

Управление образования администрации Прокопьевского муниципального округа
МБОУ «Кольчегизская основная общеобразовательная школа»

Научно-практическая конференция педагогов

«Эффективность игрового метода на уроках
физической культуры в подростковом возрасте»

Выполнила:
учитель физической культуры
Каутер Татьяна Павловна
МБОУ «Кольчегизская ООШ»

п.Кольчегиз

2021

План.

Введение.....	3
Глава 1 Общая характеристика игрового метода	4
1.1 Игровой метод в физическом воспитании.....	4
1.2 Спортивные игры как средство физического воспитания.....	6
1.3 Методика применения игр на уроках физической культуры.....	8
1.4 Возрастные особенности подросткового возраста.....	11
Глава 2. Отбор средств для педагогического эксперимента.....	14
Заключение.....	19
Список литературы.....	20

Введение

Актуальность. Значимость этой темы очевидна, так как игровой метод один из массовых, эмоциональных и привлекательных методов физической культуры.

Главная цель всех занятий, в том числе и физической культуры, заключается в разностороннем развитии личности детей.

Ловкость, сила, быстрота и выносливость в различных видах физической работы, владение рациональной техникой двигательных действий; решительность, упорство и другие волевые качества. Игровой метод, как ни какие другие методы способствуют развитию всех выше перечисленных качеств.

В наше время, когда физическая культура и спорт отошли на второй план для подростков, пропустив вперед другие приоритеты (сот.телефоны и компьютерные игры), где подросток находится по 5-10 часов в день, задача учителей физической культуры, дать понять подросткам и показать, что физическое воспитание было и будет одним из самых важных и незаменимых для укрепления здоровья человека . Есть много способов и методов, заинтересовать ребят заниматься физкультурой, но самым верным и эффективным будет игровой метод.

В данной работе я постараюсь показать, что с помощью использования игрового метода можно заинтересовать детей заниматься физической культурой и спортом и развивать все физические качества, разнообразить не только уроки физической культуры, но и остальные формы физического воспитания (физкультминутки), привлечь учеников в спортивные кружки, секции,

Цель - совершенствование процесса физического воспитания школьников подросткового возраста за счёт увеличения игрового метода.

Гипотеза - предполагается, что игровой метод способствуют развитию двигательных, координационных способностей учащихся среднего школьного возраста.

Объект исследования - физическое воспитание школьников среднего звена в основной школе.

Предмет исследования - методика использования игрового метода в физическом воспитании школьников в общеобразовательной школе.

Задачи работы:

1. Проанализировать и обобщить литературные данные по проблеме исследования.

2. Отобрать эффективные средства для педагогического эксперимента.

Методы исследования: - анализ и обобщение данных;
- педагогическое наблюдение.

Задачи исследования:

1. Выявить направленность спортивных игр, в занятиях физическим воспитанием школьников.

2. Разработать методику использования игрового метода в физическом воспитание школьников старших классов в основной школе.

Глава 1. Общая характеристика игрового метода

1.1 Игровой метод в физическом воспитании

Значение игры как многообразного общественного явления, вообще говоря, выходит далеко за сферу физического воспитания, и далее воспитания в целом. Одна из главнейших функций игры—педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова. Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т. е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другим педагогически существенным

признакам) от других методов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

Игровая деятельность в процессе физического воспитания имеет, как правило, комплексный характер, т.е. включает в себя различные двигательные действия: бег; прыжки; метания; броски и т. д.

Правда, иногда игровой метод применяется и на основе относительно однородных действий. Например, «фартлек» («беговая игра») — своеобразное сочетание игрового метода с методом непрерывного переменного упражнения, где бег различной интенсивности или бег, чередуемый с ходьбой, проводится на местности в порядке игрового соперничества между участниками.

В силу отмеченных особенностей игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, причем постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

В большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводятся активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между «противниками» в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые «конфликты». Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения

движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, координация движений, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

1.2. Спортивные игры как средство физического воспитания

Среди большого разнообразия средств физического воспитания, используемых в целях гармонического развития современного человека, одно из ведущих мест занимают игры, и в особенности игры спортивные. Они относятся к числу самых распространенных и любимых видов физических упражнений у людей всего мира.

