учебные вопросы:

- | | |
|--|-----------|
| 1. Строевые упражнения. | - 25 мин. |
| 2. Вольные упражнения. | - 25 мин. |
| 3. Терминология гимнастических упражнений. | - 30 мин. |

Заключение – 5 мин.

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИИ.

1. Строевые упражнения.

Для удобства использования строевых упражнений в гимнастическом зале устанавливаются условные точки: центр, середина и углы. Они определяются по первоначальному расположению строя. Сторона зала, вдоль которой учащиеся строятся перед началом урока, называется правой стороной, правofланговый учащийся располагается ближе к правому верхнему углу, левofланговый — к правому нижнему углу. Половина зала, соединяющая верхние углы, называется верхняя половина, а нижние углы — нижняя половина. Стороны и половины зала имеют свои середины. Для пользования строевыми упражнениями введены основные понятия о строе.

Строй. Фланг. Фронт. Интервал. Дистанция. Направляющий. Колонна. Строевые упражнения подразделяются на следующие группы: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.



Рис. 128

2. Вольные упражнения

Вольные упражнения представляют собой. Групповые вольные упражнения.

Индивидуальные вольные упражнения подразделяются на спортивные упражнения и учебные комбинации (комплексы упражнений).

Спортивные вольные упражнения. Учебные комбинации.

Вольные упражнения включают в себя элементы различных видов упражнений — общеразвивающих, художественной гимнастики, акробатики, хореографии и др. — и составляются с учетом требований композиции.

Под композицией вольных упражнений понимают. Индивидуальные вольные упражнения могут быть. Композиция спортивных вольных упражнений может быть обязательной или произвольной. Последняя составляется из необходимого числа элементов и соединений определенной сложности с учетом требований правил соревнований. Композиция обязательных упражнений либо является строго заданной, либо составляется из элементов заданного типа (для I и II разрядов по категории Б).

3. Гимнастическая терминология

Это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря, а также правила образования и применения терминов, условных (установленных) сокращений и формы записи упражнений.

Термин.

Требования, применяемые к терминологии

1. Доступность.

2. Точность.

3. Краткость.

Правила применения терминов

Гимнастическую терминологию следует применять с учётом квалификации занимающихся. Начиная заниматься необходимо овладеть терминологией одновременно с изучением упражнений. Все термины целесообразно разделить на следующие группы:

1. Общие термины.

2. Основные термины (конкретные).

3. Дополнительные термины.

Термины общеразвивающих и вольных упражнений

Заключение.

Рассмотрение вопросов лекции позволило уяснить основные понятия, необходимые для учителя физической культуры и спорта.

Задание студентам для самостоятельной учебной работы и методические указания.

На самостоятельной подготовке проработать конспект лекций.

Лекция №3. Занятие №4. 2.2 Организация группы посредством строевых упражнений. Проведение комплексов ОРУ с применением различных методических приемов обучения. Творческое задание по организации и проведению комплекса ОРУ с применением различных методических приемов обучения.

Учебные и воспитательные цели:

1. Изучить организацию группы посредством строевых упражнений. Проведение комплексов ОРУ с применением различных методических приемов обучения.
2. Научиться составлять комплексы упражнений в соответствии с правилами терминологии гимнастики.

Время: 90 мин.

Учебно-материальное обеспечение: ПЭВМ, слайды

Распределение времени лекции:

Вступительная часть - 5 мин.

Учебные вопросы:

1. Организация группы посредством строевых упражнений. - 25 мин.
2. Проведение комплексов ОРУ с применением различных методических приемов обучения. - 25 мин.
3. Творческое задание по организации и проведению комплекса ОРУ с применением различных методических приемов обучения. - 30 мин.

Заключение – 5 мин.

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИИ.

1. Организация группы посредством строевых упражнений.

Строевые приемы выполняются по следующим командам. «Становись!» «Равняйся!» «Направо (налево) — равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Правой (левой) — вольно!», «Отставить!», «Разойдись!» и т.д.

Для удобства размещения занимающихся в зале на площадке установлены следующие виды построения и перестроения.

Построение.

Перестроение.

Строевой шаг. Походный шаг.

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: «Шире — шаг!», «Короче — шаг!», «Чаще — шаг!», «Ре-же!», «Полный — шаг!» Исполнительная команда подается под левую ногу. Для обеспечения большей согласованности в действиях учащихся учитель подсчетом задает темп и ритм выполнения.

Обход. Диагональ. Противоход. Змейка. Круг. Скрещение. Петля.

Размыкание — действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.

Смыкание — уплотнение разомкнутого строя.

Методические указания.

Заключение.

Рассмотрение вопросов лекции позволило уяснить основные понятия, необходимые для учителя физической культуры и спорта.

Задание студентам для самостоятельной учебной работы и методические указания.

На самостоятельной подготовке проработать конспект лекций.

Лекция №4. Занятие №5. Раздел 3. Техника и методика обучения гимнастике.

Учебные и воспитательные цели:

1. Изучить технику и методику обучения гимнастики.
2. Научиться составлять комплексы упражнений в соответствии с правилами терминологии гимнастики.

Время: 90 мин.

Распределение времени лекции:

Вступительная часть - 5 мин.

Учебные вопросы:

1. Техника и методика обучения гимнастике. - 50 мин.
2. Творческое задание по организации и проведению комплекса ОРУ с применением различных методических приемов обучения. - 30 мин.

Заключение – 5 мин.

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИИ.

Обучение — это педагогический процесс, направленный на обучаемых лиц с целью обогащения их знаниями, умениями, навыками и опытом: двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, спортивным, трудовым и др.

3.1 Определение понятия «техника». Статическое положение. Устойчивое и неустойчивое, безразличное равновесие.

Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение упражнения.

Содержание упражнения представляет собой.

Форму гимнастического упражнения образуют.

Техника гимнастического упражнения. Выделяют следующие виды техники исполнения упражнения:

а) образцовая — обеспечивающая безукоризненное, близкое к технике выполнение упражнений в условиях спортивной борьбы;

б) рациональная, или индивидуальная, — отражает (учитывает) конституциональные, двигательные, функциональные, психологические особенности гимнаста и его опыт.

Исполнение упражнений в гимнастике.

Объективный характер исполнения зависит от модели, образца, эталона структуры техники упражнения, а субъективный — от индивидуального способа исполнения упражнения, от того, насколько точно гимнаст воспроизведет технику гимнастического упражнения и выразит себя в движениях. Техническое мастерство гимнастов характеризуется устойчивостью и качеством исполнения упражнения. В основе техники гимнастических упражнений лежат законы механики, анатомо-физиологические и психологические свойства личности гимнаста.

Законы механики. Внешними силами при выполнении упражнений могут быть: вес тела гимнаста или отдельных его звеньев; сила трения, возникающая при взаимодействии гимнаста со снарядом (с опорой), сопротивление воздуха.

При изучении техники гимнастических упражнений наиболее важное значение имеет знание основных законов механики (динамики), поэтому целесообразно их напомнить.

Первый закон (закон инерции).

Второй закон (закон силы).

Третий закон (закон равенства действия и противодействия).

Анатомическое строение тела гимнаста.

Качество управления движениями при выполнении упражнений зависит от положения головы.

Психологический уровень управления движениями является наиболее сложным.

В гимнастике все многообразие упражнений принято разделять на две большие группы: статические и динамические упражнения.

Статические упражнения

Способы выполнения статических упражнений основываются на законах статики, которая изучает условия равновесия твердых тел.

При устойчивом равновесии общий центр массы (ОЦМ) теларасполагается под опорой (висы, упоры на руках). При неустойчивом равновесии ОЦМ тела располагается над опорой.

Устойчивость равновесия зависит от особенностей площади опоры.

Площадь опоры.

Безразличное равновесие.

Динамические упражнения

Каждые два звена тела образуют кинематическую пару, а их совокупность — кинематическую цепь. Тело гимнаста может перемещаться в пространстве по прямой линии в различных направлениях или совершать вращательные движения вокруг поперечной, продольной, передне-задней осей. Основу всех перемещений составляют вращательные и маховые движения звеньев тела в суставах. Эти движения имеют ряд особенностей: звенья тела могут двигаться одно относительно другого, два фиксированных звена — относительно третьего; несколько фиксированных относительно друг друга звеньев могут быть приняты за одно звено; туловище и ноги могут составлять кинематическую пару или систему, состоящую из двух звеньев; при мышечном сокращении в соответствии с третьим законом динамики два смежных звена могут двигаться только навстречу друг другу со скоростями, обратно пропорциональными их моментам инерции

Заключение.

Рассмотрение вопросов лекции позволило уяснить основные понятия, необходимые для учителя физической культуры и спорта.

Задание студентам для самостоятельной учебной работы и методические указания.

На самостоятельной подготовке проработать конспект лекций.

Лекция №5. Занятие №7. Методика обучения базовым видам гимнастических упражнений.

