Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Минусинский педагогический колледж имени А.С. Пушкина»

Курсовая работа

**Применение подвижных игр в разделе «Лёгкая атлетика» для учащихся основной школы**

Выполнил обучающийся группы 221 Ворошилов Никита Владимирович

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2018г.

Программа подготовки специалистов среднего звена

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

|  |  |
| --- | --- |
| Руководитель:  преподаватель Вяткина Анна Михайловна | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подпись  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2018г. |

Минусинск

2018 год

Оглавление

|  |  |
| --- | --- |
| Введение …………………………………………………………..…….. | 3 |
| 1. Общая характеристика подвижных игр …………………………….. |  |
| 2. Методика организации и проведения подвижных игр ……………… |  |
| 3. Особенности организации и методики проведения подвижных игр на уроке с обучающимися основной школы ………………………………… |  |
| 4. Перечень примерных подвижных игр для использования в разделе «Лёгкая атлетика» для учащихся основной школы ……………………… |  |
| Заключение ………………………………………………………………… |  |
| Список использованных источников ……………………………………… |  |
| Приложения ………………………………………………………………… |  |

**Введение**

[1]Вначале для человека было не слово, а игра. Играя почти бессознательно, малыш осваивает формы и величины вещей и предметов, их расположение в пространстве, реагирует, наблюдает, контролирует движения, пополняет свой кругозор, радуется жизни.

[1]Не случайно традиционным средством педагогики стали народные подвижные игры. Испокон веков, в них ярко отражались образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представление о чести, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений и проявлялись смекалка, выдержка, творческая выдумка, находчивость, воля и стремление к победе.

Одной из задач учителя является повышение интереса учащихся к занятиям физической культурой в целом и легкой атлетикой, в частности. С этой целью, начиная уже с младшего школьного возраста используются подвижные игры и эстафеты.

[1]Подвижные игры воспитывают интерес к преодолению трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Играя, младшие школьники учатся непринуждённо быстрее бегать, высоко и далеко прыгать, метко попадать в цель, дальше бросать мяч, сплочённо действовать в командных состязаниях.

На уроках лёгкой атлетики учащиеся не всегда с удовольствием выполняют учебные задания, особенно когда они связанны с многократным тренировочным повторением. А под влиянием игрового азарта младшие школьники бегают, прыгают, метают гораздо увлечённее, быстрее, дальше и сильнее обычного.

[1]Благотворно действуя на нервную систему учащихся, игра весьма специфично, а главное, свободно, ненасильственно и более эффективно, воспитывает интерес к преодолению трудностей и препятствий на пути к поставленной цели, побуждает к использованию своих знаний, умений и навыков в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает мужество, решительность, внимание, оперативное мышление, чувство ответственности и взаимовыручки.

А так как, на занятиях физической культурой перед учителем стоит задача воспитания у детей физических качеств, то применяемые на уроках подвижные игры помогают овладеть необходимыми знаниями качествами, умениями и навыками, закрепить их в игровых условиях.

Актуальность работы обусловлена тем, что в современном обществе в общих образовательных учреждениях последнее время наблюдается широкое применение подвижных игр на уроках в начальных классах. Они являются эффективным средством общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта у учеников младших классов.

Исходя, из вышесказанного данная тема является актуальной.

Цель работы - изучение особенностей применения подвижных игр в разделе «Лёгкая атлетика» для учащихся основной школы.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной теме.

2. Раскрыть особенности применения подвижных игр в разделе «Лёгкая атлетика» для учащихся основной школы.

**1. Общая характеристика подвижных игр**

[1]Автор утверждает что, игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные.

Подвижные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения – от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Широк спектр их применения: они могут использоваться автономно на уроках физкультуры, а также являться интересным, деятельностным, неотъемлемым компонентом спортивных праздничных внешкольных мероприятий и занятий по отдельным темам.

Еще одной важной чертой являются что одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами – сюжетные игры. В них дети очень непосредственны. К тому же, перевоплощаясь в персонажей игры, увлекаясь ею, они многократно повторяют такие движения, как бег, прыжки, приседание и т. д., чего в обычных условиях они никогда не сделают.

[1]Сюжет и правила обуславливают характер движений играющих. В одном случае, учащиеся, подражая лошадкам, бегают, высоко поднимая колени, в другом - прыгают, как зайчики, в третьем - им надо влезть на лестницу, как пожарным и т. д. В сюжетных играх, таким образом, выполняемые движения носят имитационный характер.

