**Отделение муниципального казенного учреждения дополнительного образования**

**Дом детского творчества детская юношеская спортивная школа**

***Методическая разработка***

***«Игровые методы»***

**Автор: А.А. Лукоянов**

**Тренер-преподаватель**

****

**п.Гари**

**2018 г**

Оглавление

Значение игрового метода на тренировках3

Функции игр и особенности5

Игровая деятельность7

Примерное содержание круговой тренировки на основе игрового метода9

Картотека игр11

Вывод15

Список используемой литературы……………………………………………..

**Значение игрового метода на тренировках**

В настоящее время очень важна проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания, привития необходимых умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Педагогический процесс при этом должен строиться с учетом реальных психофизических возможностей, возрастных особенностей занимающихся, а сам процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы он был направлен на обучение двигательным действиям, активно содействовал укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, развивал необходимые двигательные качества, положительно влиял на психические процессы занимающихся.

**Цель разработки**: показать необходимость применения игровых технологий как средства развития уровня физической подготовленности обучающихся на занятиях в спортивных секциях, рассмотреть методику применения игровых технологий и их включение в образовательный процесс

**Для достижения цели я поставил перед собой следующие задачи**:

1.Провести анализ, обобщение и распространение опыта использования игровых и соревновательных технологий;

2.Изложить методику проведения подвижных игр;

3.Разработать примерное содержание круговой тренеровки с использованием игрового метода;

4.Сделать заключение о роли и значении подвижных игр для физического совершенствования школьников.

Учебно-воспитательный процесс физического воспитания должен проводиться с оптимальной моторной плотностью, динамично, с применением наиболее рациональных форм организации занятий, использованием спортивного оборудования и инвентаря, технических средств обучения.

Все эти качества молодому человеку может дать только игра. Поэтому игровые методы в образовании становятся ведущими. В связи с ранними сроками начала обучения в школе увеличивается общий охват детей школьного возраста, снижение возрастных границ для занятий спортом, которые лучше всего осуществляются посредством подвижных игр. Неоценимое достоинство подвижных игр состоит еще и в том, что они могут использоваться на любых этапах круглогодичной тренировки.

 Активизация в применении игрового метода отмечается. Сегодня уже многие специалисты, осуществляющие подготовку педагогических кадров, ясно осознают потенциал и богатство возможностей, представляемых подвижными играми. В связи с этим необходимо подчеркнуть, что именно подвижные игры в силу присущих им особенностей являются весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Анализ отечественных и зарубежных публикаций о подвижных играх позволяет рассматривать их как осмысленную деятельность, направленную на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях.

**Функции игр и особенности**

Однако одна из главных функций игр и соревнований – педагогическая: они являются одним из основных средств и методов воспитания.

Игровой метод **характеризуется такими особенностями**, как:

1) «сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например: трудовые, бытовые действия, имитация охоты и т. д.), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих – это особенно характерно для современных спортивных игр.

 2) Разнообразие способов достижения цели – возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.

3) Комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия – бег, прыжки, метания и т. д. Правда, иногда игровой метод применяется и на основе относительно однородных действий, например «фортлек» («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.

4) Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости – игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

5) Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводят 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.

6) Вероятное программирование действий и ограниченные возможности дозирования нагрузки.

**Игровая деятельность**

Игровая деятельность, как форма и метод обучения, является наиболее продуктивным направлением в учебно-воспитательном процессе в современной методике физического воспитания. Игровой метод, в какой бы форме и объеме не выражался, всегда привлекает и радует ребенка, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полного решения задач физического воспитания.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В обучении с использованием игровой формы в тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры.

Игра сама по себе является формой стихийного поведения ребенка, а методом является комплекс вспомогательных действий, направленный на придание играм упорядоченного характера и достижение определенных воспитательных и развивающих задач при большой свободе двигательной деятельности в атмосфере радости.

В игровом методе можно выделить подражательно-игровой и классический игровой методы.

Игровой метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми спортивными играми, например футболом, волейболом, подвижными играми. Он может быть применен на базе любых физических упражнений.

Таким образом, игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные физические способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентирования, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

**Примерное содержание круговой тренировки на основе игрового метода**

Задача : обеспечить воздействие на воспитание (ловкостно-координационных )способностей.

Дозированная нагрузка: количество и интенсивность упражнений лимитируются величиной пульса 140–150 уд/мин. Ориентировочное время непрерывной работы в пределах: 140–150 уд/мин. – 4 сс, время – 15–30 сек., темп – индивидуальный, время отдыха – 15–30 сек.