Учебные и воспитательные цели:

1. Изучить методику обучения базовым видам гимнастических упражнений.
2. Научиться составлять комплексы упражнений в соответствии с правилами терминологии гимнастики.

Время: 90 мин.

Учебно-материальное обеспечение: ПЭВМ, слайды

Распределение времени лекции:

Вступительная часть - 5 мин.

Учебные вопросы:

1. Методика обучения базовым видам гимнастических упражнений. - 50 мин.
2. Творческое задание по организации и проведению комплекса ОРУ с применением различных методических приемов обучения. - 30 мин.

Заключение – 5 мин.

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИИ.

В теоретическом плане расширяются возможности для дальнейшего совершенствования методики преподавания гимнастики, более эффективного применения ее средств и методов в оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, профессионально-прикладных целях путем более полного использования сведений из смежных дисциплин естественнонаучного, психолого-педагогического, социально-экономического и спортивно- педагогического циклов.

В практическом плане открываются новые возможности, значительно более широкие по сравнению с существующими.

Необходимость занятий гимнастическими упражнениями с детьми диктуется следующими обстоятельствами.

1. Потребности общества.
2. Закономерности возрастного развития человека
3. Подготовка высококвалифицированных гимнастов, способных достойно защищать спортивную честь учебного заведения, района, города, республики, страны.

Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов

Широкий спектр задач, которые можно решать с помощью гимнастических упражнений, определяется их многоструктурностью и многофункциональностью.

Многоструктурность отдельного гимнастического упражнения.
Многофункциональность гимнастического упражнения.

Знание о гимнастическом упражнении. Содержательное знание об упражнении.
Операционное знание.

Усвоение знаний обучаемыми. Для педагога сознательно овладеть научными знаниями в гимнастике означает изучить и осмыслить, научиться практически использовать тот круг явлений и закономерностей, которые она в себя включает, овладеть системой знаний:

1. Гимнастика как предмет познания, ее место в системе физического, эстетического и нравственного воспитания человека.

2. История развития гимнастики.
3. Гимнастическая терминология как своеобразный язык гимнастики.
4. Основы техники гимнастических упражнений.
5. Методика обучения гимнастическим упражнениям и спортивной тренировки в гимнастике.
6. Формы занятий гимнастикой, структура урока гимнастики, особенности занятий с детьми.
7. Мероприятия, обеспечивающие предупреждение травм на занятиях по гимнастике.
8. Правила соревнований по гимнастике и судейство.
9. Правила гигиены, режима труда, занятий гимнастикой, питания, отдыха занимающихся гимнастикой.
10. Возможности средств и методов гимнастики в укреплении здоровья, в улучшении физического развития и физической подготовленности обучаемых, в образовательном и воспитательном воздействии на них, в подготовке их к труду и службе в Российской Армии.
11. Научная работа в области гимнастики.
12. Спортивная тренировка юных гимнастов.

Заключение.

Рассмотрение вопросов лекции позволило уяснить основные понятия, необходимые для учителя физической культуры и спорта.

Задание студентам для самостоятельной учебной работы и методические указания.

На самостоятельной подготовке проработать конспект лекций.

Лекция №6. (Семинар) Занятие №8. Раздел 4. Организация занятий и различных звеньев системы физического воспитания

Учебные и воспитательные цели:

1. Изучить виды уроков гимнастики в школе. Подготовительная, основная и заключительная части урока.
2. Научиться организовывать учебный труд занимающихся (фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговой способы).

Время: 90 мин.

Учебно-материальное обеспечение: ПЭВМ, слайды

Распределение времени лекции:

Вступительная часть - 5 мин.

Учебные вопросы:

1. Виды уроков гимнастики в школе. Подготовительная, основная и - 50 мин. заключительная части урока.
2. Организация учебного труда занимающихся (фронтальный, - 30 мин. групповой, поточный, индивидуальный, круговой способы).

Заключение – 5 мин.

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИИ.

1. Урок гимнастики в школе

2. Основные задачи урока

На уроках гимнастики решаются многие оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи:

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики. Формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом.

3. Формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми.

Развитие способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

4. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма.

Успешное решение перечисленных выше задач предусматривает всестороннее педагогическое воздействие на личность.

3. Общие требования к уроку

Урок гимнастики должен отвечать следующим дидактическим требованиям:

1. он должен иметь определенную учебную цель и частные задачи;
2. на уроке соблюдается единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
3. к каждому уроку подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств;
4. в ходе урока сочетаются коллективная и индивидуальная формы учебно-воспитательной работы учителя с занимающимися, организуется взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений;

5.урок должен быть хорошо продуман и организован, обеспечена постоянная руководящая роль учителя.

Эти требования распространяются и на другие виды занятий физическими упражнениями:

1. на школьный урок по другим спортивным дисциплинам;
2. на занятия групп общей физической подготовки;
3. на секционные занятия гимнастикой и другие внеурочные формы занятий.

Школьные уроки гимнастики по своим педагогическим задачам разделяются на:

- 1.учебные;
- 2.тренировочные;
- 3.учебно-тренировочные;
- 4.контрольные — специально выделяемые для проверки исходных
- 5.показателей и результатов занятий.

С контрольных уроков следует начинать учебный процесс по гимнастике.

4. Подготовительная часть урока

Занятия гимнастикой располагают большими возможностями воспитательного воздействия на занимающихся.

Воспитательные задачи:

- а) привитие любви и формирование активного и глубоко осознанного отношения к занятиям гимнастикой;
- б) приучение к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости, к красоте движений;
- в) воспитание чувства собственного достоинства, скромности, трудолюбия, старательного выполнения поручений учителя, уважительного отношения к товарищам и старшим, постоянной готовности оказать помощь нуждающимся в ней;
- г) развитие целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности и смелости;
- д) приучение к коллективным действиям, взаимовыручке;
- е) воспитание чувства ответственности за группу, команду, класс при выполнении любых заданий педагога;
- ж) приучение к тщательному продумыванию техники исполнения упражнений, к самостраховке в случае неудачного исполнения упражнения.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи решаются во взаимосвязи. Однако соотношение времени, отводимого на их осуществление, может изменяться в зависимости от складывающихся условий на занятиях, непредвиденных и заведомо не планируемых обстоятельств. В контрольных, учебно-тренировочных уроках перед соревнованиями большая часть времени отводится на решение физиологических, а в учебных

занятиях — образовательных и воспитательных задач. Основными средствами для их решения служат строевые и общеразвивающие упражнения в сочетании со словом педагога.

Строевые упражнения и различные способы передвижения имеют ряд специфических особенностей, которые позволяют педагогу:

- а) быстро и удобно размещать занимающихся в спортивном зале;
- б) формировать у них правильную, красивую осанку, обучать гимнастической манере выполнения движений, развивать глазомер, чувство ритма, темпа движений;
- в) поддерживать дисциплину, порядок и организованность;
- г) устанавливать официальные, субординационные отношения между педагогом и занимающимися.

Организации внимания занимающихся, воспитания у них дисциплины, организованности, исполнительности, сознательного и активного отношения к уроку. Проведение ОРУ осуществляется следующими способами:

раздельным или обычным, расчлененным, поточным и проходным, «по показу», «по рассказу», «игровым способом».

Основная часть урока

В этой части урока решаются следующие задачи:

Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности занимающихся.

1. Обучение занимающихся новым спортивным, прикладным, строевым и общеразвивающим упражнениям с целью доведения их выполнения до уровня навыка. Сообщение новых теоретических сведений о назначении вновь изучаемых упражнений и о технике их исполнения, развитие способностей, необходимых для овладения более сложными упражнениями, трудовыми и военно-прикладными двигательными действиями.

2. Воспитание у обучаемых лиц активного и сознательного отношения к занятиям гимнастикой, к учебе, труду, а также воли, доброжелательного отношения к окружающим, чувства собственного достоинства и др. Эти задачи решаются во взаимосвязи. Для этого применяются упражнения на снарядах и со снарядами, игры, эстафеты и др. Упражнения подбираются в зависимости от способностей занимающихся справиться с ними. Их возможности должны быть несколько выше, чем того требуют изучаемые упражнения, потому что обучаемым нужен успех: он вселяет уверенность в их силы, вызывает интерес, побуждает к проявлению воли, формирует активное отношение к занятиям. Большие трудности и неудачи вызывают неприятные чувства, переживания, неуверенность в своих силах, робость и в конечном итоге отрицательное отношение к уроку, к занятиям гимнастикой. Успешное решение задач этой части урока во многом зависит от его плотности.

Плотность урока определяется.

Заключение.

Рассмотрение вопросов лекции позволило уяснить основные понятия, необходимые для учителя физической культуры и спорта.

Задание студентам для самостоятельной учебной работы и методические указания.

На самостоятельной подготовке проработать конспект лекций.

