**Cпортивные игры в системе физического воспитания школьников**

**Кипкаев Юрий Владимирович**

Института педагогики, психологии и инклюзивного образования

Гуманитарно-педагогической академии (филиал)

ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского» в г. Ялте

3 курс, направление подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование с двумя профилями подготовки»,

направленность «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности»

Спортивные игры представляют собой очень важный раздел в ряде средств физического воспитания. Они должны способствовать закреплению и совершенствованию изученных упражнений или решать самостоятельные задания на развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры укрепляют здоровье, развивают двигательные качества, навыки, улучшают ритм и точность движений, улучшают деятельность основных физиологических систем организма - нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, улучшают физическое развитие детей, воспитывать морально-волевые качества. Очень ценно, что занятия спортом и занятия спортом способствуют воспитанию положительных качеств характера, создают благоприятные условия для развития дружеских отношений в коллективе. Летом и зимой их проводят на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания.

Это эффективное средство формирования личности, его нравственных, волевых и физических качеств. Образовательная ценность игры во многом зависит от профессионального мастерства тренера-воспитателя, от его знания психологии ребенка с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей, от правильного методического руководства взаимоотношениями учеников, от четкой организации и проведение возможных игр.

Содержание планирования учебного процесса на уроке спортивных игр: в младших, средних и старших классах

Планирование - это подготовка методически обоснованной документации, формирующей систему учебно-воспитательного процесса. Планирование проводится с целью определения наиболее эффективных средств и методов обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.

При планировании воспитательной работы необходимо создать стройную систему прохождения программного материала, которая решала бы задачи, перечисленные в пояснительной записке к учебному плану.

Планирование учебной работы по предмету Физическая культура существенно отличается по содержанию от планирования по другим учебным предметам. Это связано со спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой программы и необходимостью наряду с решением учебных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие учащихся. Планирование учебного материала по физической культуре осуществляется на основании Государственного образовательного стандарта.

Основными плановыми документами являются график последовательности прохождения программного материала в учебном году и планирование учебного процесса на занятиях, которое осуществляется в виде квартальных планов уроков и конспектов (планов) индивидуальных занятий.

Для учебных заведений, в которых есть возможность проводить уроки плавания с I по IV класс, количество часов, отводимых на подвижные игры, составляет 18 часов.

Планирование часов по классам, видам программного материала осуществляется в двух разделах: первый - базовый, или республиканский компонент, обязательный для всех школ, второй - переменный, или региональный компонент, который зависит от местных условий, культуры, традиции.

Этапы планирования. На основании ГОСТа, учебного плана и годового плана (государственных документов) учитель в школе составляет годовой план распределения часов по видам обучения по кварталам для каждой параллели занятий. Чтобы разработать такой план, учитель должен проделать следующую подготовительную работу. Сначала следует проанализировать возможности студентов и условия занятий, сравнить их с требованиями программы и наметить количество часов, которые будут отведены в этом учебном году на изучение материала каждого раздела программы. Распределение учебного времени, предусмотренное программой для прохождения разделов программы, является приблизительным. В зависимости от конкретных условий учитель по согласованию с администрацией школы может изменить количество времени, рекомендованное для освоения различных разделов программы.

На основании годового плана расписания составляется план четырехместного урока, который представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока академической четверти. Он составляется на основании годового графика сдачи программного материала с учетом реального прогресса воспитательной работы в предыдущих кварталах.

В нашей республике спортивные игры в основном запланированы на второе начало третьего квартала. Разработка плана на квартал начинается с постановки учебно-воспитательного задания. Во-первых, определяются основные задачи учебного процесса в этом квартале. Определение и планирование целей обучения осуществляется на основе изучения раздела программы Навыки, умения, развитие двигательных качеств, включающего виды физических упражнений, многие из которых изучаются последовательно в нескольких занятиях.

В связи с этим, чтобы определить основную задачу обучения двигательному действию для академической четверти, необходимо выявить знания, умения и физические качества, которыми обладают учащиеся до освоения нового материала. Затем ознакомьтесь с программой на все годы обучения, чтобы определить, какие двигательные действия изучались в предыдущие годы, а какие будут изучаться в последующие годы.

