**УВК "Арман".**

****

**Обобщение опыта на тему: «Применение соревновательно-игрового метода на уроках физической культуры в школе». **

Подготовил: Турчак Дмитрий Николаевич

учитель физической культуры

г. Алматы

2023г.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны

прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет

сохранить работоспособность, здоровье, полноценную

и радостную жизнь».

Гиппократ.

В качестве инновационной формы занятий физкультурой необходимо выделить соревновательно-игровые уроки. Они являются одной из важнейших форм подготовки, органически входят в процесс физического воспитания. Различают следующие их виды: собственно спортивные, нормативные, подготовительные, контрольные и подводящие. Использование их в практике работы предусматривает не только выявление спортивных достижений, но и последовательное подведение школьников к более высоким результатам.

Обновление физического воспитания немыслимо без коренного изменения отношения к нему. Мне, учителю физкультуры, предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют выполнять большинство физически трудных упражнений легко, как бы играя и соревнуясь, тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания. Поэтому на своих уроках я применяю самый эффективный метод в физическом воспитании - соревновательно-игровой. Он многогранен и является проверенным средством активизации двигательной деятельности, как на уроке физкультуры, так и на занятиях по физической подготовке (тренировочных занятиях) за счет подключения эмоций учащихся.

Важным достоинством данного метода является также возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет мне добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах и времени, а сами занятия сделать более интересными.

Соревновательно-игровой метод исключает принуждение к учению: обучение идет через игру и соревнование. Он вызывает у детей радость, способствует движению вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности. Для закомплексованных детей задание даю проще, что позволяет ученику последовательно продвигаться в учении, работать с увеличением объема усваиваемого материала. Форма контроля этого метода - новый подход к успеваемости (после выполнения задание предлагаю учащимся провести самооценивание и взаимооценивание). Этот метод ориентирован на обучение без принуждения, что я считаю немаловажным в физическом воспитании учащихся.

Его характерная особенность - обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон, что требует от детей проявления максимальных психологических и физических усилий, стремления учащихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования. Порой ребенку приходится победить самого себя, т.е. проявить те лучшие физические и психические качества, о которых он и не подозревает или стесняется показать при посторонних. Этот метод помогает ребенку полностью раскрыться.

Теперь о том, как я это применяю на уроке.

В этом мне помогает определенная схема-модель взаимосвязи между преподавателем и учащимися при совершенствовании соревновательно-игрового двигательного действия. Данную схему я использую как для каждой части урока, так и для урока в целом.

Если нет данной взаимосвязи, трудно добиться какого-либо результата.

Каждый урок начинается с подготовительной части, т. е. на уроке физкультуры все начинается с построения учащихся. Даю задание на перестроение по времени (кто быстрее по отделениям). Строевые и порядковые упражнения даю на технику выполнения по группам (чья группа допустит меньше всего ошибок).

Затем идут общеразвивающие упражнения. Дети соревнуются на выполнение большего количества упражнений за определенный промежуток времени. Выполнение происходит по команде - самостоятельно, без подсчета учителя. Дети считают сами. При выполнении любых комплексов ребята соревнуются в качестве выполнения. Здесь показ учителем обязателен. Затем выполняют незначительное количество повторений, идет исправление ошибок, после чего следуют соревнование «на лучшее выполнение». Для этого использую

следующие перестроения: слабых ставлю напротив сильных или девочек строю напротив мальчиков. Дети наглядно следят за выполнением упражнений друг друга, учатся друг у друга, что положительно сказывается на технике выполнения общеразвивающих упражнений, особенно с предметами. Далее в подготовительной части урока обязательно даю упражнения в движении - такие, которые будут способствовать выполнению более сложного задания в основной части, т.е. подводящие. И здесь присутствует соревновательный метод. Учащиеся соревнуются в технике освоения и выполнения данного упражнения и исправления ошибок. Все делается ненавязчиво. Предлагается: кто лучше выполнит, кто быстро найдет ошибку, общую или индивидуальную. Например, если в основной части урока ребятам нужно будет проявить скоростные качества, даю задание такое: догнать, обогнать, кто быстрее, и специальные беговые, прыжковые упражнения на технику выполнения.

