**Игровые технологии в работе учителя физкультуры**

 Гибкий вариативный характер данного метода позволяет рационально использовать различные соответствующие средства в физическом воспитании. При этом значительно повышается заинтересованность учащихся, увеличиваются моторная плотность уроков, их эффективность. Эмоциональный характер воздействия соревновательных упражнений и подвижных игр позволяет комплексно воспитывать широкий диапазон физических качеств, например динамическую силу, прыжковую выносливость, гибкость, ловкость и т.д. Воспитание морально-волевых качеств осуществляется в условиях борьбы с соперником, при коллективном характере действия, значительных физических и эмоциональных напряжений. Личные интересы в играх или соревнованиях подчиняются коллективным целям, вырабатывается уважение к товарищам по команде, сопернику. Роль соревновательно - игровых упражнений возрастает тогда, когда они тесно связаны с учебным материалом урока, что способствует более быстрому его усвоению. При помощи соревновательно – игровых заданий решаются разнообразные задачи – воспитательные, образовательные, оздоровительные.

 Используя игровые задания и соревновательные упражнения, педагоги воспитывают у своих подопечных смелость и настойчивость в достижении цели, коллективизм и товарищество, быстроту и ловкость, силу и гибкость, выносливость и волю к победе. Применять такие задания можно во всех частях урока, особенно когда необходимо внести в него новизну эмоционального восприятия упражнений.

 Нам всех уроках целесообразно использовать соревновательно – игровой метод. Для этого подбираем разнообразные упражнения, подвижные игры, отвечающие задачам урока. Тем самым подводим учащихся к необходимости приобретения того или иного навыка, который способствует решению поставленных задач, достижению оптимальной плотности урока и более правильной дозировке упражнений. Сложные игровые упражнения чередуются с более простыми, не требующими концентрированного внимания. Соответственно даётся отдых отдельным группам мышц, система организма, которые только что интенсивно работали.

 Подвижные игры и соревновательные упражнения должны соответствовать задачам той части урока , в которую они введены. **В вводной части урока** используются упражнения, способствующие подготовке организма учащихся к предстоящей работе в основной части. Это различные комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, проводимые в движении и на месте в виде мини – соревнований, выполняемых в парах с элементами силовых единоборств. Принцип таков: кто быстрее и больше число раз добьётся победы.

**Комплекс упражнений на уроках легкой атлетики:**

Ускорение на отрезках прямой 30м, с промежуточным финишем в средние дистанции;

Многоскоки; преодолеть возможно большее расстояние при помощи 15 прыжков;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кто раньше выполнит задание); юноши выполняют 20 раз, девушки - 10раз;

Бег на отрезках прямой 60 – 100 м с гандикапом;

При повторном выполнении участники меняются местами;

Передвижение в низком приседе (кто быстрее преодолеет расстояние 20 -25 м);

Передвижение спиной вперёд 20- 30 ми т.д.

**Комплекс упражнений на уроках гимнастики:**

Ходьба с круговыми движениями рук и сменой направления их вращения на каждый счет;

Бег по «кочкам», требуется как можно быстрее преодолеть дистанцию;

Ходьба, широко расставляя ноги с вращением головы в левую и правую сторону, стараясь не сбиться с направления движения по прямой;

Передвижение в упоре сидя ногами вперёд;

Передвижение приставными шагами правым и левым боком;

Передвижение прыжками в приседе, руки на поясе и т.д.

Выполнять соревновательно-игровые задания **в основной части урока** можно в начале её, середине либо в конце. Важно, чтобы соревновательно-игровая деятельность логически вытекла из потребности закрепить те или иные умения и навыки.

**В заключительной части урока** соревновательно-игровые задания применяются для расслабления и успокоения организма после реализации нагрузки либо эмоционального подъёма.

**Лёгкая атлетика** как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. При использовании соревновательно-игрового метода в процессе решения урочных задач надо соблюдать такие правила:

Повышать заинтересованность учащихся путём применения гандикапа не только в беге, но и в других видах легкоатлетической подготовки;

Обеспечивать постоянное возрастания объёма и интенсивности физической нагрузки;

Проводить соревнования в условиях, приближённых к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня;

Поощрять инициативу учащихся в разнообразии применения тех или иных технических приёмов и способов выполнения заданий;

Регулярно поощрять не только сильных, но и слабых учащихся, сумевших добиться улучшения своих личных результатов.

На уроках лёгкой атлетики используем такие игровые задания.

**«Быстро по местам».** *Задачи:* развивать быстроту реакции на сигнал, сообразительность; совершенствовать умение ориентироваться.

