

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №6 С КАДЕТСКИМИ КЛАССАМИ»

г.Кстово Нижегородской области

Выполнил учитель физической культуры

Кукушкин Павел Николаевич

**ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УЧЕБНЫХ
ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 5-7 КЛАССОВ
(ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА)**

ЦЕЛЬ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи.

Цель: повышение познавательного интереса обучающихся к урокам физической культуры по теме «Лыжная подготовка».

ЗАДАЧИ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

- комплексное развитие и совершенствование двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- закрепление и совершенствование технических навыков;
- воспитание взаимовыручки, ответственность за личный вклад в результат команды, коллективизм.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: освоение универсальных умений по разделу программы «Лыжная подготовка»

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта, техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.

Коммуникативные: Позитивное взаимодействие со сверстниками при разучивании упражнений, управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, объяснение ошибок при выполнении упражнений, выражение своих мыслей в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

Регулятивные: Организация и планирование деятельности с учетом требований ее безопасности, распределения нагрузки и отдыха, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Технически правильное выполнение двигательных действий лыжной подготовки, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: Сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств.

ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПОДБОРЕ ИГР

- Опора на достижения предыдущего возраста.
- Учёт физиологических особенностей конкретного возраста обучающихся и стремление мобилизовать их потенциальные возможности.
- Учёт направленности игры на развитие двигательных качеств на занятиях лыжной подготовки.
- Подготовка почвы для последующего уровня физической подготовленности обучающихся.
- Ориентировка на зону ближайшего развития мотивов к учебной деятельности.
- Уважение к личности ребёнка, поддержание и развитие его интереса к работе.

ТРЕБОВАНИЯ ПРИ РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ НА ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

- В играх на развитие **быстроты** длина отрезка для обучающихся 1-4кл. не должна быть более 25м, а для учащихся 5-9, 10-11 классов – соответственно 60 и 100м. Продолжительность отдыха между прохождением отрезков или этапами эстафет не менее 2-3 мин.
- Игры на развитие **силовых качеств** должны носить чётко силовой характер, но не быть слишком продолжительными. Они могут проводиться на пологом или крутом подъёме, по глубокому снегу, с сопротивлением. Паузы отдыха в таких играх должны давать возможность занимающимся восстановить свои силы, снизить ЧСС до оптимальных величин – 110-120 уд/мин.
- В играх на развитие **выносливости** необходимо следить за тем, чтобы напряженность, вносимая ими, была не слишком высокой. Регулировать нагрузку можно, увеличивая или сокращая лыжную дистанцию в игре, а также изменяя её условия. Контроль за интенсивностью игры следует периодически осуществлять путём подсчёта пульса учеников в игровых паузах.

МЕСТО ИГРЫ НА УРОКЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

В зависимости от задач урока игра может быть включена в ту или иную его часть:

- Игры, совершенствующие ***технику лыжной подготовки***, можно включать:
 - в *первую половину основной части* урока, пока внимание учащихся высоко и не ослаблено утомлением;
 - в *конце* урока для закрепления техники какого-то элемента лыжного хода. В настоящее время доказано, что активизация внимания учащихся к технике движений в состоянии утомления помогает быстрее и качественнее овладеть ею.
- Игры, развивающие ***силовую и скоростную выносливость*** лыжника, надо проводить после выполнения упражнений или игры, совершенствующей технику.
- Игры на развитие ***ловкости и равновесия*** могут быть включены как во *вводную*, так и в *конец основной* части урока.
- Игры, развивающие ***общую выносливость*** лыжника, чаще всего включают во *вторую половину основной части* урока.

СКОЛЬЖЕНИЕ НА ОДНОЙ ЛЫЖЕ



- **Цель:** развитие силы отталкивания палками, равновесия, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий лыжных передвижений скользящим шагом.
- **Организация:** Класс выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, и, двигаясь вперед параллельным курсом, каждый участник игры прокладывает самому себе лыжню, а педагог отмечает стартовую и финишную линии (от 20 до 50 м). Затем все игроки поворачиваются кругом, возвращаются обратно и выравниваются за стартовой линией.
- **Проведение:** По сигналу все участники игры как можно скорее скользят по своей лыжне к линии финиша на одной лыже, приподняв другую вверх и отталкиваясь палками. Игрок, коснувшись поднятой лыжей снега, выбывает из игры. Победителем признается тот, кто финиширует первым.

ТО НА ПРАВОЙ, ТО НА ЛЕВОЙ ЛЫЖЕ



- **Цель:** развитие силы отталкивания палками, равновесия, быстроты, ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в движении на лыжах скользящим шагом.
- **Организация:** Класс выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, за стартовой линией. Через 20-30 м от старта обозначена линия поворота.
- **Проведение:** По сигналу игроки должны, отталкиваясь палками, скользить до линии поворота на правой лыже и вернуться обратно на левой лыже. Побеждает тот, кто выполнит задание первым, ни разу не оступившись свободной ногой в снег.

