ОСГБУ «Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних Ивнянского района» Белгородской области

Обобщение педагогического опыта по теме:

«Воспитание и реабилитация детей через проведение занятий по физической культуре с использованием подвижных игр в условиях социально - реабилитационного центра для несовершеннолетних»

Воспитатель Свириденко Вячеслав Иванович

Педагогический опыт работы воспитателем в ОСГБУ «СРЦдН» Ивнянского района 1,5 лет. За это время накоплен богатый материал, методики и формы работы педагогов.

Основной момент реабилитационной работы в центре это адаптация ребенка к новой среде проживания, отличной от той, в которой до сих пор был ребенок. Создаются удобства, чтобы ребенок мог чувствовать себя комфортно, имел возможность удовлетворять свои интересы. Составляющим элементом коррекционно-реабилитационной работы является создание условий для организации досуга детей. При этом воспитанники самостоятельно выбирают вид досуговой деятельности.

«Занятия по интересам»- одно из направлений дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, которая реализуется педагогами в условиях социально-реабилитационного центра. Большой интерес детей к спорту, физическим упражнениям, физической активности реализуется через вовлечение их в занятия по интересам «Страна Спортландия». Развитие физических качеств детей, выносливости, формирование физической культуры личности ребенка, укрепление здоровья, созданию у них положительного эмоционального фона, активизации двигательной деятельности способствует на своих занятиях воспитатель Свириденко Вячеслав Иванович.

Опытвозник в условиях  муниципального бюджетного учреждения «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» Ивнянского района Белгородской области, который находится в п.Ивня, переулок Гагаринский 36. Работа по реализации опыта была начата с воспитанниками младшего школьного возраста и успешно продолжена в старшем звене. В результате анализа существующих в педагогической практике форм и методов физического воспитания, психолого-педагогической литературы по данной проблеме в качестве одного из условий повышения эффективности занятий по физической культуре определена проблема использования в реабилитационном процессе подвижных и спортивных игр. Выделение данной проблемы в качестве приоритетной является началом становления опыта.

Для изучения исходного состояния была проведена диагностика уровня двигательных способностей, уровня физического развития, опрос (анкетирование) воспитанников 1-4, 5-9 классов. В результате анкетирования на начальном этапе (Приложение №1) была выявлена недостаточная мотивация воспитанников к систематическим занятиям физическими упражнениями. Высокий уровень показали 5% воспитанников, выше среднего- 15%, средний уровень- 55%, ниже среднего- 20% и низкий- 5% воспитанников. Результаты физической подготовленности определили необходимость внедрения и поиска новых форм и методов воспитания и реабилитационном процессе, которые позволили бы повысить интерес к занятиям физической культурой, создать у воспитанников положительный эмоциональный фон, активизировать двигательную деятельность.

**Актуальность опыта**

Основоположники отечественной детской физиологии И.М.Сеченов, Н.А.Бернштейн, И.А.Аршавский и другие показали, что в тесной связи с движениями и физической активностью ребенка протекает вся его органическая и духовная жизнь. Движение поддерживает обменные процессы развития, воспитание без движения – это развитие ребенка в режиме глубокого расслабления и угасания произвольно-волевого тела. В современных условиях жизни при значительном снижении двигательной активности детей значение физических упражнений и рационального двигательного режима для школьников многократно возрастает. Решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в условиях реабилитационного заведения возможно только в комплексе, объединив все силы и возможности. Гармоничное физическое развитие предполагает совершенствование основных физических качеств и способностей, повышение функциональных возможностей всех систем организма.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, бег, игры) занимает только 16-19% времени суток. В средних и старших классах интерес к физической культуре меняется, возникают новые потребности. В настоящее время только около 15% школьников старается выполнить требования, предъявляемые школьной программой по физической культуре.

Общепринятая система физического воспитания не всегда может решить данные проблемы, так как:

- не учитывает конкретных условий обучения;

- не предусматривает дифференцированного подхода к детям в соответствии с их индивидуальными потребностями и физическими возможностями;

- недостаточно реализует потребности детей в движении.

В тоже время нельзя отрицать наличие в практике физического воспитания эффективных форм его организации, позволяющих решать как выделенные проблемы, так и обеспечить комплексное физическое развитие, формировать у воспитанников ценностное отношение к своему здоровью. Среди таких форм, по мнению учёных, занимающихся проблемами физического воспитания, в частности Л.Н. Волошиной, Л.В Былеева, И.М. Короткова выступают подвижные и спортивные игры.

Актуальность проведения исследований объясняется необходимостью повышения показателей уровня физической подготовленности воспитанников младшего, среднего звеньев – укрепления их здоровья, повышения мотивации, улучшения показателей физического развития на основе применения народных, подвижных и спортивных игр.

Ориентация на формирование потребности детей к движениям, способной

к самоопределению и свободному развитию побуждает педагога к постоянному выявлению и созданию психолого-педагогических и организационно-педагогических условий, необходимых для полного раскрытия двигательного потенциала ребёнка.

Богатейший педагогический потенциал народных, подвижных и спортивных игр до настоящего времени не реализован в содержании занятий по физической культуре в школе. Так, подвижные игры практикуются обычно в младших классах, спортивные – в средних и старших классах, а народные игры в регионах Российской Федерации применяются достаточно редко.

В то же время некоторые авторы указывают на то, что применение различных игр и игрового метода на занятиях физической культурой с учащимися разного возраста и пола может раскрыть новые перспективы в совершенствовании воспитательно-реабилитационного процесса. Нужно совершенствовать методы реабилитации и дополнять ранее принявшиеся формы организации занятий новыми, в рамках которых, возможно, было бы успешно развивать физические качества воспитанников, умение самостоятельно приобретать знания из разных источников.

В связи с этим возникли **противоречия**

* в пересмотре сложившейся в школе системы физического воспитания и внедрении в воспитательно-реабилитационный процесс более эффективных форм его организации.
* между распространенным малоподвижным образом воспитанников и возросшими требованиями к сохранению их здоровья;
* между пренебрежительным отношением отдельных школьников к занятиям физической культурой и необходимостью постоянного повышения уровня их двигательной активности.
* между распространением вредных привычек в ученической среде и современным курсом общества на здоровый образ жизни.

Таким образом, возникает необходимость вовлечения воспитанников в занятия спортом, которые будут способствовать эффективной реабилитации с учетом их индивидуальных особенностей в условиях социально - реабилитационного центра.

**Ведущая педагогическая идея опыта.**

Ведущей идеей педагогического опыта является создание условий для повышения двигательной активности воспитанников на занятиях по интересам, совершенствования методики и организации занятий физической культурой школьников.

