**Физическая культура**

**Тема опыта:** «Использование спортивных игр на уроках физической культуры как необходимое условие сохранения здоровья обучающихся»

**Автор опыта:** Заручевская Ирина Евгеньевна, учитель физической культуры ГБОУ НАО «Средняя школа №1 г.Нарьян-Мара с углубленным изучением отдельных предметов имени П.М.Спирихина»

**1.Информация об опыте**

***Условия возникновения опыта***

В настоящее время в условиях развития современной цивилизации стремительно снижается двигательная активность человека, в связи с чем возрастает потребность в систематических занятиях физической культурой, спортивных играми.

Формирование опыта началось в 2013 году в условиях работы ГБОУ НАО «Средняя школа №1 г.Нарьян-Мара с углубленным изучением отдельных предметов имени П.М.Спирихина» на уровне основного общего образования (5-9 классы). Образовательная организация находится в центральном микрорайоне города Нарьян-Мара. В школе обучается около 900 детей.

Педагоги образовательной организации целенаправленно и систематически, включая и автора опыта, на протяжении многих лет работают над формированием и развитием у обучающихся потребности к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

Обучающиеся школы регулярно становятся победителями и призерами окружных спортивных соревнований.

Тем не менее, опрос среди обучающихся показал, что 76% учеников 5-9 классов не понимают, как важно сохранить свое здоровье. Они считают, что при хорошем самочувствии не нуждаются в дополнительных занятиях физической культурой.

Данные медицинского работника образовательной организации подтвердили, что имеется тенденция к ухудшению положения по заболеваемости детей различными заболеваниями, так как большая часть обучающихся ведет малоподвижный образ жизни.

Проведенная диагностика основных показателей здоровья среди обучающихся классов автора опыта, показала следующее:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Заболевания обучающихся* | *2013-2014 учебный год* | *2014-2015 учебный год* |
| ОРЗ, ОРВИ, Грипп | 46% | 51% |
| Органы зрения | 23% | 27% |
| Костно-мышечная система | 20% | 32% |
| Нервная система | 8% | 15% |
| Органы пищеварения | 22% | 25% |
| Другие заболевания | 11% | 13% |

 По сравнению с 2013 годом, в 2014 году наблюдается увеличение заболеваемости обучающихся по всем основным показателям здоровья. Так, количество вирусных инфекций увеличилось на 5%, детей с синдромом двигательной активности на 7%, страдающих плоскостопием и сколиозом на 12%.

 Анализируя полученные данные, автор опыта пришел к выводу, что необходимо применять здоровьесберегающие технологии на уроках и во внеурочной деятельности, при этом считает:

- необходимо внедрение в образовательный процесс спортивных игр, так как подвижные игры обеспечивают формирование интереса к предмету и, соответственно, улучшают физическое здоровье обучающихся, будут прививать стремление к ведению здорового образа жизни;

- оптимальное сочетание теории и практики, выбор современных методов, средств и форм обучения будут способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

***Актуальность опыта***

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места среди потребностей человека.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам и отбивают желание быть активным.

Отсутствие физических нагрузок негативно сказывается на здоровье любого человека. Растет количество сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата, заболеваний, связанных с нарушениями эндокринной системы.

Глава Минздравсоцразвития Т. Голикова на заседании Совета при Президенте Российской Федерации отметила, что «из 16,3 миллиона детей школьного возраста две трети детей имеют отклонения в состоянии здоровья. Среди 13,6 миллиона детей, обучающихся в школах, только 21,4% имеют первую группу здоровья, а 21% - хронические, в том числе инвалидизирующие, заболевания».

Занятия физической культурой, в частности спортивные игры, являются одной из форм сохранения здоровья. Спортивные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легкодоступны для уроков физкультуры. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме того, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр с детьми.

В соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ и федеральными государственными образовательными стандартами общего образования здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро.

Поэтому автор опыта считает, что в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, – это предмет «Физическая культура».

Автор опыта поставил перед собой проблему: как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, сохранять здоровье и развивать потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников? Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности? Что сделать, чтобы предмет «Физическая культура» оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

При решении этих вопросов возникают ***противоречия:***

**-** с одной стороны учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой – повышение требований к его валеологической направленности;

- с одной стороны – снижение интереса к урокам физической культуры, с другой – высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников (возрождение ГТО);

- с одной стороны наличие разнообразных спортивных игр в практике учителя, с другой – отсутствие системы их применения на уроках физической культуры.

Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью школьников? Ответить на него можно при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

***Актуальность опыта*** обуславливается решением данных проблем и противоречий, что будет способствовать развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и осознанному отношению к здоровью на основе системного применения подвижных игр.

***Ведущая педагогическая идея опыта*** заключается в создании условий для сохранения здоровья учащихся уроках физической культуры на основе использования спортивных игр.

***Длительность работы над опытом:***

1 этап: подготовительно-диагностический (2013-2014 гг.), знакомство с технологией спортивных игр и применение разработанных педагогом игр в образовательном процессе;

2 этап: практический (2014-2017гг.), применение известных и создание авторских спортивных игр, внедрение их в практику преподавания;

3 этап: аналитический (2018 гг.), анализ результатов и обобщение полученного опыта.

***Диапазон опыта*** представляет комплексную систему уроков, внеклассных мероприятий, занятий в объединениях дополнительного образования.

Данный опыт может быть предложен к использованию всем учителям физической культуры.

***Теоретическая база опыта***

В основе опыта лежит комплексная программа физического воспитания 1-11 классов авторов: доктора педагогических наук В.И. Лях, и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич[[1]](#footnote-1).

Методическим основанием опыта явились ключевые положения теоретических концепций А.Г. Сухарева и Л.М. Лебедевой: сохранение и укрепление состояния здоровья средствами физического воспитания[[2]](#footnote-2).

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько. В разработках известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровьесбережения, приводится конкретная программа здорового образа жизни[[3]](#footnote-3).

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждой образовательной организации для детей школьного возраста.

Рассмотрим причины, приводящие к нарушению здоровья детей. Результат представим схемой.

В.И. Ковалько пишет, что успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;

- создание здоровьесберегающей среды;

- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;

- планомерной работы с родителями;

- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой[[4]](#footnote-4).

Такие авторы, как М.В. Антропова, Г.В. Бородкина, Л.В. Кузнецова, освещают здоровьесберегающие идеи в аспекте дифференцированного подхода к обучению. На основании изучения функционально значимых признаков, проявляемых учениками, ученые пришли к выводу о целесообразности группировки учащихся по направлениям индивидуально- дифференцированного обучения. При организации здоровьесберегающего образовательного процесса, по мнению М.В. Антроповой, необходимо уделять большое внимание трем основным группам факторов, влияющих на степень работоспособности учащихся:

- факторам физиологического характера (пол, возраст, состояние здоровья);

- физического характера (освещение помещения, температура воздуха, шум и т.д.);

- психического характера (самочувствие, настроение, порицание, поощрение)[[5]](#footnote-5).

В опыте использованы идеи Т.С. Казаковцевой, Т.Л. Косолаповой. Они считают, что основная функция здоровья заключается в обеспечении достаточного уровня жизнедеятельности человека, проявляясь в его биологической и социальной активности в различные возрастные периоды жизни[[6]](#footnote-6).

Ученые В.Ф. Лахтман, Н.К. Смирнов считают, что кроме стремления защитить школьников от воздействия негативных факторов образовательного процесса необходимо последовательно и планомерно обучать их ведению здорового образа жизни, воспитывать у них культуру здоровья. Причем делать это не в традиционных формах проведения большинства уроков, а в режиме активных методов обучения, с использованием игр, тренингов, анализом реальных жизненных ситуаций[[7]](#footnote-7).

Одной из серьезных, пока до конца не решенных задач, является подготовка педагогов к работе по внедрению здоровьесберегающих технологий в школе. Здоровьесберегающие технологии – это многие из педагогов , методы, , не наносят или вреда [[8]](#footnote-8).

 внимание обоснованию спортивных игр в образовательной по физической культуре.

Подвижные игры:

**-** имеют , воспитательное и образовательное ;

**-**  для уроков ;

**-**  физическое детей, благотворно на систему и здоровье;

**-** это очень эмоциональное спортивное занятие, создавать большую физическую на ребенка,что необходимо учитывать при организации и игр с [[9]](#footnote-9).

Спортивные оздоровительное, и значение и для физкультуры. Доказано, что они физическое детей, благотворно воздействуют на систему и здоровье. Кроме того, это эмоциональное занятие, которое создавать нагрузку на ребенка, что обязательно при занятий и игр с [[10]](#footnote-10).

Игра – первая деятельность, которой принадлежит огромная роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе деятельности. Занятия играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде.

В спортивных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке. Большое образовательное значение имеют спортивные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в оздоровительных лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту[[11]](#footnote-11).

Исследователи отмечают, что уровень трудности применяемых на уроках игр 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.

Ценность спортивных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что в значительной мере способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно позвоночника. При быстрых движениях во время игры улучшается процесс дыхания, в результате чего происходит более быстрое насыщение крови кислородом, более обильный обмен веществ, повышенное кровообращение. Повышенная деятельность сердца и легких улучшает координацию движений, ускоряет все биологические процессы в организме, оказывает влияние и на психическую деятельность[[12]](#footnote-12).

Благодаря спортивным играм достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребенка. Неоценима роль игры в эффективности приобретения новых знаний благодаря ускорению развития памяти, речи, интеллектуального развития и развития творчества детей[[13]](#footnote-13).

***Новизна опыта*** состоит в создании модели сохранения здоровья учащихся на уроках физической культуры на основе системы применения спортивных игр.

**2.Технология**

*данного*  - обеспечение в области учащихся на спортивных игр в процессе обучения культуре.

*Задачи:*

*-* технологии в физической ;

*-*  систему игр как сохранения ;

*-* систему культуры, с валеологической составляющей;

*-*  уровень физической подготовленности ;

*-* воспитывать культуру и любовь к упражнениям.

*Планируя*  *материал, педагог руководствуется :*

- учебный материал,всего, соответствовать требованиям , целям, задачам и ориентирован на конечный ;

- за необходимо брать уровень содержания образования, но в тоже каждому ученику возможность выбора на уроке, из физической , его способностей и здоровья;

- на уроке в применять подвижные .

В работы создал модель сохранения здоровья учащихся при организации процесса на уроках физической культуры.

 *состоит из следующих :*

*-* здоровьесберегающего пространства и решение основных сохранения здоровья учащихся на каждом этапе ;

*-* соблюдение гигиенического режима;

*-* развитие мотивации к сохранению и укреплению здоровья на занятиях физической культурой;

*-* отслеживание результативности работы по физическому воспитанию, сохранению здоровья ;

*-* использование системы спортивных игр на каждом уроке и отдельных его этапах.

*1.Создание здоровьесберегающего пространства и решение основных задач сохранения здоровья учащихся на каждом этапе обучения.*

Для этого педагог создает здоровьесберегающее простарнство – условия для эмоционального, познавательного и коммуникативного развития, физического, духовного и социального благополучия.

Прежде всего:

- создание эмоционально положительного фона в обучении, общении;

- учет психического и физического ребенка;

- психологических класса;

- стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку на уроке;

- использование чередования интенсивности в обучении и релаксации.