Лекция №7. Занятие №11. (Семинар). Раздел 5. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием гимнастических упражнений.

5.1 Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. Современные виды гимнастик. (йога, пилатес, стретчинг, каланетика, фитнес, степ-фитнес, танцевальная аэробика)

Учебные и воспитательные цели:

1. Изучить физкультурно-оздоровительными технологиями. Современные виды гимнастик. (йога, пилатес, стретчинг, каланетика, фитнес, степ-фитнес, танцевальная аэробика)
2. Научиться организовывать учебный труд занимающихся.

Время: 90 мин.

Учебно-материальное обеспечение: ПЭВМ, слайды

Распределение времени лекции:

Вступительная часть - 5 мин.

Учебные вопросы:

1. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями. - 50 мин.
Современные виды гимнастик. (йога, пилатес, стретчинг, каланетика, фитнес, степ-фитнес, танцевальная аэробика)
2. Организация учебного труда занимающихся. - 30 мин.

Заключение – 5 мин.

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИИ.

Йога

Йога — совокупность различных духовных, психических и физических практик, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. Йога – это целая философия представленная в форме утренней зарядки. Является отличным средством предотвращающим стрессы, и приводящее в гармонию внутренний мир. Йога позволяет открывать дополнительные внутренние ресурсы и использовать их в жизненной практике.

Каланетика

Каланетика является разновидностью фитнес-гимнастики, названная по имени автора Каллан Пинкни. В её основу положены системы статических напряжений на растяжение и сокращение мышц. Каланетика позволяет тренировать мышцы ног, ягодиц, бедер, рук, плеч, спины и брюшного пресса. Комплекс включает упражнения из различных видов восточных гимнастик. Основная задача всех упражнений – заставить работать глубоко расположенные мышцы тела, которые в обычной жизни человек практически не использует.

Какие проблемы позволяет разрешить каланетика:

1. Снижение веса
2. Улучшается пластика движений и координация
3. Повышается выносливость организма
4. Подтянуть проблемные участки
5. Улучшить состояние здоровья

Каланетика подходит для всех и каждого, не имея противопоказаний. Кто предпочитает интенсивной нагрузке мягкие и плавные движения – это то что нужно!

Пилатес

Система упражнений пилатеса набирает популярность во всём мире. Основана Джозефом Пилатесом больше ста лет назад и получила новое развитие в наши дни. Не имеет противопоказаний и им могут заниматься все желающие. Вы сможете:

1. Улучшить осанку
2. Укрепить мышцы пресса
3. Увеличить гибкость и подвижность суставов
4. Развить глубокие мышцы живота и мышцы стабилизаторы, которые недоступны в обычных тренировках

Фитнес.

Сочетание движения с правильным дыханием - ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию.

В узком смысле фитнес — это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой. И упражнения, и диета в фитнесе подбираются индивидуально — в зависимости от противопоказаний, возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры.

Стретчинг

Стретчинг - это система упражнений, развивающих гибкость и эластичность мышц. Регулярное их выполнение поможет мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок и предотвратит болезненные растяжения. Суставы становятся подвижнее, мышцы получают больше кислорода и расслабляются. Стретчингом обычно начинаются и завершаются многие фитнес тренировки, однако вы можете выполнять эти упражнения и отдельно, особенно если позади тяжелый рабочий день, утомительная поездка или перелет.

Заключение.

Рассмотрение вопросов лекции позволило уяснить основные понятия, необходимые для учителя физической культуры и спорта.

Задание студентам для самостоятельной учебной работы и методические указания.

На самостоятельной подготовке проработать конспект лекций.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников; 2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу. Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение.

Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине нижней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 1,5.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры. Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страницы.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них – расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

1. ПЕРЕЧИСЛИТЕ ОСНОВНЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИГРЫ

- Элемент культуры общества, удовлетворяющий различные его потребности (духовные, эстетические, творческие, физические, социальные.)
- Исторически сложившееся общественное явление, особый вид деятельности человека (соревнования, войны).
- Вид деятельности детей, воспроизводящий действия взрослых и их отношения, направленный на познание окружающей действительности.
- Сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели.
- Модели принятия оптимальных решений в условиях конфликта (война, психология, педагогика, экономика, информатика).
- Средство и метод физического, умственного, нравственного и духовного воспитания.

2. КАКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИГР ОБОСНОВАЛ ЛЕСГАФТ?

Петр Францевич Лесгафт- основоположник физического воспитания в России. Главные методические требования проведения игр, обоснованные П.Ф. Лесгафтом:

- 1) установка перед каждой игрой конкретной задачи;
- 2) соответствие игры возрасту, полу, силам и способностям участников;
- 3) обеспечения играющим положительных эмоций, инициативы и самостоятельности действий;
- 4) систематичность и последовательность в организации игр.

3. ДАЙТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТВОРЧЕСКИХ, ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР

Различают три основных группы игр: творческие, подвижные и спортивные.

Творческие игры отличаются наличием сюжета, самостоятельно создаваемого ребенком. Особое место среди них занимают игры, в которых дети строят и конструируют.

Подвижными называют игры, содержания которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений, т.е. игры, построенные на движениях. Виды деятельности играющих определяются сюжетом и целью игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учета результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие, двигательные действия, выполняемые в рамках правил. Сюжет, правила и двигательные действия составляют содержание подвижной игры.

Спортивные игры - это протекающие в рамках правил единоборства двух сторон, направленные на достижение преимущества одной из сторон.

Правила - это общепринятые ограничения, регламентирующие деятельность играющих.

4. КАКИЕ ЗАДАЧИ ФВ РЕШАЮТСЯ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР?

Использование подвижных игр позволяет решать широкий круг образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- **к образовательным задачам** в физическом воспитании относят приобретение широкого фонда двигательных умений и навыков, связанных с ними знаний и умения их использовать. При формулировке начинаются со слов: «Обучение и (или) совершенствование...»

- **к воспитательным задачам** относят воспитание морально-волевых и нравственных качеств (честность, смелость, самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, коллективность и т.п.). При формулировке начинаются со слов: «Воспитание...»

- **к оздоровительным задачам** – направлены на развитие физических качеств и начинаются со слов: «Развитие...»

5. КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Классификация игр - это группировка игр по определенному признаку. Разделение подвижных игр на группы по определенным признакам помогает более четко представить особенности содержания игр и облегчает их выбор.

В педагогической практике существует несколько классификаций:

По характеру складывающихся в игре взаимоотношений игры делятся на:

1) некомандные; 2) переходные к командным; 3) командные.

Некомандные - игры, в которых каждый играющий действует независимо от других, подчиняясь только правилам. Они бывают: а) игры с водящим б) игры без водящего.

Переходные к командным - игры, в которых сначала участники действуют самостоятельно, но по мере развития сюжета образуют группы и уже действуют согласованно для решения отдельных задач.

Командные - игры, в которых поставленная цель достигается согласованными действиями коллектива - команды. Они подразделяются на:

а) игры с соприкосновением с соперником (контактные)

б) игры без соприкосновением с соперником (не контактные).

По степени сложности содержания игры: простые, сложные, полуспортивные.

По возрасту детей, т.е. с учетом их возрастных особенностей: дошкольный возраст, младший, средний, старший школьный возраст.

По видам движений преимущественно входящим в игру: игры с элементами ОРУ, с бегом, с прыжками, метаниями, равновесиями и т.д.

По физическим качествам, преимущественно, проявляющимся в игре (игры, способствующие развитию быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Игры, подводящие к отдельным видам спорта (легкой атлетики, гимнастики, баскетболу, волейболу и т.д.).

По характеру моторной плотности :игры с максимальной, большой, средней и малой подвижностью.

По форме организации: игры на уроках, перемене, празднике и т.д.

С учетом сезона и места проведения игр: игры летние и зимние.

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР?

Образовательное значение подвижных игр многообразно.

В играх идет полноценное освоение “школы движений”, куда входит весь комплекс жизненно-важных навыков и умений (бег, ходьба, метания, прыжки, равновесия, лазания и т.п.).

В процессе игры появляются новые ощущения, представления, понятия, развиваются умения воспринимать, анализировать, делать правильные выводы - все это способствует формированию оперативного мышления и способности к действиям.

Исполнение отдельных ролей (водящего, капитана, судьи) и др.) способствует развитию организаторских навыков.

Воспитательное значение подвижных игр

Игра - это борьба на пути достижения цели, преодоление препятствий, взаимоотношения с партнерами и соперниками, активно формируются такие качества как смелость, настойчивость, решительность, организованность, дисциплинированность, коллективизм и .д. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки.

Оздоровительное значение подвижных игр. Разнообразная активная двигательная деятельность, сопровождаемая проявлением положительных эмоций представляет собой исключительно благоприятный вид физических упражнений. Играющие получают не только физическую и психологическую нагрузку, но и подвергаются воздействию естественных сил природы: солнца, воздуха и воды.