Например, программа предусматривает следующую последовательность изучения волейбола: V класс - стойка, движения игрока, передача мяча над головой; VI класс - движение боковыми шагами, передача мяча сверху попарно на месте и после продвижения вперед получение мяча снизу; VII класс - передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после движения вперед, прямая нижняя подача через сетку и т. д.

Последовательность изложения материала в учебной программе для всех классов позволит определить основную задачу обучения и обозначить требования к технике изучаемого упражнения в данном учебном году с учетом содержания программы обучения. последующие оценки.

График составляется на отдельном листе. Слева в установленном порядке перечислены пронумерованные общие задания, справа - в столбцах, обозначающих номера уроков, проставлены номера частных заданий и конкретных учебных заданий, представленных в разделе Методические разработки ( карандашом). Если урок отменяется, меняются условия труда или школьники не выполняют запланированные задания, карандашную заметку можно легко исправить. В нашей республике в помощь учителю физкультуры разработано методическое пособие Технология планирования, содержащее четырехместные планы на все параллели классов с 1 по 11 на основе ГОСТ и программы с учетом особенностей наш регион. Это руководство значительно облегчает четырехкратное планирование, но никоим образом не заменяет его!

На основе четырехместного плана учитель составляет план урока. Современный урок характеризуется комплексным планированием учебных, оздоровительных и воспитательных задач. Этот подход является наиболее важным инструментом для оптимизации обучения, поскольку он позволяет одновременно достигать отличных результатов, не перегружая студентов. Конечно, не каждый урок решит все эти проблемы. Многое будет зависеть от специфики темы, характеристик студентов т. д.

После уточнения комплекса учебных задач урока необходимо определиться с составом учебного материала с учетом того, что выбранные упражнения обеспечивают решение всех намеченных задач урока. Затем в содержании урока необходимо выделить самое главное. Это самый важный элемент оптимизации. Для этого подбираются те упражнения, которые приведут к формированию необходимых навыков и одновременно улучшат физические возможности и воспитают моральные качества студентов.

Сначала разрабатывается основная часть урока, а затем, исходя из особенностей его содержания, подготовительная и заключительная часть. Например, для урока волейбола в пятом классе основные задачи можно сформулировать так.

Обучающие: Обучить технике верхней передачи мяча на месте. Продолжить изучение (дальнейшее изучение) техники движения в волейболе. Мотор: Способствовать развитию навыков координации. Воспитательные: Способствовать воспитанию дисциплины, самостоятельности, внимательности.

Основной особенностью планирования воспитательной работы по спортивным играм в школе является необходимость распределения времени между основными видами спортивных игр. Чаще всего школа ориентируется на собственные возможности, традиции, а также возможности учителя и в качестве основного выбирает один из основных типов, используя остальные как средство развития физических качеств. Кроме того, из всего многообразия технических приемов спортивных игр необходимо выбирать только самые базовые, доступные для изучения в школьных условиях, но, тем не менее, дающие представление о виде спорта. При этом следует не ограничиваться наборами приемов, регламентированных учебной программой, а творчески использовать свои знания и практические навыки, тем самым расширяя учебно-воспитательный потенциал физической культуры.

При планировании воспитательной работы необходимо создать стройную систему прохождения программного материала, которая решала бы задачи, перечисленные в пояснительной записке школьной программы.

Поскольку элементы спортивных игр в V-VIII классах и факультативные спортивные игры в IX-XI классах включены в школьную программу по физической культуре, при планировании и проведении занятий основное внимание уделяется овладению навыками и умениями в технике выполнения упражнений. игровые техники. При планировании следует учитывать, что в спортивных играх приобретение навыков успешнее при концентрированных тренировках, когда можно избежать перерывов между занятиями или сократить эти перерывы до минимума. Желательно планировать уроки сериями.

На каждом занятии преподаются новые игровые приемы на фоне закрепления ранее пройденного материала. Это позволяет постепенно увеличивать физические нагрузки и увеличивать интенсивность упражнений.

Необходимо добиться прочного усвоения навыков и умений. Для этого в планах должен быть предусмотрен повтор пройденного программного материала. Спортивные игры планируются в разных четвертях учебного года, поэтому при составлении плана следует учитывать природные условия, чтобы избежать срывов и переносов уроков.