Главное, подвижные игры рассматривать как составную часть управляемого процесса реабилитации и воспитания, эффективность каждого можно повысить. Игры больше, чем любое другое средство физического воспитания, соответствуют потребностям растущего организма. Правильно подобранная игра приносит ожидаемый результат в решении поставленных задач занятия. Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что в них можно применить творчество, фантазию, инициативу.

**Длительность работы над опытом**

Работа над опытом длилась в течение пяти лет. Экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1 этап. *Констатирующий*. (Октябрь 2019 - декабрь 2019 года). Анализ теоретической и методической литературы, изучение передового опыта воспитания и реабилитации через занятия физической культурой, подбор диагностического инструментария для проведения исследований в рамках работы над опытом, проведение диагностики исходного состояния физической подготовленности и физического развития воспитанников, их уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

2 этап. *Формирующий*. (Январь 2020 - октябрь 2023 года). Была проведена апробация применения подвижных игр на занятиях по интересам «Страна Спортландия» в условиях социально- реабилитационного центра для несовершеннолетних.

3 этап. *Контрольный*. (Ноябрь 2023 – декабрь 2023 года). Диагностика на заключительном этапе доказала успешность использования подвижных и спортивных игр для повышения интереса к занятиям физической культурой, создания у воспитанников положительного эмоционального фона, активизации двигательной деятельности.

**Диапазон опыта**

Реализация данного опыта возможна в условиях социально- реабилитаци­онного центра через систему занятий в рамках занятий по интересам «Страна Спортландия». (См. Приложение №5).Работа по обозначенной теме предусматривает создание условий и внедрение во внеурочную деятельность методики реабилитации посредством подвижных и спортивных игр, направленных на формирование физической культуры личности ребенка, укрепление здоровья, созданию у них положительного эмоционального фона, активизации двигательной деятельности. Опыт тесно взаимосвязан с образовательным процессом дополнительного образования детей в учреждении.

**Теоретическая база опыта**

Был изучен опыт работы учёных П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского, которые подтверждали роль игры в развитии психофизических качеств ребёнка.

Лесгафт П.Ф. считает подвижные игры ценнейшим средством всестороннего воспитания и реабилитации личности ребенка, развития у него нравственных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества. Известны его слова: «Мы должны воспользоваться играми, чтобы научить их (детей) владеть собой» (т. е. преодолевать отрицательные чувства). В игре надо «научить их сдерживать свои расходившиеся чувствования и приучить подчинять свои действия сознанию». Лесгафт П.Ф. указывает, что систематическое проведение подвижных игр содействует развитию у детей умения управлять своими действиями, дисциплинируют его тело, т. е. приучает действовать с различным напряжением. Игры учат ребенка действовать с большой ловкостью, целесообразностью и быстротой; выполнять правила, владеть собой, ценить товарищество. Все эти положения П. Ф. Лесгафта создали основу для дальнейшего развития теории и практики подвижных игр.

Гориненский В.В. подчеркивал важность выбора сюжета игр для детей и сняли с требованиями современной общественной жизни, В процессе подвижных игр у детей воспитываются морально-волевые качества, поэтому игра является средством формирования личности ребенка. Гориневский В.В. предъявлял серьезные требования к методике проведения подвижных игр, требуя от воспитателя эмоциональности, эстетики движений, индивидуального подхода к ребенку, точного соблюдения правил игры. Он ставил вопрос о целесообразности введения в игры элементов доступного детям соревнования, исключающего, однако, азарт, возбуждение, недоброжелательность друг к другу.

Теоретической базой опыта явились исследования и идеи А. Г. Сухарёва, И.И. Горехмана, Л.П. Матвеева, основателя российской системы физического воспитания П.Ф.Лесгафта. В разработке содержания, организации и методики подвижных игр важную роль сыграли работы А.И.Быковой, Л.И.Михайловой, Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой и др.

В методическом плане использовались игровые технологии Б.П.Никитина, информационные технологии и передовой педагогический опыт.

**Новизна опыта**

Новизна опыта заключается в выделении педагогического потенциала подвижных и спортивных игр, обосновании особенностей их использования в воспитательно-реабилитационном процессе в условиях социально-реабилитационного центра, показана возможность использования игр как условия повышения эффективности процесса физического воспитания.

**Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта**

Данный опыт может быть реализован в учреждениях социальной защиты населения: социально-реабилитационных центрах и учреждениях для детей – сирот, детей оставшихся без попечения родителей, в учреждениях реализующих дополнительные общеобразовательные программы. Реализация содержания опыта работы предполагает деятельность педагога с детьми 7-17- летнего возраста. Данный подход в работе можно использовать в практике любого воспитателя, студентов, молодых специалистов.

**Раздел II**

**Технология описания опыта**

*Постановка целей и задач педагогической деятельности*

**Цель опыта** – совершенствование методики и организации воспитания и реабилитации детей в условиях социально-реабилитационного центра через занятия физкультурой с применением подвижных и спортивных игр.

На основании цели были сформулированы следующие**задачи**:

* провести анализ методической литературы и существующей педагогической практики с целью отбора комплекса подвижных и спортивных игр применимых к использованию в образовательном процессе.
* выявить исходный уровень физической подготовленности, физического развития воспитанников, их потребности к занятиям физическими упражнениями;
* разработать систему использования подвижных и спортивных игр в реабилитационном процессе с учётом возраста детей и направленностью игр на развитие двигательных качеств.
* провести апробацию системы использования подвижных и спортивных игр на занятиях физкультуры во внеурочной работе.
* разработать программно-методическое обеспечение для проведения занятий по физической культуре с воспитанниками на основе применения подвижных и спортивных игр;
* создать картотеку подвижных и спортивных игр.

Для решения задач применялись следующие **методы:**

* анализ и обобщение данных научной и методической литературы и документов;
* опрос (анкетный) в виде методики неоконченных предложений.
* тестирование уровня физической подготовленности воспитанников;
* компьютерная оценка уровня теоретической подготовленности учащихся по занятию «Физическая культура».
* педагогический эксперимент.

*Содержание образования:*

По результатам предварительного изучения исходного состояния физических способностей воспитанников социально - реабилитационного центра для несовершеннолетних выясняется, что у воспитанников 7- 17 лет имеется разный уровень развития физических качеств и физических способностей. В связи с этим возникла необходимость введения в занятия по программе «Страна Спортландия» спортивных и подвижных игр в зависимости от возраста детей.

Реализация программы занятий по интересам «Страна Спортландия» способствует решению важнейших задач работы с детьми и подростками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать не только физические качества, но также умственные и творческие способности, нравственные качества и т.д. Продолжительность реализации 1 год.

Для воспитанников 7 - 17 лет разработано 60 занятий, из них на лыжную подготовку отводится 10 часов, гимнастику - 10 часов, лёгкую атлетику - 10 часов, баскетбол – 10 часов, волейбол – 10 часов, футбол – 10 часов.