Мотивация

 культуры

 воздействия

Оздоровительные

 и умения

 оздоровительной направленности

 упражнения

*2. Соблюдение гигиенического режима.* Для достижения целей сохранения здоровья учащихся педагог применяет следующие группы средств:

- гигиенические ;

- оздоровительные силы природы;

- средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления - это создание на уроках физической культуры *гигиенического режима*: умение и готовность учителя видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности, изменить их в лучшую сторону самому,с помощью администрации, медиков.



Второе условие – использование *оздоровительных сил*  природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках.

Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления.

В этом случае педагог особенно выделяет такие спортивные игры, как *«Марш-бросок через лесок» -* игра-эстафета на местности, в которой участвуют две-три команды по десять-двенадцать человек и «*Снежком по мячу» -* играющие (на лыжах) делятся на две команды и становятся в шеренги лицом друг к другу. ( ***1***)

*3. Развитие мотивации к сохранению и укреплению здоровья на занятиях физической культурой.*

Педагог считает: для того, чтобы укреплять здоровье школьникам, им необходимы определенные стимулы, мотивы.

*Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой автор опыта использует:*

- валеологическое просвещение учащихся и их родителей;

*-* нетрадиционные уроки;

*-* современные средства физической культуры;

*-* комбинирование методов, приемов физического воспитания;

*-* внеклассные формы физического воспитания.

*Валеологическое просвещение учащихся и их родителей.* На родительских собраниях автор опыта широко освещает вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохрания и укрепления; включает родителей в процесс обсуждения проблем; приводит статистические данные.

На уроках практикует беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняет детям значение каждого из них.

В процессе всех уроков педагог прививает гигиенические навыки ребенку, предусматривает участие его в регулировании общего режима дня, в частности, режима движений в течение дня.

Коновалов С.А. воспитывает правильное отношение детей к закаливанию организма: практикует занятия в шортах и майках, ходьбу на лыжах, игры на свежем воздухе, ходьбу босиком, обтирание после уроков, учит детей правильному дыханию, приемам массажа (самомассажа).

*Основными видами нетрадиционных уроков*, которые применяет педагог, являются сюжетно-ролевые уроки, уроки здоровья, уроки-соревнования, эстафеты. На уроках педагог делит детей на группы. В группах ослабленных детей следует принципам и нормам предоставления детям таких упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключает длительные статические нагрузки; регулярно применяет специальные комплексы, формирующие изящность, грациозность, пластичность; включает в каждый уроку пражнения на психорегуляцию и релаксацию; включает в уроки сюжетные игры и игровые задания. (***Приложение 2,3***)

*Автор опыта использует современные средства физического воспитания:* ритмическая гимнастика, аэробика и другие. Для повышения интереса и эмоционального на уроках средства: магнитофон, видеомагнитофон, компьютер.

Удачно педагог комбинирует игровой, соревновательный и круговой метод, учитывая возрастные особенности учащихся, не допуская переутомления, направляет их действия и контролирует нагрузку. (***Приложение 4*)**

Именно на интересе детей к занятиям, считает автор опыта, необходимо строить уроки, тем самым формируя навыки и умения учащихся, обеспечивающие мотивацию на здоровье. Поэтому на уроках педагог создает условия, мотивирующие учеников заниматься физической культурой и спортом.

***Внеклассная работа по предмету***

Невозможно представить жизнь школьников без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. развивают сообразительность, другие – смекалку, третьи – воображение и творчество, но объединяет их общее – воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни.

Соревнования способствуют широкому привлечению школьников к занятиям спортивными играми, различными упражнениями (, прыжки, метание), содействуют активному отдыху учеников. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправлено действовать в нем, совершенствует опыт организации игр.

С целью повышения двигательной активности учащихся, укрепления и сохранения их здоровья, внеклассную работу автор опыта строит в определенной последовательности. Направлена она на закрепление умений и навыков, полученных на уроках. Все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы.

В школе педагог организует и проводит спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, туристические слеты, непременным условием которых является наличие подвижных игр. **(*Приложение 5*)**

Роль спортивных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Спортивная игра, как и любая другая, сопровождает человека все его детские годы, спортивные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно – нравственного воспитания и приобщения человека к жизни в обществе.

«Береги здоровье смолоду» - этот девиз педагог считает главным. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными - задача каждого педагога и образовательной организации.

*4. Отслеживание результативности работы по физическому воспитанию, сохранению здоровья учащихся построено по следующей схеме:*

Тестирование обучающихся в начале учебного года

Создание банка данных физической подготовленности обучающихся

Составление списка обучающихся по уровню физического развития

Отслеживание динамики изменения

показателей физической подготовленности

Ежемесячное тестирование обучающихся

Разработка рекомендации на отстающие физические качества

Тестирование обучающихся в конце учебного года

Анализ результатов

К общепринятым контрольным тестам, предлагаемым программой, автор опыта добавляет тесты президентских состязаний, проводит их каждую четверть. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, скорость, координационные способности. По данным тестирования выделяются группы учащихся, нуждающиеся в корректировке, с ними проводится коррекционная работа. Для этого разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

Результаты тестирования обучающиеся заносят в дневники самоконтроля, в которых наглядно видно: наблюдается ли положительная динамика или нет, над чем стоит поработать особенно. Таким образом, многие учащиеся стараются улучшить свои результаты, а учителю остается только подсказать, как это сделать.

*5. Использование системы спортивных игр на каждом уроке и отдельных этапах.*

Автор опыта исходит из следующего.

Во-первых, спортивные игры, подобранные с учетом возраста, состояния здоровья, степени их физической подготовленности, способствуют оздоровлению, закаливанию, укреплению организма.

Во-вторых, игра развивает. Если на уроке решается задача развития силы, то в его программу очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементов борьбы, тяжелой атлетики. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также упражнения с доступными отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег, прыжки с посильными для учащихся грузом. Сюда же следует отнести метания различных предметов на дальность.

Для развития быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы и включающие физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, бегом на короткие дистанции и другими двигательными действиями, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости применяют игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласований своих действий с действиями партнеров по команде, определенной физической сноровки.

Для развития выносливости надо использовать игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями упражнений или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами игры.

В-третих, игра учит. Велико также значение спортивных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга.

При проведении игр серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и зрителей.

Спортивные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания путем комплексного использования с общеразвивающими и специальными упражнениями. При планировании нужно учитывать общую нагрузку урока и определять цель, время и место среди других используемых упражнений и учебных заданий. Уровень ее трудности и продолжительность должны быть доступными для занимающихся и возрастать плавно и постепенно.

Чтобы лучше освоить игру, рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения.

Интерес детей вызывает также воображаемая ситуация, представленная им в яркой образной форме и связанная с необычными условиями, в которых они должны действовать. Например, приключения во время «путешествия» по . Эти условия побуждают детей находить новые для них характеристики движений. Любую игру нужно проводить живо и интересно. Только тогда она будет эффективным средством физического воспитания. Самым важным условием педагог считает обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию рабортоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года. Только комплексное использование этих средств поможет решать задачу оздоровления.

***3.Результативность опыта***

Анализируя результаты опыта, автор отмечает, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям на основе спортивных игр, позволило:

1. Повысить динамику состояния здоровья учащихся.

2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.

3. Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

4. Повысить успеваемость по предмету.

На стадии анализа результатов и обобщения полученного опыта проведена повторная диагностика основных показателей здоровья учащихся, которая показала следующее:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Заболевания обучающихся* | *2013-2014 учебный год* |  *учебный год* | *учебный год* |
| ОРЗ, ОРВИ, Грипп | 46% | 51% | 47% |
| Органы зрения | 23% | 27% | 22% |
| Костно-мышечная система | 20% | 32% | 20% |
| Нервная система | 8% | 15% | 12% |
| Органы пищеварения | 22% | 25% | 23% |
| Другие заболевания | 11% | 13% | 11% |

Оценка уровня физической подготовленности осуществлялась на основании Стандарта физической подготовленности детей и подростков 7-17 лет, программа «Мониторинга» С.П.Левушкина,которая предназначена для изучения различных компонентов здоровья детей и подростков.

***Критерии уровня физической подготовленности***

|  |  |
| --- | --- |
| *Гибкость,*  | *, девочки* |
|  |  |
| *,* | *Быстрота,*  |
|  |  |
|  *выносливость,*  |  *выносливость,*  |
|  |  |
| *Координационные способности, мальчики* | *Координационные способности, девочки* |
|  |  |
|  *качества,*  |  *качества,*  |
|  |  |

Диагностика уровня физической подготовленности показала, что систематическое применение спортивных игр на основе здоровьеформирующих технологий способствует повышению уровня физической подготовленности. Как видно из представленых таблиц, на конец года увеличивается количество обучающихся с уровнем физической подготовленности выше среднего и уменьшается количество учащихся с уровнем физической подготовленности ниже среднего.

Учебные и личностные достижения учеников на конкурсах и соревнованиях различного уровня характеризуются также позитивной динамикой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год** | **Мероприятие** |  |  |
| 2014 | 45-ые окружные соревнования по лыжным гонкам «Северное сияние им. И.И. Чупрова» | Регион | 2 – 3 3 классы – 2 4 – 2 место |
|  | Открытое Первенство города по баскетболу среди команд девушек общеобразовательных организаций в младшей возрастной группе в рамках «Президентские спортивные игры» | город |  |
|  | Первенство НАО по баскетболу в рамках команд общеобразовательных организаций в группе девушек младшего возраста |  |  |
| 2014 |  этап Всероссийских соревнований юных хоккеистов клуба «Золотая шайба им. А.А. Тарасова» возрастная группа 2002-2003. |  | 3 место |
|  | Окружные соревнования по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций, в рамках общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» юноши 2003-2004г.р. |  | 2  |
| 2015 |  НАО ШБЛ «» | регион | 3  |
|  | 46-ой окружной физкультурно-спортивный праздник по лыжным гонкам «Северное сияние им. И.И. Чупрова» | регион  | 4 – 1 5 классы – 1  |
|  | Первенство НАО по футболу среди команд общеобразовательных организаций в возрастной группе 1998-2000., в возрастной группе 2003-2004. | регион | 1 3  |
| 2015 |  НАО по баскетболу среди команд девушек общеобразовательных организаций в возрастной группе 2000. и младше | регион | 1  |
|  | Отборочный ШБЛ «» сезона 2016-2017. в НАО девушкиМладшие Младшие  |  | 1 место1 1  |
| 2016 | Первенство НАО по мини-футболу среди команд общеобразовательных организаций, в рамках общероссийского проекта «Мини-футбол в школу» юноши г.р. |  | 2 место |
|  |  НАО по волейболу организаций, 2001-2003 г.р. |  | 2  |
| 2016 |  по лыжным команд общеобразовательных организаций НАО в эстафете 3х2 км. |  | 1 место |
|  | 47- окружной физкультурно-спортивный по лыжным « сияние им. И.И. » | регион | 5 классы - 1 6 – 1 место |
|  |  зачет в III этапа Всероссийских игр школьников, возрастная г.р. «Президентские спортивные » | город | 1 место |
|  | В межмуниципальной оздоровительных НАО в рамках проведения ХХVII Всероссийского олимпийского дня, Играм ХХХI г. в г. Рио-де-Жанейро () по мини-футболу | регион | 3  |
|  | В межмуниципальной Спартакиаде детских оздоровительных лагерей НАО в рамках проведения ХХVII Всероссийского олимпийского дня, посвященного Играм ХХХI олимпиады 2016 г. Рио-де-Жанейро (Бразилия) Подвижная игра «Снайпер» | регион | 3  |
|  | В межмуниципальной оздоровительных НАО в рамках проведения ХХVIIВсероссийского олимпийского дня, Играм ХХХI Олимпиады г. в г. Рио-де-Жанейро () **физкультурно-спортивный « к труду и » ГТО ()** | регион | 3  |
|  | Первенство НАО по команд В возрастной г.р.В возрастной 1999-2001.В возрастной г.р. | регион | 2 3 3 место |
|  |  НАО по мини-футболу общеобразовательных , в общероссийского «Мини-футбол в школу» г.р. | регион | 2  |
|  | Финал ШКЛ «КЭС-баскет» 2016-2017.() | регион | 2  |
|  | Первенство НАО по общеобразовательных организаций, в Всероссийского « в школу»  г.р. | регион | 3  |
|  | 48-ой окружной физкультурно-спортивный праздник по лыжным «Северное им. И.И. » | регион |  НАО «СШ №1» - 1 5 классы – 1 6 – 1 место7 – 1  |
| 2017 |  НАО по среди женских команд | регион | 3  |
|  | Первенство НАО общеобразовательных в Всероссийских « мяч» и команд школьных .Мальчик г.р.  |  | 2 место |
|  |  НАО по мини-футболу общеобразовательных , в общероссийского « в школу» г.р. | регион | 3  |
|  | Отборочный ШБЛ «» сезона 2017-2018. в НАО девушкиМладшие  |  | 1 место1 3  |
| 2018 |  этапа ШКЛ «» 2017-2018 г. |  | 1 место |
|  | В Спартакиаде лагерей НАО в рамках 29 Всероссийского дня, юношеским играм 2018 г. в г. ()волейбол |  | 2  |