Дети начинают, прекращают или изменяют движения в соответствии с правилами игры, которые обычно тесно связаны с сюжетом и определяют поведение и взаимоотношения играющих. В некоторых играх действия, играющих определяются текстом («У медведя во бору», «Гуси», «Зайцы и волки»).

Одной из особенностей игр с сюжетами является возможность воздействия на детей через образы, роли, которые они выполняют, через правила, выполнение которых обязательно для всех.

[1]Исследования показывают что сюжетные игры относятся к коллективному виду деятельности, количество играющих может быть различным, и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями. Основная масса детей в таких играх изображает птичек, зайчиков, а один ребёнок или учитель становится исполнителем ответственной роли-волка, лисы, совы. Действия всех персонажей игры взаимосвязаны. Действия волка заставляют быстрей двигаться зайцев. Однако каждый игрок проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей. Дети приучаются к согласованным коллективным действиям в определённых условиях, учатся изменять характер движений по сигналам и в соответствии с правилами.

[1]Как показал анализ литературных источников, в других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их исполнения. В-третьих, играх сюжет и действия играющих обусловлены текстoм, oпределяющим характер движений и их пoследовательность (бессюжетные игры). Например, «Лoвишки», «Перебежки», «Салки».

Бессюжетные игры очень близки к сюжетным, в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же, как и сюжетные, чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры дoступны всем.

На наш взгляд, бессюжетные игры требуют от играющих большой самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве. Условия выполнения задания диктуются правилами. Каждый играющий, выполняя задание, действует самостоятельно и в то же время вместе со всеми. Постепенно игры усложняются. При этом детей приучают, например, в беге не натыкаться друг на друга.

[12]Затем вводятся более сложныe задания на внимание, ориентировку в пространстве. Так, например, дети должны двигаться туда, где расположен флажок, туда, где звенит колокольчик.

[12]Такие игры требуют от детей знания основных цветов, определение на слух места, откуда раздаётся звук, и в соответствии с этим координирования своих действий.

В играх, таких как «Береги предмет», «Не опоздай», к детям предъявляются следующие требования: выполнить действия как можно быстрее, найти своё место, сохранить свой предмет. В этих простейших играх уже имеет место задание, заставляющее игрока проявлять быстроту и ловкость.

[1]В бессюжетных играх (кегли, кольцеброс, «Школа мяча») дети выполняют более сложные движения: метание, прокатывание в цель, бросание, ловля. Вначале дети слабо владеют этим движением, поэтому обучение проводится в игровых упражнениях, например: «Прокати мяч», «Попади в воротца», «Подбрось повыше» и других. Упражнения в этих движениях, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мячами, шарами, кольцами), у них развивается глазомер, координация движений, ловкость. Дети играют в бессюжетные игры с удовольствием. Это объясняется тем, что с ними играет учитель. Он показывает детям, как надо выполнять задания, сам выполняет ответственную роль, направляет ход игры, эмоционально настраивает детей, помогая им в выполнении различных движений.

Также, в работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особенно важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (пробежать, держа в руке ложку с положенным в неё шариком, и ничего не уронить; бежать в мешке; выполнять движения с завязанными глазами; ударить ногой по мячу, и т. п.).

Игры-забавы – весёлое зрелищe, развлечение для детей, доставляющее им радость, но и требующее от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

Некоторые исследования указывают что при отборе игр, способствующих физическому воспитанию школьников, целесообразно ориентироваться на особенности их содержания, под которым понимается, прежде всего, сюжет, тема игры, её правила и двигательные действия. Именно содержание определяет образовательную и воспитательную значимость игры и соответственно игровые действия детей; от содержания зависят своеобразие организации и характер выполнения двигательных заданий.

[10]В подвижных играх происходит возрождение традиций древней культуры народа. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаётся эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств, любви и преданности Родине.

[10]Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведения детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, то есть они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества. Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявление чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи, ответственности, смелости, находчивости.

В играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными весёлыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор.

