

Использование игровых технологий как средство повышения мотивации в урочной и внеурочной деятельности для сдачи норм ГТО

*Учитель физической культуры
первой квалификационной категории
МКОУ СОШ ЗАТО Первомайский
Новоселова Людмила Викторовна*

Внедрение ВФСК ГТО в образовательных организациях является очень современным и актуальным. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения. ВФСК является эффективным инструментом, позволяющим оценить уровень состояния физического развития школьников. Оценка физического развития строится на сравнении индивидуальных показателей со средним значением для данной группы. Сдача тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Содержание новой учебной программы позволяет вести на уроках физической культуры планомерную подготовку детей к сдаче норм почти по всем упражнениям комплекса ГТО. Но для подготовки учащихся к выполнению норм по лёгкой атлетике, гимнастике, лыжам и другим видам спорта двух уроков в неделю недостаточно. На помощь приходит внеурочная деятельность. Главное внимание обращается на развитие физических качеств, нужных для выполнения норм комплекса. Применение игрового метода для освоения ряда упражнений, входящих в комплекс, повышает интерес детей к занятиям, которые нередко проходят однообразно. 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.

В игровой деятельности учебный процесс познания становится доступным и увлекательным для школьников.

Физическое воспитание – одно из необходимых условий развития детей.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игры снимают напряжение, возникающие в процессе учебных занятий. Они являются одним из самых доступных, эмоциональных и вместе с тем действенных средств развлечения, отдыха, физического и интеллектуального развития.

Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств.

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает её участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает мужество, решительность, внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к урокам физической культуры и специально адаптированные к ним подвижные игры должны увлекательно помогать овладению и закреплению необходимых знаний, умений и навыков, а также способствовать развитию и укреплению костно-связочного аппарата, нервно - мышечной системы и формированию правильной осанки занимающихся. Играя в грамотно и планомерно подобранные учителем подвижные игры, ученики овладевают умениями быстрее.

Содержательная направленность практического использования игрового материала на уроках физической культуры заключается в следующем.

Выбор подвижной игры прежде всего зависит от тех педагогических задач, которые ставит учитель перед уроком.

В подготовке к сдаче норм ГТО по бегу на короткие дистанции и кроссу можно использовать игры типа перебежек и салок из школьной программы («Пятнашки маршем», «Третий лишний», «Пустое место» и др.), а также разнообразные эстафеты (встречная эстафета с бегом, эстафета с выбыванием, большая эстафета по кругу, «Вызов номеров»)

Если на проводимом уроке решается задача развития силы, то в него нужно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Это такие игры, которые включают в себя различные перетягивания, удержания, выталкивания. Сюда же следует отнести довольно полезные для силового развития занимающихся метания различных предметов («Снайперы», «Сильный бросок»). Игры с элементами силовой борьбы «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками «Пятнашки», «Вызов номеров» и др.

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой «Мяч капитану» и др.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми поворотами составных двигательных операций, обусловленной правилами применяемой игры.

Подвижные игры могут проводиться в любой части урока. В подготовительной части урока главная их задача – организация внимания, разогрева организма, совершенствование в различных построениях. «Класс, смирно!», «Мяч соседу» и др. В основной части урока с помощью игр могут решаться самые различные педагогические задачи, связанные с совершенствованием двигательных умений. Это игры с активной деятельностью, значительной и эмоциональной нагрузкой (перебежки, салки, эстафеты «Белые медведи», «Охотники и утки», «Перестрелка» и др.). Задача заключительной части урока – приведение организма в относительно спокойное состояние, организованное окончание урока. Игры проводятся не требующие большого напряжения и возбуждения. «День и ночь», «Запрещенное движение», «Пустое место» и др. В подготовительной и заключительной части урока использую построения, перестроения и подвижные игры под музыку. Так же на уроках использую сюжетно- ролевые игры.

В процессе практического проведения запланированных игр серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых на уроках физической культуры норм и правил техники безопасности. Правила игры - это обязательное требование для участников.

В нашей школе осуществляется подготовка к сдаче норм ГТО. Обучающиеся принимают активное участие в Областном фестивале сдачи норм ГТО в г. Кирове.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Список использованной литературы:

1. Подвижные игры в школе И. М. Коротков Москва «просвещение» 1979г.
2. Развивающие игры на уроках физической культуры. М.: Дрофа 2003 Ю.Т Коджаспиров Ю.Г.
3. <https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPRrJRXIUFoewruHxH2y0CZTLftOTe3vkl-fLLzQlyTwQcug-n5TvxwAtbpe>

Приложения

ВЫЗОВ НОМЕРОВ

Игроки строятся колоннами перед стойками, расположенными, в 15-20м , и рассчитываются по порядку. Учитель громко называет какой-нибудь номер, например «5». Пятые номера команд бегут к стойке, оббегают её и возвращаются на свои места. Кто первым пересечёт финишную линию (она проводится в четырёх шагах перед колоннами), получает одно очко. Кто пересечет финишную линию первым получает одно очко. Если играют две команды, то финишировавший вторым не получает зачетных очков. Учитель вызывает игроков в любом порядке и не прекращает игру, пока каждый не стартует по одному – два раза.

ПУСТОЕ МЕСТО

Эта игра с бегом по виражу. Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный на соревнование устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки. Продолжая бег, они стремятся занять свободное в круге место. Кто прибежит вторым продолжает водить.

БОЙ ПЕТУХОВ

На полу или на земле чертится круг диаметром полтора метра. Соперники входят в круг и по сигналу начинают прыгать на одной ноге: правой или левой, кому как удобнее. Задача – вытолкнуть плечом из круга соперника или заставить его стать на обе ноги. Кто сумеет сделать, тот и объявляется победителем.

КТО САМЫЙ МЕТКИЙ

Дети соревнуются в метании мячей в цель. Мячи обыкновенные резиновые, а лучше теннисные. Каждому дается по пять мячей. ЦЕЛИ, в которые можно метать мячи, могут быть самыми разными – гимнастический обруч на определенной высоте и расстоянии, можно метать мяч в корзину для бумаг или мусора. Расстояние до целей – пять-шесть метров. Очки (попадания) записываются, потом суммируются.