Методическая тема по самообразованию «Развитие физических качеств через подвижные игры с учетом особенностей адаптивной физкультуры в хореографии».

Подготовил учитель дополнительного образования

Губа Н.А.

**«Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими бы интересными и разнообразными тренировки не были. В конечном итоге они надоедают, утомляют. А потому, лучше игры нет ничего».**

**Игра**– это жизнь, особенно если мы говорим о детских играх, призванных развлечь, сплотить, развить, развеселить, научить, показать – лишь бы было интересно, динамично и задорно..

Игровая деятельность особенно важна в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские годы. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания.

Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у учеников высокие моральные и волевые качества, укрепляют здоровье, содействуют правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, проявлять грубость.

Таким образом, подвижные игры имеют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила. В процессе игр у детей формируются понятия о нормах общественного поведения, воспитываются определенные культурные привычки.Игра не должна превратиться в монотонный процесс. Если дети будут выполнять все эти упражнения без удовольствия и заинтересованности, то едва ли они смогут достичь нужного результата. Поэтому без подвижных игр здесь не обойтись.

Игра может быть включена во все части тренировки. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба. Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности.Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

**План работы над темой по самообразованию:**

1. Провести анализ методической литературы из существующей педагогической практики с целью отбора комплекса подвижных игр применимых к использованию в образовательном процессе.
2. Разработать программу по спортивно – оздоровительному курсу «Подвижные игры» и внедрить ее.
3. Выступить на МО учителей физической культуры по обобщению опыта.

**Основные физические качества человека:**

**Быстрота**

**Сила**

**Выносливость**

**Ловкость**

**Гибкость**

**Быстрота**

Способность перемещаться в пространстве за минимально короткое время

Упражнения для развития:

специально-беговые упражнения, бег с ускорением от 30 - 40 м. Одной из форм развития быстроты

безусловно являются подвижные игры.

**Сила**

Способность человека воздействовать на внешние силы или противодействовать им с помощью мышечных напряжений.

Упражнения для развития:

Подтягивание упражнения в висах и упорах упражнения с гантелями набивание мячом. Развивать такое важное для человека

качество, как сила, нужно с детства посредством подвижных игр, постепенно вводя новые элементы и увеличивая нагрузки.

**Выносливость**

Способность противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности, длительно выполнять мышечную работу без снижения ее мощности.

Упражнения для развития:

бег в равномерном темпе от 6-10 мин

длительный бег, кросс, ходьба на лыжах, круговая тренировка. Выносливость необходимо развивать с раннего детства.

**Гибкость**

Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок. Упражнения для развития: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных коленных суставов и позвоночника

Развивать гибкость нужно с самогораннего возраста.

**Ловкость**

Способность правильно, быстро овладевать новыми движениями и рационально перестраивать двигательную деятельность в соответствии с обстановкой.

Упражнения для развития: варианты челночного бега, бег с изменением направления, метание, передача, ведение мяча.

**Значение подвижных игр на ваше физическое состояние**

Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

На физическое и психическое состояние влияет не только занятия спортом, но и подвижные игры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1.

Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4.

Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2002.

Воспитание детей в игре: Пособие для воспитателя дет.сада / Сост. Бондаренко А. К., Матусик А. И. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1983.

Геллер Е.М. На старт вызывает Спортландия. – Мн., 1988.

Дворкина Н.И. Половозрастные особенности динамики физической подготовленности и психических процессов детей 3-6 лет / Н.И. Дворкина // Теоретико-методологические основы физического образования / Под общ.ред. доц. В.А.Вострикова. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004.

Женило М. Ю. Театрализованные праздники 1-4 классы. Найди свою звезду. – М.: 2004. – 288 c.

Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: Изд-во: Академия. –

2000. – 160 с.

Исаева С. А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе (практическое пособие). – М.: Изд-во Айрис Пресс, 2004. – 40 с.

Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001.

Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М.: ФиС, 2001.

Кувватов С.А. Активный отдых на свежем воздухе. – М.: Издательство: Феникс, 2006.