[11]Для работы с младшими школьниками подбираются соответствующие средства воздействия и методы воспитания. Лучшим средством изучения детей являются игры, где ребёнок естественным образом полностью раскрывается, а учитель, наблюдая, делает необходимые выводы о качествах каждого ученика (смелый, ловкий, открытый, замкнутый, доброжелательный, честно выполняющий правила или игнорирующий их, оказывающий помощь товарищам или стремящийся выделиться сам.) и целой группы (как распределяют свои роли ученики в парах, тройках, четвёрках, договариваются спокойно, на равных или утверждают своё превосходство). Всё это позволяет наметить конкретную программу действий, внести коррективы в планы, направленные на формирование хорошего первичного коллектива.

Правила игры – главный организующий элемент работы. Умело, объясняя их, учитель помогает ученикам понять свои обязанности и действия, ограничения и возможности.

Важное условие игры высокая эмоциональность. Оценивая результаты, учитель акцентирует внимание на характере отношений между детьми, взаимопомощи в команде, активности, честности, дружбе, доброжелательности к товарищам и соперникам.

Успех игры в значительной степени зависит от подбора составов команд, капитанов, водящих. При этом важно иметь в виду первоначальные наблюдения за учениками и организацию игрового процесса в соответствие с подмеченными особенностями, подготовленностью и личностными отношениями детей.

[11]Важно всегда учитывать в работе индивидуальные особенности детей.

Обязательное условие в организации игр – дифференцированный подход к детям. Одних надо подбодрить, убедить в собственных возможностях, успокоить, других - сдержать от излишнего рвения, третьих - заинтересовать. Широко применяются и методы поощрения, словесные одобрения, нацеливать детей на волевые усилия, самоприказы, убеждают в способности активно участвовать в практической деятельности, приносить пользу. Всё это вместе взятое формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий в игре, создаёт основу для общественной активности.

[11]Эффективность подвижных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется:

* во-первых, их спецификой;
* во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков;
* в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне - от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений);
* в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны - «и стар и млад»;
* в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

**2. Методика организации и проведения подвижных игр**

[5]Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у учеников высокие моральные и волевые качества, укрепляют здоровье, содействуют правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, проявлять грубость.

[5]Таким образом, подвижные игры имеют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила. В процессе игр у детей формируются понятия о нормах общественного поведения, воспитываются определенные культурные привычки. Однако игра приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо владеет педагогическими задачами, которые решаются во время игры. Большинство подвижных игр имеет широкий возрастной диапазон, они доступны детям разных возрастов. Наибольшая близость той или другой игры определенному возрасту предопределяется степенью ее доступности. Важное условие успешности игровой деятельности – понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей целесообразно начинать с простых некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными – командными. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока ученики не утратили заинтересованности к изучению. Это поможет закрепить привычки и умения. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовку. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав.

Большое значение при подборе игры и состава ее игроков играет знание педагогом индивидуальных психологических особенностей игроков.

[6]Например, у учителя сложилось мнение об одном ученике: «Не обладает большим даром общения с товарищами. Охотнее всего общается в игре. Предпочитает чьё-либо руководство. Делает всё добросовестно, но никогда не проявляет инициативы». В данном случае можно рекомендовать педагогу такую программу воспитания у ученика активности: постепенно увеличивать число поручений и повышать их трудность; создавать непривычные условия, давать задания на фоне утомления, поощрять их за активное исполнения порученного.

А вот другой пример характеристики ученика, в игре возбуждён, беспокоен, может толкнуть рядом стоящего, выбить мяч, разговаривает, должен главенствовать, стремится попасть в более сильную команду. Не соглашается с решениями судьи или водящего в игре. В программу воспитания этого ученика следует включать задания по подготовке мест занятий, создание ситуаций, сочетающих личные интересы с общественными, обучение правильным самоприказаниям.

[6]Игры, которые состоят из меньшего количества элементов, и игры, в которых нет распределения на команды, считаются более легкими. Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом узком зале или коридоре можно проводить игры выстраиванием, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры большой подвижности с бегом врассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр. При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и долго ждут необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре. Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:

– умение доходчиво и интересно объяснять игру;

– размещение игроков во время ее проведения;

– определение ведущих;

– распределение на команды;

– определение помощников и судей;

– руководство процессом игры;

– дозирование нагрузок;

– окончание игры.

[6]Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков следует обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

[6]Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Учитель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразные и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться учителем одним из следующих способов:

– с помощью расчета;

– фигурной маршировкой;

– по указанию руководителя;

– по выбору капитанов, которые поочередно добирают себе игроков.