Методику организации проведения игр диктуют особенности физического и психического развития детей. Подбор подвижных и народных игр связан с возрастными особенностями школьников, их физической подготовленностью, игровым опытом, а также прохождением программного материала.

На занятиях в 1 – 2 классах обычно включают 3-4 игры разной интенсивности и с различными видами движений, чтобы воздействовать на различные группы мышц. *Практический материал по подвижным играм:* Подвижные игры для воспитанников 1 – 2 классов: «Мы весёлые ребята», «Волк во рву», «Два мороза», «Заяц без логова», «Птицы и клетка», «Угадай кто», «Эстафета зверей», «Эстафета с мячами», «Стой», «Попрыгунчики-воробушки», «Волк во рву», «Метко в цель».

В 3-4 классах одна – две игры. В этом возрасте школьников привлекают игры с соревнованием между командами. Они отличаются большей интенсивностью и длительностью, более строгим судейством. *Практический материал по подвижным играм****:*** « День и ночь», «Вызов», «Караси и щука», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Защита укрепления», «Не давай мяч водящему», «Бой петухов», «Класс, смирно!», «Охотники и утки», «Перебежка с выручкой», «Прыжок за прыжком».

В 5-8 классах – одна игра. Значительное место занимают игры с разделением групп на команды, с соревнованием между ними. *Практический материал по подвижным играм*: «Встречная эстафета с преодолением препятствий», «Челнок», «Город за городом», «Переправа», «Эстафета с элементами баскетбола», «Борьба за мяч», «Русская лапта», «Борьба в квадратах», «Город за городом», «Борьба за мяч», «Летучий мяч».

Для воспитанников 9 классов используют подвижные игры со спортивной подготовкой. *Практический материал по подвижным играм*: «Круговая эстафета», «Преследователи», «Перетягивание каната», «Лапта волейболистов», «Прыгуны», «Зашита ворот», «Эстафета лыжников», «Снайперы».

*Описание содержания обучения*

Работу над проблемой использования подвижных игр для активизации двигательной активности воспитанников начали с поиска наиболее рациональных методов организации воспитательно-реабилитационного процесса. Традиционно на занятиях используются три метода: фронтальный, когда дается одно общее задание всей группе; групповой, когда группа делится на несколько подгрупп, каждой из которых даются разные задания и индивидуальный, когда персональное задание получает каждый воспитанник. Это позволяет решить задачу овладения школьниками базовыми основами двигательной деятельности, однако не всегда удается решить задачу расширения двигательного опыта воспитанников, границ их двигательной активности.

Работая над поиском форм и методов воспитания и реабилитации воспитанников групповому взаимодействию, пришли к выводу о необходимости широкого использования подвижных игр и соревнований. На любом этапе реабилитации и воспитания они помогают решить задачу наиболее правильного стереотипа движений, содействуют совершенствованию двигательной функции и закладывают основу для подготовки детей к конкретной игровой деятельности. Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей. В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления.

В соответствии с целями и задачами деятельности по введению в воспитательно-реабилитационный процесс подвижных и спортивных игр на первоначальном этапе реализации опыта был проведён анализ литературы и педагогической практики по соответствующей опыту тематике. В результате была собрана картотека подвижных и спортивных игр (Приложение № 2).

Для начальной школы это, прежде всего подвижные игры, а начиная с 5 класса, это технические игры. Описание каждой из игр содержит не только её правила, но и особенности её проведения и что наиболее важно при использовании игры в воспитательном процессе её направленность на развитие тех или иных качеств личности. Далее на основании дифференциации имеющихся игрпо преимущественному развитию психических процессов и физических качествбыли составлены ориентировочные таблицы использования игр для развития двигательных физических качеств для начальной школы (Приложение №3) и для школьников среднего звена (Приложение №4). Таблицы использовались при разработке планирования занятий физической культурой, где на каждом из занятий, в зависимости от группы воспитательных задач запланировано проведение тех или иных подвижных и спортивных игр.

При планировании занятий и уже в ходе их проведения использовались следующие подходы:

- использование нетрадиционных форм и методов организации группы на занятии;

- выполнение общеразвивающих упражнений самостоятельно, в индивидуальном темпе;

- деление группы на подгруппы по интересам;

-оценивание физической подготовленности с учетом динамики изменений показателей в конкретном упражнении;

- выявление индивидуальных способностей воспитанников в популярных русских видах спортивных состязаний: лапта, городки, перетягивание каната, гиревой спорт.

Было разработано планирование занятий с применением игрового и соревновательного методов.

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями . На занятии со всеми воспитанниками проводится разминка. В конце занятия воспитатель подводит итоги. Подбор игр воспитатель осуществляет из изучаемого материала, а также от поставленных задач перед воспитанниками на том или ином занятии.

Применяя соревновательный метод воспитатель имеет возможность создавать на занятиях положительный эмоциональный фон и сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями

*Другие формы организации работы*

###### В форме соревнований один раз в квартал проводится тестирование уровня физической подготовленности по следующим упражнениям: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м, подтягивание (мальчики), отжимание (девочки), бег 30м, наклон туловища. Сравниваются результаты с предыдущим тестированием. По результатам мониторинга физического развития воспитанников был создан банк данных физического развития детей.

Включая школьников в соревновательную деятельность на занятиях, активизируем их деятельность и повышаем эффективность воспитания и реабилитации, делая занятия более разнообразными и интересными.

Психологическая установка воспитанников на соревновательную деятельность при реабилитации и совершенствовании двигательным умениям и навыкам формируется через систему разнообразных игр и эстафет. В процессе соревнований у детей формируется чувство дружбы, товарищества, развивается стремление к взаимопомощи, воспитывается ответственность за выполнение порученных заданий.

В реабилитационном центре проводятся достаточное количество спортивных мероприятий, многие из которых стали традиционными:

- турнир по шашкам;

- первенство по лыжам;

- соревнования по бегу;

- «День здоровья»;

- «Рыцарский турнир» для мальчиков;

- «Веселые старты»;

- сдача нормативов по общей физической подготовке;

Систематически подводятся итоги прошедших соревнований, выявляются сильнейших воспитанники в личном первенстве и групповом. Регулярно фотоматериалы и итоги соревнований отражаются на спортивном стенде «Спорт и здоровье».

*Приёмы стимулирования и контроля*

По результатам тестирования подводятся и определяются лучшие результаты в личном зачете. Используя соревновательный метод проводятся беговые эстафеты по кругу с этапами 60м, 100м, 200м; эстафеты с применением разнообразных предметов: скакалки, обручи, мешки, маленькие и большие мячи. По итогам эстафет победители награждаются сладкими призами, грамотами.

