Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №112 Кировского района Волгограда»

***Тема доклада: «Развитие физических качеств учащихся младшего школьного возраста посредством подвижных игр для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО»***

Докладчик:

 Седлецкая Ирина Викторовна,

 учитель физической культуры

 МОУ СШ №112

Волгоград 2017

**1. Условия формирования опыта.**

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года указывается, что высшим приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое немыслимо без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы. Именно новый комплекс ГТО, как программно-нормативный документ в сфере физической культуры и спорта разработан и принят для решения поставленных государственных задач в 2014 году. В настоящее время перед образовательными учреждениями, учреждениями физкультуры и спорта стоят задачи привлечения максимально большого числа школьников к постоянным занятиям физкультурой и спортом, популяризация и распространение комплекса ГТО.

Содержание учебных программ позволяет вести на уроках физической культуры планомерную подготовку детей к сдаче норм почти по всем упражнениям комплекса «Готов к труду и обороне». Однако для подготовки учащихся к выполнению норм по лёгкой атлетике, гимнастике, кроссовой подготовке и другим видам спорта трёх уроков в неделю недостаточно. На помощь приходит внеклассная или внеурочная работа по ГТО, организуемая обычно в виде секций общей физической подготовки, секций по видам спорта. Главное внимание здесь обращается на развитие физических качеств, нужных для выполнения норм комплекса и отчасти на освоение спортивной техники. Применение игрового метода для усвоения ряда упражнений, входящих в комплекс, повышает интерес детей к занятиям, которые нередко проходят однообразно и повторяются из года в год. Игровой метод освоения упражнений как нельзя лучше отвечает запросам детской психологии, содействует формированию детского коллектива. Кроме того, подготовка к сдаче норм ГТО, проводимая на эмоциональном фоне, связанном с применением подвижных игр, стимулирует двигательную активность, меньше утомляет детей, а их организм подготавливается к значительным функциональным нагрузкам во время соревнований.

**2. Теоретическая база опыта.**

Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, как средство и метод физического воспитания.

 Игра - естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребёнка - неуёмной потребности его в жизнерадостных движениях. Но среди всего многообразия игр следует особо выделить подвижные игры, где все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия, которые обусловлены сюжетом и правилами игры и направлены на достижение определённой цели.

Младший школьный возраст - наиболее благоприятное время для включения подвижных игр в процесс воспитания. Играя, дети развиваются физически и умственно, закаляются в волевом отношении, лучше узнают друг друга.

Подвижная игра - одно из важнейших средств физического, всестороннего воспитания детей. Характерная её особенность - это комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребёнка. В игре одновременно осуществляется: физическое, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

На уроках в начальных классах подвижные игры занимают ведущее место. Это объясняется необходимостью удовлетворить большую потребность в движениях, свойственную детям младшего школьного возраста. Такие движения, как бег, лазанье, ритмичная ходьба, прыжки дети лучше усваивают, когда они представлены конкретными понятными образами. Подбирая игры для урока, надо учитывать: задачу урока, учебный материал, виды движений, входящие в игру, физиологическую нагрузку, игры, условия для работы.

Очень важно определить место игры среди других средств физического воспитания и на уроке установить между ними методически правильную преемственность. Это будет способствовать лучшему решению поставленных задач, повышению плотности урока и позволит правильно дозировать упражнения.

После упражнений сложных координации, требующих напряженного внимания, следует давать более простые задания, не требующие концентрированного внимания. Мышцы, которые только что интенсивно работали, в следующем упражнении (игре) почти не участвуют или выполняют работу иного характера. Так, не рекомендуется после игры с бегом, прыжками или сопротивлениями проводить упражнения, требующие точности движения, сохранения равновесия, сложной координации.

Если вся основная часть урока посвящена играм, то в ней игры высокой интенсивности должны чередоваться с менее интенсивными подвижными играми, причем игры подбираются различные и по характеру движений.

