|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЛицейЛого | Символика ПНПО**МБОУ лицей г. Уварово им. А.И.Данилова**  393460, г. Уварово Тамбовской обл., 4-й мкрн., д.1,  тел. (47558)**, 4-14-15, 4-70-93 4-13-31**,  E-mail: luvr\_tamb@mail.ru [www.luvr.68edu.ru](http://www.luvr.68edu.ru/)  ИНН 6830003915, КПП 683001001, ОГРН 1056829384237 | Победитель конкурсов ПНПО-06, ПНПО-08. |

**План-конспект мастер-класса**

*Формирование личностных качеств учащихся через подвижные игры*

Составила Левченко Ольга Федоровна

учитель физической культуры

9.02.2018

Уварово

**Цель**: использование подвижных игр для всестороннего и гармоничного

развития учащихся.

**Задачи:**

* создание условий для разнообразной двигательной активности;
* обогащение представления участников мастер-класса о необходимости проведения подвижных игр;
* формирование умений и развитие физических качеств участников;
* побуждение участников мастер-класса к творчеству в двигательной деятельности;
* воспитание у участников мастер-класса желания самостоятельно проводить и организовывать подвижные игры с детьми.

**Инвентарь:** компьютер, проектор, музыкальный центр, мячи, кегли, канат, обручи, гимнастические скамеечки, подбор музыки для игр.

**Ход мастер-класса:**

Сегодня, в век научно-технического прогресса, наши дети перестают заниматься физическими упражнениями. Ходьбу, бег, игры и прогулки на свежем воздухе заменили автомобиль, телевизор, компьютер, посудомоечные машины… Даже для того, чтобы переключить канал телевизора, не нужно вставать с дивана, есть пульт.

Единственное место, где дети всё-таки занимаются физическими упражнениями, является школа.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию растущего организма.

Подвижные игры – одно из самых любимых занятий детей на уроках физической культуры. Благодаря играм обычное становится необычным, а поэтому особенно привлекательным.

**Презентация по теме мастер-класса.**

Подвижные игрыпросты, содержательны, имеют яркость замысла, отсутствие регламента, в них нет возрастных ограничений, не обязательна физическая подготовка, а главное любая игра всегда занимательна.

**Считаю,** что применение подвижных игр в урочное и во внеурочное время позволяет:

* повысить заинтересованность детей к урокам физической культуры;
* воспитать потребность к систематическим занятиям спортом;
* повысить эффективность обучения на уроках физкультуры;
* сохранить и укрепить здоровье в единстве;
* физического - психологического - социального.

Задачи, решаемые при проведении подвижных игр:

*Образовательная* - совершенствование двигательных действий и физических

качеств через подвижные игры (быстроты, выносливости, ловкости,

ориентировка в пространстве, координации, силы).

*Оздоровительная*– укрепление морфофункциональных систем организма,

формирование психологических свойств организма (логическое мышление,

воображение, память и т.д.) и положительных эмоций.

*Воспитательная* – формирование дружной и согласованной работы,

формирование нравственных качеств: организованности, самостоятельности,

воспитывать чувство коллективизма.

Широта воспитательного воздействия в играх.

* Чувство коллективизма
* Чувство активности
* Чувство настойчивости
* Чувство смелости

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, элементы борьбы, тяжелой атлетики и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также упражнения с доступными отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег, прыжки с посильным 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 согласования 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.

*Подвижные игры влияют:*

* на сердечнососудистую деятельность;
* на дыхательную систему;
* укрепляют нервную систему, двигательный аппарат;
* улучшают обмен веществ;
* возбуждают аппетит;
* способствуют крепкому сну.

*Классификация подвижных игр*

- *Игры-сцеплялки*. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.

- *Игры на реакцию.*

- *Игры-перетягивания.* Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.

- *Догонялки.* Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.

- *Поисковые игры.* Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.

- *Спортивные игры.* Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, хоккея и т.д.

- *Игры с мячом.* Мяч – атрибут множества игр. Наиболее яркие их представители выделены в статье в отдельную группу.

- *Игры на меткость.* Различные варианты "войнушки" и стрельбы по мишеням.

- *Игры на воде.*

- *Прыгательные игры.* Игры со скакалкой, резинкой , с прыжками на месте и с места, в длину с разбега.

- *Игры с элементами О.Р.У.*

*Ожидаемый результат:*

-укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр;

- развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;

- формировать у детей уверенность в своих силах;

- умение применять игры в самостоятельных занятиях.

*В 1-4 классах* игры занимают ведущее место в уроке. Это объясняется необходимостью движений, свойственным детям этого возраста. Такие движения как бег, ползание, ритмическая ходьба и прыжки дети усваивают больше в игре. Для этого возраста я провожу не сложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой, постепенно повышаю требования к развитию и совершенствованию координации движений, поведению играющих , проявлению инициативы каждым участником.