[7]Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей – помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

[7]Помощники и судьи назначаются из учеников, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка игры противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков. Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так, как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

– наблюдение за действиями учеников;

– устранение ошибок;

– коллективных приемов;

– пресечение проявлений индивидуализма; грубого отношения к игрокам;

– регулировка нагрузок;

– стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

[7]Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию. Ответственный момент в руководстве подвижными играми – дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого педагог должен уложиться вовремя, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

[13]Таким образом, по своему содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям любого возраста. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулирующих переход детского организма к более высокой степени развития. Все свои жизненные впечатления и переживания дети отражают в условно игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ, например: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору» и т.д.

[13]Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

[13]В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребёнка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребёнок должен проявить более сложную, то есть мгновенную и правильную реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату («Палочки-выручалочки», «Пятнашки»).

[18]Игра может быть включена во все части урока. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба. Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

**3. Особенности организации и методики проведения подвижных игр на уроке с обучающимися основной школы**

[1]Подвижные игры – одно из действующих средств разностороннего физического воспитания. Они находят широкое применение во всем многообразие занятий. Решают образовательные и оздоровительные задачи, являются средством общефизической подготовки, применяется как на уроках физической культуры, так и во внеклассных занятиях. Значительное место в школьных программах занимает по объему игровой материал. Игра моделирует многие виды спортивной деятельности, включает основные естественные движения, поэтому рекомендуется как эффективное средство освоения видов легкой атлетики. Специально подобранные игры помогают воспитанию физических качеств.

[18]При применении подвижных игр учебный процесс становится более интенсивным, способствуют оживлению учебно-тренировочного процесса. Игра может выступать, как средство физической и технической подготовки видов легкой атлетики, и как метод, помогающий решить ряд вспомогательных задач, в том числе связанных с активизацией выполнения упражнений, внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся.

[1]Часто говорят об игровом методе проведения физических упражнений. Это значит, что методические особенности игры, можно использовать педагогам в занятиях видами легкой атлетики. С помощью игрового метода учитель может быстрее включить детей в предложенную деятельность. Игра моделирует многие виды спортивной деятельности, включает основные естественные движения, поэтому рекомендуется, как эффективное средство при обучении и совершенствовании видов легкой атлетики.

Данные науки и опыт практической работы подтверждают, что навыки в беге, прыжках и метаниях, приобретенные в игровых условиях, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими спортивно - техническими приемами.   
Многообразие исходных положений, вариативность усилий, применяемых в игре, обеспечивают прекрасную подготовку бегуна на начальном этапе тренировки. В процессе игры занимающиеся приучаются переключаться с максимального быстрого бега на медленный и наоборот, овладевают свободным бегом, что особенно нужно для легкоатлетов-бегунов. Играя, занимающиеся выполняют большое количество перебежек и пробежек и пробежек дополнительно к тем, которые были применены в О.Ф.П. при освоении техники. Прыжки, выполняемые в играх, отличаются тем, что в них нет специально подобранного разбега, и совершенствуются, они любым способом, обусловленным сложившейся обстановкой, они полезны для развития координации и быстроты действий.

[6]Всевозможные скачки, выполняемые в играх в положении приседа прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Такой характер прыжков подготавливает опорно–двигательный аппарат занимающихся к более сильной нагрузке в легкоатлетических прыжках, развивают координацию в различного рода отталкиваниях, подготавливая тем самым базу для овладения сложной техникой легкоатлетических прыжков. Многие броски мяча в играх выполняются из-за головы, сбоку, снизу и т.п., с места, с ходу, в прыжке, с различными усилиями на дальность, либо на точность. Такие броски развивают «чувство» броска, его точность и силу.

[5]Последовательность применения игр должна быть спланирована, а процесс обучения игре должен носить воспитывающий характер. Немаловажное значение имеет подбор игр по степени их трудности для занимающихся. Для прочности усвоения приобретенных в подвижных играх навыков и умений очень важно игры систематически повторять. Важным моментом в проведении подвижных игр является, умение «подать» игру, создать настроение, объяснить игру и провести ее с занимающимися, добиться полезной отдачи. В методике обучения подвижным играм и их проведении необходимо руководствоваться данными педагогики, принципами дидактики.