Исходя из вышеизложенного, сделать о дальнейшей по уровня и укреплению здоровья .

**Список использованной подбирать литературы:**

1. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях [Текст]: пособие для педагогов / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдниева. – М. : МГОУ, 2014. – 100 с.

2. Дереклеева, Н.И. Двигательные тесты, игры, тренинги и уроки здоровья [Текст]: пособие для педагогов / Н.И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2014. – 150 с.

3. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: учеб. пособие для вузов / М.Н. Жуков. – М. : Академия, 2015. – 160 с.

4. Зеленкевич, И.Б. Общественное здравоохранение и его место в системе охраны здоровья населения [Текст] / И.Б. Зеленкевич, М.З. Ивашкевич, Н.Н. Пилипцевич // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. - 2001. - № 3. – С. 58.

5. Казаковцева, Т.С. К вопросу здравотворческой деятельности   в образовательных учреждениях [Текст] / Т.С. Казаковцева, Т.Л. Косолапова // Начальная школа. - 2006. - № 4. – С. 64 – 66.

6. Капустина, Ю.Н. Использование игровых технологий как средство повышения мотивации к урокам физической культуры [Текст] / Ю.Н. Капустина // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. – Казань :   Бук, 2015. – С. 48-50.

7. Ковалев, В.Д. Спортивные игры [Текст] / В.Д. Ковалев. - М. : Просвещение, 2016. – 304 с.

8. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии [Текст] / В.И. Ковалько. – М. : ВАКО. - 2004. – 60 с.

9. Коджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры [Текст]: методическое пособие / Ю.Г. Коджаспиров. – М. : Дрофа. - 2003. - 176 с.

10. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе [Текст]: методическое пособие / В.С. Кузнецов. – М. : НЦ «ЭНАС». - 2012. – 184 с.

11. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М. : Просвещение. – 2013. – 56 с.

12. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Б.И. Мишин. – М. :  Астрель. - 2013. – 127 с.

13. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н.К. Смирнов. – М. : ВАКО. - 2012. – 121 с.

14. Сухарев, А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России [Текст] / А.Г. Сухарев // Школа здоровья. - 2000. - № 2. - С. 29 – 34.

*Приложение 1*

***Подвижные***  длительные ***игры на уроках***  адекватно ***физкультуры***

***На уроках***  диапазон ***гимнастики***

*Соблюдай равновесие*

Цель  амплитудой игры: развитие  пути координационных способностей,  суставах смелости. Используется  исследователи в качестве вспомогательного  упражнения упражнения для  иметь обучения двигательным  дальнейшей действиям в равновесии.

Организация: класс  проводимые делится на равные  собственную команды, которые  первые выстраиваются в колонну  руки по одному за общей  нарушению стартовой линией. Расстояние  познает между колоннами – 2–3 м. Перед  прививает каждой командой – гимнастическая  высоким скамейка, на ней 3 набивных  которое мяча, а через 10 м  повышение после нее – разворотная  подбирают стойка.

Проведение: по сигналу  автор первые номера  технике устремляются вперед,  сохранению пробегают по скамейке,  нетрадиционные перепрыгивая через  повторении лежащие на ней  принять мячи, затем  используется добегают до стойки,  технологий огибают ее слева  адекватно и возвращаются обратно,  школьников где передают  броски эстафету вторым  втором номерам касанием  способствовать вытянутой руки,  значительной а сами встают  подобранные в конец колонны. Если  ноги игрок во время  общей бега потеряет  комплексного равновесие и сойдет  сигналу со скамейки, он обязан  руки возобновить движение  которые с начала скамейки. Если  урока игрок сбил  создать мяч, он должен  освещают положить его  комбинирование на место. Выигрывает  третьи команда, которая  игры закончит эстафету  игроки первой.

*Переправа по узким*  данным *жердям*

Цель: развитие  применять ловкости, вестибулярного  начинает аппарата.

Организация: класс  команды делится на равные  обеспечива команды, которые  практический выстраиваются в колонну  технике по одному за общей  формирование стартовой линией. Расстояние  прямая между колоннами – 3 м. Через 10 м  передача перед каждой  автор командой – две  верхняя перевернутые скамейки  уроках параллельно и вплотную  потребность друг к другу.

Проведение: по  подача сигналу каждая  уроке команда, взявшись  посередине за руки, подбегает  классов к своей переправе  старается и начинает переходить  этапов речку по узким  падение рейкам перевернутой  нужно скамейки цепочкой,  структура не разрывая рук. Выигрывает  потерявший команда, которая  качестве быстрее переправится,  подъема не теряя равновесие  развитие и не разрывая цепь.

*Борьба*  должны *на бревне*

Цель: развитие  координацию координационных способностей,  пространства упорства и тактического  которые мышления. Используется  игры в качестве подводящего  урока упражнения для  целевую обучения двигательным  химическими действиям на гимнастическом  задача бревне.

Организация: класс  усвоению делится на равные  поворот команды, которые  показателей выстраиваются в колонну  подготовить по одному: впереди  условие мальчики, а за ними  акробатическая девочки – с разных  окружающих концов бревна. Непосредственно  броскам под бревном  базах и поблизости от него  скользят укладывают гимнастические  года маты.

Проведение: по сигналу  учета по одному игроку  умений от каждой команды  спускам поднимаются на бревно  которых со своего конца  актуализация и, сойдясь на середине,  развитие стараются с помощью  проводится обманных движений  структура вывести соперника  прямой из равновесия и столкнуть. Игрок,  свободной которому это  уроке удалось, приносит  приводит своей команде 1 очко. Побеждает  игра команда, которая  начинает наберет больше  стойку очков.

*Акробатическая эстафета*

Цель: развитие  игры ловкости, быстроты,  каждой смелости. Используется  объявление в качестве вспомогательного  педагог упражнения для  временные обучения акробатическим  мячи элементам.

Организация: класс  приложение делится на три  другой команды, которые  занятиям выстраиваются в колонны  подряд по одному за стартовой  культуру линией. В 2–3 м  организованный перед колоннами  кому устанавливают по три  учебный скамейки через 3 м  приемам одна от другой;  гигиенические за каждой из них  первые укладывают гимнастические  учебных маты. На расстоянии 15 м  скользят от линии старта  собственную устанавливают разворотные  каждой стойки.

Проведение: по сигналу  вестибулярного первые номера  игроки бегут к своим  режима разворотным стойкам,  команды выполняют три  каждую длинных кувырка  физическое с разбега через  пространства три стоящие  остался на их пути скамейки,  остался обегают разворотную  провести стойку и возвращаются  центр обратно, где  качестве передают эстафету  классе вторым номерам. Выигрывает  вершину команда, которая  каждой закончит эстафету  пятки первой.

*Комбинированная эстафета*  прямой *с набивным мячом*

Цель: развитие  длинными ловкости, скоростно-силовых  выигрывает качеств, гибкости. Используется  определяется в качестве подводящего  учащихся упражнения для  зданевич обучения акробатическим  большое элементам.

Организация: класс  учащимися делится на две  этапа команды, которые,  потерявший в свою очередь,  успевший делятся на две  повторения группы и выстраиваются  предназначена во встречные колонны  интерес на расстоянии 10 м друг  детей от друга. Каждый  обегают игрок принимает  баскетбольного положение широкой  передача стойки. Дистанция  внедрение между игроками – 70 см. Посередине  основу между колоннами  группу укладывают гимнастический  старается мат. Капитаны (направляющие) одной  класс из подгрупп получают  увезенный набивной мяч.

Проведение: по  значение сигналу капитан  третьем передает набивной  система мяч над  кегли головой своему  проведение партнеру назад,  повторении прогнувшись. Тот,  амплитудой приняв мяч,  участники наклоняется вперед  формирование и отдает его  способствуют назад между  стараясь ногами третьему  тесты участнику, и т.д. Последний  третьи игрок, получив  только мяч, бежит  органы с ним вперед;  тесного добежав до мата,  шеренгу делает кувырок  пути вперед с мячом  себе в руках, затем  кандидата продолжает бег  класс и передает мяч  режим направляющему другой  развитие колонны, а сам  развитие отходит в сторону. Игроки  каждой второй колонны  учащихся выполняют то же задание. Выигрывает  приставным команда, которая  бросок выполнит задание  зданевич первой.

*Не дай*  стремительными *обручу упасть*

Цель: развитие  проведена ловкости, быстроты. Используется  роста в качестве подводящего  процессе упражнения для  парах обучения двигательным  выигрывает действиям с обручем.

Организация: класс  основные делится на команды,  психического которые выстраиваются  уроке в шеренги одна  которого за другой на линии  прыжки старта; интервал  развитие и дистанция между  занятию игроками – 1м. В 6, 8 и 10 м  перестроились от линии старта  кроме проводят три  падение линии. Игроки  обобщать первой шеренги  режим получают обруч.

Проведение: игра  работы проводится в три  развитие тура.

Первый тур. По  игры сигналу игроки  который первой шеренги  основная должны покатить  имитация свой обруч  качестве вперед, а когда  создании он пересечет 6-метровую  каждой отметку – выбежать  маты и поймать его  встают до падения на пол. Участник,  каждой не успевший поймать  умений свой обруч  сигналу или выбежавший  прямой раньше времени,  данным выбывает из игры.

Во  качестве втором туре  этап то же задание нужно  третьи выполнить по достижении  уроке обручем 8-метровой  опорой отметки, а в третьем – 10-метровой. Выигрывает  добиваться команда, которая  третьему сохранит больше  показывать игроков после  упражнениями заключительного тура.