**Основная часть урока.** Идет решение главной задачи - обучение какому-либо двигательному действию или его совершенствованию. Я считаю, что четкое объяснение техники выполнения любого упражнения и правильный показ учителем обязательны (особенно если урок ведется в начальном и среднем звене). В старших классах учитель может опираться на хорошо подготовленного ученика, который может правильно осуществить показ упражнения после методически правильного объяснения преподавателя. Я стараюсь так преподнести задание ученику, чтобы произошло правильное его осмысление. Затем идет распределение последовательности выученика, освоившего упражнение в совершенстве.

Достичь двигательной активности (деятельности) ребятам помогает соревновательно-игровой метод, присутствующий во всех видах учебной программы. Он применим с одинаковым успехом и в неигровых видах физического воспитания.

**Гимнастика.** Играть и соревноваться в гимнастике можно так же успешно, как и в других видах физической подготовки. Суть метода - прежде всего сопоставление сил в процессе соперничества, борьбы за первенство, победы или возможно более высокого достижения как отдельных учащихся, так и команд. Итак, чтобы повысить заинтересованность учащихся в качественном выполнении порядковых и строевых упражнений, даю задание на их выполнение в соревновательно-игровой обстановке. Делю класс на отдельные команды и провожу соревнование на лучшее выполнение этих упражнений, а учащиеся при этом оценивают друг друга. Соревнования провожу в параллельных колоннах или шеренгах с выбыванием участников, нарушивших строй или допустивших ошибки, или без выбывания, но с получением штрафных очков, которые в итоге определят победителя игры или соревнования.

Для того, чтобы повысить внимание, в начале урока провожу игру, где учащиеся должны выполнять строевые команды учителя, когда в команде присутствует слово «класс» или какой-либо предварительный жест, например, поднятие руки вверх.

При выполнении общеразвивающих упражнений команды соревнуются в количестве упражнений за определенный промежуток времени на месте и в движении. Например, даю задание: кто раньше выполнит 10 наклонов, отжиманий, приседаний, какая команда в сумме больше выполнит наклонов, отжиманий и т.д. Общеразвивающие упражнения включаю в эстафеты. После передвижения на одной, двух ногах, через определенное количество шагов ученики должны выполнять какие-либо упражнения без нарастающего итога и с нарастающим итогом в арифметической прогрессии, после чего могут передвигаться к своей колонне, передавая эстафету следующему учащемуся.

При выполнении комплексов провожу соревнование, как по качеству выполнения, так и по синхронности. К судейству привлекаю самих учащихся. Выполняя упражнения на снарядах, учащиеся соревнуются не только в исполнении самих упражнений, но также оценивается подход к снаряду и отход от него. В заключительной части урока кроме подвижных игр эффективно применение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением.

**Легкая атлетика** Легкая атлетика как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. Легкоатлетические упражнения, наряду с гимнастическими, являются ведущими в физическом воспитании.

Однако легкоатлетическим упражнениям присуща циклическая деятельность, они состоят из монотонных движений, в результате чего притупляется интерес учащихся к занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя соревновательно-игровой метод, цель которого - повысить заинтересован-ность учащихся в выполнении однообразных упражнений. Разнообразное применение соревновательных упражнений и различных игровых заданий позволяет мне скучную монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной. На уроке даю учащимся следующее задание: бег с определением лидера, меняю возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или игре; провожу соревнования в условиях, приближенных к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня; поощряю учащихся в разнообразии применения технических приемов, а также способов выполнения задания. Регулярно поощряю не только сильных, но и слабых учащихся, сумевших улучшить свои личные результаты.