[3]Выбор подвижной игры зависит в основном от задач, которые ставятся перед уроком. Это положение основополагающее, оно преобладает над всеми остальными мотивами. Понятно, что данные задачи, в свою очередь, определяются местом урока в цикле, его направленностью. Немаловажное значение имеет подготовленность класса, группы. Надо четко себе представлять, что занимающиеся могут и что ещё не в их силах. Вряд ли, например, следует применять игру с передачей эстафетной палочки «в коридоре», если правила передачи эстафеты ещё не разучены в деталях.   
Естественно, что на подбор игры влияет и количественный состав учащихся.   
Учитывается, где проводится игра (в зале, на площадке), наличие инвентаря.   
Разноплановость задач уроков легкой атлетики предусматривает и изменение характера применяемого материала. Усложнение правил игровых заданий связано с новыми задачами занятий. Однако, вряд ли, полезно предлагать занимающимся постоянно новые игры. Навыки, закрепленные в играх должны усложняться постепенно. Усложнять правила игры, основываясь на основанном опыте игры. Необходимо разнообразить условия, разученных ранее действий. В игровой ситуации вырабатывать гибкость навыка, создавать предпосылки для проявления его в новых динамических условиях. Разученные упражнения выполняются в ускоренном темпе из разных исходных положений.

[18]При подборе и проведении подвижных игр для обучения легкоатлетическим упражнениям необходимо учитывать, какой фазе упражнения идет обучение.

При подборе игр нельзя упускать из виду свойство переноса навыков. Все время нужно помнить, что, например игры, направленные на воспитание стартовой скорости, одинаково необходимы и прыгунам и метателям, а игры с мячом, рекомендуемые другим специализациям (с выпрыгиванием у корзины или сетки, с метанием набивного мяча), сослужат также пользу и прыгунам, и метателям.

То есть надо как можно шире использовать в уроках игровой материал из других разделов подвижных игр. Различным упражнениям легкоатлетов нужно смелее придавать игровую направленность. Например, бегу в «коридоре» или по кругам, применяемому для отработки правильной постановки стопы, или бегу через набивные мячи, используемому для закрепления правильного выноса бедра, можно придавать характер увлекательных эстафет, где от точности выполнения упражнения зависит не только личный, но и командный результат. С одной стороны, это делает занятия по легкой атлетике интересными и позволяет освоить предлагаемый материал, а с другой стороны - стимулирует у учащихся воспитание коллективных начал.

[18]При планировании подвижных игр на уроке физической культуры необходимо помнить в первую очередь в том, что между подвижными играми и другими упражнениями, в уроке должна быть обеспечена тесная преемственность и взаимосвязь. Для этого надо учитывать основные задачи данного урока, его построение, содержание, а также системность прохождения учебного материала в сериях уроков, по четвертям, условия проведения уроков.   
 В уроки, предшествующие тем, в которых предусматривается начальное ознакомление с определенными двигательными действиями (или совершенствование в них), включают игры, родственные по структуре и характеру изучаемым упражнениям (по принципу «опережающего воздействия»).

С помощью таких игр воспитываются те физические качества, которые важны для лучшего обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения.

На одном и том же уроке нежелательно совмещать разучивание новый игры с изучением нового материала по легкой атлетике;−   
 Надо правильно определять место выбранной игры среди других упражнений, учитывать возможную деятельность.

Знакомые игры, короткие по времени, можно проводить с целью разминки перед упражнениями. Чтобы предупредить переутомление и перевозбуждение занимающихся, не следует включать игры с прыжками и преодолением препятствий в уроках, где намечено проводить тренировку в беге и прыжках.

В условиях урока физической культуры время на подвижные игры строго лимитировано. Поэтому необходима четкая организация начала, хода и окончания каждой включаемой в урок игры.