Спортивные игры - особая разновидность спорта. В нее входит большое количество игр, каждая из которых составляет самостоятельный вид спорта. Сегодня известно около 100 игр, по которым регулярно проводят спортивные состязания. Самые популярные из них включены в программу олимпийских игр. Правомерность такого решения очевидна, поскольку спортивным играм принадлежит первое место по числу занимающихся.

Популярность спортивных игр объясняется рядом причин. Абсолютное большинство игр исключительно доступны. Для них не требуется дорогостоящий инвентарь, какие-то особые места занятий, а главное - нет необходимости в длительной предварительной подготовке для участия в соревнованиях.

Игры отличаются особой привлекательностью. Для победы здесь мало одного физического превосходства. Победителем становится тот, кто проявит более высокий интеллект и сумеет найти путь к успеху не только при равенстве сил, но и при преимуществе соперника.

Игровое соревнование - это и великолепное спортивное зрелище. Высокий накал страстей, непредсказуемость результата, предельное напряжение и мастерство, доставляющее удовольствие тем, кто следит за состязанием на площадке. Наибольшее число зрителей, посещающих стадион, приходится на соревнования в различных видах спортивных игр.

Таким образом, в современной системе физического воспитания спортивным играм принадлежит ведущая роль. В программу по физической культуре включены: баскетбол, стритбол, волейбол, мини-футбол и флорбол. Главное достоинство их заключено в особой притягательной силе и широте применения. Это одновременно и спорт высших достижений, и спортивное развлечение, отличное средство активного отдыха и восстановления.

Спортивные игры — это протекающее в рамках правил противоборство двух сторон, направленное на достижение преимущества, оцениваемого по количеству достижений обусловленной цели игры.

В большинстве игр с мячом ход игры имеет выраженный фазовый характер. Обычно различают три фазы:

- фаза нападения, когда одна из сторон владеет мячом;
- фаза защиты, когда другая сторона действует без мяча;
- промежуточная фаза, когда ни одна из команд мячом не владеет.

Фазы игры, в свою очередь, делятся на отрезки, в которых решаются частные задачи. Содержанием их являются определенные игровые ситуации. Некоторые из этих ситуаций постоянно и точно повторяются в соответствии с регламентом игры. Такие ситуации называют стандартными положениями. Это, например, удар от ворот в футболе, штрафной бросок в баскетболе, подача мяча в волейболе или теннисе. Другие ситуации также довольно часто повторяются в ходе игры, но при этом точность их воспроизведения не регламентируется правилами. Их называют типовыми игровыми целями. К их числу относят единоборство двух участников или группы игроков против равного или неравного числа

соперников на определенном участке площадки (двое против одного или двух и т. д.), в итоге которого реализуется цель игры.

Достижение превосходства в игре в первую очередь зависит от планомерного и организованного использования индивидуальных и коллективных действий играющих. С этой целью наряду с комбинациями применяют определенные формы организации взаимодействия игроков команды в защите и нападении — системы игры.

Система игры — это основной способ ведения противоборства, при котором функции и взаимодействия распределяются между участниками на протяжении всей игры или в отдельные ее моменты.

1.3. Методика применения игр на уроках физической культуры

История мировой педагогики довольно занимательно свидетельствует о том, что школьникам всех времен и народов гораздо больше нравилось играть, чем активно и настойчиво учиться. И умному, творчески мыслящему учителю физической культуры грех не воспользоваться этой человеческой склонностью в благих профессиональных целях, грамотно и умело включая ситуационно подходящие подвижные игры в свои уроки.

Вспомните, как играющие дети бывают, счастливы, изобретательны, неутомимы, как, увлекаясь игрой, они отдаются ей всей душой, забывают о своих физических недостатках и слабостях и буквально превосходят сами себя, демонстрируя результаты, нередко не возможные в условиях обычной деятельности. Применяя на уроках подвижные игры, помогают овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию и укреплению костно-связочного аппарата, мышечной системы, формированию правильной осанки.