В процессе игр происходит тренировка всех органов и систем, повышается жизненный тонус, возрастает выносливость, устойчивость к болезням.

Увеличивается подвижность и уравновешенность нервных процессов, стабилизируются психические процессы. В результате укрепляются все внутренние органы, и совершенствуется функциональная деятельность систем организма, что обеспечивает физическое развитие, укрепление и сохранение здоровья.

6. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ИХ РАЗВИТИЕ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Физические качества человека это определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающиеся в его физической готовности осуществлять активную двигательную деятельность.

К числу основных физических качеств, обеспечивающих всё многообразие решения двигательных задач, относят силу, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Развитие силы является основой для проявления других качеств. От уровня развития силы зависит проявление быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Различают **собственно-силовые способности**. К ним относят: абсолютную силу (максимальную силу человека) и относительную силу (максимальную силу человека отнесенную к его весу) и **скоростно-силовые способности** - способность проявлять максимальную силу в минимальное время (скоростная сила, взрывная сила).

Для развития силы в младших классах подходят игры требующие проявления кратковременных скоростно- силовых напряжений, умеренных по нагрузке (например, игры с метаниями на дальность малых мячей, булав, игры с прыжками в длину). В средних классах – игры скоростно-силовыми усилиями (прыжками, метаниями, бросками, ускорениями и т.п.) и собственно-силовыми усилиями (перетягивание, удержание и т.п.). В старших классах – игры с преодолением собственного веса, сопротивлением и противодействием противника и действиями с отягощениями.

Быстрота – это способность выполнять двигательное действие в минимальный отрезок времени.

Проявления быстроты складываются из следующих скоростных способностей:

1. **Быстроты двигательной реакции** - минимального времени реагирования на внезапный сигнал;
2. **Быстроты одиночного движения** - минимального времени выполнения одиночного движения;
3. **Частоты движений (темпа)** - количества движений в единицу времени.

Для развития быстроты в младших классах используют игры требующие мгновенных ответов на звуковые , зрительные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлениями передвижений. В средних классах игры с преодолением небольших дистанций (до 25-30 м.) в кратчайший срок, игры, в которых необходимы незамедлительные двигательные ответы на меняющуюся игровую обстановку. В старших классах - игры в которых двигательные действия выполняются в предельно быстром или околопредельном темпе.

Ловкость - способность быстро обучаться новым двигательным действиям и способность перестраивать свою двигательную деятельность в зависимости от меняющейся ситуации.

Различают три степени ловкости (Фарфель В.С.):

1. **Пространственная точность и координированность движений** (дартс, разновидности стрельбы и т.п.).
2. **Пространственная точность и координированность движений в быстроте** (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и т.п.).
3. **Пространственная точность и координированность движений в быстроте в меняющейся обстановке** (подвижные и спортивные игры, единоборства и т.п.).

Для развития ловкости в младших классах используют игры, побуждающие играющих быстро переходить от одних действий к другим в зависимости от изменения ситуации; игры, требующие быстрого согласования действий с партнёрами. В средних классах, игры в которых необходимо в минимальный отрезок времени переходить от одних точных действий к другим, проявлять способность к мелким координированным движениям, умение быстро согласовывать свои действия с действиями других играющих. В старших классах игры в которых совершенствуются чувства времени, пространства, мышечных усилий, партнёра, площадки и т.п.

Выносливость - это способность длительное время выполнять двигательные действия не снижая интенсивности и противостоять утомлению.

Различают: **Общую выносливость** - способность длительное время выполнять любую работу и **специальную выносливость** - способность длительное время выполнять специальную работу. Виды специальной выносливости: скоростная, силовая, скоростно-силовая, координационная, ловкостная и т.д.

Для развития выносливости в младших классах используют игры с неоднократными повторениями действий (общее число повторений не велико и необходимы кратковременные интервалы отдыха между ними), игры с непрерывной двигательной деятельностью (относительно короткое время в соответствии с возрастными особенностями развития). В средних классах продолжительность непрерывной двигательной деятельности в играх увеличивается и носит более специфичную направленность: значительные беговые, прыжковые, метательные нагрузки, игры с сопротивлением “противника”. В старших классах подводящие к спортивным и спортивные игры.

Гибкость - это способность выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений.

Выделяют **активную гибкость** - способность выполнять движения с максимальной амплитудой за счет собственных мышечных усилий и **пассивную гибкость** - способность выполнять движения с максимальной амплитудой за счет приложения собственных дополнительных усилий или усилий партнёра.

Для развития гибкости используют игры, в которых задания выполняются с большой амплитудой движений.

8. ЧЕМ ИГРА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ СРЕДСТВ ФВ? (МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ)

- Сюжет определяет план и замысел игры.
- Разнообразие способов достижения цели и комплексный характер двигательной деятельности - возможны различные пути выигрыша, допускаемые правилами, а играющий сам выбирает способ достижения цели.
- Широкая самостоятельность действий - позволяет проявлять инициативу, находчивость, мышление в выборе путей достижения цели.
- Наличие элементов состязания.
- Большая эмоциональность, на фоне которой протекают двигательные действия.
- Комплексное проявление физических, моральных, волевых и нравственных качеств.
- Трудность и ограниченные возможности в точной дозировке нагрузки.
- Трудность в прогнозировании действий играющих.
- Необходимость чёткого педагогического руководства.

9. В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ?

- Между подвижными играми и другими упражнениями, включаемыми в урок, должна быть обеспечена тесная преемственность и взаимосвязь. Для этого необходимо учитывать основные задачи данного урока, его построение, содержание, системность прохождения учебного материала в сериях уроков и условия проведения урока.
- 2. На одном и том же уроке нежелательно совмещать разучивание новой игры с изучением нового материала по гимнастике, легкой атлетике и спортивным играм.
- 3. Правильно определить место выбранной игры среди других упражнений, учитывая её длительность и направленность. Следует помнить, что игры с активными беговыми, прыжковыми и силовыми нагрузками не следует проводить перед упражнениями и заданиями требующими большой концентрации внимания и сложной координации.
- Если в уроке намечено проводить тренировку в беге, прыжках и силовых упражнениях, не следует использовать игры включающие бег, прыжки и преодоление препятствий, во избежание переутомления.
- При подготовке места занятий к уроку физической культуры учителю необходимо приготовить весь инвентарь, проверить его исправность и положить в наиболее удобное место.

- Большинство игр проводят используя постоянные разметки спортивных залов (баскетбольную, волейбольную, и т.п.). для других игр временная разметка игровой площадки производится перед началом игры учениками.
- Сообщая задачи урока, учитель говорит, какая игра с какой целью будет проводиться. Объяснение новой игры проводится непосредственно перед её началом.
- Объяснять игру необходимо когда учащиеся находятся в исходном положении (ИП) для игры . Учитель стоит там, где его видят и слышат все дети, и он, в свою очередь, может наблюдать за всеми играющими.
- Для дошкольников и младших школьников объяснение должно быть образно-конкретным, подчеркивающим основные действия играющих. Некоторые объяснения новой игры полезно сопровождать показом типичных приёмов, отдельных комбинаций.
- Размещать играющих надо быстро, без лишнего использования строевых упражнений.
- Подбирать игры необходимо интересные как для мальчиков, так и для девочек, так как уже в начальной школе интересы тех и других различны.
- Игры наиболее эффективны, когда составы играющих команд равны по силам.
- Игра может быть использована на уроке, перемене, в группе продленного дня, дома, и т.д., и в каждом случае игра используется по- разному.
- Необходимо помнить, что часто давать новые игры не рекомендуется, а навыки которые совершенствуются в играх должны усложняться постепенно, и вводить новые препятствия и усложнять правила только после хорошо освоенных предыдущих.

10. ФАКТОРЫ, ОТ КОТОРЫХ ЗАВИСИТ ВЫБОР ИГРЫ

Выбор подвижной игры зависит от ряда факторов:

- **Педагогических задач урока, тренировки– это главный фактор.**
- Места урока в педагогическом процессе и его направленности.
- Места урока в режиме учебного дня (первый урок, последний)
- Подготовленности играющих (физической, технической , тактической).
- Количественного состава играющих.
- От места, где проводится игра (в зале, на площадке т.д.).
- От наличия инвентаря.
- От времени года (сезона).

Для прочности усвоения приобретённых навыков и умений очень важно игры систематически повторять.

11. ПЕРЕЧИСЛИТЕ СПОСОБЫ ВЫБОРА ВОДЯЩЕГО И ДЕЛЕНИЯ ИГРАЮЩИХ НА КОМАНДЫ

Выбор водящего. Роль водящего очень важна.

- учитель назначает сам;
- ученик предлагает себя.

Последующие водящие выделяются обычно в ходе игры или по результату прошедшей игры.

Деление на команды.