**4. Перечень примерных подвижных игр для использования в разделе «Лёгкая атлетика» для учащихся основной школы**

[10]Игры к проходимому виду легкой атлетики применяются направленно на формирование и развитие двигательных умений, навыков и качеств, с задачами обеспечения физической нагрузки и разностороннего воздействия на организм занимающихся. Игры планируются на весь учебный год с учетом сезона и задач, поставленных в каждой учебной четверти. Распределение игрового материала будет зависеть и от времени года. Первая и четвертая четверть, когда уроки проходят на открытой площадке, имеется больше возможностей для проведения игр с метаниями и перебежками типа лапты, преодоления полосы препятствий. Новые игры на уроках разучивается в основном в конце первой четверти, во второй и третьей учебных четвертях. В начале первой четверти закрепляется игровой материал предыдущего учебного года. В четвертой закрепляются и усложняются игры, пройденные в учебном году. Методика проведения подвижных игр на уроках подчиняется общим требованиям, но имеет и свою специфику, которая связана с необходимостью сохранить определенную плотность урока. Это диктует оперативность, четкую продуманность методических приемов, необходимость добиваться, чтобы все дети, участвуя в играх, получили нагрузку.

[10]Должны быть созданы условия для активного участия в игре всех занимающихся. Подвижные игры проводятся обычно фронтальным или групповым методом. Может проводиться одна или несколько игр, мальчики и девочки могут играть отдельно. При проведении игр невозможно достичь достаточно избирательного воздействия на мышцы. В связи с этим надо умело применять игры в сочетании с легкоатлетическими упражнениями, где имеются наибольшие возможности для относительно точной физической нагрузки и желаемых локальных воздействий на организм. Подвижные игры могут проводиться в любой части урока, которые будут решать задачи этих частей урока.

[10]Игры на уроках легкой атлетики V – VII классах:

Проведение подвижных игр на уроках в 5-7 классах преследует цель дальнейшего совершенствования естественных видов движений, развития основных двигательных качеств учащихся. Закрепляется ряд игр предыдущих классов. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

Игры с бегом (V – VII кл.):

Вызов», «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Старт после броска», «Охрана перебежек», «Встречная эстафета с бегом», «Эстафета по кругу», «Убегай-догоняй», «Эстафета с перемещением на этапах», «Белые медведи», «Невод», «День и ночь», «Вороны и воробьи», «Овладей кеглей», «Возьми городок», «Челночная эстафета», «Переставь булавы», «Возьми кеглю», «Будь внимательным», «Вокруг гимнастической скамейки».

[10]Игры с прыжками (V – VII кл.):

«Удочка», и её варианты, «Верёвочка под ногами», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыгуны и пятнашки», «Тандем», «Хромая утка», «Скачки», «Прыжки через набивные мячи», «Скок-перескок», «С кочки на кочку», «Не оступись», «Пастух и козы».

Игры с метанием на дальность и цель (V–VII кл.):

«Скачки», «прыжки через набивные мячи», «Скок – перескок», «С кочки на кочку».

Игры с метанием на дальность и цель (V-VII кл.):

«Снайперы», «Попади в мяч», «Защищать товарища», «Перестрелка», «Защита укрепления», «Защита булав», «Городки с мячом», «Ловкие и меткие», «Сильный бросок», «Перегони мяч», «Два огня», «Дуэлянты», «В четыре стойки», «Два мяча», «Метко в цель», «Запятнай мячом», «Катание куба», «Морской бой», «Броском из-за спины», «Попади в мяч», «Чей отскок дальше», «Попади в мяч на полу», «Игра под сеткой», «Попади в обруч».

[10]Подвижные игры на уроках легкой атлетики (VIII–IX кл.):   
Основные задачи на уроках легкой атлетики с подростками следующие: закрепление и совершенствование в игровой обстановке упражнений легкой атлетики (низкого старта, бега на скорость, прыжков в длину и высоту с разбега, метание малых и больших мячей). По сравнению с младшими классами, игры становятся сложнее. Надо учитывать, интересы и физические возможности в подростковом возрасте становятся более специфичными. Силовые игры проводятся отдельно для мальчиков. С подростками рекомендуется широко проводить игры, в которых учитывается качество выполнения заданий, а не только скорость.

Например, в эстафетах с элементами легкой атлетики (передача эстафеты, прыжки в высоту и длину и т.п.). дистанция бега в играх, высота прыжков, трудность разных движений в играх должна быть в пределах контрольных нормативов для учащихся VIII–IX классов. Широко используются игры типа «Веселые старты». Подвижные игры используются в основной части урока, для закрепления приобретенных навыков и увеличения нагрузки на организм занимающихся.