Структура урока по спортивным играм. Раздел школьной программы Спортивные игры включает подвижные игры, элементы основных спортивных игр. Гибкая вариативность программ спортивных игр в выборе средств позволяет рационально использовать их содержание. Можно значительно повысить двигательную плотность урока и его эффективность. Универсальный характер воздействия подвижных и спортивных игр позволяет воспитывать широкий спектр физических качеств, комплексное их проявление в действиях скоростно-силового характера, динамической силы, прыжковой выносливости.

Основная форма организации и проведения спортивных игр в школе - урок. Урок по спортивным играм - это связующее звено, где формируются знания, навыки и умения внеклассной деятельности, навыки инструктора и судьи, приобретаются и совершенствуются моторные навыки.

Объем и содержание программы спортивных игр рассчитаны на овладение обучающимися основными приемами изучаемой игры, умение применять их в игровых условиях. При обучении отдельной игровой технике следует выделять важнейшие составляющие техники ее выполнения, отдельные части. Применяя имитационные упражнения и фронтальный метод организации в обучении навыкам, можно добиться высокой двигательной плотности урока без снижения уровня двигательной подготовленности и физической активности.

Перед каждым занятием в спортивных играх ставятся конкретные учебные, двигательные и образовательные задачи на основе четырехкратного планирования и учебного плана (см. Первый абзац).

Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия (10-12 минут) решаются следующие задачи:

- организация группы на занятия, построение, отчетность, проверка присутствующих, донесение задач урока.

- подготовка школьников к решению основной задачи урока.

Разминка подбирается в зависимости от содержания основной части урока. Средствами подготовительной части занятия по спортивным играм являются: упражнения, ходьба, разновидности ходьбы, бега и различные движения (прыжки, прыжки, ускорения и др.); общеразвивающие и специальные упражнения, помогающие подготовить организм ученика к предстоящей работе в основной части урока. Рекомендуется, чтобы эта часть урока включала упражнения для рук, пальцев, плеч, лодыжек и колен.

Основная часть урока (28-30 минут) преследует следующие цели:

- повышение физической формы.

- воспитание особых двигательных качеств скорости, силы, выносливости и др. - изучение и совершенствование техники и тактических взаимодействий в спортивных играх.

Средствами основной части занятия являются специальные подготовительные упражнения имитационного характера, упражнения на овладение приемами защиты и нападения, в упражнениях по тактическому взаимодействию, индивидуальные, групповые, командные, подвижные игры, эстафеты с мячом и др. виды спортивных игр.

В заключительной части урока (3-5 минут) есть задания: организованное завершение занятия, постепенное снижение нагрузки, приведение обучаемых в относительно спокойное состояние; подведение итогов занятий.

Средство заключительной части урока - ходьба, упражнения на внимание и расслабление, некоторые играют не очень интенсивные упражнения, подвижные игры на внимание, координацию, ориентацию и другие малоподвижные. Урок заканчивается краткими заметками, выводами и указаниями к домашнему заданию.

В спортивных играх используются комплексные и тематические занятия. Комплексные занятия направлены на решение нескольких задач физической, технической и тактической подготовки, а тематические - в основном на усвоение одного из аспектов обучения: урок физической или тактической подготовки, игровой урок.

Организация и методические основы занятия спортивными играми. Эффективность урока во многом зависит от соответствия выбранных методов организации задействованных в задачах, типа урока, контингента обучающихся. В занятиях спортивными играми чаще всего используются фронтальный, групповой, поточный методы, реже - метод индивидуальных заданий и круговой тренировки. Фронтальный метод наиболее эффективен, так как упражнения выполняются всеми учениками одновременно с минимальными паузами. Применяется во всех частях урока при обучении новым движениям, при улучшении и повторении пройденного материала, при развитии физических качеств (проводится рядами, столбиками, кругом).

Групповой метод - предусматривает одновременное выполнение разных задач в нескольких группах. Он используется в основном в средней и старшей школе с хорошей дисциплиной. С помощью этого метода вы можете направить свое внимание на группу, выполняющую более сложную задачу. Чтобы использовать этот метод на уроке, нужны помощники.