Играя в планомерно подобранные учителем подвижные игры, занимающиеся естественно и непринужденно учатся быстрее бегать, высоко и далеко прыгать, метко попадать в цель, дальше бросать мяч,

уверенно передвигаться на лыжах или коньках, ловко и результативно действовать в единоборствах и командных состязаниях.

При планировании подвижных игр следует учитывать общую нагрузку урока и, соответственно, определять их основную цель и место среди других упражнений и учебных заданий. Трудность применяемых на уроках игр, по физической нагрузке и сложности взаимодействия участников должна быть доступной занимающимся и возрастать постепенно.

Предлагаемые вам сегодня игры, составлены таким образом, что их практическое проведение в ходе урока не требует длительной организационно-подготовительной работы.

Основные задачи руководителя игры

Руководитель обязан быть организатором игры и воспитателем детей в процессе ее проведения. Используя игру, он должен:

- укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию и формированию организма;
- содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- воспитывать у детей положительные морально-волевые и физические качества;
- прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности. Проводя игру, руководитель должен объяснить детям ее содержание и задачи, а также правила поведения. Сознательное поведение играющих позволяет совершенствовать игру, творчески обогащать ее; при этом значительно возрастает заинтересованность участников, увеличивается воспитательное воздействие игры.

Надо приучать детей сознательно относиться к своим действиям и поступкам в игре, научить их разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать поведение и действие товарищей.

Последовательность прохождения игр должна быть спланирована. При планировании необходимо учитывать задачи физического воспитания детей определенного возраста, их физическую подготовленность, а также постепенность накопления навыков и знаний. Игры для уроков физической культуры планируются в соответствии с программой физического воспитания общеобразовательных школ. Игры должны соответствовать подготовленности занимающихся. Каждая игра должна быть такой трудности, чтобы ее участник, приложивший достаточно усилий, мог преодолеть препятствия на пути к достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают трудностей, не прилагают усилия, не заинтересует детей и не имеет педагогической ценности, так как не развивает волевых качеств и способностей учащихся.

Руководитель обязан подбирать полезные и интересные игры в воспитательных и образовательных целях и передавать свой опыт другим. Для этого ему необходимо: постоянно изучать игры детей и использовать лучшие из них; обогащать методические приемы, анализируя свою практику и практику других воспитателей.

Подведение итогов игры

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Для этого он создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререкания судьи с игроками. Решение судьи обязательно для всех.

При определении результата игры надо не только учитывать быстроту, но и качество выполнения того или иного задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Объявить результат игры надо лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке действий. Разбор игры. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических

приемах и в тактике. Детям младшего школьного возраста при разборе сюжетной игры полезно указывать на положительные и отрицательные стороны в развитии сюжета игры, отметить участников, образно исполнивших отдельные роли. Необходимо отмечать учащихся, которые хорошо играли, соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу.

К разбору игр следует привлекать учащихся. Это способствует развитию у детей наблюдательных способностей, приучает их критически мыслить, повышает сознательную дисциплину, укрепляет товарищеские взаимоотношения и усиливает интерес к дальнейшему совершенствованию.

1.4. Возрастные особенности подросткового периода.

Специфика среднего школьного возраста в значительной мере определяется важнейшим биологическим фактором - половым созреванием. Процесс полового созревания, в особенности его начальный период, сопровождается существенными изменениями в деятельности всех физиологических систем, включая ЦНС.

Начало полового созревания приходится у мальчиков и девочек на разный календарный возраст: у девочек это 11-12 лет, у большинства мальчиков 12-13 лет. Возраст 14-16 лет является продолжением пубертатного периода.

Начало пубертатного периода можно заметить по изменению темпов роста и пропорций тела. В первую очередь увеличивается длина рук, затем ног. В результате детского телосложения с пропорциональным развитием туловища приходит подростковый, голенастый тип, для которого характерно некоторая длиннорукость и длинноногость.

В этот период формируется кардиореспираторная система до уровня взрослого человека, и, соответственно, его функциональные возможности могут временно отставать от потребностей растущего тела. Наблюдается прирост лёгочных объемов и, соответственно, возрастают

функциональные возможности дыхательной системы. В первую очередь это сказывается на кислородном снабжении рабочих мышц.