[10]Игры с бегом на скорость (VIII – IX кл.):

«Встречная эстафета», «Навстречу противнику», «Эстафета по кругу», «круговая эстафета», «Бег командами», «Убегай - догоняй», «Сбей мяч», «Колесо», «Старты с выбиванием», «Эстафеты-поезда», «Сумей догнать», «Кто быстрее», «Овладей кеглей», «Челночная эстафета», «Лапта - волейбол», «Футболисты», «Борьба за бровку», «Определи свое время».

Игры с прыжками (VII–IX классы):

«Эстафета с палками и прыжками», «Челнок прыжковой», «Эстафета с чехардой», «Скакуны», «К финишу прыжками», «Не оступись», «Салки с прыжками», «В дальнюю зону», «Прыжковая эстафета», «Прыжки на стимуляторе на очки», «Брось выше».

[10]Игры с метанием (VIII–IX кл.):

«Через сетку», «По воздушной цепи», «Толчок через препятствие», «Подвижная цель», «Дуэлянты», «Перегони мяч», «Морской бой», «Защищай товарища», «Город за городом», «Пионербол», «Два мяча», «На мяч больше», «Шагай вперед».

Для активизации интереса к упражнениям легкой атлетики на уроках, необходимо использовать игровой метод с учетом методических особенностей игры и игровых упражнений. И не только при развитии физических качеств, но при обучении и совершенствовании видов легкой атлетики.

Данные науки и практический опыт подтверждает, что навыки в беге, прыжках и метаниях, приобретенные в игровых условиях сравнительно легко перестраиваются при более углубленном изучении видов легкой атлетики. Многообразие исходных положений, вариативность усилий в игре, дают прекрасную подготовку, особенно на начальном этапе тренировки, подготавливают к более сильной нагрузке.

Игры систематически надо повторять для прочности усвоения навыков и умений, приобретенных в играх.

Игры применять в зависимости от задач урока. Это положение основополагающие, оно преобладает над всеми остальными мотивами. Учитывать место урока в цикле, его направленность, а также подготовленность обучающихся, учитывать, какой фазе идет обучение.

Усложнять правила игры, основываясь на освоенном опыте игры. Навыки усложняются постепенно, вырабатывается гибкость навыка, создавая предпосылки для проявления его в новых динамических условиях.

Подвижные игры могут быть применены в легкоатлетическом уроке в том случае, если элементы проходимого вида легкой атлетики предварительно разучены.

При подборе и проведении игр нельзя забывать о свойстве переноса навыков, широко использовать в занятиях по легкой атлетике игры из других разделов подвижных игр.

[1]Игры необходимо использовать по принципу «опережающего воздействия». Включать перед уроком, где предусматривается ознакомление с новым двигательным действием, игры родственные по структуре и характеру изучаемого упражнения, это улучшает обучение легкоатлетическим упражнениям. Не совмещать разучивание новой игры с изучением нового материала по легкой атлетике. Использовать игры в качестве тестов, не только для определения общей и специальной тренированности, но и для определения способностей новичка освоить избранный вид легкой атлетики.

Игры на занятиях необходимо использовать локально, в сочетании с легкоатлетическими упражнениями, в любой части урок.

При освоении специализации по легкой атлетике должна присутствовать «многоборность», широко использовать комплексный метод тренировки.

[1]Игры для развития физических качеств следует рассматривать как примерные. Специальная физическая подготовка в каждом виде легкой атлетике связана с применением специально составленных игр.

Применять на начальном этапе подготовки игровые упражнения, которые воздействуют на отстающие группы мышц в повседневной жизни в своем развитии.

Необходимо помнить о вспомогательной роли игр, которая связана с активным отдыхом, для снятия нервной нагрузки, повышения положительных эмоций.

**Заключение**

В процессе игры дети не только познают мир, но и учатся самостоятельно действовать в различных ситуациях. Педагогическую ценность игр усиливает их эмоциональность. Дети в игре испытывают различные чувства: радость, интерес, волю к победе, а иногда и огорчение, досаду. Все эти чувства создают у детей эмоциональный настрой, на основе которого происходит нравственное развитие личности. В игровой деятельности обязательные правила сочетаются с инициативой, творческой самостоятельностью.

[1]В литературе игры подразделяют на два вида: спортивные и подвижные. Спортивные игры являются более сложной формой игр. В них строго регламентировано количество участников, время, правила. Эти игры требуют от участников определенного уровня физической подготовленности и тренированности.