Положительное отношение воспитанников к занятиям физкультурой невозможно без радостных переживаний на них, возникающих неоднократно. Позитивный эмоциональный настрой, чувство радости у детей - один из критериев успешного занятия.

На занятиях соблюдаются несколько условий и методов, повышающих эмоциональность занятия:

1. Источником радости должен стать сам процесс обучения элементами физической культуры.

2. Обстановка на занятии.

3.Игровые и воспитательные методы.

*Средства обучения*

Техническое оснащение:

1. Лыжи (достаточное количество для осуществления выбора каждым ребенком).
2. Клюшка (на каждого ребенка).
3. Коньки (на каждого ребенка).
4. Шлемы (на каждого ребенка.)
5. Лыжные палки (на каждого ребенка)
6. Боксёрские перчатки (две пары).
7. Боксёрские шлемы (пара).
8. Боксёрская груша.
9. Бадминтон.
10. Футбольный мяч.
11. Баскетбольный мяч.
12. Волейбольный мяч.
13. Набор для настольного тенниса.
14. Дартс.
15. Роликовые коньки (две пары).
16. Кегли.
17. Гантели.
18. Скакалки
19. Обручи
20. Гимнастические палки.

Дидактический материал:

1. Игры (шахматы, шашки, настольный хоккей, лото)
2. Самоучитель
3. Картотека спортивных игр

Наглядный материал

1. Стенд «Спорт и здоровье».
2. «Наши достижения» - грамоты воспитанников, которые постоянно пополняются.
3. Фотовыставка.

Технология применения форм, методов и средств учебно-воспитательной работы, основанная на их оптимальном выборе в соответствии с поставленными целями и задачами, частично представлена в разработанном занятии (Приложение №6).

**Раздел III**

**Результативность опыта**

Критерием результативности опыта является положительная динамика в повышении физической подготовленности воспитанников школьного возраста. Сравнительный анализ результатов уровня физической подготовленности детей на начало (2019г.) и на конец эксперимента (2023 г.) позволил сделать вывод об улучшении функциональных качеств - скоростных, силовых, скоростно-силовых и общей выносливости представлен в таблицах:

Начало эксперимента – 2019 год

Конец эксперимента- 2023 год

Для проведения тестирования физической подготовленности воспитанников взяты тесты, входящие в систему общероссийского мониторинга, оценочная шкала разработана Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта (ВНИИФК).

Для выявления отношения школьников к занятиям физкультурой, а так же к методам преподавания было использовано следующие методики: анкетирование методом неоконченных предложений (Приложение №1).

Цель: выявить отношение детей к занятиям физкультурой. Выявить те виды деятельности, которые вызывают наибольший интерес у детей, а так же наибольшее отторжение. Определить субъективный уровень принятия занятий физкультурой, эмоциональное отношение к ним.

Обработка: были высчитаны средние рейтинговые баллы, а так же проанализировано соотношение высоких баллов и низких.

Анкетирование в виде методики неоконченных предложений дало следующие результаты:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | На начало эксперимента | На конец эксперимента. |
| 1.Мне больше всего нравится на занятиях физкультурой… | | |
| а) играть в баскетбол | 4 чел. | 9 чел. |
| б) играть в волейбол | 3 чел. | 7 чел. |
| в) спортивные игры | 3 чел. | 10 чел. |
| г) играть | 6 чел. | 10 чел. |
| д) сдавать нормативы, соревноваться | 7 чел. | 3 чел. |
| е) прыгать | 8 чел. | 3 чел. |
| ж) гимнастика | 9 чел. | 5 чел. |
| з) все, что мы делаем | 7 чел | 9 чел. |
| 2. Иногда мне не нравится на занятии физкультурой… | | |
| а) когда нет занятия | 2 чел. | 10 чел. |
| б) бегать на улице, когда холодно | 2 чел. | 2 чел. |
| в) бег на длинные дистанции | 3 чел. | 3 чел. |
| г) носить форму | 2 чел. | 1 чел. |
| д) гимнастика | 5 чел. | 3 чел. |
| е) бегать | 5 чел. | 3 чел. |
| ж) веселые старты | 4 чел. | 2 чел. |
| и) прыгать на скакалке | 4 чел. | 3 чел. |
| к) плавать  л) быстро кончается занятие | 2 чел.  4 чел. | 2 чел.  10 чел. |
| м) чувство усталости в конце занятия | 1 чел. | 1 чел. |
| н) бег на время | 2 чел. | 2чел. |
| о) челночный бег | 2 чел. | 2чел. |
| п) баскетбол | 7 чел. | 2чел. |
| 3.Мне хотелось бы на занятии физкультурой ….. | |  |
| а) побольше играть в разные игры | 8чел. | 11 чел. |
| б) побольше спортивных игр | 6 чел. | 8 чел. |
| в) больше баскетбола | 5 чел. | 8 чел. |
| г) играть с мячом | 6 чел. | 7 чел. |
| д) играть в футбол | 5 чел. | 7 чел. |
| и) заниматься плаванием | 4 чел. | 3 чел. |
| к) лазить по канату | 3 чел. | 1 чел. |
| м) больше гимнастики | 3 чел. | 2 чел. |
| н) больше легкой атлетики | 4 чел. | 2 чел. |
| о) больше спортинвентаря, тренажеры | 4 чел. | 4 чел. |
| п) больше занятие по времени | 1 чел. | 1 чел. |
| р) каждый день занятие физкультурой | 3чел. | 4 чел. |

Из этих результатов хорошо видно, что на конец эксперимента преимущественно воспитанники выбирают либо подвижные игры, либо спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). Семь человек из семи останавливает свой выбор на игровой деятельности.

Опыт работы показывает, что использование подвижных и спортивных игр во время занятий по интересам «Страна Спортландия» даёт положительный результат для их воспитания и реабилитации в условиях социально - реабилитационного центра. Общий анализ показывает, что средний уровень положительной динамики роста физической подготовленности воспитанников за период 2019 - 2023 г.г. составляет 67 %.

Результатом обобщения опыта воспитателя Свириденко В. И. по теме: «Воспитание и реабилитация детей через занятия физической культурой с использованием подвижных игр в условиях социально - реабилитационного центра для несовершеннолетних» является готовность педагога к распространению и популяризации данного опыта.