**«Точно в цель».** *Задачи:* развивать скоростно–силовые качества; закрепить технику метания малого мяча в соревновательных условиях.

**«Эстафетный бег».** *Задачи:* развивать скоростную выносливость , ловкость, внимательность.

Применение соревновательно-игровых заданий является эффективным средством совершенствования лыжных ходов, а также физических качеств **на уроках лыжной подготовки**. С помощью игр и соревновательных заданий учащиеся приобретают необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят спуски подъемы; закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности.

Задачи, решаемые на уроках лыжной подготовки с помощью игровых и соревновательных заданий, таковы:

совершенствовать технику лыжных ходов на учебной лыжне, поворотов на месте и в движении, технику спусков и подъемов;

развивать физические и функциональные возможности организма;

приобретать умения соревноваться и тактически противостоять сопернику, ориентироваться на местности, рационально использовать лыжную технику.

**«Скользи дальше».** *Задачи:* совершенствовать технику одновременного бесшажного хода; развивать силу при отталкивании палками, выносливость.

**Эстафета «Елочка».** *Задачи:* совершенствовать технику подъема «елочкой»; развивать силовую выносливость в игровых условиях.

Особой популярностью соревновательно – игровой метод пользуется на **уроках по спортивным играм** – на стадии закрепления и совершенствования игрового навыка. Техника владения мячом успешно отрабатывается как в эстафетах, так и а подвижных играх. Для овладения техникой перемещений применяются такие упражнения: разновидность бега с остановкой по сигналу, эстафеты с прыжками, подвижные игры. При обработке и совершенствовании передачи и ловли мяча используются всевозможные передачи в парах, тройках, эстафеты во встречных и параллельных колоннах, кругах, шеренгах. Много игровых заданий выполняется для закрепления бросков мяча (с места, с шага, в прыжке, в движении, после остановке, после поворота, с сопротивлением).

**«Подбрось - поймай».** *Задачи:* формировать навыки подбрасывания и ловли мяча; развивать координацию движений.

«Обведи и передай». Задачи: совершенствовать навык ведения мяча с изменением направления движения; закрепить навыки передачи и ловли мяча.

«Снайперские броски». Задачи: формировать навык техники броска мяча в корзину ,закрепить навык ловли мяча.

Соревновательно-игровой метод успешно применяется и на уроках гимнастики. Для повышения заинтересованности учащихся в качественном выполнении порядковых и строевых упражнений данные упражнения выполняют в соревновательно-игровой обстановке. Соревнования можно проводить при построении учащихся в колонны или шеренги как с выбыванием участников, нарушивших строй или допустивших ту или иную ошибку, так и без выбывания, но с начислением штрафных очков , которые в итоге определят победителей в игре или соревновании.

 Для повышения внимания школьников в начале урока проводится игра, где участники должны выполнять строевые команды, если в начале команды присутствуют слова «группа» или «класс».

 При выполнении общеразвивающих упражнений можно соревноваться на выполнении большого количества упражнений как на месте, так и в движении за определённый промежуток времени. Например, кто раньше выполнит 10 наклонов, приседаний, отжиманий, различных прыжков и т.п. Общеразвивающие упражнения могут быть включены в эстафеты. Например, после передвижения на одной, обеих ногах ученики через определённое количество шагов выполняют какие – либо упражнения, после чего устремляются к своей команде и передают эстафету следующему учащемуся.

В соревновательно-игровой обстановке целесообразно выполнять акробатические упражнения, таки как различные кувырки, стойки, «мост», «домик» и т.д. Для внесения разнообразия в эстафеты применяются дополнительные предметы – гимнастическая палка, скакалка, мячи. Кегли и др.

**«Построй мост».** *Задачи:* совершенствовать выполнение акробатических элементов; развивать ловкость.

**Эстафета с гимнастической палкой.** *Задачи:* совершенствовать навык выполнения гимнастических упражнений с палкой; развивать прыгучесть, координацию движений, воспитывать коллективизм.

**«Удержи равновесие».** *Задачи:* закрепить навыки выполнения упражнений в равновесии; воспитывать ловкость, точность и координацию движений.

**Эстафета с кувырками.** *Задачи:* совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд; развивать координацию движений.

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе помогает решать задачи всестороннего развития учащихся, совершенствования умений и навыков. Повышения уровня физической подготовленности школьников по всем разделам программы. Эмоциональная окрашенность занятий способствует возникновению у учащихся повышенной заинтересованности в двигательной деятельности, воспитанию физических и морально-волевых качеств, иначе говоря, вызывает интерес и желание заниматься физической культурой, что на сегодняшний день особенно актуально.