Подвижные игры более просты. Они делятся на коллективные и индивидуальные. Коллективные подвижные игры требуют участия нескольких детей или целой группы. В индивидуальных подвижных играх ребенок может сам менять условия игры, ее цели, выбирать пути достижения этих целей.

[1]Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у учеников высокие моральные и волевые качества, укрепляют здоровье, содействуют правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений.

Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила.

Игра приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо владеет педагогическими задачами, которые решаются во время игры. Большинство подвижных игр имеет широкий возрастной диапазон, они доступны детям разных возрастов.

Обучение детей целесообразно начинать с простых некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными – командными. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока ученики не утратили заинтересованности к изучению. Это поможет закрепить привычки и умения.

При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному

[8]Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию. Ответственный момент в руководстве подвижными играми – дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность.

[8]Использование подвижных игр на уроках легкой атлетики эффективно для воспитания различных физических качеств. Использовать их необходимо комплексно и регулярно, но следует отметить, что превращать уроки физической культуры только в игры недопустимо; нужно умело комбинировать игру с другими видами деятельности.

**Список использованных источников**

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. [Текст]/ Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М, 1982. – 26 стр.
2. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. [Текст]/ И.А. Гуревич. – Минск. Высшая школа, 1992. – 74 стр.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. [Текст]/ Л.П. Матвеев – М, 1997. – 39 стр.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. [Текст]/ Л.П. Матвеев. – Киев, 1999. – 203 стр.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика спорта. [Текст]/ Л.П. Матвеев. – М, 1992. – 46 стр.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. [Текст]/ Н.Г. Озолин. – М, 2002. – 78 стр.
7. Семенов В.В. Легкая атлетика в 6 классах. [Текст]/ В.В. Семенов. – М, 2005. № 4, 25-26 стр.
8. Холодов Ж.К, Кузнецов В.С, Колодницкий Г.В. Легкая атлетика в школе. [Текст]/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.В. Колодницкий. – М, 1993. – 121 стр.

9. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. – Мн.: Народная асвета, 2011. – 128 с.

10. Коротков,И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М.: Физкультура и спорт, 2013г. 116 с.  
11.Кузнецов В.К. Возрастные особенности развития специальных физических качеств у не занимающихся спортом 9-1- лет Журнал Теория и практика физического воспитания. - 2012 - №3. – С.12-15.

12.Лаптев А.П. Возрастные особенности организма .Журнал Физическая культура и спорт. 2011г. №8.

13.Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся: Пособие. – Мн.: 2012. – 221 с.

14.Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. – Мн.: Народная асвета, 2011. – 128 с.

15.Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 2010. - 159 с.

16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва. [Электронный ресурс]/ФГОС. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>.

17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 543 с.

18. Семикоп А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие - «Физическая культура». –2012. – 149 с.

19. Фарбер Д.А., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. – М.: Педагогика, 3011. – 63 с.

20. Яковлев В.Г. Игры для детей. М.: Физкультура и спорт, 1975. 158 с

21. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт. 2012. 176 с.

**Приложение 1**  
**Программный материал по подвижным играм**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Подвижные игры** |
| **Младший школьный возраст** |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве | «Встречная эстафета», «Навстречу противнику», «Эстафета по кругу», «круговая эстафета», «Бег командами», «Убегай - догоняй», «Сбей мяч», «Колесо», «Старты с выбиванием», «Эстафеты-поезда», «Сумей догнать», «Кто быстрее», «Овладей кеглей», «Челночная эстафета», «Лапта - волейбол», «Футболисты», «Борьба за бровку», «Определи свое время». |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | «Удочка», и её варианты, «Верёвочка под ногами», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыгуны и пятнашки», «Тандем», «Хромая утка», «Скачки», «Прыжки через набивные мячи», «Скок-перескок», «С кочки на кочку», «Не оступись», «Пастух и козы». |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. | «Снайперы», «Попади в мяч», «Защищать товарища», «Перестрелка», «Защита укрепления», «Защита булав», «Городки с мячом», «Ловкие и меткие», «Сильный бросок», «Перегони мяч», «Два огня», «Дуэлянты», «В четыре стойки», «Два мяча», «Метко в цель», «Запятнай мячом», «Катание куба», «Морской бой», «Броском из-за спины», «Попади в мяч», «Чей отскок дальше», «Попади в мяч на полу», «Игра под сеткой», «Попади в обруч». |