1) по расчёту в строю («на 1-2, 1-3 и т.д. рассчитайсь»)

2) перестроение в движении;

3) учитель делит сам - если он хорошо знает силы участников;

4) по выбору капитанов, которые по очереди набирают себе игроков, вызывая их из строя. Такой способ используется в старших классах.

12. СХЕМА ОБЪЯСНЕНИЯ ИГРЫ

1. Название игры.
2. Роли играющих и их расположение на площадке (выбор водящего).
3. Ход игры (описание игры, её содержание).
4. Цель игры (получение очков, определение победителя).
5. Правила игры (сначала одно, два главных, а дополнения и изменения по ходу игры).

13. СПОСОБЫ ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ В ИГРЕ

Руководство процессом игры

Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею.

Начало игры:

Для этого необходимо:

- 1) Правильно расположить играющих – в И.П. для игры
- 2) Спросить о готовности к игре.
- 3) Если игра командная сообщить, сколько раз её повторить.
- 4) Дать сигнал к началу игры (хлопок, свисток, команда и т.д.).

Необходимо помнить, что для дошкольников и учащихся младших классов не желательно использовать резкие и очень громкие сигналы, т.к. у них сильно развито запредельное торможение. В данном случае лучше использовать словесные команды и зрительные сигналы (флажки, мячи, булавы и т.п.). У школьников 4-5 классов и старше для начала игры используют свисток, хлопок и команду голосом. Заранее сообщая играющим об условном сигнале, желательно постоянно менять его (хлопок, свисток, флажок и т.д.), что способствует развитию быстроты и точности двигательной реакции.

Наблюдение за ходом игры и поведением играющих.

Внимательно наблюдая за ходом игры руководитель направляет действия детей, приучая их сознательно соблюдать правила игры. Руководитель делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры, стараясь как можно меньше прерывать играющих.

По ходу игры необходимо добиваться сознательной дисциплины, и четкого выполнения правил и обязанностей, возложенных на участников. Сознательная дисциплина содействует лучшему усвоению игры и настрой играющих.

В сложной игре необходимо учитывать наиболее опасные моменты (перепрыгивание через препятствие, спрыгивание с высоты, бег возле снарядов и т.п.) и быть готовым к страховке.

Проводить игры надо так, чтобы они вызвали положительные эмоции, избегая проявления отрицательных эмоций (обида, страх, озлобление и т.д.) и излишнего возбуждения, упорядочивая взаимоотношения участников. Дисциплина в игре нарушается из-за того, что: руководитель непонятно объяснил игру (сразу же дополнительно разъяснить правила); неправильно выбран водящий (со слабым водящим играть неинтересно); неправильно определены команды (одна сильнее другой, неравное количество игроков). Ошибки устранять немедленно!

Судейство игры должно быть объективным и беспристрастным, с обязательным соблюдением всех правил и правильным выполнением всех приемов в игре, что способствует улучшению техники игры и повышает интерес к ней.

Способы дозирования нагрузки в игре

В подвижных играх трудно учитывать возможности каждого игрока и его физическое состояние. Поэтому, необходимо обеспечить оптимальные нагрузки, чередуя динамичные игры с отдыхом или с малоподвижными играми. Увлечённые игрой дети не рассчитывают своих возможностей, переоценивают свои силы, не чувствуют наступающего утомления и перенапрягаются. Поэтому учитель должен помнить о возрастных особенностях занимающихся, их подготовленности и состоянии здоровья.

Руководитель игры может увеличить или уменьшить темп игры, её общую подвижность и эмоциональность следующими способами:

- 1) Увеличением или уменьшением числа игроков в командах; проведением групповой игры одновременно со всеми или разделением их на несколько самостоятельных групп (одну, две, три).
- 2) Установлением кратковременных перерывов (отдых) или без них.
- 3) Увеличением или уменьшением количества повторений.
- 4) Увеличением или уменьшением времени на игру.
- 5) Увеличением или уменьшением дистанции и площадки, числа препятствий, количества и веса инвентаря
- 6) Увеличением или уменьшением числа водящих.
- 7) Изменением правил (усложнить или упростить) и роли водящих.

Нельзя допускать, чтобы водящие длительное время водили без отдыха. Рекомендуется время от времени его менять, даже если ему не удалось “отыграться”.

Окончание игры.

Очень важно заканчивать игру своевременно. Преждевременное окончание игры, а также затягивание её нежелательно.

Продолжительность игры зависит от количества участников (чем их меньше, тем короче игра), их возраста (младшие дети не могут быть долго в напряжении), содержания игры (игры требующие большого напряжения, должны быть короче), от задач и места игры в уроке (в подготовительной и заключительных частях урока игры короче по времени, чем в основной), от места проведения, от темпа и т.д.

Руководитель должен определить момент окончания игры. Как только появятся первые признаки утомления (рассеянное внимание, нарушения правил, неточность выполнения движений, снижение заинтересованности, учащённое дыхание у большинства участников), игру следует заканчивать.

Игру можно прекратить через определённое время, заранее установленное руководителем. За 1-3 мин. до окончания установленного времени надо предупредить участников, что игра скоро заканчивается: “осталась одна минута”, “последний водящий”, “последнее очко”. Игру лучше заканчивать тогда, когда дети ещё не наигрались и не переутомились. Сигнал к окончанию игры громкий и решительный. (СТОП- ИГРА)

Подведение итогов игры и разбор игры

По окончании игры руководитель должен объявить её результаты. Для этого он создаёт спокойную обстановку и громко объявляет результаты. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указать на ошибки.

Объективный разбор игры приучает играющих к правильной самооценке. Учит критически мыслить, повышает сознательную дисциплину и интерес к дальнейшему участию в играх.

14. ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЯХ УРОКА

Подвижные игры могут быть использованы в любой части урока.

Структура урока включает в себя подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

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, Воробьи и вороны и др.)

В основную часть включают игры, способствующие решению главных задач урока. Это может быть и развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков. Игры, в основном, проводятся в конце основной части урока. (Салки, Мяч капитану, Физкультура, Мышеловка и др.)

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)

15. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА БОЛЬШИХ ПЕРЕМЕНАХ

Они содействуют формированию положительного отношения к организованной коллективной деятельности, повышению объёма умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Целью подвижных игр на удлинённых переменах является активный отдых, снижение утомления, возникшего в результате учебной деятельности, и повышение умственной работоспособности.

Организация подвижных игр на переменах:

1. Контроль за порядком во время игр осуществляет дежурный класс и их классный руководитель.
2. Методическую помощь им оказывает учитель физической культуры.
3. Организаторами и руководителями игр являются физорги классов и физкультурный актив школы.
4. Игры начинаются через 2-3 минуты после звонка и заканчивают за 5 минут до начала очередного урока.
5. Для проведения игр на перемене следует выделить место каждому классу, т.к. младшие школьники охотнее принимают участие в играх с небольшим количеством участников.
6. Лучше проводить игры на свежем воздухе (на школьном стадионе, площадке и т.п.).
7. Игры необходимо периодически менять (через 1 - 1,5 недели).

Требования к подвижным играм на больших переменах:

1. Умеренной эмоциональности.
2. Средней и малой подвижности.
3. Игры, в которых есть возможность войти в игру и выйти из неё в любое время.
4. Учитывать возрастные особенности детей (для учащихся 1 - 2 классов групповые и простейшие командные игры, в 3- 4 классах командные игры и эстафеты).
5. Игры не должны быть сложными, чтобы в них могли принять участие все желающие.

16. ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»
Положение
о соревнованиях “Весёлые старты” между ... классами СОШ № ...

1. Цели и задачи.

Соревнования “Весёлые старты” проводятся с целью повышения интереса детей к занятиям физической культурой,

2. Место и время проведения.

Соревнования проводятся числамесяцагода в ... (время) спортивном зале или на площадке, стадионе школы № ..

3. Руководство соревнованиями

Общее руководство осуществляется советом физкультуры. Непосредственное руководство возлагается на судейскую коллегию:

Главный судья соревнований – Ф.И.О.

Судьи – Ф.И.О.

Секретарь – Ф.И.О.

4. Участники соревнований

К соревнованиям допускаются сборные команды классов по человек. Состав командыдевочекмальчиковзапасных ... судей.

5. Программа

Парад, поднятие флага, приветственное слово... конкурсы : 1, 2, 3, 4, 5. (описать).

6. Система зачёта и определение победителя

Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов. За первое место в конкурсах присуждается - 3 балла, за второе - 2 балла, за третье - 1 балл. В случае равенства баллов у двух и более команд, победитель определяется по наименьшему количеству штрафных очков, в случае и этого равенства - по сумме баллов первых трёх конкурсов. За плохую дисциплину команда наказывается штрафными очками.

7. Награждение

Команда победительница награждается кубком, грамотой и сладкими подарками. Команда занявшая второе место награждается вымпелом, грамотой. Команда занявшая третье место - грамотой.

