

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа №2 Василеостровского района Санкт-Петербурга

Методическая разработка к программе дополнительного образования
спортивной подготовки по виду спорта

Легкая атлетика

по теме:

**«Подвижные игры для учащихся начальных классов как средство
развития двигательных и коммуникативных качеств».**

**тренера-преподавателя ГБУ ДО СШ №2 Василеостровского района
Скаряднова Леонида Алексеевича**

2023 г.

Физическая культура – часть образа жизни человека – система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека. В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, жизни в семье, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

Физическая культура входит в жизнь человека с раннего возраста. Она выполняет ряд важнейших функций: развивающую, воспитательную, образовательную, оздоровительно-гигиеническую, общекультурную. Для школьников развитие физических качеств имеет огромное значение. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Таким образом, физическая культура в школе, первоочередной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого ребенка и занимать достаточно важное место в школе. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, подвижные и спортивные игры. Эта работа представляет собой анализ психолого-педагогического материала по проблеме игровой методики обучения на уроках физической культуры, практическое исследование, направленное на выявление эффективности применения подвижной игры.

Игра, как средства развития двигательных качеств.

Результат подвижной игры для младших школьников состоит не только в выигрыше, хотя это и важно, но и в том, чтобы чувствовать радость движения физических усилий при преодолении препятствий в игре. Препятствиями в подвижной игре могут быть механические преграды, трудные приемы движений, замыслы и действия водящих или команды противника.

Подвижные игры могут быть малой, средней и большой интенсивности. Их в нашей практике очень много. Собственно, сюда относятся все дошедшие до нас и народные игры «Разрывные цепи», «Гуси-Лебеди», «Салки», «Чижик», «У медведя во бору» и т.д. Привлекательность подвижных игр - в их состязательном характере, в движении, наполненном каким-либо смыслом. Особенно любят подвижную игру маленькие дети. У мальчиков и девочек младших классов не наблюдается резкой разницы в пристрастиях. Однако некоторые различия все же имеются. Девочки больше любят хороводные игры с ритмическими движениями, мальчики имеют некоторое преимущество в играх на скорость, с элементами борьбы, а также в играх с метанием мяча, палок в цель и на дальность расстояния. Каждое движение в игре служит выражением внутреннего чувства, как бы завершением определенного настроения играющего. В подвижных играх у ребят

движения естественны, раскованны. Уже поэтому подвижные игры - важное средство развития двигательной активности ребенка.

Подвижные игры многоплановы. Одни дают большую нагрузку ногам - *например*, такие игры, как «Удочка», «Не попадись», «У медведя во бору» и т.д. Другие упражняют и развивают мышцы рук и пальцев - «Ловля Кузнечиков», многочисленные игры с мячом, битой и т.д. Третьи - универсальные: «включают в работу» весь организм ребенка. Подвижная игра для младших школьников, является обязательным компонентом практически каждого урока. При проведении игр не только происходит повторение пройденного материала, по развитию движений, но и значительно повышается положительный эмоциональный тонус учащихся. Игра доставляет им радость, именно поэтому даже шалунов не следует исключать из игр.

Для наиболее результативного решения задач проводимого урока, используемые в нем игры должны соответствовать программному материалу данного учебного заведения. При организации подвижных игр необходимо тщательно следить за санитарно-гигиеническими условиями проводимых занятий (чистота воздуха, температура используемого помещения, чистота тела и одежды занимающихся). В процессе игры значительно повышается обмен веществ, в организме играющих, увеличивается газообмен и теплоотдача, в связи с этим у учащихся необходимо воспитывать привычку систематически мыть руки и ноги, обтирать влажным полотенцем тело, обливаться водой с использованием общепринятых правил гигиены и закаливания организма водными процедурами.

Содержательная направленность практического использования игрового материала на уроках физической культуры заключается, прежде всего, в следующем: - если на проводимом уроке решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и проводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. *Например*, «Всадник», «Перетягивание каната». Основные содержательные компоненты таких игр, включают в себя различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики и т.д. весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющими отягощениями - наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки с посильным для них грузом. Сюда же следует отнести довольно полезные для силового развития, метания различных предметов на дальность.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости, необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровки.

Для развития выносливости нужно находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми поворотами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

В рамках запланированных педагогом задач урока помогающие их решению подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания, путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями.

При планировании нужной для данного конкретного занятия вспомогательной подвижной игры следует учитывать общую нагрузку урока и соответственно определять его основную цель, время, место среди других используемых упражнений и учебных заданий.

Уровень трудности, применяемых на уроках игр по нагрузке и сложности игрового взаимодействия участников, должен быть доступен, и возрастать методически обоснованно, плавно и постепенно.