Подвижные игры можно включать во все части урока. Их содержание зависит от задач и состава занимающихся.

В подготовительную часть урока рекомендуется включать малоподвижные и несложные игры, способствующие организации внимания детей. Например, такие как: "Класс смирно!", "Падающая палка", "К своим флажкам" и т.д., а также игры средней интенсивности с упражнениями общеразвивающего характера - "Затейник", "Делай так" и др.

В основной части урока используются подвижные игры с бегом на скорость, с элементами ловкости, на выносливость, с преодолением препятствий, с разными прыжками, сопротивлением, борьбой, метаниями в подвижную и неподвижную цель ("Конники - спортсмены", "Два мороза", "Белые медведи", "Зайцы в огороде", "Метко в цель").

В заключительной части урока проводятся игры малой и средней интенсивности, способствующие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока, игры для организации внимания с несложными правилами ("Кто сказал мяу?", "Запрещенное движение" и др.).

Следует добиваться, чтобы все участники игры получали примерно одинаковую нагрузку. В связи с этим надо стремиться создавать равные условия для активного участия в игре всех учащихся. При проведении внеклассной работы со школьниками также надо широко применять различные подвижные игры. Они не только способствуют развитию качеств и навыков, жизненно необходимых, но и делают занятия более интересными, позволяют быстрее осваивать определенные движения.

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра является не только средством физического воспитания, т.е. характерной системой физических упражнений, но и эффективным методом обучения и воспитания. Игра как метод реализуется не только через общепринятые игры. Понятие игрового метода гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры.

***Наиболее характерными признаками игрового метода являются:***

1. Ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях.

 Метод позволяет воспроизводить сравнительно сложные взаимоотношения между людьми. В связи с этим при игровом методе тщательно регламентируются взаимоотношения между игроками.

2. Чрезвычайные условия ведения борьбы, выполнения действий. В связи с этим играющие должны владеть различными способами решения возникающих задач.

3. Высокие требования к творческой инициативе в действиях. Вариативность игровых ситуаций требует самостоятельности в выборе упражнений.

 4. Отсутствие строгой регламентации в характере действии и нагрузке.

Нагрузка, падающая на участника, полностью зависит от его активности и выполняемой в игре функции. Степень регламентации повышается в тех сравнительно редких случаях, когда игровой метод применяется для изучения новых действий.

5. Комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств. Для достижения успеха в игре участнику приходится использовать целый комплекс действий (бег, прыжки, метания и др.), причём в самых различных сочетаниях. Все это обеспечивает комплексное воздействие на организм детей.

Следует помнить, что для игрового метода характерно наличие всех или большинства перечисленных признаков. Он используется как средство проверки эффективности обучения и повышения уровня общей физической подготовленности. При правильном использовании игровой метод приобретает большое значение для воспитания чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки и сознательной дисциплинированности.

Эти особенности обуславливают важные для преподавателя методические *особенности игрового метода*, который:

* позволяет обеспечить повышенную заинтересованность занимающихся в двигательной деятельности и меньшую психическую утомляемость по сравнению с упражнениями монотонного характера;
* способствует совершенствованию освоенных двигательных, действий и выработке умений ими пользоваться. Однако игровой метод не может быть использован для разучивания новых двигательных действий;
* обеспечивает комплексное развитие двигательных способностей, но в отличие от метода строгой регламентации упражнений, не даёт возможности доводить развитие отдельных двигательных способностей (физических), до возможного предела;
* затрудняет дозирование нагрузок;
* создает особенно эффективные условия для развития физических качеств;
* позволяет выявить личностные особенности занимающихся и эффективно воздействовать на формирование нравственных, морально-волевых и интеллектуальных черт личности.

**3. Актуальность и перспективность опыта.**

Для того чтобы вырастить здоровое и физически развитое поколение, необходимо на уроках физической культуры создавать благоприятные условия для повышения мотивации учащихся к занятиям. Для повышения интереса школьников к комплексу ГТО, удовлетворения их разнообразных потребностей я разработала программу внеурочной деятельности для учащихся 1-4 классов, которая предусматривает совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации».