**Библиографический список**

1. Ахундов Р.А. «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте»: учебное пособие. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2001.
2. Аникеева Н.П. «Воспитание игрой: книга для учителя. М.: Просвещение 1987, 144 с.
3. Букатов. В.М., Ершова, А.П. Я иду на урок: Хрестоматия игровых приемов обучения: Книга для учителя. М.: Издательство “Первое сентября”, 2000.
4. Л.В.Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева "Подвижные игры", ТВТ Дивизион, М.2005.
5. Игры – обучение, тренинг, досуг…/ Под ред. В.В. Петрусинского // В четырех книгах. – М.: Новая школа, 1994.
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. Универсальное издание/ М.: ВАКО, 2005 – 400с.
7. Коджарспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры» Физическая культура в современной школе: опыт проблемы перспективы: материалы региональной научно-практической конференции (Белгород 16 декабря 2009г.), 406 с.
8. Кузнецова З.М. Народные игры на уроках физической культуры. На6ережные Челны, 1996, 100 с.
9. Концепция модернизации российского образования на период до 2015 года // Вестник образования России: Сб. приказов и инструкций Министерства образования РФ – 2002. – № 6. – С. 12.
10. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И.Лях, А.А.Зданевич.-

-3-е издание.-М.: Просвещение, 2010.-127с.

1. Методические рекомендации по организации и проведению подвижных игр с детьми дошкольного и школьного возраста (библиотечка журнала «Вестник образования»).-М.: Издательство «Про-Пресс»-№ 3.- 2001.-56с.
2. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И.Н. Решетень.- М., 1990.
3. Покровский Е.А. «Детские игры, преимущественно русские». (В связи с историей, этнографией, педагогикой и гигиеной).- М., 1
4. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным массовым видам спорта./Методические рекомендации, Белгород
5. Погадаев. Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод.пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. –М.: Дрофа, 2005.-110с

**Приложения**

**1. Приложение №1** - Анкета

**2. Приложение №2** - Картотека подвижных и спортивных игр

**3. Приложение №3** – Ориентировочная таблица использования подвижных игр, направленных на развитие физических качеств в начальном звене

**4. Приложение №4 -** Ориентировочная таблица использования подвижных игр по основным (базовым) видам программного материала занятий физической культурой в среднем звене

**5. Приложение № 5** – Тематическое планирование рабочей программы занятий по интересам «Страна Спортландия»

**6. Приложение №6 –** План - конспект занятия подвижными играми для среднего звена

**Приложение №1**

**Анкета**

**Цель:** выявить отношение детей к занятиям физкультурой. Выявить те виды деятельности, которые вызывают наибольший интерес у детей, а так же наибольшее отторжение. Определить субъективный уровень принятия занятий физкультурой, эмоциональное отношение к ним.

**В анкетировании опрашиваемым предлагается закончить предложения:**

а) Больше всего на занятиях физкультурой мне нравится…

б) Иногда на занятиях физкультурой мне не нравится…

в) Мне хотелось бы на занятиях физкультурой…

**Обработка:** а) На качественном уровне анализировалось содержание и реализация видов, форм, методов работы, оказывающих влияние на отношение детей к тому или иному виду деятельности на занятиях физкультурой.

б) На количественном уровне подсчитывалась частота предпочитаемых и «непопулярных» видов и форм деятельности.

**Приложение №2**

**Картотека подвижных и спортивных игр**

1. Легкая атлетика

Игра 1. Быстро по местам

Игра 2. Эстафетный бег

Игра 3. Вызов номеров

Игра 4. Комбинированная эстафета

Игра 5. Соревнования с элементами спринтерского бега

Игра 6. Соревнования с элементами прыжков в высоту

Игра 7. Соревнования с элементами прыжков в длину

Игра 8. Цепочка

Игра 9. Черные и белые

Игра 10. Третий лишний

Игра 11. Парные упражнения

Игра 12. Голова и хвост

Игра 13. Встречные старты

Игра 14. Старт с преследованием соперника

Игра 15. Собери флажки

Игра 16. Круговая эстафета

Игра 17. Вокруг встречной колонны

Игра 18. Убегай-догоняй

Игра 19. Эстафета по беговой дорожке

Игра 20. Эстафетный бег с преодолением препятствий

Игра 21. В горку и с горки

Игра 22. Челнок

Игра 23. В дальнюю зону

Игра 24. Прыжковая эстафета

Игра 25. У кого дальше отскочит мяч

Игра 26. Толкачи

Игра 27. Кто дальше

Игра 28. Точно в цель

Игра 29. Толкание набивного мяча

Игра 30. Групповые прыжки

2. Лыжная подготовка

Игра 31. Лыжники, на места!

Игра 32. Салки маршем

Игра 33. Попади в цель

Игра 34. Спуск с горы с препятствием

Игра 35. Встречные старты

Игра 36. Все - за ведущим

Игра 37. Эстафета "Слалом"

Игра 38. Лисий след

Игра 39. Скользи дальше

Игра 40. Переступание веером

Игра 41. Слалом на равнине

Игра 42. Карусель

Игра 43. Эстафета с гандикапом

Игра 44. Салки с выручанием

Игра 45. Эстафета "Ёлочкой"