В процессе практического проведения запланированных игр, серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых на уроках физкультуры норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и окружающих их зрителей. Творчески развивая и целенаправленно трансформируя применительно к условиям урочных занятий в коррекционной школе двигательное содержание и идейную направленность как широко распространенных, так и мало известных или совершенно новых игр для детского возраста, в нашей работе разработан модифицированный комплекс специализированных, вспомогательных и подводящих игр для уроков физической культуры. В отличие от обыденного или стихийного употребления, эти игры требуют целенаправленного, избирательного развития четко определенной группы физических и психических качеств, умений и навыков, способствующих более успешному выполнению запланированных на данном уроке основных учебных или тренировочных заданий.

Игры и игровые упражнения, применяемые в начальных классах.

«Удочка». Дети образуют круг. В его центре учитель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Учитель вращает веревку с мешочком по кругу по самой земле, а дети подпрыгивают, стараясь не задеть веревку или мешочек. Тот, кто заденет, считается проигравшим.

«Не попадись». Чертится круг. Все играющие располагаются за кругом. Выбирается водящий, который встает в центр круга. По сигналу учителя все дети прыгают в круг и из круга, а по мере приближения водящего стараются быстро прыгнуть обратно. Тот, кто не успел выпрыгнуть, и был осален в пределах круга, считается проигравшим, но продолжает участвовать в игре. Через 30-40 секунд

игра останавливается, и подсчитываются проигравшие. Выбирается новый водящий, но из числа тех, кто ни разу не был осален.

«Волк во рву». На середине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 70-80 см одна от другой - это ров. С одной стороны площадки очерчивается круг - дом коз. Один из играющих водящий - волк. Все козы располагаются в доме, а волк - во рву. По сигналу учителя «Козы, на луг!» козы бегут на противоположную сторону площадки и перепрыгивают через ров (волк в это время спит и не трогает коз). Затем учитель говорит: «Козы, домой!». Козы бегут в другую сторону площадки в свой дом, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать – коснуться рукой. Пойманные козы остаются во рву. После двух перебежек пойманные козы возвращаются в свой дом, выбирается новый водящий и игра продолжается.

«Зайцы в огороде». В середине площадки чертятся два концентрических круга: внутренний круг диаметром 3-4 метра, наружный - 7-9 метров.

Зайцы располагаются на площадке вне большого круга, а сторож в малом круге - огороде. По сигналу учителя зайцы прыгают на обеих ногах, проникают в огород и возвращаются за черту большого круга. Сторож, бегая по огороду, и в пределах большого круга и старается запятнать зайцев, коснувшись их рукой. Пойманные зайцы отводятся в огород. Сторож сменяется, когда поймает 2-3 зайцев.

«Кто быстрее до флажка». Играющие выстраиваются в 2-3 колонны с равным количеством играющих за стартовой линией. Напротив каждой команды, на расстоянии 6 метров ставятся по одному предмету – флажку (кубику, мячику). По сигналу учителя игроки, стоящие первыми в колонне прыгают на правой ноге до предмета, огибают его с определенной (внешней) стороны и бегом возвращаются обратно, касаются рукой второго игрока (передают эстафету) и затем встают в конце своей колонны и т.д. при повторении игры прыжки выполняются на другой ноге.

«Парашютисты». Играющие делятся на 3 команды. По количеству команд ставятся гимнастические скамейки - самолеты. У каждого из концов скамейки обозначается круг диаметром 30-40см - это место приземления. За правильное приземление игрок получает очко. По первому сигналу учителя команды по одному выходят на скамейку - садятся в самолеты. По второму сигналу парашютисты по одному начинают прыгать с самолета, стараясь точно приземлиться в указанное место (кружок). Выигрывает та команда, набравшая большое количество очков.

«Пингвины». Играющие строятся на две колонны. Первые номера берут по одному мешочку (150-200г), зажимают его между коленями, на двух ногах передвигаются к флажку. Огибая его, берут мешочек в руки и возвращаются бегом в свою колонну, передают мешочек следующему игроку, а затем встают в конец своей колонны. Выигрывает та колонна, которая без потерь мешочка выполнила задание.

«С кочки на кочку». Играющие делятся на несколько команд и строятся в колонны по одному у стартовой линии. Перед каждой колонной от стартовой до финишной черты (10-15м) чертят кружки - 10-12 кочек диаметром 25-30см.

По сигналу учителя игроки, стоящие первыми, начинают прыгать с кочки на кочку, а достигнув финишной черты, возвращаются назад бегом. Прибежавшему первым и его команде дается очко. Игра повторяется 2-3 раза, и после каждого раза объявляется победитель. В заключении подсчитывается, кто персонально набрал большое количество очков, и какая команда оказалась победителем.

«Веровочка под ногами». Игроки становятся в 3-4 колонны по одному. Расстояние между ними примерно 2-2,5м. Первые игроки каждой команды получают по короткой скакалке. По сигналу учителя первые двое в каждой колонне проводят скакалку под ногами своей колонны, она почти касается пола (земли). Стоящие в колонне, прыгают через нее. Когда все игроки колонны перепрыгнут через скакалку, первый игрок остается сзади колонны, а второй бежит вперед и вместе с третьим игроком опять проводит скакалку под ногами стоящих в колонне ребят и т.д.