*Учащимся 5-7 классов* рекомендуются игры с быстрыми движениями, требующими проявления ловкости, с преодолением препятствий, метанием и ловли мяча, прыжками. Ученики проявляют большой интерес к спортивным играм, поэтому во многие подвижные игры я включаю элементы, подготавливающие детей к занятиям различными видами спора. При проведении игр с учащимися 5-7 классов нужно решать такие задачи: закреплять и совершенствовать легкоатлетические и гимнастические движения, элементы ходьбы на лыжах; развивать быстроту бега в сочетании с преодолением различных препятствий; совершенствовать навыки в метании и ловли большого и малого мяча, силу в сочетании с ловкостью и быстротой, а также согласованные действия ; воспитывать товарищескую взаимопомощь, творческую активность.

В *основной части урока* в зависимости от решения задач я наиболее часто использую игры: «Караси и щука», линейные эстафеты, круговые эстафеты и мн. др.

Игры с мячом любимы всеми занимающимися, поэтому *в заключительной части* школьникам особенно нравиться играть в «Выбивало», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перестрелка» и др. Приведенные игры хорошо развивают все физические качества в комплексе, являются отличными играми в подготовке обучающихся к метанию.

Самыми известными *играми на восстановление* можно назвать следующие: «Красный, желтый, зелёный», «Запрещенное движение», «Разведчики», «Небо, земля, вода», «Великаны и гномы» и другие.

Я – учитель физической культуры и, кажется, мастер-класс должен проходить в спортивном зале. Долго думала над формой проведения мастер-класса, я пришла к выводу, что физическая культура – это не физ-ра (как часто пишут школьники в дневниках) и она не теряет своей привлекательности ни в спортивном зале, ни на площадке, ни в классе, надеюсь, не потеряет и в этом зале. Я выбрала из своей методической копилки те упражнения, а точнее те игры, которые будут одинаково интересны как учителям разных предметов, так и классным руководителям. На первый взгляд может показаться, что это совсем не относящиеся к физкультуре игры. Но, включив однажды такие игры в урок, убеждаешься, что это как раз то, что помогает не только развивать определенные качества, но и позволяет увлечь детей, заинтересовать их и повысить мотивацию к занятию.

Итак, физкультура для всех и для каждого.

ВСТАНЕМ В СТРОЙ

*Описание упражнения*

Участникам предлагается хаотично перемещаться по помещению, а потом, по команде ведущего, встать в строй поочередно по каждому и следующих признаков:

**\_** Росту.

\_ Дню и месяцу рождения.

\_ Удаленности места жительства от места прохождения тренинга.

\_по цвету одежды ( от светлого к темному).

Разговаривать или переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики или жестов. В вариантах 2 и 3 участники по окончании построения поочередно озвучивают свои дни рождения или места проживания, при этом происходит проверка верности выполнения упражнения.

*Смысл упражнения*

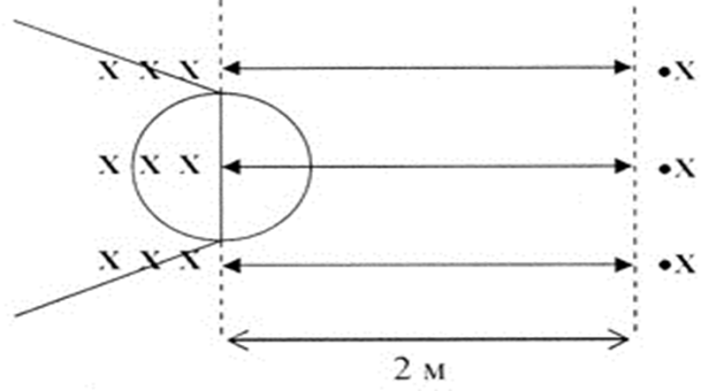
Тренировка умения находить взаимопонимание в затрудненных условиях,при ограниченности доступных средств общения. Демонстрация возможности адекватного обмена довольно сложной информацией даже без использования слов.

ПЕРЕДАЛ – САДИСЬ

*Цель:* развитие быстроты, ловкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения ловле и передачам мяча в баскетболе.

*Описание упражнения*

По сигналу учителя капитан передает мяч первому игроку. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и принимает положение упор присев. Капитан ловит мяч, передает его второму игроку, и т.д. Выигрывает команда, выполнившая задание раньше соперников.



НЕ ДАЙ ОБРУЧУ УПАСТЬ

Цель: развитие ловкости, расчетливости, быстроты. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с обручем.

*Описание упражнения*

класс делится на команды, которые разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки шеренгами выстраиваются одна за другой за общей линией старта. В 6, 8 и 10 м от линии старта проводятся три линии. Игрокам первой шеренги раздают по обручу.

*Проведение:* По сигналу игроки первой шеренги должны покатить свой обруч вперед, а когда он пересечет 6 отметку – выбежать и поймать его до падения на пол. Участник, не успевший поймать свой обруч или выбежавший досрочно, выбывает из игры (1 тур). Во 2 туре – 8 м и т.д. Выигрывает команда, сохранившая большее количество игроков после заключительного тура.