*Десять*  применение *прыжков со скакалкой*

Цель: развитие  социального ловкости, быстроты,  щихся внимания. Используется  цель в качестве подводящего  каждой упражнения для  учебных обучения прыжкам  направлен через скакалку.

Организация: класс  игру делится на четыре  производится команды, которые  сигналу выстраиваются в колонны. Интервал  игроки между учащимися – 1,5–3 м. Первые  часто номера получают  сигналу скакалку. Способ  согласования прыжков оговаривается  результат заранее.

Проведение: по сигналу  следующему первые номера  шеренгу выполняют 10 прыжков  средств на месте условленным  легкодоступны способом и передают  делится скакалку вторым  способствовать номерам. Последний  сигналу участник, выполнив  обмен задание, поднимает  которые скакалку над  учебных головой. Побеждает  успевший команда, которая  автор выполнит задание  двумя раньше других.

*Ловля «лягушек»*

Цель: развитие  подача ловкости, быстроты,  захлестыванием силы. Используется  школа в качестве вспомогательного  одновременно упражнения для  трудности обучения опорным  должен прыжкам.

Организация: класс делится  физического на две команды,  клюшки которые выстраиваются  координацию в две шеренги:  девочки одна – на стартовой  прыжки линии и принимает  другая упор присев,  приложение другая – в 1,5 м  обобщать перед ними. На  умение расстоянии 10–12 м  урока от линии старта  время размечают финишную  подвижные линию.

Проведение: по сигналу  доступной все участники  обучения игры начинают  урока выполнять прыжки  используется в упоре присев  приемы с опорой на вытянутые  доступен вперед руки («лягушкой»),  уроках отталкиваясь руками  возвращаются и ногами. Задача  также сзади стоящей  ребенку команды – догнать  характера и осалить игроков  сигналу впереди стоящей  каждого команды, пока  подводящих те не достигли финишной  свою линии. Затем  делится обе команды  место возвращаются к месту  значение старта и меняются  автор местами. Выигрывает  устанавливают команда, участники  посредством которой поймают  средством больше «лягушек».

***На***  средством ***уроках легкой***  через ***атлетики***

*Бег под*  мяча *уклон*

Цель: развитие быстроты. Используется  основные в качестве вспомогательного  участники упражнения для  этапа обучения бегу  участники на короткие дистанции.

Организация: на  оснащение свободной поляне  учебных с уклоном до 10–12 класс  девочки выстраивается в одну  трудности шеренгу за общей  которые стартовой линией. Впереди  сигналу через 20 и 50 м проведены  обучения две контрольные  развитие линии.

Проведение: по сигналу  номера все игроки  создание бегут вперед  частыми под уклон,  учебных причем первые 20 м  которые они должны  воспитывать бежать равномерно,  парах не обгоняя друг  организовывать друга, а достигнув  линии первой контрольной  гигиенические линии, начать  органы бег наперегонки. Побеждает  пневматические участник, который  учебный первым пересечет 50-метровую  горки линию, не нарушая  воспитательная правил. Зачет  игроки у мальчиков и девочек  постановка раздельный.

*Эстафета с препятствиями*

Цель: развитие  режим быстроты и ловкости. Используется  качестве в качестве подводящего  расстояние упражнения для  органы обучения передаче  прыжком эстафеты.

Организация: класс делится  возвращаются на две команды,  обучения которые выстраиваются  метание в колонну по одному  время за стартовой линией. Интервал  используется между колоннами – 3 м. Первые  отходит номера получают  сигналу эстафетную палочку. В 15 м  девочки от команд устанавливают  принимать разворотную стойку,  органы а посредине дистанции  левой кладут обруч,  условий в центре которого  руки мелом очерчивают  психического небольшой белый  встречных кружок.

Проведение: по сигналу  основанием первые номера  игры бегут к разворотной  каждого стойке, добежав  класс до лежащего на пути  игра обруча, пролезают  образованию сквозь него,  новизна затем кладут  уроках на место так,  создание чтобы белый  детей кружок оказался  физическое в центре, и бегут  кроме дальше, обегают  воспитание разворотную стойку  стоящей и возвращаются обратно,  учреждения пролезая снова  остался сквозь обруч,  физическое после чего  проведена передают палочку  игроки вторым номерам. Выигрывает  скамейки команда, которая  обучения закончит эстафету  основанием первой.

*Прыжки на одной*  воспитательная *ноге*

Цель: развитие силы,  сигналу ловкости, прыгучести. Применяется  тактильные в качестве вспомогательного  окружающей упражнения для  основе обучения прыжкам  энас в длину.

Организация: класс делится  которые на две команды,  занятию которые выстраиваются  обучения в колонны по одному  приема за линией старта.

Проведение:  иметь по  класс сигналу первые  пневматические номера, стоя  сложные на одной ноге,  движений выполняют 5 прыжков  руки подряд как  расстояние можно дальше  домашнее и останавливаются. Вторые  развитие номера начинают  обучения выполнение того  двумя же задания с места  развитие остановки первых,  участники и т.д. Победитель  режим определяется по общей  технически длине прыжков  явления всех игроков  падение команды.

*Перепрыгни ручей*

Цель: развитие  девочки быстроты, прыгучести. Используется  ходьба в качестве вспомогательного  лежащие упражнения для  проведена обучения прыжкам  обегают в длину.

Организация: класс делится  действие на две команды,  следить которые выстраиваются  повторении в колонны по одному  стартовой за линией старта. Через 8 м  соревнования от стартовой линии  линии двумя параллельными  перестроились линиями обозначают  пути условный ручей  гигиеническим шириной 2 м, а еще  воспитывает через 8 м устанавливают  парах разворотные стойки.

Проведение: по  физического сигналу первые  детей номера бегут  внедрение к разворотной стойке,  обучения с разбега перепрыгивают  увезенный через ручей,  баскетбольного обегают стойку,  общую возвращаются обратно,  актуализация преодолевая ручей  форма тем же способом,  принять и передают эстафету  средством вторым номерам. Если  обучения игрок не смог  условиями перепрыгнуть ручей,  подбрасывания то команде начисляются 2 штрафные  выносом секунды. Выигрывает  совершенствует команда, которая  стоит закончит эстафету  качестве за наименьшее время  делится с учетом штрафных  подводящих секунд.

*Меткие метания*

Цель: развитие  которые ловкости. Используется  контрольной в качестве вспомогательного  разработать упражнения для  совершенствует обучения метанию  пневматические в цель.

Организация: класс делится  которые на пары, которые  после получают малый  класс мяч и гимнастическую  кистей булаву. Игроки  освоенных каждой пары  оценивать становятся лицом  стремительными друг к другу  детей на расстоянии 8 м друг  управлять от друга, размеченном  анализ промежуточными линиями  опыте через 1 м одна  одному от другой. Посредине  готовность между игроками  необходимо устанавливают булавы.

Проведение: по  взаимовыручки сигналу игроки  задание в парах начинают  время по очереди бросать  развитие мяч в булаву,  сигналу стараясь ее опрокинуть. Участник,  необходимо которому это  чего удалось, переставляет  основе ее на одну линию  больше ближе к себе,  проведена и игра продолжается. Выигрывает  развитие тот, кто  используется в результате передвинет  создать булаву ближе  класс всех к себе.

*Увернись*  показателей *от мяча*

Цель: развитие быстроты  одному и ловкости, оперативного  мячом мышления. Используется  приложение в качестве подводящего  уроках упражнения для  переходящий обучения метанию  задание мяча в цель.

Организация: участники  следующих игры расходятся  команды по площадке, в центре  повышение которой располагается  подготовить водящий с теннисным  настроя мячом в руках.

Проведение: по  левой сигналу игроки  использование начинают произвольно  система передвигаться по площадке,  оценивать увертываясь от мяча,  технически который бросает  вершину в них водящий. Участник,  основываются в которого попали  класс мячом, переходит  способствовать в группу поддержки  внеклассная водящего и вместе  мяча с ним старается  шеренги осалить играющих;  пересечет можно использовать  занятиям передачи мяча. Победителем  подбирать является игрок,  ознакомимся которого не успеют  данный осалить.

*Метание с предельным*  девочки *отскоком*

Цель: развитие ловкости,  втором силы. Используется  этапе в качестве вспомогательного  класс упражнения для  использованию обучения метанию  проводимые мяча и гранаты  опыта в цель и на дальность.

Организация: в 8 м  разворотную от баскетбольного щита  подведение проводят контрольную  развитие линию, за ней  учителю через каждый  режима метр – параллельные  следить линии с указанием  совершенствует метража. Класс  постановка делится на две  игры команды, которые  посередине выстраиваются в колонну  базах по одному за контрольной  энас линией. Первые  цели номера получают  левая мяч.

Проведение: по сигналу  прыжков первые номера  формирование метают мяч  затем в щит с таким  игроки расчетом, чтобы  развитие он отскочил как  компетентности можно дальше,  левой затем подбирают  создать его и передают  актуализация вторым номерам. Чем  вернуться дальше отскок,  игра тем больше  воспитание очков приносит  занятию участник своей  этапе команде. Количество  ковалева очков соответствует  форма метражу нанесенных  устанавливают линий. Побеждает  приводит команда, игроки  жизненных которой наберут  кандидата больше очков.

*Догнать*  третьи *переднего*

Цель: развитие быстроты,  нарушению ловкости и внимания. Используется  проводится в качестве подводящего  формирование упражнения для  учителю выполнения учебных  подводящих заданий для  запрещенное отработки техники  учета низкого или  которой высокого старта.

Организация: класс  разработках делится на две  уроках команды, которые  руки выстраиваются в две  норм шеренги. Расстояние  физического между шеренгами – 2–3 м. В 30–40 м  целевую перед первой  развитие шеренгой проводится  двумя контрольная линия.

Проведение: по  очень сигналу обе  использование команды с высокого (низкого) старта  многие бегут к контрольной  быстрота линии. Игроки  скользят задней шеренги  процессе стремятся догнать  ручей и касанием руки  делится запятнать бегущих  между впереди. Игроки,  норм которых запятнали  часто до контрольной линии,  развитие должны остановиться  применение и поднять руку. Подсчитывается  явления их количество. Затем  выполнить команды меняются  только местами. Побеждает  средств команда, которая  результатов сумела запятнать  третьему больше игроков  принимает другой команды.

*Пингвины*

Цель: развитие  использованию быстроты и ловкости,  стремительными прыгучести. Используется  которые в качестве подводящего  степень упражнения для  непременным обучения прыжкам  упражнения в длину.

Организация: класс делится  игры на две команды,  мячи которые выстраиваются  которые в колонну по одному  формирование за стартовой линией. В 15 м  мячи от нее устанавливают  элементы разворотные стойки. Первые  делится номера берут  воспитывает баскетбольный мяч  прыжки и зажимают его  основная между ногами.

Проведение: по  пола сигналу первые  линии номера длинными  игроки прыжками, удерживая  подводящих мяч между  условий колен, устремляются  воспитывает к стойке, огибают  умений ее и возвращаются к своим  следующих командам, где  руки передают мяч  плавно вторым номерам,  этом и т.д. Игрок,  условие потерявший мяч,  прививает должен его  которых подобрать, вернуться  проведена на то место, где  комплексного уронил его,  класс и оттуда продолжить  только движение. Выигрывает  играют команда, которая  мячи закончит эстафету  выигрывает первой.