Скелетные мышцы конечностей интенсивно растут, однако общих изменений в строении мышечных волокон не происходит, т.е. качественные характеристики мышц остаются теми же.

Так же снижается возможность длительно поддерживать постоянный уровень функциональной активности, отсюда временное уменьшение выносливости и работоспособности.

При планировании занятий физической культурой необходимо учитывать, что их аэробные возможности ограничены в следствии еще не сформированной кардиореспираторной системы. Поэтому развитие общей выносливости затруднено, и основное внимание при организации занятий должно быть уделено развитию **скоростно-силовых качеств, а так же ловкости.**

Кровообращение. Возникающие в этом возрасте ограничения в кровоснабжении затрагивают не только мышцы, но и другие органы, включая головной мозг. Так, объемная скорость кровотока в сосудах мозга временно снижена.

В подростковом возрасте отчетливо прослеживается стремление к общению, позволяющее с помощью других суждений проверить свои знания; отмечается повышенная интеллектуальная активность, в ее основе лежат мотивы получить высокую оценку со стороны взрослых и желание продемонстрировать окружающим свои способности. "Подростковый возраст - период, когда потребность в общении со сверстниками становится одной из центральных потребностей подростка. Теперь эта потребность приобретает новое качество - и по содержанию, и по формам выражения, и по роли, которую она начинает играть во внутренней жизни подростка - в его переживаниях, мыслях. Соответственно усиливается значение общения со сверстниками для психического развития подростка. Особенно усиливается стремление к

общению со сверстниками и влияние последних на развитие подростка в 12 - 13-летнем возрасте. В этот период наиболее значимо групповое общение, общение в компании ровесников, пик которого приходится на 14 - 15 лет. Принадлежность к группе играет существенную роль в самоопределении подростка и в определении его статуса в глазах ровесников". Существенные изменения происходят и в эмоциональной сфере подростка. Его эмоции отличаются большой силой и трудностью в их управлении. Подростки отличаются большой страстностью и вспыльчивостью. С этим связано неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. Подросткам свойственно бурное проявление своих чувств. "Эмоциональная возбудимость подростка проявляется и в страстных спорах, доказательствах, выражении возмущения. Чувства подростка бывают противоречивы. Так, подросток с жаром защищает своего друга и в то же время знает, что его надо осудить. Подросток может быть и внимательным, и грубым, обладать высоким чувством собственного достоинства и в то же время плакать от незаслуженной обиды, позабыв о своем достоинстве. Очень важно, чтобы эти противоречия разрешались в пользу положительных, общественно значимых чувств". Таким образом, можно выделить основные потребности среднего школьного возраста: потребность в активном социальном взаимодействии со сверстниками, в интимно-личностном общении, в самовыражении, самоутверждении, творчестве. Причем, реализация этих потребностей сопряжена с высокой степенью эмоциональной незрелости подростков. **Следовательно, процесс обучения подростков будет эффективным только в том случае, если деятельность, предложенная им, будет отвечать их потребностям и соответствовать ведущей деятельности. Только при этом обучение для учащихся будет мотивированным, а, следовательно, вероятность их продуктивного включения в данный процесс существенно повысится. Одной из сфер жизнедеятельности, которая способствует удовлетворению основных**

потребностей школьника 6-9 классов, является игровая деятельность. Это отмечают такие авторы как Рувинский Л.И., Соловьева Л.Е., Краковский А.П. и другие специалисты в области возрастной психологии. На этом положении основано и данное исследование. Умело организованное игровое действие способно удовлетворить потребности подростков, согласно их ведущему виду деятельности. Включение игровой деятельности в учебный процесс способствует более глубокому усвоению учебного материала.

Глава 2. Отбор средств для педагогического эксперимента.

В ходе проведенной работы были отобраны подвижные игры для 6-9 классов, которые заинтересовали детей заниматься физической культурой. Игры различной интенсивности и направленности.

«Сильный бросок».

Две команды располагаются на разных сторонах площадки, в центре которой на линии лежит мяч. По команде играющие бросают мячи (снежки) в мяч, стараясь перекатить его на сторону соперника. Команда, которой это удастся, выигрывает. (Развитие точности и ловкости движений, развитие командного духа).