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников, оказывая значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Сдача норм ГТО в настоящее время осуществляется в школах главным образом старшими классами. В начальной школе идёт подготовка к данной деятельности. На всероссийском уровне уже разработаны нормативы ГТО для 11 ступеней в зависимости от возраста. Поэтому, в ближайшей перспективе необходимо заинтересовать и подготовить учеников начальной школы к сдаче норм ГТО, применяя данную программу.

**4. Новизна опыта.**

Через игру и посредством игры делается попытка:

1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;

2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

Следовательно, для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного физического воспитания. Такая система позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и к их подготовке для выполнения норм комплекса ГТО, к формированию у них телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуры. В рамках данного подхода все нормативы комплекса ГТО и разнообразные игры, соответствующие социально-психологическим особенностям школьников данного возраста, систематизированы и включены в данную программу по формированию выделенных культур.

**5. Адресность опыта.**

Данный педагогический опыт работы  адресован учителям физической культуры общеобразовательных школ, инструкторам физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях, заинтересованным и внимательным родителям, студентам педагогических колледжей.

**6. Трудоёмкость опыта.**

Данную работу может провести любой заинтересованный инструктор физкультуры дошкольного учреждения, учитель физической культуры общеобразовательной школы. Многие рекомендации могут использовать также родители и другие участники образовательного процесса.

Подвижные игры для подготовки к ГТО могут проводиться и во дворе, и на школьном стадионе, в спортивном зале и на игровой площадке.

Трудности при применении данного опыта «игровой рационализации» ГТО могут заключаться в следующем:

* если при подборе игр для общей физической подготовки не может быть существенных ограничений, то в плане подготовки к выполнению отдельных видов ГТО к подбору игр предъявляются определённые требования. Упражнения, входящие в игры, должны быть сходны по структуре движений с элементами техники, характерными для видов спорта, входящих в комплекс ГТО. При этом, одни игры – для подготовки в беге, плавании, лыжных гонках – связаны с циклическим режимом движений (игры-эстафеты, игры – гонки, игры – перебежки), характер упражнений в других играх ацикличен – это прыжки, метания, гимнастические упражнения («Кто выше?», «Челнок», «Заставь отступить» и др.).
* игровой метод не может быть использован для разучивания новых двигательных действий;
* затрудняется дозирование нагрузок.

**7. Технология опыта.**

В своей работе с детьми я ставлю следующие ***цели***: сделать урок более интересным, воспитывать у учащихся сознательное отношение к физической культуре и своему здоровью, активизировать их мыслительную деятельность, подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО.

Основными ***задачами*** здесь являются:

1. Эффективное развитие физических качеств учащихся посредством подвижных игр.

2. Увеличение моторной плотности урока.

3. Улучшение усвоения программного материала посредством игрового метода.

4. Повышение интереса, активности, работоспособности, психического и эмоционального состояния учащихся.

***Методические требования к организации игр с целью подготовки школьников к сдаче норм ГТО заключаются в следующем:***

* Игры с включением элементов техники целесообразно применять в том случае, если эти элементы предварительно разучены. Вначале в игре даются задания: кто правильнее и точнее выполнит упражнение, кто меньше совершит ошибок. Это важно для осознанного восприятия движений. И только после этого игры связывают с задачами: кто быстрее, кто дальше, кто больше и т.д.
* Контрольные расстояния в играх типа эстафет (бег, плавание) должны соответствовать нормам комплекса или немного превышать их.
* Помимо количественной, должна быть качественная оценка выполнения двигательных действий. Важно добиваться, чтобы элементы техники по возможности точно воспроизводились участниками в процессе эстафетных игр (преодоление расстояний) и в играх с ациклической структурой (преодоление веса, прыжки).
* При подведении итогов игр (система оценки по очкам) главным фактором следует считать приближенность к нормам ГТО.
* Для решения задач спортивной подготовки в режиме занятий, запланированных по ГТО, важно ориентироваться не на отдельные игры, а на использование комплекса подвижных игр.