Игра 46. Старты с преследованиями

Игра 47. Буксиры

Игра 48. Гонка с выбыванием

Игра 49. Командная гонка с преследованием

Игра 50. Эстафета с преследованием

Игра 51. Гонка за лидером

Игра 52. На одной лыже

Игра 53. К своим палкам

Игра 54. До флажка

Игра 55. Спуск шеренгами

Игра 56. Слалом

Игра 57. Спуск на одной лыже

Игра 58. Эстафета с препятствиями

Игра 59. Попади в цель

Игра 60. Лучший гонщик

3. Гимнастика

Игра 61. Смена мест

Игра 62. Обруч на себя

Игра 63. Эстафета с гимнастической палкой

Игра 64. Дружные тройки

Игра 65. Удержи обруч

Игра 66. Кувырки в паре с партнером

Игра 67. Прыжок-кувырок с разбега

Игра 68. Прыжковая эстафета

Игра 69. Эстафета с опорными прыжками

Игра 70. Кто сядет первым

Игра 71. Придумай сам

Игра 72. Организуй место для занятий

Игра 73. Эстафета с кувырками

Игра 74. Построй мост

Игра 75. Эстафета со скакалкой

Игра 76. Кружилиха

Игра 77. Скакалка-подсекалка

Игра 78. Кто лучше владеет грацией

Игра 79. Эстафета с булавами

Игра 80. Ленты - вымпелы - мячи

Игра 81. Оседлай коня

Игра 82. Преодолей снаряды

Игра 83. Соревнование с использованием гимнастических снарядов

Игра 84. Выведение из равновесия

Игра 85. Спасатели

Игра 86. Гимнастический марафон

Игра 87. Музыкальные салки

Игра 88. Перетягивание каната

Игра 89. Ритмическая эстафета

Игра 90. Найди партнера

4. Баскетбол

Игра 91. Подбрось-поймай

Игра 92. Скрытый пас

Игра 93. Эстафета с гимнастической палкой

Игра 94. Мяч в корзину

Игра 95. Чехарда

Игра 96. Снайперские броски

Игра 97. Мяч в кольцо

Игра 98. Мяч по дорожке

Игра 99. Обведи и прокати

Игра 100. Попади в кольцо

Игра 101. Бросай точнее

Игра 102. Два броска

Игра 103. Без промаха

Игра 104. Кто точнее

Игра 105. Попади в кольцо, двигаясь по кругу

Игра 106. Перехвати мяч

Игра 107. Борьба за мяч 3х3

Игра 108. Передачи в парах с перехватом мяча

Игра 109. Борьба за мяч 2х2

Игра 100. 25 передач

Игра 111. Подвижная цель

Игра 112. Активные и пассивные партнеры

Игра 113. Укрой мяч от выбивания

Игра 114. Вырви мяч

Игра 115. Кто быстрее овладеет мячом

Игра 116. Отними мяч после поворота

Игра 117. Выбей мяч в движении

Игра 118. Отними мяч при ведении

Игра 119. Передай мяч через защитника

Игра 120. Внимательные защитники

Игра 121. Удержи нападающего

Игра 122. Защитник, овладей мячом

Игра 123. Догони соперника

Игра 124. Овладей мячом в движении

Игра 125. Бдительный защитник

Игра 126. Займи место в круге

Игра 127. Передай мяч

Игра 128. Внимание - мяч!

Игра 129. Эстафета с прыжками по "кочкам"

Игра 130. Кто быстрее займет место в круге

5. Волейбол

Игра 131. Мяч над веревкой

Игра 132. Мяч - в воздухе

Игра 133. Эстафета с элементами волейбола

Игра 134. Удочка

Игра 135. Гонка паравозов

Игра 136. Падающая палка

Игра 137. Мяч с четырех сторон

Игра 138. Эстафета с мячом

Игра 139. Кто сильнее и быстрее

Игра 140. Бой "Всадников"

Игра 141. Преодолей комбинированную полосу препятствий

Игра 142. Гонка "тачек"

Игра 143. Выполни пас над собой

Игра 144. Эстафета с мячом по кругу

Игра 145. Подвижная цель

Игра 146. 25 передач

Игра 147. Эстафетная передача мяча

Игра 148. Регби

Игра 149. Мяч - партнеру

Игра 150. Челночная передача

Игра 151. Прием и передача низом

Игра 152. Эстафета через сетку

Игра 153. Баскетбол

Игра 154. Попади в квадрат

Игра 155. Подай и попади

Игра 156. Снайперы

Игра 157. Сумей принять

Игра 158. Кто лучше подаст и примет мяч

Игра 159. Кто точнее

Игра 160. Атака крепости

Игра 161. Удары с прицелом

Игра 162. Бомбардиры

Игра 163. Коснись, но не ошибись

Игра 164. Не пропусти мяч

Игра 165. Соперники

Игра 166. Дружная команда

Игра 167. Оборона крепости

Игра 168. Защитники

Игра 169. Защити свою зону

Игра 170. Прими и передай

6. Футбол

Игра 171. Перебежки

Игра 172. Обманный мяч

Игра 173. Футбол "крабов"

Игра 174. Эстафета у стенки

Игра 175. Один на один

Игра 176. Защита укрепления

Игра 177. С любой точки

Игра 178. Удар за ударом

Игра 179. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений

Игра 180. Эстафета с элементами футбола

Игра 181. Мяч в круге

Игра 182. Защита против нападения

Игра 183. В одни ворота с нейтральным

Игра 184. Футбол двумя мячами

Игра 185. Футбол в упоре на руках

Игра 186. Треугольники

Игра 187. Мяч через канат

Игра 188. Охотники с мячом

Игра 189. Смена мест

Игра 190. Квадрат

Игра 191. Через квадрат

Игра 192. Два квадрата

Игра 193. Командный старт

Игра 194. Броски мяча по кругу

Игра 195. По движущейся цели

Игра 196. Перехвати мяч

Игра 197. Блуждающий мяч

Игра 198. Футбол руками и головой

Игра 199. Всадники

Игра 200. Футбольные салки

Игра 201. Пробей стенку

Игра 202. С углового удара

Игра 203. Пробей через стенку

Игра 204. Мяч - капитану

Игра 205. Подвижные ворота

Игра 206. Крепость из мячей

Игра 207. Удар только головой

Игра 208. Народный мяч

Игра 209. Играют все

Игра 210. Волейбол футболистов

**Приложение №3**

### **Ориентировочная таблица использования подвижных игр, направленных на развитие физических качеств в начальном звене.**

|  |  |
| --- | --- |
| Проявляемые качества | **Название подвижных игр** |
| Быстрота | «Октябрята», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «Пустое место», «Линейная эстафета», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» |
| Скоростно-силовые качества | «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», Эстафета с прыжками в длину и высоту, «Парашютисты», «Не оступись», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Защита укрепления», «Заставь отступить» |
| Выносливость | «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием» |
| Сила | «Тяни в круг», «Бой петухов», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Эстафета с набивными мячами» |
| Ловкость и координация | «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафета с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Эстафета с преодолением препятствий» |

**Приложение №4**

**Ориентировочная таблица использования подвижных игр по основным (базовым) видам программного материала занятий физической культурой в среднем звене**

|  |  |
| --- | --- |
| Проявляемые качества | **Название подвижных игр** |
| Легкая атлетика | «Бег за обручем», «Бег под уклон», «Эстафета с препятствием», «Прыжки на одной ноге», «Опереди прыжок соседа», «Перепрыгни ручей», «Прыжок сквозь обруч», «Подвешенный мяч», «Меткие метания» «Увернись от мяча», «Попади в мишень», «точное метание», «Спринт с метаниями», «Метание с предельным отскоком», «Закинь палку» |
| Спортивные игры | «Преследование с мячом», «Десять ударов с передачей», «Челночный бег», «Полет мяча», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч с лета», «Быстрые передачи»,«Перехват мяча», «Передачи капитану», «Стремительные передачи», «Броски в корзину смета»,»броски в корзину на бегу», «отскоки», «Подбивание мяча ногой», «Совместный бег в обруче». «Пока летит мяч». |
| Гимнастика | «Соблюдай равновесие», «Переправа по узким жердям», «Удержись на месте», «Встреча на скамейке», «качающееся бревно», «Борьба на бревне», «Прыжок и кувырок», «Акробатическая эстафета»,  «Комбинированная эстафета с набивным мячом», Скалолазы», «Окольцуй вершину столба»  «Не дай обручу упасть», «Пробеги под скакалкой», «Тяга кольца», «10 прыжков со скакалкой», «Бег со скакалкой», «Прыжки с подбрасыванием мяча». |
| Лыжная подготовка | «Скользи дальше, «Скольжение на одной лыж», «передача лыжных палок», «Спуск по снежному склону», «Спуск вдвоем», «Штурм вершины», «Ловкие повороты», «Не останешься без палок», «Вакантное место», «Гонка лыжных колон», «Преодоление изгороди», «Подъем по одному». |