*Бег с препятствиями*

Цель: развитие  разработках быстроты, прыгучести  особенно и внимания. Используется  основанием в качестве вспомогательного  щихся упражнения для  больше обучения преодолению  руки вертикальных и горизонтальных  перемещений препятствий.

Организация: класс делится  ребенку на 2–3 команды,  правил которые выстраиваются  компьютер в колонну по одному  выполнение на линии старта  органы на расстоянии 5 м одна  явления от другой. В 20 м от них  внедрение установлены разворотные  норм стойки, а на пути  уроки к ним на равном  класс расстоянии – два  выполняет барьера, между  учебных которыми кладут  участники гимнастический мат.

Проведение: по  воспитание сигналу первые  автор номера бегут  амплитудой к стойкам, по пути  свободной перепрыгивая через  гранаты барьеры, обегают  задание стойки и возвращаются  требованиям обратно, с разбега  начинает перепрыгивая через  свободной мат, затем  технически касанием руки  вытянутой передают эстафету  скамейки вторым номерам,  развитие и т.д. За каждую  сумела ошибку – например,  встречных если игрок  баскетбольного не перепрыгнул барьер  ручей или мат – добавляются 2 штрафные  между секунды. Выигрывает  разработках команда, которая  подобранные выполнит задание  конца за наименьшее время  команде с учетом штрафных  исследователи секунд.

***На уроках***  нарушая ***спортивных игр***

*Полет*  двигательные *мяча*

Цель: развитие быстроты,  подведение ловкости. Используется  физической в качестве подводящего  учителю упражнения для  укрепления обучения ловле  плавно и передачам мяча  вернуться в баскетболе.

Организация: класс делится  расстоянии на несколько команд,  комбинирование которые выполняют  место задание по очереди. Игра  качестве проводится в несколько  мяча туров.
Команда выстраивается  подвижные в одну шеренгу  прыжки на расстоянии 1 м от натянутого  посредством поперек зала  окружающей шнура с флажками,  оборудование высота которого 2,5 м. У  высоком каждого игрока  выполнение в руках мяч.

Проведение: по  прямой сигналу участники  каждой первой команды  зданевич должны перебросить  обегают мяч над  способствуют шнуром и, быстро  девочки пробежав под  одному ним, поймать  коснувшийся мяч на другой  вернуться стороне. Игрок,  сохранять не успевший поймать  условия мяч до его  разбега приземления, выбывает  трудности из игры. Затем  опыте то же задание выполняет  одному вторая команда. Во  уроках втором туре  мячом расстояние увеличивается  правилами до 1,5 м, в третьем – до 2 м,  инвентарь и т.д. Выигрывает  нетрадиционные команда, в которой  слева останется больше  технике игроков после  левой заключительного тура.

*Перехват*  списка *мяча*

Цель: развитие быстроты,  приносит ловкости и оперативного  подбрасывание мышления. Используется  доступен в качестве вспомогательного  каждой упражнения для  данный обучения ловле  усвоению и передачам мяча  амплитудой в баскетболе.

Организация: участники игры  пересечет получают мяч  мячом и выстраиваются в круг. Выбирается  комплекс перехватчик мяча,  время который выходит  координацию в центр круга.

Проведение: по  приставными сигналу игроки  уроках начинают выполнять  значение передачи мяча,  прыжком а перехватчик, бегая  вершину в круге, старается  своего перехватить его  которые в полете, на полу  волейбольный или вырвать  подготовить из рук участников. Овладев  дружбы мячом, он встает  потребность на место игрока,  повышение потерявшего мяч. Побеждают  пути игроки, не совершившие  школа ни одной ошибки  кроме в ловле и передачах  противогазы мяча.

*Броски в корзину*  амплитудой *с места*

Цель: развитие ловкости,  уроках внимания и меткости. Используется  которые в качестве вспомогательного  теоретическое упражнения для  скакалку обучения броскам  развивать в корзину в баскетболе.

Организация: класс  комбинирование делится на две  комплексного команды. Участники  списка команд занимают  уроках свою половину  следующему баскетбольной площадки  особенно и выстраиваются в колонну  хода по одному за линией  следующих штрафного броска. У  развитие первых номеров – по  номера мячу.

Проведение: по сигналу  вернуться капитаны выполняют  внедрение бросок в кольцо,  урок затем бегут  чего к щиту, подбирают  обеспечива мяч и осуществляют  технике передачу вторым  которые номерам, а сами  снизу возвращаются и встают  подводящих в конец колонны. Побеждает  подвижные команда, игроки  настольная которой за установленное  используется время забросят  делится в корзину больше  опыта мячей.

*Эстафета волейбольных*  половине *передач*

Цель: развитие быстроты,  которой точности движений,  повторения внимания. Используется  каждом в качестве подводящего  одному упражнения для  развитие обучения передачам  внедрение мяча в волейболе.

Организация: класс  новизна делится на две  развитие команды. Участники  выход каждой команды  выводу выстраиваются на своей  способствовать половине волейбольной  линии площадки в две  метание встречные колонны  организованный по разные стороны  задания сетки за линиями  нижней нападения. Капитаны  активного получают мяч.

Проведение: по  гигиеническим сигналу капитаны  волейбольный осуществляют передачу  руки мяча двумя  развитие руками сверху  познает через сетку  класс направляющему противоположной  ловкости колонны своей  выполнить команды и бегут  обучения в конец своей  скамейки колонны. Тот,  очень кому адресован  образной мяч, тем  сдача же способом посылает  игра его через  броскам сетку следующему  подбрасывания игроку, и т.д. Выигрывает  обучения команда, которая  освещают закончит эстафету  девочки первой.

***На уроках***  упражнения ***лыжной подготовки***

*На*  игру *одной лыже*

Цель:  окружающих развитие силы  года отталкивания палками,  компьютер равновесия, внимания. Используется  которая в качестве подводящего  применять упражнения для  обучения обучения передвижению  колонны скользящим шагом.

Организация:  данной класс выстраивается  руки в одну шеренгу. Интервал  особенности между учащимися – 2 м. Каждый  воспитывать участник сам  соревнования себе прокладывает  щихся лыжню, а педагог  время отмечает стартовую  суставах и финишную линии  повысить на расстоянии 20–50 м  приложение одна от другой.

Проведение:  лежащие по сигналу все  познает участники игры  метание стараются как  игроки можно быстрее  подача проскользить по своей  ходьба лыжне к линии  характера финиша на одной  опыта лыже, приподняв  координацию другую верх  развитие и отталкиваясь палками. Игрок,  время коснувшийся поднятой  упражнения лыжей снега,  процессе выбывает из игры. Победителем  игры становится тот,  посредине кто финиширует  подбирать первым.

*То на правой,*  спуска *то на левой*

Цель: развитие  процессе силы отталкивания  проведены палками, равновесия,  основу быстроты, ловкости. Используется  классе в качестве вспомогательного  амплитудой упражнения для  кроме обучения передвижению  время на лыжах скользящим  игра шагом.

Организация: класс  комплекс выстраивается в одну  обеспечива шеренгу на линии  учреждения старта. Интервал  обобщать между учащимися – 2 м. Через 20–30 м  сигналу от линии старта  считает обозначена линия  иметь поворота.

Проведение: по сигналу  расстоянии игроки, отталкиваясь  эмоциональными палками, скользят  который до линии поворота  основе на правой лыже,  движения а обратно – на левой. Побеждает  урок тот, кто  использование выполнит задание  список первым, ни разу  принять не наступив свободной  развивающие ногой на снег.

*Спуск*  родительских *вдвоем*

Цель: развитие  развитие ловкости и смелости,  игру внимания. Используется  эстафету в качестве подводящего  образу упражнения для  которые обучения спускам  препятствиями на лыжах.

Организация: на горке  подача класс делится  старается на две команды,  предназначена которые выстраиваются  которые в колонну по два  шортах за стартовой линией. У  сигналу каждой пары  игроки участников одна  занятиям пара лыж.

Проведение:  класс по сигналу игроки,  приема стараясь не упасть,  димо поочередно скатываются  линии со склона, стоя  теоретическое вдвоем на одной  приложение паре лыж. Стоящий  используется сзади партнер  уроки удерживает переднего  сигналу за пояс. Пара,  диапазон совершившая спуск  занятию без падения,  серьезное приносит своей  класс команде 1 очко. Побеждает  сохранению команда, которая  подача наберет больше  вернуться очков.

*Штурм вершины*

Цель:  развитие развитие ловкости  кузнецов и быстроты. Используется  учащихся в качестве подводящего  сдача упражнения для  приставными обучения технике  клюшки подъема на лыжах.

Организация:  развития класс делится  ходьба на две команды,  парах которые выстраиваются  чего в одну шеренгу  уроке перед горкой.

Проведение:  играют по сигналу все  способствовать игроки устремляются  повысить вперед, стараясь  используется как можно  перемещений быстрее взобраться  этом на вершину снежной  нога горы. Побеждает  коснувшийся команда, все  амплитудой игроки которой  амплитудой раньше соберутся  каждой на вершине раньше  пути другой.

*Спуск с метанием*  уроке *снежков*

Цель: развитие  класс ловкости, смелости. Используется  время в качестве вспомогательного  руки упражнения для  которые обучения спускам  обобщение на лыжах.

Организация: класс  уроках делится на две  очень команды, которые  использованию выстраиваются в колонну  каждой по одному на вершине  используется горы за стартовой  способствуют линией. Все  мячи игроки заготавливают  готовность по два снежка. В  судья конце спуска,  шортах в 5 м сбоку от линии  затем финиша, устанавливают  горки переносной щит  повысить размером 1×1 м.

Проведение:  ноги по сигналу игроки  проведены по очереди скатываются  значительной со склона и, проезжая  принять мимо щита,  роста бросают в него  значение два снежка. За  через попадание каждого  химическими снежка в цель  руки команде начисляется 1 очко. Побеждает  участники команда, игроки  нарушая которой наберут  кандидата больше очков.

*Подбери*  встречных *флажок*

Цель: развитие  добежав координационных способностей. Используется  сигналу в качестве вспомогательного  димо упражнения для  данной обучения спускам  области на лыжах.

Организация: игра  руки проводится без  класс палок на небольшом  мяча склоне. Класс  подвижных делится на две  свою команды, которые  подвижные выстраиваются в колонну  кроме по одному. На одном  подгрупп из участков спуска  многие с правой стороны  время ставят контрольный  номера флажок, здесь  третьему же располагается судья  оценивать с запасными флажками.

Проведение:  процессе по сигналу игроки  считает первой команды  установлены один за другим  объявление с интервалом в 10 сек. стартуют  другая с горки и стараются  планомерной подобрать флажок  одному на спуске, не задерживая  наименьшее следующих участников. Увезенный  физической флажок судья  внедрению тут же заменяет  руки новым – для  упасть очередного участника. После  первой выполнения задания  уроке первой командой  развитие все флажки  приняв возвращаются судье. Затем  творческих то же задание выполняет  приводит вторая команда. Выигрывает  нижней команда, игроки  обучения которой подберут  игра больше флажков.

***Приложение 2***

***План***  сбоку ***урока физкультуры***  ходьбу ***в 6 классе*** по теме: «Волейбол. Прием  свою и передача мяча. Развитие  подсчитывается координационных способностей».

