

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №121
имени С.Е. Маркова
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

*Технология
игрового обучения
на уроках физкультуры.*

Учитель физической культуры
ГБОУ СОШ №121
имени С.Е. Маркова
Воробьев
Андрей Вадимович

Санкт – Петербург
2022 год

Оглавление.

1. Введение _____	3 - 4
2. Двигательные качества школьников _____	4 - 7
3. Игровой метод _____	7
4. Использование спортивных и подвижных игр на уроках физкультуры _____	8 - 9
5. Заключение _____	9
6. Список использованной литературы _____	10

1. Введение.

На современном этапе развития нашего общества требуется воспитание нового человека, в котором органически сочеталось бы духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство. Под «физическим совершенством» прежде всего понимается идеальное здоровье, гармоническое физическое развитие, хорошо развитые двигательные функции, всесторонняя физическая подготовленность. Из обширного круга проблем, касающихся физического совершенствования мы хотим более внимательно рассмотреть вопрос о физической подготовленности в процессе возрастного развития школьников.

Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности – это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате сил.

Цель: выбор подвижных и спортивных игр в качестве средств физической культуры.

Физические упражнения являются основными средствами формирования двигательных качеств у школьников. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата, улучшают кровообращение и обмен веществ, благотворно влияют на дыхание. Движения, применяемые в практической работе, развивают быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость и совершенствуют навыки правильного выполнения таких естественных движений человека, как ходьба, бег, прыжки, равновесия, метания и др. Проведенные на разных возрастных группах школьников исследования доказали, что введение в режим учебного дня кратковременных физических упражнений в виде разнообразных игр, особенно выполняемых на открытом воздухе, способствуют снятию умственного напряжения. Более того, после кратковременной мышечной деятельности умственная работоспособность и высшая нервная деятельность в конце уроков гораздо выше исходного уровня. Привлекает внимание значительно более высокий исходный уровень умственной работоспособности и высшей нервной деятельности у тех же испытуемых после введения в их режим дня дозированных физических упражнений, действия которых суммируется, накапливается. (Э. Троциньска, 1982).

По мнению И. В. Муравова (1987) в оздоровительных целях можно использовать любые физические упражнения, при условии, что нагрузка строго соответствует возможностям детского организма. При выборе подвижных и спортивных игр, надо учитывать психологические возможности детей, не следует допускать длительных статических положений, однообразных движений, односторонних нагрузок. Необходимо обеспечить пропорциональное развитие, чередование нагрузки на различные мышечные группы. На ряду с упражнениями с большой амплитудой необходимо упражнение на точность, способствующее развитию мелкой мускулатуры.

Анализ материалов исследования позволяет заключить, что интерес к различным видам физических упражнений, используемых в рекреационных целях, зависит от возрастных и половых особенностей; умелого проведения занятий по разделам школьной программы и отдельным упражнениям; характера физического упражнения / в основном игрового /; популярности используемых упражнений среди населения; наличия оборудования и инвентаря; уровня агитации и пропаганды.

Задачами использования спортивных и подвижных игр в процессе уроков физической культуры являются:

1. Расширить кругозор школьников о подвижных и спортивных играх, возможностях их применения во время активного отдыха.
 2. Создать четкое представление об активном отдыхе, целесообразности переключения с одного вида, деятельности на другой.
 3. Сформировать интерес и потребность систематически использовать физические упражнения в рекреационных целях.
 4. Сформировать у учащихся необходимый двигательный опыт для овладения спортивными и подвижными играми.
 5. Развивать потребности для самостоятельных занятий физическими упражнениями в форме спортивных и подвижных игр.
 6. Воспитывать сознательное отношение двигательных действий.
 7. Обучить знаниям о правилах и нормах самостоятельного использования средств физической культуры.
- Качественная подготовка школьников невозможна без их активной учебно-трудовой, познавательной деятельности, что требует от школьников мобилизации воли, психофизических, духовных и физических

качеств. В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни школьников, что отражает озабоченность общества здоровьем школьников, ростом заболеваемости.

Актуальность: Физиологические сдвиги в организме в процессе систематических занятий физической культурой и спортом происходят параллельно с совершенствованием двигательных навыков, развитием физических качеств, овладением техникой и тактикой в избранном виде спорта. Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности – это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате сил.