**Кроссовая подготовка** - важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением беговой выносливости. Применение соревновательно-игровых заданий является эффективным средством в обучении и совершенствовании техники, а также развитии физических качеств на уроках. Играя и соревнуясь, учащиеся успешно приобретают необходимые навыки передвижения по дистанции.

На длинных дистанциях учу детей тактично противостоять сопернику, а также развиваю выносливость.

**Спортивные игры.** На первый взгляд может показаться, что роль соревновательно-игрового метода в освоении спортивных игр незначительна и его использование малоэффективно, так как спортивные игры очень эмоциональны и содействуют физическому развитию учащихся сами по себе. Но это не так, потому что для овладения умениями и навыками игр в совершенстве требуется развитие специальных, физических и психологических качеств. Для этого я включаю элементы изучаемой спортивной игры в соревновательные упражнения, подвижные игры и эстафеты (пятнашки мячом, броски на технику, попадание в цель, набивание, переноска мячей, передачи). Задания усложняю. Меняю игры: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч» и т.д. Также, изучая каждую спортивную игру в отдельности, подбираю соревновательно-игровые задания, способствующие развитию определенных умений и навыков.

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся, а сами занятия сделать более интересными. Он помогает оживить уроки, а самое главное – решить основную проблему двигательной активности учащихся любого возраста и пола. Вместе с тем соревновательно-игровая методика позволяет на практике увидеть физические возможности учащихся, и, исходя из них, определить величину физической нагрузки для каждого школьника.

Таким образом, работа по сохранению и укреплению здоровья школьников и развитию их физических способностей ведется как в традиционной форме, так и с применением новых форм и методов организации уроков физической культуры.

Приведу пример урока с использование соревановательно-игрового способа в основной части занятия: использование баскетбольных передач в разминочных упражнениях, с учащимися в школе.

Цель: Совершенствование владения мячом, передачи мяча в баскетболе.

Задачи:

1.Образовательные: совершенствование техники передачи баскетбольного мяча. Научить подбирать упражнения для разминки самостоятельно.

2.Оздоровительные: развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакций, точность движений.

3.Воспитательные: научить взаимодействовать в парах, тройках, командой. Воспитывать взаимопонимание учащихся, чувство последовательности. Развивать интерес к игре баскетбол.

Методы: парный, групповой, соревновательно-игровой.

Инвентарь: баскетбольные мячи, конусы, тренировочные майки.

Основная часть занятия - 30-35минут.

1.Бег парами на расстоянии 1-2м друг от друга по баскетбольной площадке, передача мяча дальней рукой от партнера. По свистку выполняется остановка, поворот, упражнение выполняется в другую сторону. 2мин. Варианты передач: под ногой, за спиной, прямая передача, об пол.

2.Чередование бега лицом и спиной вперед в парах, на расстоянии 1-2м, передача выполняется ближней к партнеру рукой. Выполняется на 2 баскетбольные площадки. Варианты: прямая передача, об пол.

3.Упражнение выполняется в паре, на расстоянии 1-2м спиной вперед. Игрок с мячом, двигаясь спиной, выполняет подбрасывание мяча верх и хлопки руками перед собой и за спиной, затем передачу мяча об пол. Другой игрок до получения мяча передвигается спиной, выполняя «барабанчики». 2 площадки.

4.Упражнение выполняется в паре, на расстоянии 1-2м. Игрок с мячом выполняет подскоки на левой, правой ноге поочередно, прокручивая мяч под бедром каждой ноги, затем выполняя прямую передачу дальней рукой. Другой игрок выполняет подскоки, поворачиваясь под 360°. 2 баскетбольные площадки.

5.Упражнение выполняется в паре, лицом друг к другу на расстоянии 1-2м. Игроки передвигаются в защитной стойке, выполняя поочередно передачу двумя руками из-за головы после жонглирования мячом вокруг туловища. 2 площадки.

6.Упражнение выполняется в паре, на расстоянии 1-2м. Игрок с мячом выполняет 2 прыжка на одной из ног при этом жонглируя мячом через бедро другой ноги. Затем выполняет прямую передачу. Игрок без мяча передвигается прыжками (ноги вместе, ноги врозь). 2 площадки.