Игры, направленные на развитие равновесия (Гимнастика с основами акробатики)

«Переправа по узким жердям». Основная цель: развитие ловкости, вестибулярного аппарата, внимания и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебной работы на гимнастическом бревне.

Организация. Ребята делятся на две равные команды, строятся в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами – 3 м. Через 10 м перед каждой колонной вдоль устанавливают по две перевернутые гимнастические скамейки (параллельно и вплотную друг к другу), символизирующие походную переправу по узким жердям через воображаемую речку.

Проведение. По стартовому сигналу каждая команда, взявшись за руки, подбегает к своей «переправе» и начинает переходить «речку» по узким граням перевернутых скамеек - цепочкой, не отпуская рук соседей. Выигрывает та команда, члены которой быстрее совершат «переправу», не теряя равновесия и не разрывая групповой цепочки.

«Встреча на скамейке». Основная цель: развитие устойчивости, ловкости и расчетливости.

Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне.

Организация. По стартовому сигналу направляющие игроки противостоящих колонн выходят с разных сторон на скамейку и, сойдясь на ее середине, толчками ладони в ладонь соперника стремятся вывести его из равновесия и столкнуть со скамейки. Игрок, добившийся этого, приносит своей команде выигрышное очко и сходит со скамейки победителем. Затем в игровое единоборство вступает следующая пара противостоящих участников, за ней - третья и так далее до последней. Выигрывает та команда, игроки которой наберут наибольшее количество очков.

«Скалолазы». Основная цель: развитие ловкости, быстроты, силы и решительности. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий лазания по канату.

Организация. Класс делится на команды по 5 человек, строящиеся в колонны по одному за общей стартовой линией, проведенной в 8м. напротив стены с гимнастическими лестницами (для страховки обложенными матами). Направляющим игрокам каждой колонны раздается по командному флагу разного цвета (лента длиной 40 и шириной 15см).

Проведение. По стартовому сигналу первые игроки колонн бегут к своей лестнице, взбираются на ее вершину и на последней перекладине с правой стороны, вешают флаг своей команды, после чего спускаются вниз бегут обратно, касанием руки дают старт следующему игроку своей колонны а сами становятся в ее конец. Следующий игрок должен снять флаг своей команды и передать его очередному игроку, задача которого – опять повесить флаг на вершине и т.д. побеждает та команда, последний участник которой раньше выполнит игровое задание и, возвратившись на свое место в колонне, поднимет командный флаг над головой.

«Ловля кузнечиков».

Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с опорными прыжками.

Организация. На дистанции 10.12м отмечают стартовую и финишную линии. В 1,5м перед стартовой линией размечают вторую такую же. Одна из двух команд становится за стартовой линией и принимает упор присев с опорой на руки, выставленные немного вперед. В 1,5м перед ними такое же положение принимают игроки другой команды.

Проведение. По сигналу педагога все участники начинают прыжки вперед «кузнечиком», отталкиваясь руками и ногами. Задача задних игроков - Догнать и касанием руки осалить как модно дольше «кузнечиков» передней команды, пока те не достигли финишной линии. А задача передних – как можно быстрее ускакать и не дать себя осалить до финиша. Участники, прыгающие без опоры руками, выбывают из игры. Затем обе команды снова возвращаются на старт, меняются местами и ролями, и игра повторяется еще раз. Выигрывает команда, поймавшая большее количество «кузнечиков»

«Петушиный бой». Основная цель: развитие силы, ловкости, внимания и сообразительности.

Организация. Все дети разбиваются на пары. По сигналу все участники сгибают левую ногу и хватают ее левой ладонью за стопу, оставаясь стоять на одной правой ноге, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей пары начинают толкать друг друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя хитроумные обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника опереться на правую ногу. Импровизированный бой повторяется несколько раз, с поочередной сменой опорной ноги.

Игры, направленные на развитие быстроты, силы и ловкости

«Тачка». Основная цель: развитие силы рук, быстроты и внимания.

Организация. Все дети встают парами. Расстояние между ними не менее 3-х метров. В 6 метрах перед ними ставится поворотный флажок.

Проведение. По сигналу педагога первые номера, приняв упор лежа, ноги врозь, изображают собой тачку, а вторые номера, взяв их за голени, как можно быстрее бегут к повторному флажку своей колонны, огибают его налево и возвращаются назад к линии начала. Затем меняются ролями.

Эстафета «Фантазеры».

В эстафете главное - интересный этап, который надо преодолеть за наиболее короткое время, соблюдая все необходимые правила: передача эстафеты (палочка, предмет) партнеру: преодоление препятствий, выдумка, скорость. Например, бег на четвереньках, бег «задним ходом», бег прыжками на одной ноге, бег по - лягушачьи (руки вперед и на землю, прыжок ногами из положения на корточках), бег, вдвоем обнявшись и т.д.

По мере повышения интереса к занятиям физической культуры возрастает мышечная работоспособность, т.е. игра обеспечивает усиленный рост мышечной работоспособности. Игра помогает включить, сформировать и развить отдельные группы мышц. Наиболее сильные среди них – разгибание бедра и туловища.