Оздоровительный эффект развития и формирования основных движений общеизвестен, так как в этих движениях участвует одновременно большое количество мышечных групп, что способствует повышению обмена веществ в организме, усилению функциональной деятельности внутренних органов, совершенствуется подвижность нервных процессов, эффективной мышечной деятельности.

2. Двигательные качества.

Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. К ним относятся сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость. Все они проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры самого движения. Трудно назвать такой вид спорта, в котором можно было бы достичь высоких результатов, не обладая этими качествами.

Доктор педагогических наук В.И. Лях отмечает, что у разных людей уровень развития и сочетания, слагаемых названных физическими качествами очень различны. Поэтому в современной литературе используют термин не «физические качества», а «физические (двигательные) способности»: силовые, скоростные, координационные, к выносливости и гибкости. Понятие «физические способности» точнее передаёт смысл о сложном составе компонентов, входящих в ту или иную группу способностей, а также то, неодинаково развиты у каждого индивидуума. Однако вполне допустимо использовать оба понятия: «физические качества» и «двигательные способности», как равнозначные. При этом нужно понимать, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых и скоростных способностей. Итак, в общем виде двигательные способности можно определить как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой либо двигательной деятельности. Например, цвет глаз или желание побольше утром поспать — это индивидуальные особенности, но они не влияют на эффективность деятельности. В то же время такие индивидуальные особенности, как максимальное потребление кислорода, высокая подвижность нервных процессов, быстрота мышления или длина туловища отражаются на процессуальной и результирующей стороне деятельности.

Основным средством физической культуры, развивающими и гармонизирующим все проявления жизни организма человека, являются сознательные (осознанные) занятия разнообразными физическими упражнениями (телесными движениями), большинство из которых придуманы или усовершенствованы самим человеком. Они предполагают постепенность возрастания физических нагрузок от зарядки и разминки к тренировке, от тренировки к спортивным играм и соревнованиям, от них к установлению как личных, так и всеобщих спортивных рекордов по мере роста личных физических возможностей. В сочетании с использованием естественных сил природы (солнце, воздух и вода), гигиенических факторов, режима питания и отдыха и в зависимости от личных целей физическая культура позволяет гармонично развивать и оздоравливать организм и поддерживать его в отличном физическом состоянии длительные годы. Если на занятиях собирается группа, достаточная для проведения двусторонней спортивной или подвижной игры, можно поручить детям выбрать капитанов, которые сами скомплектуют свои команды. В ходе игры при необходимости руководитель занятий может взаимной заменой игроков исправить возможные ошибки комплектования. Все это обеспечит реальную конкуренцию отдельных игроков и команд. Сдерживая ребят, злоупотребляющих индивидуальной игрой, и поощряя не уверенных в своих силах, педагог поможет зарождению коллективных действий. Занятие получится интересным, а физические нагрузки — посильными. Наибольшую долю в двигательном режиме учащихся следует отвести подвижным играм и самостоятельным занятиям

физическими упражнениями. В подвижных играх на воздухе дети утоляют жажду движения, разряжают накопившуюся энергию. Игра учит их смелости, предприимчивости, помогает самоутвердиться, проявить себя, узнать товарищей, учит считаться с коллективом, действовать в его интересах. Но если детей не научить правильно использовать это время, не организовать их, то двигательная активность зачастую бывает очень низкой.

Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врождённых психологических и морфологических возможностей с приобретёнными в процессе жизни и тренировки опытом в использовании этих возможностей. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слабостью, подвижностью-инертностью и т.д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков. Каждое качество обуславливает несколько различных возможностей особенностей. Например быстроедействие обеспечивается слабой нервной системой, подвижностью возбуждения и уравновешенностью. Такие связи характерны только для быстроты. Наличие разных типологических особенностей у разных людей частично обуславливается тем, что у одних людей лучше развиты одни качества (или их компоненты), у других иные. Выигрывая в проявлении одних двигательных качеств, человек проигрывает в других. Физические (двигательные) качества можно разделить в зависимости от их структуры на простые и сложные.

Рассмотрим основные двигательные качества, которые развиваются при помощи подвижных и спортивных игр:

1) Быстрота - это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат.