8. Заявки

Заявки на участие принимаются до.... числа, они должны быть заверены врачом школы и классным руководителем или учителем физкультуры.

**17. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР
В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ**

Дошкольный и младший школьный возраст.

В этих возрастных группах игры занимают основное место среди физических упражнений (три четверти урока). Для детей этих возрастов характерна большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрая утомляемость, т.к. сердечно-сосудистая и дыхательная системы не успевают за ростом опорно-двигательного аппарата. Поэтому нельзя давать игры с большими силовыми и скоростными нагрузками, а использовать игры-перебежки, игры с небольшими кратковременными силовыми нагрузками (от 3 до 15 сек.) с отдыхом 1-3 мин. Игры в этих возрастных группах в основном направлены на развитие общей выносливости (с невысокой интенсивностью), ловкости, гибкости, точности, ориентации в пространстве, на совершенствование двигательных умений и навыков (ходьбы, бега, прыжков, метаний, равновесия, лазания и т.д.). Причем игры на равновесие, координацию, ориентацию в пространстве должны предшествовать играм с беговыми и скоростно-силовыми нагрузками. Необходимо помнить, что дети быстро устают, но и быстро восстанавливаются. Для воспитания тормозных функций большое значение имеют подаваемые сигналы. Резкий сигнал свистком иногда вызывает у детей торможение, замедляет реакцию и действия детей, поэтому рекомендуется использовать словесные сигналы, способствующие развитию второй сигнальной системы и зрительные сигналы (сигнал рукой, флажком, мячом и т.п.). Речитатив произносимый хором развивает у детей речь и, вместе с тем, позволяет подготовиться к действию на последнем слове речитатива.

Внимание у детей неустойчивое, поэтому объяснение должно быть ясным и кратким (1-2 основных правила). Сначала лучше показать, а затем объяснить.

С возрастом увеличивается количество бессюжетных игр, игр с элементами соревнований, эстафет, и к третьему классу они занимают уже ведущее место. В младшем возрасте дети склонны переоценивать свои возможности, поэтому выбор водящего и деление на команды должен производить сам учитель.

Средний школьный возраст

В средних классах подвижные игры включаются почти во все уроки, кроме контрольных. Они проводятся главным образом в основной и заключительной частях урока. Большую часть времени занимают командные игры, эстафеты, полосы препятствий и т.п.

В объяснении игр отпадает сказочный рассказ, оно становится предметным, увеличивается его объём (сначала идёт объяснение, потом показ).

К 14 годам заканчивается развитие опорно-двигательного аппарата, поэтому увеличивается объём скоростно-силовых, силовых (кратковременных) и ловкостных нагрузок. Используются игры направленные на развитие практически всех физических качеств, на закрепление и совершенствование техники (лёгкой атлетики, гимнастики, плавания, спортивных игр и т.д.). При этом необходимо помнить, что в этом возрасте больший приоритет приобретают командные результаты, появляется ярко выраженное чувство товарищества, справедливости, поэтому команды должны быть равны по силам, можно применять все способы деления на команды, кроме выбора игроков капитанами, т.к. они ещё не могут объективно составлять команды.

Старший школьный возраст

Подвижные игры в этом возрасте направлены на совершенствование в игровой обстановке гимнастических упражнений (кувырков, опорных прыжков, лазания, равновесий и т.д.), лёгкоатлетических навыков (низкого, высокого старта, бега на скорость, прыжков, метаний и т.д.), навыков владения мячом (для игры в баскетбол, волейбол, футбол, гандбол); воспитание интереса учащихся к личному совершенствованию в игре, навыков взаимопомощи, умению разумно рисковать в интересах коллектива, целеустремлённости, выдержки, умения распределять внимание, быстроты ориентировки в действиях, навыков судейства. Трудность различных движений в играх должна быть в пределах контрольных нормативов.

Учитывая интересы и физические возможности можно проводить игры групповым способом - мальчикам предложить силовую игру, а девочкам – игру с элементами танца, акробатики.

Процессы возбуждения и торможения у подростков ещё не установились и часто возбуждение преобладает над торможением, общий эмоциональный тонус в игре очень высок, особенно у мальчиков, азарт связан со стремлением быстрее достичь цели. Поэтому следует переключать внимание играющих на процесс игры, не допускать перевозбуждения останавливая игру, разъяснять технику или тактику, объяснять общие ошибки (не следует фиксировать общее внимание на неудачах отдельных игроков, лучше незаметно для других помочь исправить ошибки т.к. подростки очень самолюбивы), пресекать неправильное поведение внушением, штрафом, а за грубое нарушение удалять из игры.

В старших классах подвижные игры носят ярко выраженный вспомогательный характер. Так как спортивные игры трудно проводить на уроках из-за большого количества занимающихся, лучше проводить подвижные игры, близкие к спортивным в которых может участвовать весь класс. Важно, чтобы техника и тактика в этих играх были сходны со спортивной.

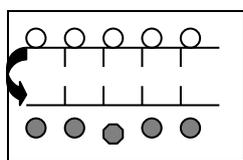
СОДЕРЖАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

«НЕБО, ЗЕМЛЯ, ВОДА»

Играющие стоят в шеренге или в кругу. Сначала руководитель говорит «небо» и поднимает руки вверх, «земля» – руки идут вниз, «вода» – руки вперед. Дети повторяют движения учителя. Затем руководитель, произнося «небо», «вода», «земля», делает не всегда соответствующие движения. Дети же должны поднимать руки вверх по слову «небо», опускать их – по слову «земля» и поднимать вперед – по слову «вода».

Правило: тот, кто делает движение руками, не соответствующее названию, проигрывает и делает шаг вперед.

«СМЕНА ШЕРЕНГ»



Две команды стоят в шеренгах друг против друга (лицом в центр) и выполняют общеразвивающие упражнения. По сигналу руководителя (свисток, хлопок, показ флажка), игроки команд бегут на противоположную сторону и занимают место противоположной команды или обе команды поворачиваются направо (налево) и бегут на место второй команды. Команда, игроки которой лучше, красивее, согласованнее и правильнее выполняют упражнения, быстрее и организованнее сделают пробежку,

получает очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем.

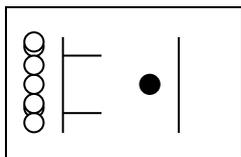
Варианты игры:

1. Каждая команда возвращается в исходное положение, т.е. каждый игрок совершает полный круг и становится на свое место.
2. Если руководитель дает один сигнал (свисток), команды поворачиваются направо и бегут, другой сигнал (хлопок) – команды поворачиваются налево и осуществляют перебежку.
3. После сигнала руководителя играющие осуществляют перебежку заданным способом движения (правым, левым боком, прыжками на четвереньках).
4. Команды меняются местами кратчайшим путём.
5. Использовать различные И.П.: стоя спиной друг к другу; сидя лицом или спиной друг к другу; лежа на животе, спине;

«КТО ЛУЧШЕ УСЛЫШИТ»

Учащиеся становятся в одну шеренгу, закрывают глаза и слушают только голос учителя. Учителем подаются команды различного происхождения: руки вверх, вниз, вперед, шаг влево, шаг вправо, налево и т.д. В конце игры ребята открывают глаза и смотрят кто - где оказался. Побеждают те, кто выполняет правильно.

«ФИЗКУЛЬТУРА»



Играющие располагаются за линией старта и с окончанием слов:

Спорт, ребята, очень нужен.

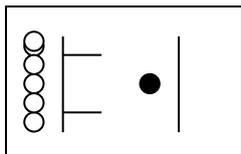
Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник, спорт – здоровье!

Спорт – игра! Физкульт-ура! –

все наперегонки бегут к финишу. Побеждают первые 3 игрока, пересекшие финишную линию. Бежать можно только после слов «физкульт-ура!» А победителей можно ставить на 1-2 шага дальше линии старта.

«МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»



Играющие располагаются за линией старта, а ловишка-водящий – находится в центре, между линиями старта и финиша. После слов:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать,

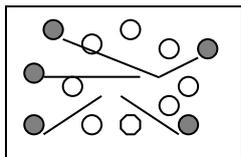
Раз, два, три, лови! –

все перебегают на противоположную сторону, за линию финиша, а ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2-3-х перебежек подсчитываются пойманные и выбирают нового ловишку.

Правила: 1. Салить можно только до линии финиша.

2. Тот, до кого дотронулся ловишка, пойман.

«МЫШЕЛОВКА»



Играющие делятся на две неравные подгруппы: меньшая (примерно одна треть играющих), взявшись за руки, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, находятся за кругом. Мышеловка идет по кругу со словами:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли и поели,

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки –

Переловим всех сейчас!

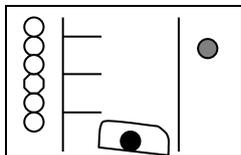
Мышеловка останавливается, дети поднимают руки вверх, образуя ворота. Мыши забегают и выбегают из мышеловки. По сигналу руководителя «хоп» дети, стоящие в кругу, опускают руки – мышеловка захлопывается.