*Тип*  жизненных *урока:* практическое  формирование применение знаний.

*Форма*  способствовать *проведения:* урок-игра.

*Цель:* создание  способствовать здоровьесберегающих условий  физического для развития  координацию координационных способностей  класс учащихся в процессе  прыжков обучения навыкам  передача игры в волейбол.

*Задачи:*

- повторить  обучения комплекс общеразвивающих  структура упражнений с мячом,  технологии комбинации из освоенных  развитие элементов техники  общей перемещений при  условиями игре в волейбол;

- провести  объявление игру в мини-волейбол.

Формируемые  класс УУД:

предметные: иметь  которые первоначальные представления  игроки о технике волейбольной  показ передачи мяча  ходьба в стену: в движении,  дружбы в парах через  уроках сетку; организовывать  лежащие здоровьесберегающую жизнедеятельность  пола с помощью общеразвивающих  средством упражнений с мячом  другой и игры мини-волейбол;

- метапредметные:  которой принимать и сохранять  данный цели и задачи  упражнения учебной деятельности,  результат определять общие  разработках цели и пути  лучшую их достижения; осуществлять  которое взаимный контроль  родительских в совместной деятельности;  частыми адекватно оценивать  площадки свое поведение  развитие и поведение окружающих;  приема конструктивно решать  которой конфликты посредством  технологии учета интересов  приставным сторон и сотрудничества;

- личностные:  домашнее формирование положительного  обобщение отношения учащихся  плечевого к занятиям физкультурной  закрепляют деятельностью; накопление  новизна необходимых знаний,  противогазы умений в использовании  играют ценностей физической  стараясь культуры для  шеренгу достижения личностно  первых значимых результатов  перемещений в физическом совершенстве.

*Инвентарь:* секундомер,  игра свисток, волейбольный  сигналу мячи по количеству  режима занимающихся, волейбольная  время сетка.

*Ход урока*

1. Оргмомент.

Построение. Организационные  побеждает команды. Сдача  укреплению рапорта учащимися.

2. Разминка 12-15 минут.

3. Актуализация  средств знаний.

- повторение комплекса  сигналу общеразвивающих упражнений  руки с мячом, передача  пересечет мяча в стену:  проводимые в движении, перемещаясь  часто вправо, влево  организовывать приставным шагом;  автор передача мяча  через в парах; передача  автор мяча в парах  шеренги через сетку.

3. Объявление  координацию темы и совместное  руки определение целей  упражнениями урока.

4. Спортивная  необходимо игра «Мини-волейбол».

- Играть  сигналу можно, используя  ширине только верхние  тесного передачи.

- Играют  автор без подач:  одному начинающий игрок  упор подбрасывает мяч  педагог над собой  себе и выполняет верхнюю  способствовать передачу через  опыта сетку, с другой  общую стороны стараются  больше ее принять (т. е. сразу  развития перебросить мяч  вершину в обратную сторону) и  втором т. д.

- Падение мяча  остался на пол – потеря очка. Мяч  старается обратно не возвращается  условие для повторения  посредством подачи, игра  процессе продолжается с той  сдача площадки, где  втором упал мяч.

- Играют  чтобы практически до конца  формирование урока.

5. Построение. Подведение  оценивать итогов урока.

6. Оценка  плавно и самооценка работы  урока учащихся.

7. Домашнее  класс задание.

8. Рефлексия.

9. Организованный  подсчитывается выход из зала.

***Приложение 3***

*Конспект урока по*  явления *теме* «Совершенствование скоростно-силовых  расстояние качеств с использованием  первой средств индивидуальной  развитие защиты населения»  стойку

*Класс: 8*

*Тип*  явления *урока:* урок  результатов комплексного применения  готовность знаний и способов  режим деятельности.

*Форма урока:* интегрированный  начинающим урок-соревнование.

*Цель урока:* Совершенствование  центр скоростно-силовых качеств  броскам учащихся с помощью  выполняет средств индивидуальной  планомерной защиты населения.

Задачи:

*- обучающая:* создать  этапе здоровье сберегающие  упор условия для  зданевич совершенствования выполнения  уклон ОРУ по методу  устанавливают круговой тренировки;  очень обеспечить применение  считает учащимися знаний  системы и способов действия  подводящих по использованию средств  основу индивидуальной защиты  которое населения в разнообразных  игроки ситуациях;

*-развивающая*: способствовать  развитие формированию у учащихся  обучения основных физических  игра качеств (быстроты,  подряд силы, выносливости,  акробатическая ловкости); развитие  кроме познавательного интереса  сигналу к предмету, межпредметных  игры связей;

*- воспитательная*:  теоретическое содействовать воспитанию  пути нравственных и волевых  которых качеств, дисциплинированности,  необходимо взаимовыручки и коллективизма.

Формируемые  собственную УУД:

- предметные: знать  воспитание технику безопасности  обозначена при проведении  приема игры, основные  показателей средства защиты  уроки населения; организовывать  этапов здоровьесберегающую жизнедеятельность  впереди с помощью общеразвивающих  остался упражнений с различными  разбега прдметами;

- метапредметные: принимать  ковалева и сохранять цели  этапов и задачи учебной  место деятельности, определять  развитие общие цели  технологий и пути их достижения;  сигналу осуществлять взаимный  ковалева контроль в совместной  которые деятельности; адекватно  овладев оценивать свое  третьему поведение и поведение  отстающие окружающих; конструктивно  высоким решать конфликты  спуска посредством учета  через интересов сторон  подготовить и сотрудничества;

- личностные: формирование  анализировать положительного отношения  ручей учащихся к занятиям  вернуться физкультурной деятельностью;  доступен накопление необходимых  развитие знаний, умений  кандидата в использовании ценностей  переправа физической культуры  система для достижения  окружающей личностно значимых  подбирают результатов в физическом  себе совершенстве; стремиться  приложение к сохранению здоровья.

Материально-техническое  режим оснащение урока:  физического гимнастические маты - 4;  парах кегли – 4;  ребенку баскетбольные  результатов мячи – 2;  результате мячи  которые для хоккея – 2;  подготовка теннисные  игроки мячи – 2;  гигиеническим клюшки  обобщение для хоккея – 2;  стараясь противогазы – 24;  выводу носилки – 2;  больше пневматические  движений винтовки – 4;  химическими набивные  исходя мячи – 4.  физического компьютер – 1, мультимедийный  подающий проектор – 1.

Структура  педагог урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| План урока  | время | Средства  | Оборудование |
| Вводный  направленными этап урока |
| Организационный  прямой момент. | 1 мин |  |  |
| взаимные  обучения приветствия учителя  обозначена и учащихся;фиксация отсутствующих; проверка  вернуться подготовленности учащихся  повысить к уроку; организация внимания  высоком и внутренней готовности;состояние  своего здоровья учащихся;определение  одновременно хода урока,  задача критериев оценок  стремительными по итогам урока. |  |
| Проверка  очко и актуализация знаний.  | 9 мин | Разнообразные  которая физические упражнения,  разработать техника которых  выполнить уже хорошо  учебных освоена занимающимися  шеренги или же поддается  условия быстрому усвоению  качестве по средствам метода  быстрота круговой тренировки. |  |
| Построение;Блиц  физического опрос;Выполнение ОРУ по  зданевич станциям;Выполнение упражнений:«уголок»;«ножницы»;«велосипед».Постановка  вестибулярного целей (совместно  сигналу с учащимися) |  |
| Основной этап  спускам урока |
| Комплексное применение  интересных знаний:  | 3 мин |  |  |
| Уточнение  многие элементов урока-соревнования  кисть и правил проведения  сумела эстафеты (поведение  лишь учащихся, соблюдение  педагог правил ТБ) |  |
| Закрепление  психического знаний, умений  которые и навыков: | 30 мин | Разнообразные  передают виды физических упражнений,  особенно творческих заданий,  сигналу интеллектуальных конкурсов, которые  высота обеспечивают эффективное  конца решение поставленных  общей на уроке задач  класс и направленных на достижение  проводятся цели урока. | гимнастические  подбирать маты - 4;кегли – 4;баскетбольные  внедрению мячи – 2;мячи  упражнения для хоккея – 2;теннисные  ознакомимся мячи – 2;клюшки  способствовать для хоккея – 2;противогазы – 24;носилки – 2;пневматические  пола винтовки – 4;набивные  руки мячи – 4.Компьютер,мультимедийный  приложение проектор |
| Выполнение 12 этапов  умение эстафеты: 10 этапов  педагог проводятся в спортивном  выполнить зале, 2 этапа  через в кабинете ОБЖ |  |
| Заключительный  обегают этап урока |
| Итоги  создании и обобщение знаний: | 2 мин | Выставление  суставах оценок с учетом  мяча самооценки и взаимооценки. Награждение  обучения команд, активных  встречных участников соревнования. | Дипломы,  стараясь грамоты. |
| Подведение итогов.Объявить  способствуют команду победительницу,  также отметить активных  создать участников соревнования. |
| Домашнее  следующему задание. | 30 сек |  |  |

***Приложение 4***

*Тема:* «Нижняя  правилами прямая подача  приложение мяча (обучение). Закрепление  проводится перемещений волейболиста,  соблюдение приема волейбольного  состоянии мяча сверху  используется двумя руками  лицевую посредством эстафеты».

*Класс:*  физической 5.

*Тип*  передача *урока:* комбинированный

*Цель*  часто *урока:* воспитание  обмен всесторонне развитой  провести личности; повышение  высоком интереса к занятию физической культурой.

*Задачи:*

*Образовательные*  одному *задачи:*

*-* Создать представление  уроке и обеспечить основами  подведение знаний о технике  соревнования нижней прямой  учет подачи в волейболе.

*Оздоровительные*  другая *задачи:*

*-* Формирование правильной  оценивать осанки.

*-* Укрепление ОДА  движения и повышение физической  особенности подготовленности учащихся.

*Воспитательные*  класс *задачи:*

*-* Воспитание сознательного  часто отношения к занятиям  бревном физической культуры,  которые стремления к здоровому  целевую образу жизни.

*-* Воспитание  время самостоятельности.

*-* Воспитание чувства  закрепляют коллективизма.

*Развивающие задачи:* способствовать  сбоку развитию координации,  урок физической подготовленности.

*Планируемые*  выполнение *результаты:*

*Личностные результаты* (формирование  свою следующих умений  каждой и качеств):

*-* умение организовывать  которые собственную деятельность,  делится выбирать и использовать  полет средства для  образу достижения ее цели;

*-* умение  залу активно включаться  готовность в коллективную деятельность,  ходьба взаимодействовать со сверстниками  дальнейшей в достижении общих  организует целей.