Формы проявления. Различают несколько элементарных и комплексных форм проявления быстроты:

1. Быстрота простой и сложной двигательной реакции;
2. Быстрота одиночного движения (темп движения);
3. Быстрота сложного (многоуровневого) движения связанного с изменением положения тела, например в баскетболе, плавании, беге и т.д.);
4. Частота не нагруженных движений.

Эти формы относительно независимы и слабо связаны с уровнем физической подготовленности. С возрастом элементарные и комплексные формы проявления быстроты претерпевают существенные изменения, которые необходимо учитывать при её развитии в процессе многолетней тренировки.

Показатели скорости в естественных условиях зависят от развиваемого ускорения, а оно определяется силой мышц, и через нее массой тела, или его звеньев, длиной рычага, общей длиной тела и т.д.

Двигательная реакция – это ответ на внезапно появившийся сигнал определёнными движениями или действиями. Время реагирования на сигнал измеряется интервалом между появлениями сигнала и началом ответного действия. Это время определяется:

- быстротой возбуждения рецептора и посылки импульса в сенсорные центры;
- быстротой переработки сигнала в ЦНС;
- быстротой принятия решения о реагировании на сигнал;
- быстротой посылки сигнала к началу действия;
- быстротой развития возбуждения в исполнительном органе (мышцы).

Наиболее успешно быстрота развивается в 10-12-летнем возрасте.

Развивать двигательные качества необходимо, следует учитывать, что наивысшая степень проявления одного из физических качеств может быть достигнута лишь при определённой степени развития остальных.

2) Ловкость - это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В данном случае объектом познания выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных, временных и силовых параметров. Среди физических качеств ловкость, с точки зрения психологии, занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими

физическими качествами. Ловкость - специфическое качество, по-разному проявляющееся в разных видах спорта. Человек может отличаться высокой степенью развития ловкости в гимнастике, но недостаточной для спортивных игр. Ловкость тесно связана с двигательными навыками и потому носит наиболее комплексный характер.

Следуя общепринятому мнению, ловкость - это, во-первых, способность овладевать сложными двигательными координациями; во-вторых, спортивными движениями и совершенствованием их; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.

Как известно, В.М. Зацюрский предлагает несколько критериев ловкости, которые дают возможность количественно оценить данную способность: 1. Координационная трудность двигательной задачи. 2. Точность выполнения (соответствие пространственных, временных и силовых характеристик двигательной задаче). 3. Время освоения (учебное время, которое требуется спортсмену для овладения необходимой точностью движения или исправления его).

В видах спорта, для которых характерна быстрая смена условий деятельности и большая изменчивость действий, важно сократить время между сигналом к выполнению и началом выполнения движения. В быстро изменяющейся обстановке необходима большая ловкость для того, чтобы реагировать быстро, целесообразно и последовательно. Здесь мерой оценки ловкости может служить способность к быстрой адаптации (находчивость).

3) Двигательно-координационные способности понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепошенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

На развитие двигательных способностей влияют также и психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.).

О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки.

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов.

Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т.д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно повысились (Б.М.Теплов, 1961).

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

3. Игровой метод

Игровой метод наиболее эффективен при занятиях с детьми. Воспитание физических качеств происходит в процессе игры. Занятия проводятся на высоком эмоциональном уровне.

Этот метод применяется при воспитании общей выносливости и как средство активного отдыха.

Ни при каком другом способе физических упражнений цель эта не достигается так полно и верно, как, например, при подвижных играх... Здесь в громадном большинстве случаев усиленно работает и упражняется весь организм, вследствие чего достигается желательная гармония между различными частями тела... Игры, бесспорно, составляют одно из наиболее правильных, здоровых и гигиенических упражнений... Не забудем далее, что подвижные игры по самому существу своему требуют больших открытых пространств, обилия чистого воздуха, а потому и с этой стороны они наиболее отвечают идеалам гигиены, чем гимнастика, обыкновенно и почти всегда проводимая в закрытых и тесных пространствах. Посмотрим, кроме того, сколько гигиена выигрывает от того одушевления и веселья детей, какие наблюдаются во время игр, и чего совсем недостает никакому другому виду физических упражнений».