Поточный метод (разновидность фронтального) - предусматривает поочередное выполнение упражнения студентами. Чаще других используется в спортивных играх: броски в баскетболе и гандболе; удары ногами в футболе или наступательные удары в волейболе. Использование этого метода в сочетании с групповым и использованием дополнительного оборудования позволяет значительно повысить двигательную плотность занятия.

Метод индивидуальных заданий - студенты получают индивидуальные задания и самостоятельно их выполняют. Может сочетаться с другими методами и дополнять их. На занятиях спортом его чаще всего используют для исправления ошибок в технике.

Круговая тренировка - применяется для совершенствования техники игры и комплексного воспитания физических качеств. Это сочетание потокового и пакетного методов. Дозирование физических нагрузок на занятии спортивными играми.Физическая активность - это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. Дозировать нагрузку - значит регулировать ее объем и интенсивность.

Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затраченным на занятия временем и другими показателями.

Интенсивность характеризуется показателями темпа и скорости движений, частоты сердечных сокращений (ЧСС) и др.

Действие нагрузки - это реакция организма на выполняемую работу. Его показатели - частота сердечных сокращений и внешние признаки утомления. Доказано, что наибольший общеукрепляющий и оздоровительный эффект у школьников подросткового и юношеского возраста дают аэробные упражнения средней и высокой интенсивности, в том числе спортивные игры.

Средняя интенсивность характеризуется ЧСС = 130-160 уд / мин; большие - 161-175 уд / мин.

Один из показателей эффективности урока - его плотность. Плотность определяется целиком и по частям, а общее время, затраченное на урок, принимается за 100%. Различайте общую и двигательную плотность урока.

Общая плотность урока (ОП) - это отношение педагогически обоснованных затрат времени к общей продолжительности урока (должно приближаться к 100%).

Учет заключается в систематическом ведении записей о статусе работы, выполнении планов и результатах за определенные периоды работы. В практике физического воспитания (в том числе на уроках спортивных игр) используется пять видов педагогического контроля.

Предварительный - обычно проводится в начале учебного года (квартала) и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности студентов к предстоящим занятиям.

Оперативный контроль - определение срочности тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с чередованием нагрузки и отдыха. Он проводится по таким показателям, как частота дыхания, пульс, здоровье.

Текущее - это форма проверки качества выполненной работы. Систематически проводится во время тренировок (учет посещаемости, состояния здоровья, физического развития и фитнеса). Данные мониторинга являются основой для корректировки учебного процесса. Этап - служит для получения примерно общего тренировочного эффекта, полученного за квартал. Выполняется чаще всего в виде контрольных упражнений на физико-техническую подготовку. Финал - проводится в конце учебного года для определения успешности годового расписания. Данные этого вида контроля являются основой для последующего планирования.

Учет успеваемости на уроках спортивных игр осуществляется методами наблюдения и опроса. Метод наблюдения заключается в том, что преподаватель наблюдает за всеми учениками во время урока, особенно внимательно следит за выполнением упражнений 3-4 учениками. Он предупреждает об этом всех учеников, а в конце урока, подводя итоги, ставит оценки тем ученикам, за которыми наблюдал. Оценки также можно объявить сразу после упражнения.

Методика опроса заключается в том, что ученики вызываются учителем для выполнения упражнений по методике. Качество упражнения оценивает преподаватель. Во-первых, учитель задает вопрос одному ученику перед всем классом и объявляет оценку. Во втором методе учитель, не привлекая внимания всех учеников, инструктирует ученика выполнить оценочное упражнение. Счет объявляется сразу после упражнения. Для определения сдвигов, характеризующих успеваемость учащихся, используются три типа учета результатов оценки знаний, умений и навыков: предварительный, текущий и итоговый. Рекомендуется составлять контрольные упражнения с оценкой по нормативным требованиям, например, по количеству ударов, на время выполнения техники.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 2010.

2. Спортивные игры. Техника и тактика обучения: Учебное пособие. пособие для студентов. / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова и др., М.: Изд. Центр Академия, 2015.

3. Спортивные игры: Повышение спортивного мастерства: Учебник для высших учебных заведений. изучать. учреждений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и другие; Эд. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Ред. Центр Академия, 2006.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. Пособие для студентов. выше. изучать. учреждения. - М., 2014.