

Физическая культура

Тема урока:

Подвижные игры.



Игры—эффективное средство формирования коммуникативных способностей учащихся

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Игра есть форма деятельности, при которой формируется мировоззрение человека, отношение его к коллективу. Как никакой другой вид деятельности игра способна воспитывать навыки коллективных действий. Она дисциплинирует детей, приучает их подчиняться правилам, уважать друг друга.

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.

Группировка игр по проявлению у занимающихся физических качеств

Сила

Эстафета с обручем и скакалкой, скакалка в парах, эстафета с лазанием и перелазанием, перемена мест



Ловкость

«Выбивала»,
«Круговая лапта»,
«Перестрелка»,
«Борьба за мяч»,
«Передача мяча в колонне»

Быстрота

«Сумей догнать»,
«Наступление», «Круговая эстафета»,
«Встречная эстафета»,
«Кто быстрее»

Выносливость

способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.



Распределение на команды

- Путём расчёта
- Путём фигурной маршировки
- По сговору
- По назначению капитанов
- Назначение капитанов
- Назначение учителем
- По жребию
- По выбору играющих
- По результатам предыдущих игр

Объяснение игры

- ❖ Название игры
- ❖ Роль играющих и их места расположения
- ❖ Ход игры
- ❖ Цель игры
- ❖ Правила игры



игры:

- совершенствуют активность школьников (ловкость, быстроту, координацию, выносливость, силу);
- влияют на тонус всего организма, вызывают эмоциональный подъём (радость, удовольствие, воодушевление);
- тренируют нервную систему, делают детей сильнее не только физически, но и духовно, придают уверенность в себе.