7.Передача мяча в тройках по «восьмерке». 2мин. Варианты: правой, левой рукой, об пол, двумя руками.

8.Передачи мяча в тройках через пас. 2мин. Варианты: правой, левой рукой, об пол, двумя руками.

9.Игра «Парные салки». Один из игроков остается без пары и движется свободно по площадке. Другие игроки, выполняя передачи, друг другу пытаются коснуться мячом зайца. Соревнуемся, кто дольше продержится, выигрывает игрок, у которого лучший результат по времени 5минут.

Варианты: на пол площадки или целая площадка, с ведением мяча.

10.Игра «Салки с ведением мяча». Играют 2команды. Игроки одной из команд выполняют ведение мяча левой рукой и пытаются убежать от игроков другой команды. Игроки команды ловца, используя различные передачи мяча пытаются осалить игроков убегающей команды. Время игры фиксируется. Выигрывает та команда, которая за меньшее время поймает всех игроков.

11.Игра «Парные салки с ведением мяча». Игроков, выполняющих ведение, ловят 2пары. Выигрывает та пара, которая осалит большее количество игроков за данное на игру время. 5минут.

Время выполнения упражнений, количество повторений зависит от возраста, физической и технической подготовленности занимающихся и определяется для каждого индивидуально для каждой группы.

В упражнениях 1-8пара, тройка игроков, которая допустила больше всего технических ошибок наказывается, выполняя приседания по 10раз.

На упражнение 10 может быть затрачено от 5 до 15мин в зависимости от подготовки игроков.

Заключение:

По итогам изучения литературы по проблемам физической культуры в современной школе можно сказать, что на современном этапе развития нашего общества этой проблеме уделяется много внимания. Поднимаются вопросы различного характера. Наиболее часто встречающийся - выявление недостатков в двигательный подготовленности учащихся, в знании основ гигиены, во владении жизненно необходимыми навыками и умениями.

Одна из проблем заключается в том, что наша школа, призванная воспитывать гармонически развитое молодое поколение, постепенно становится все более односторонний - склонность лишь к умственному развитию детей, чему немало способствует увеличение научного потенциала многих областей знаний. В результате расширяется и углубляется существующая программа умственного развития школьников, а физическое воспитание отодвигается на второй план. Но все же в последнее время векторы в области образования начинают поворачиваться в сторону физического развития ребенка. И здесь многое зависит от учителя физической культуры, одними из основных задач которого является содействие духовному и физическому развитию учащихся, обеспечение их общей физической подготовленности.

Реализация этих задач возможна при использовании различных средств и методов.

В своей работе я сделал акцент на одном из наиболее перспективных направлений оптимизации процесса физкультурного образования - спортивно-игровом. Использоваться он может при минимальном наличии спортивного инвентаря. Практика показала, что за основу современного урока физической культуры можно использовать соревновательно-игровой метод, в результате чего повышается как общая, так и специальная физическая подготовка школьников, приобретаются двигательные умения в тактической и технической подготовке, кроме того, происходит психическое развитие учащихся. Но при этом необходимо, чтобы учитель физической культуры правильно понимал его сущность, применял его с учетом возрастных психологических особенностей для подбора заданий при необходимой физической нагрузке; умело моделировал соревновательно-игровую деятельность при установлении контакта с учащимися в процессе взаимодействия: реализовал на уроке физкультуры основные принципы обучения для повышения эффективности влияния соревновательно-игрового метода.

Список литературы:

1.Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов / А.М. Максименко. – М.: Физ. Культура, 2005. 544 с.

2.Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории. -

М.: Просвещение, 1991.

3.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст]/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов,

4.В. П.Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2014 - 520 с.

5.Кузнецов В. С.; Колодницкий Г. А. Методическое пособие. - М.: Издательство НЦЭНАС, 2016 - 272с.