Уровень привычной двигательной активности может не соответствовать биологической потребности организма в движениях и существующим возрастно-половым гигиеническим нормам (гармоническое физическое развитие, повышение функционального состояния ведущих адаптивных систем организма, сохранение и укрепление здоровья).

В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман в своей концепции физического воспитания и здоровья детей и подростков отмечают, что состояние здоровья людей «зависит от многих факторов, среди которых большое значение принадлежит образу жизни: 50 - 52 % здоровья определяется здоровым образом жизни и только 10-15% зависит от здравоохранения» (1996). При этом именно физическое здоровье в меньшей, по сравнению с психическим и социальным, степени зависит от внешних факторов, точнее, в большей степени зависит от самого человека, от его активности, образа жизни.

Наиболее объективным показателем оптимального двигательного режима является время, затрачиваемое на занятия физическими упражнениями (П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, Л.Н. Нифонтова, Ю.В. Окуньков, 1973). Особую озабоченность вызывает недостаточность двигательной активности у детей и подростков. Установлено, что с началом систематического обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается на 50 %, потребность в движениях не удовлетворяется, причем по мере взросления уровень двигательной активности снижается. От 82% до 85% дневного времени большинство школьников проводят в статическом положении, произвольная двигательная активность у них составляет 16 - 19%, на организованные формы физического воспитания отводится только 1 -3 % времени. При этом уроки физической культуры восполняют лишь 40% суточной потребности детей в движениях (в те дни, когда есть уроки физической культуры) и около 11% недельной. Следовательно, необходимы обязательные дополнительные занятия физическими упражнениями.

Свой важный и ничем не заменимый вклад в определение и поддержание оптимального двигательного режима младших школьников с учетом индивидуальной вариативности в показателях их здоровья и развития призвана внести игровая деятельность и, в первую очередь, те ее виды, основу которых составляет свободное детское движение.

4. Использование спортивных и подвижных игр на уроках физкультуры.

Изучение интересов школьников показал, что наиболее популярными видами физических упражнений являются спортивные и подвижные игры. Анализ материалов исследования позволяет заключить, что интерес к различным видам физических упражнений, используемых в рекреационных целях, зависит от возрастных и половых особенностей; умелого проведения занятий по разделам школьной программы и отдельным упражнениям; характера физического упражнения / в основном игрового /; популярности используемых упражнений среди школьников; наличия оборудования и инвентаря; уровня агитации и пропаганды.

В решении задач школьной педагогики - физическое воспитание занимает особое место. Оно направлено на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психологических функций организма школьника, обеспечение его всестороннего развития. "Один из основоположников теории физического воспитания в нашей стране П.Ф. Лесгафт подчёркивал, что оно не ограничивается оздоровлением и укреплением организма или выработкой спортивных навыков, а должно быть органически связано с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания". Только при наличии такой связи можно осуществить реализацию общей цели воспитания, которая, по Лесгафту, заключается во "всестороннем гармоническом развитии деятельности человеческого организма".

Наиболее трудный вопрос заключается в определении рационального уровня двигательной активности для каждого ребёнка. На основании антропометрических измерений и физиологических исследований, можно увидеть приблизительные показатели, которые необходимо корректировать с учётом психолого-педагогических наблюдений за поведением школьника.

Человек создан для того, чтобы двигаться. Физическая культура должна заставить «сидящего ученика» почувствовать радость от сбрасывания с себя привычных ролей и выхода из рутинного существования, ощутить состояние активности в процессе раскрытия своих внутренних способностей в результате физического напряжения или занятия спортом. Вместе с этим обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от сознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времени года, а также определения своих возможностей.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

Используя опыт московских коллег, мы посвятили третий час физкультуры модульному обучению. Третий час физкультуры посвящен модулю «Игры, в которые можно играть всю жизнь» – это доступные спортивные игры, проведение которых возможно в условиях обычного двора, зон отдыха и др. В этом модуле возможно использование проектной деятельности, включающей создание и проведение новых подвижных игр обучающимися. Нашим коллективом учителей, работающих в средней школе, была выбрана игра «Ринго» на простоту в обучении, возможностью регулировать нагрузку, например, добавляя еще два кольца или уменьшая количество игроков на площадке. Игра универсальна еще и тем, что в нее можно играть один на один, два на два и так далее.