Правила: 1. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными и становятся в круг.

2. Когда мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки стоящих в кругу или пытаться разорвать их.

3. Мыши не должны стоять внутри круга и за ним, они все время должны перемещаться через мышеловку.

«ГУСИ - ЛЕБЕДИ»



Играющие – гуси, пасутся на лугу. Водящий – волк, находится в своем логове. Пастух находится возле дома и спрашивает гусей:

П – Гуси, гуси!

Г – Га, га, га!

П – Есть хотите?

Г – Да, да, да!

П – Так летите!

Г – Нам нельзя. Серый волк, под горой, не пускает нас домой!

П – Так летите, как хотите. Только крылья берегите.

Гуси, «расправив крылья» (вытянув руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выйдя из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После 2-3-х перебежек меняется водящий – волк. Подсчитывается количество пойманных гусей, отмечаются самые ловкие дети.

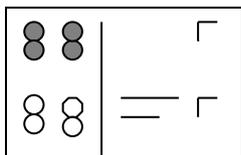
«ЛОВИШКИ»

Играющие располагаются по всей площадке, а водящий - ловишка - находится в центре площадки. После слов руководителя: «раз, два, три - лови!» – дети начинают убегать, а водящий их ловит (касается рукой). Тот, кого коснулся водящий, отходит в сторону. Ловишку меняют после того, как он поймал 5-6 детей.

- Варианты.**
1. Тот, кого коснулся ловишка, становится водящим, он поднимает руку и кричит: «Я ловишка!».
 2. У ловишки в руках может быть мяч, гимнастическая палка, которой он салит убегающих и передает тому, кого поймал.
 3. «Ноги от земли» если игрок отрывает ноги от земли (встанет на скамейку, повиснет на канате и т.д.) его салить нельзя.
 4. Салки с приседанием – присевшего игрока салить нельзя но, сидеть можно не больше трёх секунд, водящий может стоять и считать до трёх, а игрок должен подняться и убежать.
 5. Осаленный игрок становится в стойку ноги врозь, руки вверх и ждёт до тех пор пока кто либо из игроков не пролезет под его ногами. Смена водящего через 2 – 3 мин.

Правило. Новый ловишка не может ловит, сразу, предыдущего.

«ПАРНЫЙ БЕГ»

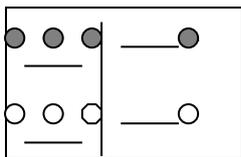


Команды стоят в колоннах по 2, взявшись в парах за руки. По сигналу преподавателя первые пары, в обеих командах, бегут, оббегают флажки (стулья и т.п.) и возвращаются в конец своей команды. Пара, прибежавшая первой, приносит своей команде очко. Пара, разорвавшая руки, считается проигравшей.

«ЭСТАФЕТА ЗВЕРЕЙ»

Играющие в 2-х колоннах рассчитываются по порядку и, первые номера называются «медведями», вторые – лисы и т. д. Руководитель называет животное и дети носящие данное название, бегут, оббегают ориентир и становятся на своё место. Первый получает 1 очко, второй 2 очка и т. д. Команда, набравшая меньше очков – выигрывает.

«МЯЧ КАПИТАНУ»

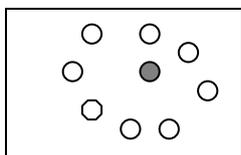


Капитан с мячом находится от колонны на расстоянии 2-3 м и бросает мяч первому в колонне. Тот, кто его ловит, тем же способом возвращает мяч капитану и становится в конец колонны. Когда все дети бросят, выбирают другого капитана. Оценивается лучший капитан, который не теряет мяч.

- Варианты.**
1. Игра проводится в двух колоннах. Выигрывает та команда, которая быстрее закончит игру.
 2. Игру можно проводить в кругу.

Правило: Если мяч потерян, бросок необходимо повторить.

«ВЫЗОВ ПО ИМЕНИ»

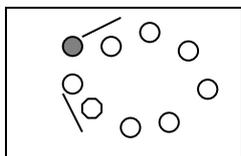


Играющие стоят в двух-трех кругах, в центре которых находятся водящие с мячами. По сигналу водящие, высоко подбрасывая над собой мяч, громко называют имя того, кто должен поймать мяч прежде, чем он упадет. Поймав мяч, новый водящий, чье имя было названо, снова подбрасывает мяч, называя имя. Побеждает та команда, которая меньше всех уронит мячей, за определенное время.

«ДРУЖНЫЙ ХЛОПОК»

Играющие стоят в двух-трех шеренгах (колоннах, кругах). Руководитель, считая вслух 1, 2, 3, 4, ..., задает темп счета и замолкает. Все играющие продолжают считать «про себя», сохраняя темп. Досчитав до 10-15, хлопают в ладоши. Та команда, которая сделает хлопок дружнее, побеждает.

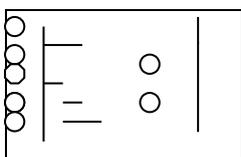
«ПУСТОЕ МЕСТО»



присесть).

Водящий находится за кругом, остальные стоят в кругу на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу водящий бежит и по ходу касается любого игрока рукой. Тот, кого коснулся водящий, бежит ему навстречу, стараясь занять свое место. Если водящий успел занять пустое место, водить начинает опоздавший. Для того, чтобы дети не сталкивались при встрече, можно дать какие-либо упражнения (повернуться на 360°, хлопнуть в ладоши,

«ДВА МОРОЗА»



Играющие находятся в доме, а двое водящих – морозы, на улице. Морозы произносят следующие слова: «Мы два брата молодые, два морозы удалые». Один из них:

- Я – мороз красный нос.

Другой:- Я – мороз синий нос.

Оба вместе: «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»

Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз!»

и бегут из дома в школу (за черту на другой стороне). Морозы дотрагиваются до бегущих и замораживают их. Осаленные останавливаются на месте. Затем, морозы опять обращаются к детям, находящимся в школе с теми же словами. Ответив, ребята перебегают в дом по дороге, выручают замороженных, касаясь их рукой, а морозы стараются осалить остальных играющих. Затем, подсчитываются осаленные и выбираются новые морозы. (Второй раз морозы повторяют последнюю фразу «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?».)

«ПЕРЕМЕНИ ПРЕДМЕТ»

Напротив каждой команды на расстоянии 5-15 м в кругу находится мяч, и каждый первый в командах имеет в руках по кубу. По сигналу необходимо добежать до своего круга, взять мяч и положить куб. номера в командах делают обратную смену. Побеждает команда, закончившая игру быстрее.

«ПОЙМАЙ МЯЧ»

Играющие разбиваются на тройки. Двое из них становятся на расстоянии 2-4 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий становится между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Потерявший мяч становится водящим.

«КЛАСС, СМИРНО!»

Играющие, стоят в шеренге и выполняют упражнения, только тогда, когда учитель, перед упражнением, произносит слово «класс». Если играющий ошибается, он делает шаг вперед. Стоящие перед строем проигрывают.

«КОСМОНАВТЫ»

Дети идут по кругу, произнося слова:



Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам,
На какую захотим,
На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

После слова «нет» все разбегаются и стараются занять место в одной из ракет. На всех мест, заранее начерченных в каждой ракете, не хватает. Проигрывает тот, кто не успевает занять место в ракетах.

Правила.

1. Нельзя заранее бежать к ракетам.
2. Нельзя толкаться, занимая места в ракетах.

«К СВОИМ ФЛАЖКАМ»

Участвуют 3-4 команды играющих, каждая из которых образует круг, в центре которого находится игрок с цветным флажком в вытянутой вверх руке. По первому сигналу все дети, кроме игроков с флажками, разбегаются по площадке. По второму сигналу все останавливаются, приседают и закрывают глаза, а игроки с флажками меняются местами или переходят на другие места. После слов руководителя «к своим флажкам!» играющие открывают глаза и бегут к флажкам своего цвета. Команда, построившаяся в круг первая, выигрывает.

«ПРЫГАЮЩИЕ ВОРОБУШКИ»

В центре круга диаметром 4-5 м находится водящий – кошка. Остальные – воробьи – за кругом. По свистку воробьи начинают запрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать тех, кто находится в кругу. Пойманные становятся в центр круга. Когда кошка поймала 4-5 чел. (по договоренности), выбирается новая из не пойманных, и все дети снова входят в игру. Побеждает тот, кого ни разу не поймали, отмечается лучшая кошка.

Правила.

1. Ловить можно только тех, кто стоит в кругу на одной ноге.
2. Пробежавший через круг считается пойманным.