**Приложение №5**

**Тематическое планирование рабочей программы занятий по интересам**

**«Страна Спортландия»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п. | Раздел, тема | Количество  часов | Цель |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10. | 1. **Лыжная подготовка**   Спуск с горы с препятствием  Игра «Ловкие повороты»  «Встречные старты»  Игра «Прыгуны»  «Все - за ведущим»  Игра «Круговая эстафета»  Эстафета «Слалом»  «Спуск по снежному склону»  «Лисий след»  Игра«Перетягивание каната»  «Скользи дальше»  Игра «Преследователи»  «Переступание веером»  Игра «Ловкие повороты»  «Слалом на равнине»  Игра «Вакантное место»  «Карусель»  Игра «Гонка лыжных колон»  «Эстафета с гандикапом»  Игра «Эстафета лыжников» | 10  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | Формирование навыка быстрого передвижения на лыжах при спуске с гор, совершенствование техники преодоления препятствий  Развитие скоростных качеств, отработка техники передвижения на лыжах  Развитие координации движений, внимания, ловкости, совершенствование навыков лыжных ходов  Развитие ловкости, координации движений, закрепление навыков спуска с гор  Совершенствование техники лыжных ходов, развитие общей выносливости, силы отталкивания палками  Совершенствование техники одновременного быстрого хода, развитие силы отталкивания палками, выносливости  Совершенствование поворота переступанием в движении  Совершенствование поворота переступанием в движении, воспитание ловкости, координации движений  Совершенствование поворота переступанием в движении, тренировка вестибулярного аппарата  Развитие быстроты и скоростной выносливости в условиях, когда составить равные по силам команды невозможно либо когда при первом старте эстафеты одна команда значительно опередила другую |
| 11.  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20. | 1. **Гимнастика**   «Обруч на себя»  Игра «Тяга кольца»  Эстафета с гимнастической палкой  Игра «Встреча на скамейке»  «Дружные тройки»  Игра «Класс, смирно»  «Удержи обруч»  Игра «Вызов»  «Кувырки в паре с партнёром»  Игра «Бой петухов»  «Прыжок - кувырок с разбега»  Игра «Прыжки с подбрасыванием мяча»  Прыжковая эстафета  Игра «Прыжок за прыжком»  Эстафета с опорными прыжками  Игра «10 прыжков со скакалкой»  «Кто сядет первым»  Игра «Охотники и утки»  «Придумай сам»  Игра «Удержись на месте» | 10  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | Формирование чувства ритма, развитие быстроты, ловкости и точности движений  Совершенствование навыка выполнения гимнастических движений с палкой, развитие прыгучести, ловкости, координации движений, воспитание чувства коллективизма  Развитие групповых взаимодействий, закрепление навыка обращения с гимнастическим инвентарём  Совершенствование ловкости, координации движений формирование навыка обращения с гимнастическим обручем, развитие быстроты реакции, внимательности, ловкости  Формирование навыка совместных действий при выполнении кувырков с партнёром, развитие ловкости, точности, координации взаимодействия в соревновательных условиях  Формирование навыка свободного полёта в воздухе, воспитание ловкости, силы в соревновательной обстановке  Формирование прыгучести, совершенствование навыка плавного перехода одного движения в другое в соревновательной обстановке  Формирование навыка прыжка с опорой руками, воспитание смелости, ловкости, силы в соревновательных условиях  Формирование навыка групповых взаимодействий, воспитание внимательности, координации движений, ловкости, быстроты реакции в соревновательных условиях  Закрепление навыка выполнения акробатических элементов в соревновательных условиях |
| 21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29.  30. | 1. **Лёгкая атлетика**   «Быстро по местам»  Игра «Караси и щука»  Эстафетный бег  Игра « День и ночь»  «Вызов номеров»  Игра «Перестрелка»  Комбинированная эстафета  Игра «Перебежка с выручкой»  Соревнования с элементами спринтерского бега  Игра «Эстафета зверей»  Соревнования с элементами прыжков в высоту  Игра «Попрыгунчики-воробушки»  Соревнования с элементами прыжков в длину  Игра «Перепрыгни ручей»  «Цепочка»  Игра «Волк во рву»  «Чёрные и белые»  Игра «Два мороза»  «Третий лишний»  Игра «Птицы и клетка» | 10  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | Развитие быстроты реакции на сигнал, сообразительности, совершенствование умения ориентироваться  Развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности  Развитие скоростных качеств, воспитание ловкости, быстроты  Совершенствование умения комбинировать бег с метанием в цель в соревновательных условиях  Формирование навыка выполнения ускорения в различных условиях  Формирование и закрепление навыка выполнения элементов прыжка в высоту и прыжка в целом  Формирование навыка выполнения прыжков в длину с преодолением различных препятствий и без них  Развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости, воспитание чувства коллективизма  Развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности, совершенствование быстроты, двигательной реакции  Развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств, совершенствование умения ориентироваться на местности |
| 31.  32.  33.  34.  35.  36.  37.  38.  39.  40. | **IV. Баскетбол**  «Скрытый пас»  Игра «Угадай кто»  Эстафета с гимнастической палкой  Игра «Десять ударов с передачей»  «Мяч в корзину»  Игра «Эстафета с мячами»  «Чехарда»  Игра «Стой»  «Снайперские броски»  Игра «Метко в цель»  «Мяч вкольцо»  Игра «Снайперы»  «Мяч по дорожке»  Игра «Полет мяча»  «Обведи и прокати»  Игра «Не давай мяч водящему»  «Попади в кольцо»  Игра «Гонка мячей по кругу»  «Бросай точнее»  Игра «Быстрые передачи» | 10  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | Закрепление навыков скрытых бросков мяча в определённом направлении и ловли летящего мяча, развитие координации движений  Развитие скоростно- силовых качеств, закрепление навыка выполнения прыжков через гимнастическую палку, совершенствование прыгучести, ловкости и координации движений, воспитание чувства коллективизма  Совершенствование навыков бросков мяча в заданном направлении с отскоком от щита, а также точного выполнения движений  Развитие прыгучести, ловкости, точности выполняемых движений  Формирование навыка броска мяча с точным отскоком его в нужном направлении, закрепление навыка ловли мяча  Совершенствование навыков бросков мяча в  Совершенствование навыка ведения мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве  Совершенствование навыка ведения мяча с изменением направления и последующим прокатыванием  Совершенствование ведения мяча одной рукой, приобретение навыка попадания в баскетбольное кольцо  Закрепление техники штрафного броска |
| 41.  42.  43.  44.  45.  46.  47.  48.  49.  50. | **V.Волейбол**  «Мяч в воздухе»  Игра «Лапта волейболистов»  Эстафета с элементами волейбола  Игра «Передачи капитану»  «Удочка»  Игра «Пока летит мяч»  «Гонка паровозов»  Игра «отскоки»  «Падающая палка»  Игра «Закинь палку»  «Мяч с четырёх сторон»  Игра «Метание с предельным отскоком»  Эстафета с мячом  Игра «Меткие метания»  «Кто сильнее и быстрее»  Игра «Подвешенный мяч»  «Гонка «тачек»  Игра «Бег под уклон»  «Выполни пас над собой»  Игра «Прыжки на одной ноге» | 10  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | Развитие навыка владения мячом, характерного для игры в волейбол, воспитание ловкости, меткости, согласованности действий  Совершенствование навыков передачи, подачи и удара по мячу, развитие групповых действий при передаче мяча, воспитание быстроты действий, внимания  Развитие скоростно- силовых физических качеств, совершенствование прыгучести как одного из элементов техники игры в волейбол  Развитие прыгучести в игровых условиях  Развитие быстроты, воспитание ловкости, точности, внимательности в игровых условиях  Развитие быстроты, совершенствование техники передачи мяча в игровой обстановке  Развитие скоростной выносливости, прыгучести, совершенствование передвижения приставными шагами боком в соревновательной обстановке  Развитие быстроты двигательной реакции, отработка силового удара для подач в игровой обстановке  Развитие силовой выносливости, воспитание ловкости, координации движений, чувства взаимопонимания в соревновательных условиях  Совершенствование техники передачи мяча, воспитание ловкости, точности движений в игровых условиях |
| 51.  52.  53.  54.  55.  56.  57.  58.  59.  60. | **VI. Футбол**  «Перебежки»  Игра«Соблюдай равновесие»  «Обманный мяч»  Игра «Мы весёлые ребята»  «Футбол «крабов»  Игра «Защита укрепления»  Эстафета у стенки  Игра «Прыжки с подбрасыванием мяча»  «Один на один»  Игра «Бег за обручем»  «Защита укрепления»  Игра «Заяц без логова»  «С любой точки»  Игра «Опереди»  «Удар за ударом»  Игра «Увернись от мяча»  «Мяч в круге»  Игра «Прыжок сквозь обруч»  «Защита против нападения»  Игра «Зашита ворот» | 10  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | Совершенствование умения занять выгодную позицию для приёма и удара по мячу в игровой ситуации  Закрепление техники передач мяча, воспитание ловкости, точности, подвижности в игровых условиях, совершенствование навыков игры вратаря  Совершенствование групповых и командных тактических действий, воспитание ловкости, силовой выносливости  Совершенствование техники удара по мячу, развитие меткости, точности и координации движений в игровых условиях  Совершенствование техники удара мячом по воротам, развитие скоростно- силовых качеств  Совершенствование техники удара по мячу, развитие точности, ловкости, координации движений  Совершенствование техники ударов по мячу, развитие меткости, ловкости  Совершенствование техники ударов по мячу, развитие координации движений  Совершенствование навыка остановки и удара ногой по мячу, овладение умением скрывать направление паса, развитие внимательности, сообразительности, точности и быстроты движений  Развитие ловкости, освоение навыков ведения борьбы в нападении или защите с соблюдением правил футбола |