Игра имеет успех и у школьников 5 – 9 классов и старшеклассников, особенно у старших девушек, которые испытывали психологический дискомфорт, играя в волейбол, баскетбол – «боязнь мяча».

Игра «Ринго» имеет огромный успех в нашей школе, в рамках спортивного школьного клуба, наряду с волейболом и футболом, была открыта секция «Ринго», которую посещают около 30 детей.

Игра «Ринго» полностью соответствует определению подвижной игры, активно развивающей двигательные качества. С ее помощью решаются основные задачи физической рекреации школьников - восстановление физических и духовных сил человека, повышение уровня здоровья и работоспособности;

- осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений, получение удовольствия от этого процесса. Она удовлетворяет потребности детей в развлечениях с помощью физических упражнений, переключении с одного вида деятельности на другой, отвлечении от ее обычных видов (бытовых, профессиональных).

Воспитание у школьников активных интересов - это очень важная педагогическая проблема. Особенно значимым на современном этапе социально - экономического развития общества, является формирование познавательных интересов к разнообразным видам человеческой деятельности вообще и к спортивной деятельности в частности. Для всех этапов физкультурно-оздоровительной работы необходим путь формирования интереса к физическим упражнениям у школьников, учитывая при этом возраст, физические и умственные способности, семейные отношения и профессию родителей, традиции, материально - техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса. Физическое воспитание имеет целью формирование с помощью средств физкультуры и спорта таких ценностных ориентаций, которые выражаются, во-первых, в понимании необходимости и полезности для человека занятия физкультурой и спортом; во-вторых, в привитии интереса к занятиям физической культурой и спортом, в выработке потребности регулярно и систематически использовать физические упражнения для укрепления своего тела и духа.

5. Заключение.

Применение подвижных и спортивных игр на третьем уроке физкультуры дает возможность детям разгрузиться эмоционально, улучшить свое физическое развитие при помощи игрового метода, получить удовольствие от занятий физическими упражнениями. При этом формируется положительное отношение к предмету «физическая культура». При этом в игре «Ринго» может участвовать любой ребенок, не зависимо от уровня физической подготовки, группы здоровья, возраста.

Внедрение новых игровых упражнений является одним из эффективных путей внедрения физической культуры в жизнь школьников.

Активный отдых с использованием физических упражнений более всех остальных видов организации досуга соответствует характеристикам здорового образа жизни и позволяет достигать необходимых объемов двигательной активности.

Изучая инновационные направления в области физической культуры, работая по новой комплексной программе, мы стремимся к обеспечению комплексного решения задач физического воспитания школьников при взаимодействии всех форм, избранных в школе, используя технологию модели формирования двигательного режима школьников.

Внедряя наиболее эффективные формы, методы и средства физического воспитания детей, стараемся повысить результативность процесса обучения и воспитания, выявить и развить творческие способности воспитанников, формировать устойчивые интересы и склонности учащихся к физической культуре.

6. Список использованной литературы.

1. Теория и методика физического воспитания/Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
2. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. - Л.: ВИФК.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: "Академия", 2003.
4. Лях В. И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных качеств: базовая часть содержания программного материала в I-XI классах Физкультура в школе. – 1994. № 4. С. 28 -37
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Шаулин В. Н. Развивающее обучение на материале физической культуры // Физкультура и спорт. – 1994. № 6. С. 8-13
7. Хашханок, А.К. Оптимальный двигательный режим как компонент здорового образа жизни / А.К. Хашханок // Физическая культура, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: материалы IV Междунар. Электронной науч. конф., 25-26 дек. 2009
8. Гриненко М.Ф., Ефимова Т.Я. Сколько же надо двигаться. – М.: Знание, 1985.
9. Космолинский Ф.П. Физическая культура и работоспособность. – М.: Знание, 1983.
10. http://fizkult-ura.ru/sci/physical_kachestva/1
11. <http://biofile.ru/chel/1910.html>
12. <http://vashbebik.ru/osnovnye-dvigatelnye-kachestva/>
13. <http://www.openclass.ru/node/224446>
14. http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0a65625a3bd68a4c53b89521306c37_0.html
15. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=466446>