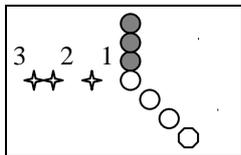
«РАССЧИТАЙСЯ, НО НЕ СБЕЙСЯ»

1. Играющие стоят в шеренге и рассчитываются на 1, 2, 3, но 3-й номер делает шаг вперед ,молча, или говорит «хоп».
2. Рассчитываются по порядку, но тот, чей номер делится на 2 или на 3, говорит «хоп» вместо цифры.
3. Рассчитываются по порядку, но тот, чей порядковый номер делится на 4 говорит «хоп» и делает шаг вперед.

«ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Учитель заранее устанавливает запрещенное движение (например, руки вверх). Затем, вместе с играющими, выполняет общеразвивающие упражнения, периодически называя и показывая «запрещенное движение». Тот, кто его выполнит, получает штрафное очко или делает шаг вперед. По окончании игры отмечаются самые внимательные и невнимательные. Игру можно проводить в кругу, шеренге, колонне.

«ШИШКИ, ЖЕЛУДИ, ОРЕХИ»

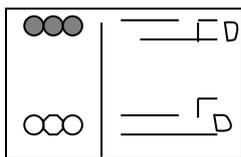


3-5 команд по 3 человека располагаются лучеобразно с водящим в центре. Первые в колоннах – «шишки», вторые – «желуди», третьи – «орехи». Водящий произносит любые из этих названий, например, «желуди», и все «желуди» должны поменяться местами. Водящий стремится занять освободившееся место в колонне, а тот, кому не досталось места, становится водящим. Можно выкрикнуть 2-3 названия, все должны поменяться местами.

Правила.

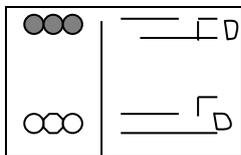
1. Водящий принимает название того, чье место он занял.
2. Вызванные игроки должны обязательно поменяться местами, не переменявший место становится водящим.

«КОМАНДА БЫСТРОНОГИХ»



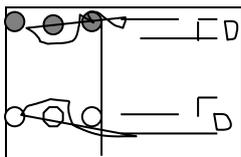
Команды в колоннах стоят на линии старта, на расстоянии 15-20 шагов, напротив каждой команды – круг, в котором лежит палочка. По команде «марш!» первые бегут к кругу, 3 раза ударяют палочкой об пол и возвращаются в конец своей колонны. Прибежавший первым приносит своей команде очко, затем бегут вторые номера и т.д. Команда, получившая после всех перебежек больше всего очков, побеждает.

«ВЫЗОВ НОМЕРОВ»



Команды в колоннах стоят на линии старта, перед каждой из них ориентир на расстоянии 10-15 м. Все игроки в командах рассчитываются по порядку. Учитель называет ,в разброс, номера и играющие под этими номерами бегут оббегая ориентиры и становятся на свои места. Прибежавший первым получает очко.

Варианты:



1. Игроки в колоннах располагаются в 1,5 м друг от друга. Вызываемые номера пробегают зигзагом впереди стоящих игроков, оббегают ориентир и становятся на своё место.
2. Игроки занимают положение стоя на коленях ,опираясь руками о пол. Вызываемые номера перепрыгивают впереди стоящих ,как в «чехарде», оббегают ориентир и возвращаются на своё место.
3. Игроки занимают положение стойки ноги врозь. Вызываемые номера проползают под ногами впереди стоящих игроков, оббегают ориентир, вновь проползают на четвереньках под ногами и занимают своё место.
4. Команды располагаются спицами, пробегают круг и становятся на своё место.
5. Меняя И.П. (сидя, лёжа, стоя спиной по направлению движения и т.п.) и способы передвижения (прыжками на одной, двух ногах, приставными шагами правым ,левым боком и т.д.).

«МЯЧ СОСЕДУ»

Игроки стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Водящий за кругом, за спиной игрока с мячом. По сигналу мяч передаётся из рук в руки, а водящий пытается его осалить. Если мяч осален, водящий становится в круг, а водящим игрок ,в чьих руках был осален мяч.

Правила: 1.Мяч можно передавать только соседу, кто нарушил становится водящим.

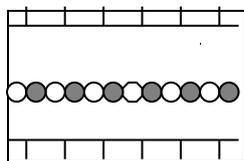
«ПЕРЕМЕНА МЕСТ»

Две команды стоят на противоположных линиях площадки, в шеренгах на расстоянии 1 м друг от друга. По свистку прыгают навстречу друг другу, стараясь, как можно быстрее, оказаться на противоположной стороне за линией, быстро повернуться и подровняться. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

- Правила.
1. Прыгать только заданным способом.
 2. Не сталкиваться.

Варианты. Изменить и.п.: а) стоя спиной друг к другу; б) стоя боком по направлению движения; г) прыжки на одной ноге;

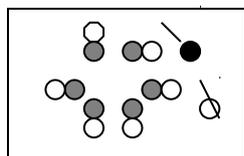
«ВОРОБЬИ И ВОРОНЫ»



Игроки стоят в колонне на центральной линии в 1 м друг от друга, рассчитываются на 1-2. Первые номера – одна команда, вторые – другая. С обеих сторон площадки на линиях, на расстоянии 10 м от центральной линии, лежат мячи, булавы и т.д. С каждой стороны количество предметов равно количеству игроков одной команды. Справа лежащие предметы – «воробьи», слева – «вороны». Во время выполнения ОРУ учитель произносит слова по слогам. Если он говорит «во-ро-бьи», то играющие бегут вправо, стараясь первым завладеть предметом, если «во-ро-ны», то бегут влево. Подсчитывается количество предметов, которыми завладела каждая команда, и дети возвращаются в ИП.

- Правила.
1. Предметы располагаются напротив, в центре, между двумя игроками разных команд.
 2. Вырывать предмет и толкаться нельзя.

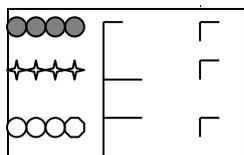
«ТРЕТИЙ – ЛИШНИЙ»



Играющие парами располагаются по кругу (лицом в круг), стоя в затылок друг к другу. Водящий и убегающий находятся за кругом. По сигналу «убегающий» оббегает круг и становится перед любой парой спиной к впереди стоящему, третий должен убежать. Водящий стремится осалить убегающего, после этого они меняются местами.

- Правила.
1. Через круг убежать нельзя.
 2. Убегающий, прежде чем занять место в паре, должен пробежать круг.

«ПО ОДНОМУ И ВМЕСТЕ»



Играющие в 2-4 командах располагаются в колонны по 1 на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу последний в колонне бежит «змейкой», огибая всех впереди стоящих, добегают до обруча с мячом, берет его, делает три передачи в стену, потом кладет его обратно в обруч, возвращается к своей колонне и становится впереди (пока он выполняет передачи, вся команда делает шаг назад). Последний начинает выполнять задание и т.д. Когда все члены команды пробегут, они берут друг друга за левую ногу (голеностопный сустав) двумя руками, и в этом положении вся команда продвигается вперед, огибая свой обруч, и возвращается на ИП. Побеждает команда, быстрее выполнившая все условия игры.

- Правила.
1. Выбегать раньше времени запрещается.
 2. Разрывать цепь в движении нельзя.

«ГОНКА МЯЧЕЙ ПО КРУГУ»

Играющие двух команд становятся в круг через одного. Два рядом стоящих игрока получают по мячу и по сигналу передают его в разных направлениях игрокам своей команды. Чей мяч вернется первым к начинающему игроку, та команда получает очко. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

- Правила:
1. Мяч передавать только своему игроку.
 2. Если мяч потерян, начинать нужно с места потери.

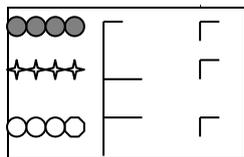
“СУММА ПРЫЖКОВ”

Команды стоят в колоннах на линии старта. На расстоянии 15- 20м. от старта, линия финиша. Каждый игрок команды по очереди становится на старт и толкаясь двумя ногами прыгает до финиша преодолевая расстояние за меньшее количество прыжков. Количество прыжков всех игроков суммируется и побеждает команда выполнившая наименьшее количество прыжков.

Правило: 1. Считают все прыжки до финиша.

Вариант: 1. Использовать различные способы прыжков.

“ВЕРЁВОЧКА ПОД НОГАМИ”



Играющие в 2 – 4 колоннах стоят на расстоянии 1 м. друг от друга. У капитанов команд в руках по скакалке. По сигналу они оббегают ориентиры находящиеся в 10 – 12 м от команд, возвращаясь к команде, подают один конец скакалки второму игроку, и держа её за концы пробегают справа и слева от своей команды пронося скакалку на высоте 40 см. от пола. Все игроки должны её перепрыгнуть. Капитан становится в конец колонны, второй игрок всё повторяет сначала. Побеждает команда, закончившая игру первой.

- Правила:
1. Пока игрок бежит к ориентиру, остальные игроки команды делают шаг вперёд.
 2. Если игроки уронили скакалку, то игру продолжают с места падения.