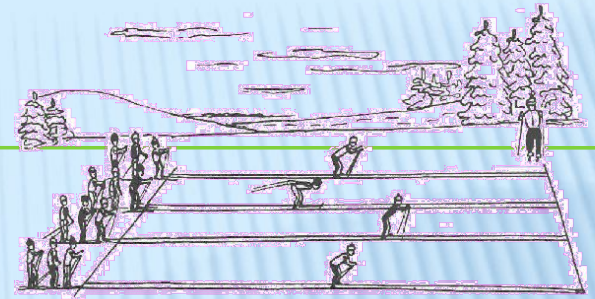
ПОДБЕРИ ФЛАЖОК ПРИ СПУСКЕ

Спуски на лыжах



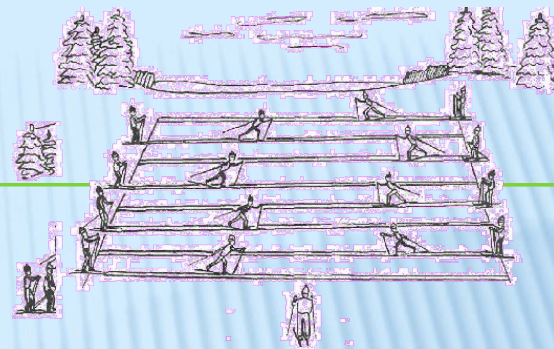
- **Цель:** развитие внимания, смелости, координационных способностей. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы.
- **Организация:** класс делится на две команды, стоящие на лыжах без палок. Игра проводится на небольшом склоне. На одном из участков спуска с правой стороне ставят контрольный флажок и судью с запасными флажками.
- **Проведение:** По сигналу игроки первой команды один за другим, с интервалом в 10 с стартуют с горки с заданием: присев, подобрать флажок на спуске, не задерживая движения. Увезенный флажок судья тут же заменяет новым – для очередного участника, а на обратном пути флажки возвращаются судье. После первой команды то же задание выполняет вторая команда. Выигрывает команда, игроки которой подберут большее количество флажков.

КТО БЫСТРЕЕ?



- **Цель:** развитие силы отталкивания палками, равновесия, быстроты, ловкости.
- **Организация:** Определяется линия старта и параллельно линия финиша на 50-70м. Игроки делятся на несколько равных команд и выстраиваются в колонну по одному на своей лыжне.
- **Проведение:** По команде первые номера стремятся дойти до финиша. По очередности финиша им присваиваются номера по занятому месту. Далее стартуют вторые, третьи и т.д. Выигрывает команда, занявшая наименьшую сумму мест, занявших игроками в каждом забеге.

МЕНЯЙСЯ МЕСТАМИ



- **Цель:** развитие силы отталкивания палками, равновесия, быстроты, ловкости.
- **Организация:** На ровной поляне чертят 2 стартовые линии на расстоянии 50м. Между ними прокладывают лыжню для каждого игрока. 2 команды лыжников выстраиваются поровну на 2-х стартовых линиях лицом друг к другу. Каждая пара имеет 2 лыжни. Задаётся общий старт.
- **Проведение:** Лыжники стараются быстрее дойти до стартовой линии встречной команды(для них финиш), повернуться лицом к центру площадки и встать в шеренгу. Выигрывает команда, первая пришедшая к финишу и занявшая исходное положение в полном составе.

С ПАЛКАМИ И БЕЗ



- **Цель:** развитие силы отталкивания палками и без них, равновесия, быстроты, ловкости.
- **Организация:** Определяется линия старта и параллельно линия финиша на 50-70м. Игроки делятся на несколько равных команд и выстраиваются в колонну по одному на своей лыжне без палок. На команду даётся одна пара палок и выделяется 2 лыжни (туда и обратно).
- **Проведение:** По команде первые игроки идут лыжным ходом с палками до финиша, втыкают лыжные палки за финишной чертой и возвращаются без палок, передают эстафету касанием следующему. Вторые номера стартуют без палок, а возвращаются с палками. И т.д. Выигрывает команда, чей последний участник первым вернётся на линию старта.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

- позитивное отношение обучающихся к физической культуре;
- активизация и развитие двигательной деятельности на уроке физической культуры;
- повышение уровня познавательного интереса к изучаемому материалу;
- улучшение эмоционального настроения обучающихся;
- перенос обучающимися изученных подвижных игр и двигательной деятельности во внеурочное время.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!