**Приложение №6**

**План – конспект занятия подвижными играми для среднего звена.**

**Тема занятия:** развитие физических качеств воспитанников на занятиях физической культурой с использованием подвижных и народных игр.

**Задачи занятия:**

1. Совершенствование техники удара по мячу способом «сверху». 2. Закрепление приема и передачи мяча.

3. Развитие меткости, ловкости, координации и быстроты воспитанников с использованием игрового метода.

**Место проведения:** спортивная площадка

**Инвентарь:** мячи теннисные, биты для игры «Русская лапта», гимнастические скамейки.

**Воспитатель:** Свириденко В.И.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| **1.**  **2.**  **3.** | **Подготовительная часть.**  1. Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока. Совершенствование строевых приемов.  2.Ходьба по площадке, медленный бег, передвижение  приставным шагом правым (левым) плечом, спиной вперёд.  3**. ОРУ в движении:**  а) И.п. руки внизу.  1-4 круги руками вперёд  5 -8 то же назад.  б) И.п. руки вверху в замок, ладони вверх  1-шаг правой, отвести руки назад.  2-то же шаг левой.  в) И.п. то же.  1-шаг правой, наклон вправо,  2- то же влево.  г) И.п. руки сзади в замок.  1-шаг правой ногой, наклон вперёд, отведение рукам вверх-вперёд.  2-то же с левой ноги.  д) И.п.руки на вперед.  1-мах правой ногой скрестно.  2-и.п.  3-4-то же с левой ноги.  **Основная часть. 28-30 мин.**  1. Повторить технику передачи, броска и ловли теннисного мяча.  2. Выполнить приемы и передачи.  - Передача и прием т. мяча в парах по воздуху.  - Прием и передача т. мяча в парах с отскоком от земли перед партнером (2-3 м.).  - Прием и передача т. мяча партнеру о пол назад по воздуху и на оборот.  3. Броски т. мячей о стену (на высоте 3-5 м.) с последующей их ловлей после отскока от стены.  - С 3-5 метров от боковой стены.  - С 7-9 метров от боковой стены.  4. Совершенствование техники удара по мячу способом «сверху».  5. Двухсторонняя игра  « Русская лапта» по правилам игры в спортивных залах  **Заключительная часть. 3-5 мин**.  1.Построение в колонну по одному, медленный бег, переход на ходьбу, восстановительная ходьба.  2.Построение в шеренгу. 3.Подведение итогов. | 8-10мин  1-2мин.  2-3мин  5-6мин.  3мин  10-15раз  3 мин  10-15раз  10-15раз  10-15раз  3 мин  10-15раз  10-15раз  10 мин  18 мин  2 мин.  3 мин. | Проверить спортивную форму, добиться внимания.  В колонну и шеренгу по  одному, соблюдая дистанцию. Упражнение выполнять  синхронно на каждый шаг.  С добавлением подскоков.  Прогнуться.  Не сгибать колени.  Ладони вверх.  Рассказать и показать технику приема и передачи (уделить внимание движениям рук и ног)  Следить за положением рук при выполнении передачи.  Обратить внимание на траекторию полета мяча.  Следить за правильностью стойки при приеме.  Положение кистей при приеме мяча должно быть горизонтальным (пример: правая в верху левая в низу)  Следить за техникой безопасности. (удар, наброс), расположение игроков перед ударом и после него).  Упражнения на дыхание.  Отметить лучших игроков. |