«ЭСТАФЕТА НА ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ»

*Подготовка.* Для эстафеты устанавливают два ряда препятствий (скамейки, барьеры, конь, козел, обозначенный окоп). Две команды становятся в колонны по одному за общей чертой.

*Содержание игры.* По сигналу головные игроки обеих команд выбегают вперед, преодолевают препятствия и возвращаются обратно, минуя эти препятствия. Прибежавший, дотронувшись до руки очередного игрока, встает в конец колонны. Игра заканчивается, когда все члены команды выполнят задание, — головной игрок поднимает руку вверх.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету.

Правила игры: 1. Бег начинается по сигналу руководителя. 2. Пре­одоление всех препятствий обязательно. 3. За каждое нарушение насчитываются штрафные очки.

ПОИСК СХОДСТВА

*Описание упражнения*

Первый вариант.

Группа встает в круг. Ведущий берет в руки небольшой предмет, пригодный для перекидывания из рук в руки (мячик, небольшая мягкая игрушка и т. п.) и объясняет правила игры: «Тот, у кого в руках находится этот предмет, должен как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав при этом черту своего сходства с тем, кому кидается предмет». На первом этапе

признаки сходства могут быть чисто внешние (например, цвет волос), потом — общность интересов в какой-то области, совпадение интересов по какому-либо вопросу и т. п.

Второй вариант.

Участники сидят в кругу, каждый из них называет какой либо признак, после чего все те, кто обладает названным признаком, встают и меняются местами. Как и в предыдущем варианте, сначала используются простые, внешние признаки, потом они усложняются. Можно выдвигать в качестве признаков какие-либо эмоциональные состояния (например: «Поменяйтесь все те, кто сегодня утром проснулся в радостном настроении»),умения участников («Поменяйтесь те, кто умеет кататься на роликах») и т. п. Желательно, чтобы это были позитивные характеристики, дающие возможность проявить себя с лучшей стороны; нежелательно называть в качестве признаков недостатки, проблемы участников.

*Смысл упражнения*

Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.

*Обсуждение*

Следует подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

«ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»

*Подготовка.* Канат (или толстая канатная веревка) длиной 6— 10 м кладется посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2—3 м от нее, проводятся еще две черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам.

*Содержание игры.* По первому сигналу «Подойти к канату!» игроки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу «Взять канат!» учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, дается свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру.

Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Правила игры: 1. Игра начинается только после сигнала руково­дителя. 2. Перехватывать канат руками нельзя. 3. Отрывать руки от каната во время игры нельзя.

ПУТАНИЦА

*Описание упражнения*

Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив (см.рис.). После этого им дается задание

распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти

относительно друг друга. Оптимальное

число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких кругах, организовав между ними соревнование на скорость.

*Смысл упражнения*

Помимо моделирования в группе проблемной ситуации, требующей коллективного решения, упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет пронаблюдать распределение ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал взаимодействие других участников, кто самоустранился от работы).

*Обсуждение*

Какие эмоции возникали у участников на разных этапах работы (получение задания и начальный этап работы; момент, когда способ решения стал понятен, и осталось его только воплотить; завершение упражнения)? Кто выдвинул идеи, позволившие приблизиться к решению проблемы? Сразу ли эти идеи были услышаны другими участниками и начали воплощаться?

Если нет, то, благодаря каким действиям это, в конце концов, удалось?



«СВЕТОФОР»

*Подготовка.* Заранее готовят кружки (диаметром 10 см) красного, зеленого и желтого цвета, которые прикрепляют к палочкам.

*Содержание игры.* Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал — приседают, на желтый — встают, на зеленый — маршируют на месте.

Выигрывает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Мы с вами хорошо поработали, зарядились энергией, научились взаимодействовать, координировать свои действия, сплотились в хорошую рабочую команду. Надеюсь многим пригодятся такие упражнения для проведения физкультминуток, классных часов.

Важно, чтобы игры оказывали благоприятное влияние на нервную систему учащихся. Я достигаю это путём оптимальных нагрузок на память и внимание играющих, а также такой организацией игры, которая вызвала бы у них положительные эмоции. Только положительные эмоции благотворно влияют на важнейшие системы и функции организм, а также на самочувствие и поведение учащихся.

И в заключении хочется подчеркнуть, что оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в подвижных играх нужно решать во взаимодействии и единстве. Только в этом случае каждая игра будет действенным средством разностороннего развития и нравственного воспитания учащихся.

Спасибо за внимание.

Список использованной литературы:

1. Сайт Физкультура Подвижные игры

<http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1>

1. Сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5»

<http://fizkultura-na5.ru/>

1. Сайт Открытый урок

<http://открытыйурок.рф/>

4.  Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2002.

5. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М.: ФиС, 2001.

6. Дворкина Н.И. Половозрастные особенности динамики физической подготовленности и психических процессов детей 3-6 лет / Н.И. Дворкина // Теоретико-методологические основы физического образования / Под общ. ред. доц. В.А.Вострикова. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004.