 Сюжетом урока является игра «Космонавты». Тренер рассказывает о подготовке к полету в космос и о том, как важно быть готовым в условиях полета к физическим перегрузкам, а следовательно, обучающимся необходимо повышать свои физические качества.

 **1-я станция:** Подготовка к прохождению всех станций. Прыжки через скакалку. Передачи мяча.

 **2-я станция:** «Перешагивание треугольника». Один из пары держит гимнастическую палку (руки и палка образовали треугольник), второй обучающийся перешагивает, стараясь как можно меньше касаться палки.

 **3-я станция:** «Преодоление ручья». Из гимнастических палок укладывались «ручьи». Надо было перепрыгнуть так, чтобы не попасть в «ручей».

 **4-я станция:** «Делай наоборот». Один из обучающихся выполняет упражнения, другой обучающийся из пары делает эти упражнения наоборот (например: первый стоит руки вперед, другой – присев, руки назад и т. п.).

 **5-я станция:** «Попади в цель». Нужно попасть в корзину резиновыми кружками (от 3 до 5), кто больше.

 **6-я станция:** «Капли воды». Один обучающийся из пары держит теннисные мячи и внезапно опускает один, затем другой. Второй обучающийся должен поймать падающие «капли воды».

 **7-я станция:** «Хвостики». Обучающиеся в парах. Каждый обучающийся старается поймать «хвостик» партнера, укрепленный сзади.

 **8-я станция:** «Передай и посчитай». Обучающиеся стоят напротив друг друга, бросают мяч, стараясь быстро передать и сосчитать, сколько раз они передали мяч.

 Прохождение через станции в данном игровом методе обеспечивает воздействие на воспитание ловкости (координации движений), ориентирования в пространстве, вырабатывает точность движений по временным и силовым характеристикам.

Прыжки с приземлением по заданию и через определенную отметку, жонглирование мячами, метание мяча – это подобранные в игровой форме средства воспитания ловкости.

При прохождении через станции применялись необычные исходные положения (станции 2, 3) и «зеркальный» показ (станция 4), изменялись скорость, темп (станции 3, 8), пространственные границы движения (станции 5, 6).

Для более старших групп возможно усложнение игровых ситуаций, например: на станции 3 ширина «ручья» увеличивается; на станции 5 увеличивается расстояние до цели; на станции 6 используются мячики поменьше или их количество увеличивается до трех, на станции 8 мячи передаются усложненным способом: одной рукой, из-за головы и т. д.

В подготовительной части тренировки используются общеразвивающие упражнения с различными предметами, игры и игровые упражнения, подготавливающие обучающихся к движениям и нагрузкам основной части тренировки. В заключительной части используются игры и игровые упражнения успокоительного характера.

**Картотека игр**

* Игры для развития силы

**«Перетягивание в парах».** Игроки делятся на две команды. На площадке прочерчиваются три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Участники игры становятся шеренгами, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По сигналу «Сойдись!» пары подходят к средней линии, соперники захватывают запястья друг друга. По сигналу каждый старается утащить своего противника за линию своего «дома». Проигравшего берут в плен. После окончания перетягиваний подсчитывают «пленных» и отпускают их в свои команды. Побеждает команда, захватившая большее количество игроков. Модифицировать игру можно, разрешив тем игрокам, которые сумели перетянуть партнера, снова выходить в зону борьбы и помогать своему товарищу по команде.

**«Подвижный ринг».** Веревку, несколько связанных скакалок или канат (длиной 3-5 м) связывают свободными концами. Игроки распределяются по «весовым категориям» на небольшие группы (например, по четыре человека). Первая группа походит к канату с разных сторон и, взявшись за него двумя руками, поднимает и натягивает канат (как бы образуя ринг). За спиной игроков в трех шагах от них располагают по одному теннисному мячу или другому предмету. По сигналу каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удается, становится победителем. Оставшиеся игроки снова берут в центре площадки канат и тянут в свою сторону (мячи предварительно переставляются на соответствующие места). Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье (четвертое) место. Затем соревнуется вторая группа, потом – третья и т.п. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках – остальные участники игры.

**«Зайцы и моржи».** На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на пояс. По сигналу все игроки продвигаются вперед прыжками из приседа («зайцы»), стараясь как можно быстрее достичь конца дистанции. Когда все игроки команды окажутся на противоположной стороне, в той же последовательности они начинают перемещаться обратно в упоре лежа, выполняя шаги руками («моржи»). Побеждает команда, игроки которой быстрее закончат передвижение. Вариант игры – передвижение прыжками в приседе в одну сторону и точками рук в упоре лежа в обратном направлении.