**8. Результативность опыта.**

Для определения физической подготовленности учащихся младшей школы я провожу основное тестирование два раза в год (сентябрь, май). На основе полученных характеристик веду отслеживание и составляю соответствующие комплексы упражнений для развития основных физических качеств, осуществляю подбор подвижных игр.

Вместе с тем отдельные тесты принимаю до и после прохождения конкретного раздела программы (например, легкой атлетики и подвижных игр), чтобы видеть, как этот материал повлиял на развитие двигательных способностей.

Результаты тестирования дают  возможность анализировать, насколько эффективно игровой метод воздействует на физические способности учащихся младшего школьного возраста.

Рассматривая уровень физической подготовленности учащихся, следует учитывать два показателя:

1. Исходный уровень подготовленности в соответствии с действующей Комплексной программой физического воспитания.

2. Прирост показателей физической подготовленности за определённый период времени.

Рассмотрим таблицу уровня физической подготовленности за 2014- 2016 учебные годы в одном и том же классе  – 2 «А» - 4 «А».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |   | Высокий уровень2 класс | Высокий уровень4класс | Выше среднего2 класс | Выше среднего4 класс | Средний уровень2 класс | Средний уровень4 класс | Ниже среднего2 класс | Ниже среднего4класс |
| 1 | Прыжки в длину с места | 27% | 37% | 41% | 42% | 23% | 19% | 9% | 2% |
| 2 | Метание мяча  | 29% | 36% | 45% | 44% | 25% | 18% | 3% | 2% |
| 3 | Бег 30м | 28% | 38% | 44% | 45% | 24% | 16% | 4% | 2% |
| 4 | Бег 1 км | 25% | 37% | 45% | 46% | 22% | 13% | 8% | 4% |

По результатам ежегодно проводимых тестирований видим, что в каждом классе повышается уровень физической подготовленности учащихся. Наблюдается положительная динамика.

По результатам проведенного в 2014-2016 г.г. мониторинга уровня физической подготовленности  наблюдаем положительную динамику. Так дети  2  класса, исходя, из отслеживания относятся  к уровню физической подготовленности выше среднего. Если во 2 классе средний процент учащихся с высоким уровнем подготовленности -28%, 42% - с выше средним и 21% - со средним уровнем, ниже среднего -9%, то уже в 4 классе средний процент уровня подготовленности учащихся : с высоким уровнем подготовленности – 39 %,  44% - с выше средним и 14% - со средним уровнем, 3% - ниже среднего уровня физической подготовленности. Самый высокий уровень 69% в 4  классе. Рост показателей прослеживается и в других классах.

Таким образом, увеличивается рост основных двигательных способностей учащихся. Вместе с тем, темпы роста разных физических качеств у мальчиков и девочек не совпадают. Это связано с их физическим развитием. Высокими темпами прогрессируют отдельные координационные способности: спортивно - игровые двигательные действия. Достаточно высокими темпами в младшем звене повышаются силовые и скоростно – силовые способности, умеренно  увеличиваются скоростные способности и выносливость.

Анализируя итоги, прихожу к выводу, что успех в развитии физической подготовленности учащихся зависит от того, насколько правильно используются программный материал, систематичность уроков, подбор упражнений, темп и плотность урока, учитываются индивидуальные способности школьников и применяются нестандартные формы уроков. И  особое место в этом занимает игровой метод.

Положительным результатом использования подвижных игр на занятиях для развития физических качеств является успешное выступление школьной команды на зимнем Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся образовательных организаций Волгограда. Учащиеся II ступени (10-11лет) заняли на районных соревнованиях по ГТО 5 место.