«Эстафета с прыжками».

Команды по 4-6 чел. В каждой строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый кладет руки на плечи впереди стоящему и прыгает на одной ноге, по направлению к поворотной стойке, установленной на расстоянии 12-15 м от линии старта. От стойки ребята прыгают в обратном направлении уже на другой ноге. Побеждает команда, первой вернувшаяся за линию старта. (Развитие прыгучести и точности повторений за товарищем)

«Комбинированная эстафета».

Команды состоят из 6-10 игроков. Длина каждого этапа 15 м. I этап. Бег вдвоем в одном обруче. II этап. Бег на трех ногах в паре. Разноименные ноги партнеров связываются резиновым жгутом на уровне

голеностопных суставов, III этап. Прыжки в мешке, IV этап. Прыжки на одной со сменой ног у поворотной стойки. (развитие точности, быстроты и ловкости рук).

«Кто перетянет» Командные состязания в перетягивание каната (развитие силы и выносливости).

«Взятие флага» Все обучающиеся делятся на две команды. У каждой команды находится свой флаг (фишка). Задача каждой команды, забрать флаг соперника, при этом не попасть к соперникам в плен (развитие смекалки, ловкости, скорости и чувство ответственности за своего товарища).

«Взятие снежной крепости» Это традиционная игра, которая проходит только в зимнее время, там, где есть склоны гор. Все обучающиеся 5-9 классов делятся на две команды заранее и все идут строить крепость из снега. Строят её не один день. Когда крепость построена, начинается игра. Внизу крепости всегда стоят ученики 9 и 5 класса, у них самая сложная задача. Подняться на крутую гору (60-80м) и взять крепость, где находятся ученики 6, 7 и 8 класса, захватить флаг и принести его в свой штаб. (Игра развивает такие качества как силу, выносливость, ловкость, смекалку, чувство долга и товарищества).

Задания для проведения конкурсов.

Конкурсы носят творческий характер, и это проявляется при составлении учащимися комплекса утренней гимнастики, комбинации вольных упражнений и др. т. е. каждый решает задание по-своему. Оценивается только качество выполнения задания. Репродуктивные конкурсы предусматривают одинаковое выполнение задания, а основанием для оценки является проявление физических качеств.

Кто самый гибкий?

1. Наклоняясь назад, слегка сгибая ноги в коленях, достать пятки.
2. Стоя, ноги шире плеч, наклониться вперед, сгибая левую ногу, достать левым локтем носок левой ноги,
3. Лежа на спине, поднять ноги и достать носками пола за головой.

4. Стоя, ноги вместе, руки в стороны, наклоняя голову, достать то правым, то левым коленом лба, не теряя равновесия.
5. Стоя, ноги как можно шире, руки вниз наклонившись вперед, захватить руками голеностопы и коснуться головой пола; ноги в коленях не сгибать.
6. Сидя, слегка согнув ноги, захватив обеими руками левую (правую) ногу, притянуть ступню к голове или перенести через голову.
7. Лежа на спине, руки соединить, пальцы переплести, образовав кольцо. Продевать правую и левую ногу попеременно через кольцо.
8. То же, но стоя на правой и левой ноге поочередно,
9. Стоя ноги врозь, наклоняясь назад, выполнить, мост вернуться в и.п.

Кто самый ловкий?

1. Подбросить теннисный мяч, наклониться, коснуться руками пола, выпрямиться и поймать мяч
2. Подбросить мяч, сесть и поймать его, затем сидя подбросить мяч, встать и поймать его.
3. Мяч в руках за спиной. Подбросить мяч из-за спины вверх через голову и поймать его впереди.
4. Стоя, в обеих руках по мячу. Одновременно ударить мячами об пол и каждой рукой поймать мяч.
5. Стоя, волейбольный мяч между ступнями. Подпрыгнуть, подбросить мяч перед собой и поймать его.
6. Стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом вперед - вниз. Подбросить мяч и поймать его за спиной; подбросить мяч из-за спины и поймать его впереди.
7. Стоя, ноги на ширине плеч, мяч удерживается ладонью предплечьем левой руки за спиной. Подбросить мяч из-за спины вверх через Правое плечо и поймать его правой рукой. То же, но мяч в правой руке.
8. Стоя, мяч зажат пятками. Подпрыгнуть, прогнуться, согнуть ноги назад подбросить мяч так. Чтобы он перелетел над головой, и поймать его

руками.

9. Стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, гимнастическая палка вертикально на ладони правой (левой) руки. Сесть и встать, не уронив палку. Поддерживать палку другой рукой не разрешается.

10. Стоя ноги вместе, руки со сложенной вчетверо скакалкой вниз, хват сверху на ширине плеч. Подпрыгнуть и, согнув ноги, провести скакалку под ногами, не касаясь ее, мягко приземлиться. Прыжком вернуться в и п. То же, но через гимнастическую палку.

Кто самый сильный?

1. Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Мягко опуститься на колени и движением рук и туловища встать.

2. Лежа на животе, руки сцеплены за спиной. Встать, не расцепляя рук.

3. Стоя, руки за головой, сесть, лечь на спину, снова сесть и встать, не снимая рук с головы.

4. Присесть на одной ноге, вторую вперед. Одной рукой держаться за стенку или спинку стула.

5. В упоре лежа оттолкнуться руками от пола, хлопнуть в ладоши.

6. В упоре лежа ноги врозь оттолкнуться руками от пола, хлопнуть в ладоши; одновременно с этим оторвать ноги от пола и ударить их одна о другую.

7. Стоя между двумя стульями, упереться руками в сиденья, держать угол (для девочек — согнув ноги).

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Кто самый быстрый?

1. Кто сумеет большее количество раз присесть и встать за 15 сек.

2. Стоя, в каждой руке по теннисному мячу. Подняв руки вперед, выпустить оба мяча и успеть поймать их хватом сверху до падения на землю, тоже, но выпускать и ловить мячи поочередно; тоже, но ударом мячей об пол так, чтобы при ловле мяч из правой руки попал в левую и наоборот.

3. Стоя, ноги врозь, палка длиной 1 м вертикально на полу, удерживается сверху двумя руками. Развести руки в стороны, присесть, встать и удерживать палку руками сверху.

4. Тоже, но стоя, ноги вместе. Отпустить палку, повернуться на 360° и успеть подхватить ее. Повороты выполнять вправо и влево.

Заключение.

В результате анализа литературы и практической работы мы сделали выводы о том, что игровой метод на уроках физической культуры и внеурочной деятельности является незаменимым для обучающихся в среднем школьном возрасте в системе физического воспитания общеобразовательной школы, поскольку влияет на эмоциональную сферу учащихся и их потребности.

Мы выяснили, что рациональная организация игр, в возрасте 12-15 лет на уроках физической культуры, способствует привлечению большого количества учащихся, позволяет с детства привить желание заниматься физической культурой и спортом, проявить себя ученику с практически любым уровнем физической подготовки.

Систематизировав и классифицировав спортивные игры, мы убедились, что можно определить принадлежность каждой спортивной игры к той или иной группе, обладающей сходными признаками (интенсивность, возрастной контингент и по развитию физических качеств).

В ходе работы также были выбраны игры, которые помогут повысить эффективность процесса физического воспитания, за счет увеличения игрового компонента в занятиях по физической культуре для обучающихся среднего звена.

В результате, систематически играя в игры, спортивные и подвижные, различной интенсивности и направленности, наша школа имеет стабильные результаты в игровых видах спорта (победители и призеры районных и областных соревнований по стритболу, флорболу, н/теннису и мини- футболу).

Список литературы:

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей -М. 2005 г.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, метать- М., Просвещение, 2012 г.
3. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект): Учебное пособие / ГДОИДК. - Л.,2002г.
4. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: учебное пособие. — СПб., 2009г..
5. Гришин В.Г. Игры с мячом - М., Просвещение 1992 г.
6. Иванков Ч.Т. Теория и методика физического воспитания. - М., 2007 г.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-IX классов общеобразовательной школы (2016г.).
14. Лях В.М. Координационные способности школьников. — Минск, Полымя, 1997г.