* Игры для развития выносливости

**«Квач – лягушка».** Все игроки (на ограниченной площадке) принимают положение упора присев. В таком же положении за пределами площадки находятся и два «квача». По сигналу «квачи» начинают догонять играющих. Все участники игры перемещаются только «лягушкой» (с поочередной опорой на руки и ноги). Задача «квачей» – запятнать остальных игроков. Тот, до кого смог дотронуться «квач» сам начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

**«Гонка с выбыванием».** Все участники игры одновременно (по сигналу) начинают бег с внешней стороны очерченного круга диаметром 9-12 м. После каждых двух кругов из игры выбывает участник, который пересек начальную линию последним. Если это сделали одновременно два игрока, они оба продолжают бег. Победителем считается тот, кто останется единоличным лидером. Одним из вариантов игры может быть гонка по прямой линии (туда и обратно). В этом случае, игрок, прибежавший к линии старта последним, выбывает из игры. По усмотрению преподавателя участникам можно дать в руки какой-либо груз.

**«Поезда».** В 10 метрах перед командами, стоящими в колоннах, располагают стул или набивной мяч. По сигналу первые номера команд обегают стул и возвращаются на стартовую линию. Там к ним присоединяются, обхватив их за пояс, вторые номера. Игроки вдвоем обегают стул и бегут к старту, где к ним присоединяются третьи номера и т. п. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, закончит перебежку и займет исходное положение.

* Игры для развития быстроты

**«Черные и белые».** Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”. Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

**«Мяч среднему».** Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках. Описание игры: по сигналу водящие начинают поочерёдно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

**«Гонка мячей по кругу»** Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного.Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернутся к капитану. Получив мяч, капитан говорит : «Есть»!

* Игры для развития ловкости

**« Зоркий глаз».** Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленное действие. Например: поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить скачок вперёд и принять обусловленную стойку.

**«Передачи волейболистов».** Описание игры: занимающиеся становятся в круг и способом верхней передачи отбивают мяч вверх друг другу. Игрок, допустивший падение мяча, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто меньше допустил ошибок.

**«Бомбардиры».** Подготовка: участники стоят по кругу и перебрасывают друг другу мяч.Описание игры: допустивший ошибку при приёме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Остальные, время от времени нападающим ударом посылают мяч в сидящих. Если попали в игрока, тот выходит из круга и продолжает игру. Обстрел длится до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч в руки, тогда все встают, а игрок пробивший в руки садится в круг.

**Вывод**

Эффективное повышение уровня физической подготовленности и формирование физических способностей, приобретение различных двигательных навыков указывают на более широкое применение в процессе занятий физической культурой игрового и соревновательного методов.

При применении игрового метода важно избегать механического переноса моделей игр (описанных в пособиях и сборниках) в практику учебной работы, а формы игрового метода модифицировать и модернизировать в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий. Целесообразно применять на тренировках следующие формы игрового метода: игровые упражнения, задания, подвижные игры, сюжетную организацию занятий, а также игровые снаряды, тренажеры.

Эффективны такие формы занятий, как использование сюжетных полос препятствий (типа круговой тренировки, где на станциях используются различные тренажеры).

Для воспитания скоростно-силовых качеств можно рекомендовать следующие подвижные игры, игровые задания и упражнения: «самые лучшие прыгуны», эстафета, «прыжки через мяч», «передай быстрее», «кто дальше бросит», «метание в щит», «количественная передача».

Для воспитания гибкости: «будь ловким и гибким», «удержи равновесие», «волна», «перекаты под мостом», а также «салки в беге», «эстафета вдвоем», «велогонка гимнастических палок» и др.

Для воспитания выносливости рекомендуются следующие подвижные игры, игровые задания и упражнения: «салки», «эстафета с возвращением», «кто быстрее перекатит мяч», «занимай свободное место», «ласточка», «охотники».

**Список используемой литературы**

**1.**Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта.. — М., 1981. 48 с.

**2.** Иванков Ч.Т. Особенности воспитания физических качеств школьников начальных классов. Материалы научно-практ. конф.- Коломна1994. — с. 157

**3.** Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. — Л., 1991.

**4.** Портных Ю.И. Спорт игры и методика преподавания- М.,1986г.

**5.** Гришин В.Г. Игры с мячом - М., Просвещение 1982 г.