*Метапредметные* (формирование  капитан следующих универсальных  должны учебных действий (УУД)

*регулятивные:*

*-* самостоятельно  режим в любой игровой  сумела ситуации регулировать  применять степень внимания  способствовать и мышечного напряжения;

*-* управлять  учет эмоциями при  линии общении со сверстниками  области и взрослыми, сохранять  новизна сдержанность, рассудительность;

*-* технически  плавно правильно выполнять  бросает двигательные действия  обязательно в игровой и соревновательной  комплекс деятельности;

-познавательные:

- характеризовать явления (действия  которой и поступки), давать  провести им объективную оценку  носилки на основе освоенных  развитие знаний и имеющегося  планомерной опыта;

- находить выход  качеств из критического положения;

*коммуникативные:*

*-* в  проявляясь доступной форме  амплитудой объяснять правила (технику) выполнения  упражнениями двигательных действий;

*-* анализировать  игра и находить ошибки,  поворот эффективно их исправлять;

*-* общаться  результатов и взаимодействовать со сверстниками  снежком на принципах взаимоуважения  удачно и взаимопомощи, дружбы  режим и толерантности;

*-* оказывать товарищескую  данным поддержку;

*-* добиваться достижения  закрепляют общей цели.

*Место*  учебных *проведения:* спортивный  результатов зал

*Время проведения:* 40 минут.

*Инвентарь*  левой *и оборудование:* волейбольные  внедрению мячи, набивные  игроки мячи, теннисные  необходимо мячи, волейбольная  затем сетка, секундомер.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Частные*  актуализация *задачи* | *Средства* | *Методические приемы*  кроме *организации обучения*  ноги *и воспитание* |
| *Подготовительный этап*  средством *урока* |  |
| 1.Организовать учащихся  тесного к проведению урока.2. Создать  урока целевую установку  подвижных на урок.3.Организовать учащихся  подачи на проведение разминки4. Подготовить  каждую организм к основной  руки части урока:- выработать  колонны правильную осанку;- способствовать  координацию укреплению голеностопного  детьми сустава;- способствовать  успевший укреплению мышц  анализировать ног.5. Организовать  которые группу к проведению  приводит ОРУ:- способствовать  чтобы укреплению мышц  элементы плечевого пояса;- способствовать  сложности укреплению локтевого  упражнения сустава;- способствовать  зданевич укреплению кистей  сбоку рук;- способствовать  ноги укреплению мышц  закрепляют спины;- способствовать  дружбы укреплению мышц тазобедренного  выводу сустава;- способствовать  эмоциональными укреплению мышц  умений ног. | а) Построение  плавно в одну шеренгу;б) выполнение  финиширует команд: «Равняйсь! Смирно! Вольно!»а) Совместно  сумела поставить задачи  обучения урока:- ознакомимся  настроя с техникой выполнения  подводящих нижней прямой  приставным подачи;- разучим  занятию основные элементы  хода техники выполнения  зарядку подачи;- закрепим  игра технику передачи  технике мяча сверху  часто двумя руками;- разовьем  исходя физические качества  которых быстроту и координациюа) Выполнить  цель команду « Напра-во,  данной за направляющим в обход  приводит по залу шагом  каждую марш!»а)Ходьба по залу:  - на  запрещенное носках, руки  знания вверх;- ходьба  оснащение без задания;- перекаты  развитие с пятки на носок;- ходьба  условия баз задания;- ходьба  подводящих на внешней стороне  технике стопы;- ходьба  развивающие без задания.б) Бег  быстрота по залу с заданием  точка и без задания:- бег  условие без задания  подвижные в медленном темпе;- бег  игры приставным шагом  значительной правым боком;- бег  должна без задания;- бег  чтобы приставным шагом  физического левым боком;- бег  освоенных без задания;- бег  разрывая с высоким подниманием  доступной бедра;- бег  одному без задания;- бег  способствовать с захлестыванием голени;- бег  выполняет без задания;- бег  режим с выносом прямых  добавляются ног;- бег  постановка без задания  урок в медленном темпе.Бег,  класс переходящий на ходьбу.а) Упражнения  средством на восстановление дыхания  принимает в ходьбе.б) Выполнить  проведение команду: «Направляющий,  внутренней на месте! Класс,  развитие стой! На первый,  своего второй рассчитайсь! В  анализ две шеренги  кому стройся! Первая  ребенку шеренга на зарядку  основу становись! Вторая  метания шеренга на зарядку  передача становись! Руки  автор в стороны, разомкнулись  отскочил приставными шагами!»а) И. п.- руки  броски к плечам;1.2.3.4- вращение  повышение вперед;1.2.3.4- вращение  броски назад.б) И.п.- руки  перемещений в стороны, ноги  провести на ширине плеч;1.2.3.4- вращение  формирование рук в локтевых  имеют суставах вперед;1.2.3.4- вращение  класс рук в локтевых  подготовка суставах назад.в) И.п.- руки  руки в стороны, ноги  общаться на ширине плеч;1.2.3.4- вращение  проведена кистей вперед;1.2.3.4- вращение  базах кистей назад.г) И.п.- о.с.1- левую  развития ногу на носок,  сигналу руки на пояс;2- наклон  должен влево, руку  подъема вверх;3.4- вернуться  должны в и.п.д) И.п.- о.с.1.шаг  мячи левой, руки  вопросу в стороны;2- наклон  требованиям к левой ноге  выносом правой рукой;3.4- вернуться  подведение в и.п.е) И.п.- о.с.1- присесть,  двигательные руки вперед;2- и.п.3- присесть,  свободной руки вперед;4- и.п.ж) И.п.- о.с.1- шаг  ребенку левой ногой  учебных в сторону, руки  зеленкевич вперед;2- мах  ритмическая левой ногой  координацию к правой руке;3.4- и.п.з) И.п.- упор  класс присев;1- прыжком  развитие в упор лежа;2- и.п.3- прыжком  устанавливают в упор лежа;4- и.п.и) И.п.- о.с.,  подача руки на поясе;1.2.3.4- прыжки  приложение на двух ногах;Поворот  ногой на 180 градусовВосстановить  результатов дыхание. | Соблюдать интервал;обратить  ознакомимся внимание на внешний  игра вид учащихся Следить  эффективным за дистанциейСледить за правильностью  чтобы выполнения задания,  успевший спина прямая,  движений взгляд направлен  опыта вперед.Во время  нижней бега следить  девочки за правильностью постановки  органы ноги. Во время  каждом бега приставным  учителю шагом ноги  шеренги в коленном суставе  педагог слегка согнуты,  воспитательная руки в стороны. Взгляд  прямой направлен вперед.Следить  выполнить за высотой подъема  свою бедра.Корпус слегка  формирование наклонен вперед,  теоретическая нога ставится  подбирать на носок.Ноги в коленях  непременным не сгибать. Спина  акробатическая прямая. Нога  выполнить ставится на носок.Следить  развитие за четкостью выполнения  которые команд, за соблюдение  руки интервала.Следить за амплитудой  система движений.Следить за амплитудой  ходьбу движений.Следить за амплитудой  парах движений.Спина прямая,  каждом наклон четко  способствовать в сторону.Ноги не сгибать.Спина  побеждает прямая, взгляд  кому вперед.Спина прямая,  кроме не приседать, нога  своего прямая.Следить за правильностью  скакалку выполнения упражнения. |
| *Основной*  учебных *этап урока* |
| 1.Организовать  препятствиями учащихся к проведению  используется урока.2. Создать  очков целевую установку  подводящего на урок.1.Создать зрительное  использование представление о технике  подбрасывание нижней прямой  используется подачи мяча.2.Обеспечить  окружающих основами знаний  образной о технике нижней  суставах прямой подачи  проверка мяча.3.Создать двигательное  сбоку представление о нижней  развитие прямой подаче  класс мяча.4. Организовать  упражнения учащихся для  суставах проведения подводящих  пересечет упражнений.5.Подготовить мышцы  первых рук для  подбирают обучения нижней  повысить прямой подачи.6.Обучать  умений технике нижней  димо прямой подачи7. Организовать  которого учащихся на проведение  руки эстафеты волейболиста.8.Закрепить  результатов технику перемещений  обегают волейболиста, технику  шортах передачи мяча  учителю сверху двумя  цели руками, координацию  только посредством эстафеты. | а) Краткий  знания рассказ учителя.Подача  учащихся мяча в волейболе  развитие нужна для  кроме ввода мяча  этап в игру. Подача  напряжениями сразу приносит  номера очко. Если  общаться игрок противоположной  временные команды не может  выигрывает принять мяч  прыжки с подачи, то очко  обучения получает подающая  окружающих команда. Если  аналитический подающий игрок  класс ошибается при  команды подаче мяча,  психического то очко получает  упражнения команда противника. В  школа современном волейболе  дальше используются верхняя  режима прямая подача,  время верхняя боковая  воспитательная подача и подача  урок в прыжке. Но начинающим  организации спортсменам лучше  частыми учиться с нижней  прямой прямой подачи. Подающий  обучения встает за лицевую  коснувшийся линию лицом  развитие к сетке.б) Демонстрация  способствовать учителем нижней  капитан прямой подачи.а) Объяснение  режима учителем основных  очень элементов техники  игра нижней прямой  приняв подачи:- левая  воспитание нога- впереди,  площадки правая- сзади.- центр  которые тяжести на правой  третьи ноге,- мяч  третьем лежит на левой  установлены руке, правая  группу в исходном положении  каждого для замаха,- кисть  необходимо раскрыта, пальцы  удачно сомкнуты,- подбрасываем  основе мяч на 20-30 см , одновременно  класс делаем замах,  развитие отводя правую руку  опыта назад,- рука  баскетбольного проходит у правой  гранаты ноги,- удар  ознакомимся по мячу производится  ритмическая на уровне пояса  периоды выпрямленной рукой  передача открытой ладонью  больше сзади-снизу.а) Имитация  результатов упражнения без  физического мяча:И.п.- левая  развитие нога впереди,  игру правая сзади,  цели левая рука  приводит впереди, правая  класс приготовлена для  побеждает замаха;1- имитируем  самооценки подбрасывание мяча  развития вверх, одновременно  освещают делаем замах;2- имитируем  показателей удар по мячу  процессе прямой рукой  подобранные открытой ладонью;3- и.п.Выполнить  лежащие команду: «Класс,  процессе налево, перестроились  средства во встречные колонны».а) Упражнения  значительной с набивными мячами:- бросок  сумела двумя руками  воспитание снизу;- бросок  которых одной рукой  движения снизу.б) Упражнения  этапов с теннисными мячами:- ладонью  подвижные отбить теннисный  третьему мяч снизу  учителю как теннисной  подводящего ракеткойа) Выполнение  упражнения нижней прямой  ритмическая подачи во встречных  которые колоннах с расстояния 2-4ма) Выполнить  результате команду встречным  разработках колоннам: «Вперед  рение с левой ноги  организовать шагом марш,  выносом на месте стой,  упражнения кругом!»а) Показ  ногой учеником:- добежать  вернуться до сетки,- подкинуть  которые мяч, пролезть  подводящего под сеткой,  сохранение поймать мяч  первые с обратной стороны,- приставным  школьников шагом правом  время боком добежать  временные до стены, повернуться,  тесты левым боком  должны приставными шагами  выполнить добежать до сетки,- перекинуть  общую мяч через  контрольной сетку, поймать  задание мяч с обратной  особенно стороны,- добежать  класс до метки на полу,  суставах выполнить передачу  запрещенное мяча двумя  соревнования руками сверху (подбросить  образе вверх, отбить). а) Выполнить  развитие команду: « Класс,  анализировать в одну шеренгу  применяется становись, руки  средств в стороны, разомкнись!»а) Игра «Запрещенное  параллельные движение».Учитель называет  используется запрещенное движение  развитие и начинает показывать  определенные разные движения,  кандидата которые дети  построено должны повторить. Если  длительные дети повторяют  ковалева запрещенное движение,  урок то они выходят  пространства из игры. Выигрывает  работы тот, кто  подводящего остался до конца  подвижные игры. | Следить за тем,  самооценки чтобы каждый  игра ученик внимательно  укреплению слушал.Плечи не запрокидывать  выносом назад.Высота подбрасывания  часто мяча не должна  шортах быть большая. Направление  очко замаха строго  класс назад. Точка  усвоению удара по мячу-не  сигналу выше пояса. Правую  следующих ногу не отрывать  практический от пола во время  бросает удара по мячу. Обратить  серьезное внимание на детей,  мяча которые работают  линии левой рукой,  обучения выполнять упражнение  номера в медленном темпе.Следить  традиционных за техникой безопасности.Следить  проведение за правильностью выполнения  подбирают упражнения.Следить за постановкой  подгрупп ног, за положением  организации рук.Следить за четкостью  кисть выполнения команд.Если  актуализация допущена ошибка,  значение вернуться и исправить.Следить  диапазон за четкостью выполнения  значительной команд, следить  класс за соблюдением интервала.Четкое  слева объяснение задания.Следить  список за четкостью выполнения  номера команд.Убедиться, что  каждой каждый ученик  игра понял задание. |
| *Итоговый*  процессе *этап урока* |
| 1.Организовать  вернуться учащихся для  девочки проведения игры  действие на снижение активности.2. Рефлексия3. Д/з.4.Итоги  каждой урока. Оценки  | а) Выполнить  развитие команду:« Класс,  баскетбольного в одну шеренгу  детей становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!»а) Повторить  повторения дома технику  урока выполнения нижней  разрывая прямой подачи.а) Подвести  педагог итоги урока,  отходит выделить наиболее  использование активных учеников. |  |

***Приложение 5***

***Спортивный***  опыта ***праздник «Спорт – это***  вершине ***сила и здоровье»***

*Место*  занятиям *проведения:* спортивный  бросают зал.

*Количество участников:*  режима 2 команды  показателей по 15 человек

*Жюри:* 3-4 человека

*Оборудование:* мячи,  класс обручи, гимнастические  настольная палки, гимнастические  степень скамейки, тоннели,  левой канат.

*Тип занятия:*  социального физкультурно-оздоровительное  основанием мероприятие

*Цель:* развитие  приводит массовости физической  достижении культуры и спорта  правил среди учащихся,  которые пропаганда здорового  подвижных образа жизни.

*Задачи:*

- содействие  использование укреплению здоровья;

- формирование  эффективным двигательных умений  уроке и навыков;

- воспитание активной  теоретическое жизненной позиции,  подбрасывание нравственных и волевых  повысить качеств;

- всестороннее развитие  мотивации учеников.

*Планируемые результаты*

*Личностные*  физического *результаты* (формирование  приложение следующих умений  эстафету и качеств):

- умение организовывать  образной собственную деятельность,  стараясь выбирать и использовать  напряжениями средства для  сигналу достижения ее цели;

- умение  отскочил активно включаться  полет в коллективную деятельность,  выход взаимодействовать со сверстниками  адекватно в достижении общих  упор целей.

*Метапредметные* (формирование  обязательно следующих универсальных  время учебных действий (УУД)

*регулятивные:*

- самостоятельно  ловкости в любой игровой  номера ситуации регулировать  цель степень внимания  развитие и мышечного напряжения;

- управлять  плечевого эмоциями при  класс общении со сверстниками  пространства и взрослыми, сохранять  технологии сдержанность, рассудительность;

- технически  прыжков правильно выполнять  команды двигательные действия  того в игровой и соревновательной  учащихся деятельности;

*познавательные:*

*-* характеризовать явления (действия  развитие и поступки), давать  периоды им объективную оценку  добиваться на основе освоенных  родительских знаний и имеющегося  исходя опыта;

*-* находить выход  щихся из критического положения;

*коммуникативные:*

*-* в  зданевич доступной форме  приложение объяснять правила (технику) выполнения  себе двигательных действий;

*-* анализировать  актуализация и находить ошибки,  развитие эффективно их исправлять;

*-* общаться  особенности и взаимодействовать со сверстниками  одной на принципах взаимоуважения  урок и взаимопомощи, дружбы  использование и толерантности;

*-* оказывать товарищескую  больше поддержку;

*-* добиваться достижения  слева общей цели.

*Ход*  заболевания *праздника*

*Звучат детские*  развитие *песни. Болельщики*  приставным *проходят на свои*  органы *места. Раздаются*  сигналу *фанфары – сигнал*  окружающей *к началу соревнований.*

Ведущий: Внимание,  способствовать внимание! Приглашаю  должны всех мальчишек  потребность и девчонок отправиться  доступен вместе с нами  приставным в страну Спортландию. Предлагаю  аналитический взять с собой  следующему быстроту, смелость,  вернуться находчивость, смекалку,  ознакомимся а заодно захватить  принимать и терпение болельщиков. *Выходят*  заболевания *ученики, изображающие*  явления *спортсменов (баскетболист,*  должны *хоккеист, пловец,*  бросают *гимнастка).*

1-й ученик: Спорт,  используется ребята, очень  приложение нужен,

2-й ученик: Мы  скамейки со спортом крепко  класс дружим,

3-й ученик: Спорт – здоровье!

4-й  выполнить ученик: Спорт – игра!

Все: Физкульт–Ура!

Ведущий: Дорогие  приставными ребята! Вот  скакалку мы и в стране Спортландии. Сюда  адекватно прибывают команды «Олимпийцы» и «Силачи» – лучшие  используется спортсмены 2-х  данный классов. Дружно  обмен приветствуем их! *На*  процессе *площадке выстраиваются*  которые *команды во главе*  показ *со своими капитанами. Капитаны*  этапе *команд делают*  обучения *шаг вперед,*  который *приветствуют болельщиков*  разработках *и становятся на свои*  горки *места. Ведущий*  кисть *представляет жюри.*

Ведущий: Командам  выполнить приготовиться к приветствию! *(Капитаны*  обучения *выходят вперед.)* Командам  творческих поприветствовать друг  тесты друга!

Капитан команды «Олимпийцы»:

Если  обучения соперников вы не боитесь,

То  этом в эстафете с нами  аналитический сразитесь.

Вся команда  приставным Хором:

Опасные игры  создать вас ждут  одному господа.

Кто не боится,  личностные пусть выйдет  руки сюда!

Капитан команды «Силачи»

А  инвентарь вам, желаем  волейбольная от души,

Чтоб результаты  подбрасывание ваши

Все были  установлены хороши!

Вся команда  который Хором:

Чтоб не знали  щихся сегодня усталости

И  скамейки доставили всем  которые много радости!

Ведущий: Вот  одному и встретились наши  уроках команды. Пожелаем  эстафеты им больших успехов  интерес в предстоящих соревнованиях. Команды,  выполнить на исходные позиции  прямая шагом марш!

*Закончилось представление команд. Сейчас они занимают исходные позиции для начала игры. Начинаются соревнования.*

Далее между командами проводятся состязания:

1 состязание – «Наш девиз»: команды должны представить свой девиз и эмблему.

2 состязание – Эстафета «Догони»: Что может быть проще этой самой простой эстафеты? По сигналу первый участник команды бежит до поворотного флажка и обратно, добежав до команды, передает эстафету следующему игроку. Следующий участник выполняет тоже задание и так до последнего участника. Побеждает команда, у которой последний игрок первым пересечет линию финиша.

3 состязание – Эстафета «Сиамские близнецы»: Сиамскими называются близнецы, сросшиеся между собой. Такими близнецами в команде будет каждая пара. «Срастись» им придется спинами. Для этого нужно встать друг к другу спиной и крепко сцепиться руками. Бежать в таком положении можно только боком (приставным шагом). Поэтому первая пара боком встает на линию старта, боком бежит и так же возвращается, передавая эстафету следующим «сросшимся близнецам». Спины игроков на протяжении всего бега должны быть плотно прижаты друг к другу. Победит наиболее согласованная и быстрая команда.

4 состязание – Эстафета «Велогонки»: Кататься на велосипеде – это удовольствие. Но это и спорт. Представим, что мы на велосипеде, но настоящих велосипедов у нас с вами нет, а их нам заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждым велосипедистам, удерживая между ногами палку, предстоит «проехать» до поворотной отметки и обратно. Побеждает, как всегда в велоспорте, самые быстрые. *После четвертой эстафеты ведущий предлагает командам передохнуть и проводит игры с болельщиками.*

Игры с болельщиками: загадки; отгадывание кроссворда; спортивные игры – назови больше чем сосед.

Ведущий: Наши соревнования продолжаются.

5 состязание – Эстафета « Перетягивание каната»: Вы, наверное, не поверите, но когда-то этот вид спорта входил даже в олимпийскую программу. Теперь настоящие спортсмены про него даже забыли. Мы предлагаем всем восстановить добрую олимпийскую традицию и провести соревнования по перетягиванию каната. Но с условием не толкаться и не кусаться. Успехов вам в таком трудном деле!

6 состязание – Эстафета «Преодолей полосу препятствий»: устанавливается полоса препятствий из нескольких гимнастических и спортивных снарядов:

1-е препятствие – Тоннель;

2-е препятствие – Гимнастическая скамейка;

3-е препятствие – Проведи баскетбольный мяч змейкой;

4-е препятствие – прыжки из обруча в обруч.

Побеждает та команда, которая первая и без ошибок преодолеет все препятствия.

Команды строятся для окончательного подведения итогов. Жюри объявляет результат соревнований. Команды награждаются грамотами и медалями. Победившая команда совершает Круг почета.

Ведущий:

|  |  |
| --- | --- |
| Вот и узнали мы победителей,Скажем спасибо жюри и зрителям! | Спортсменам – новых побед,И всем – наш спортивный привет! |

Подведение итогов. Рефлексия

*Под звуки музыки участники и болельщики выходят из спортивного зала.*

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М.: «Просвещение». - 2013. [↑](#footnote-ref-1)
2. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т.7. №2. С.29 - 34 [↑](#footnote-ref-2)
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И.Ковалько. – М.: ВАКО. - 2004. [↑](#footnote-ref-3)
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И.Ковалько. – М.: ВАКО. - 2014. [↑](#footnote-ref-4)
5. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие / В.С.Кузнецов. – М.: НЦ ЭНАС. - 2012. [↑](#footnote-ref-5)
6. Казаковцева, Т.С, Косолапова, ТЛ. К вопросу здравотворческой деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа». – 2006. - №4. [↑](#footnote-ref-6)
7. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К.Смирнов. – М.:Москва. - 2012. [↑](#footnote-ref-7)
8. Смотри там же. [↑](#footnote-ref-8)
9. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья / Н.И.Дереклеева. – М.: ВАКО. - 2014. [↑](#footnote-ref-9)
10. Коджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры / Ю.Г.Коджаспиров. – М.: Дрофа. - 2003. [↑](#footnote-ref-10)
11. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н.Жуков. – М.: Академия. - 2015. [↑](#footnote-ref-11)
12. Ковалева В.Д. Спортивные игры / В.Д.Ковалева. - М.: Посвящение. - 2016. [↑](#footnote-ref-12)
13. Режим доступа:http://irina-school8.ucoz.ru/publ/1-1-0-1«Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры». [↑](#footnote-ref-13)