**Соревновательно-игровой метод.**

***Успешное выполнение учебной программы по физическому воспитанию сегодня немыслимо без разнообразного и всестороннего применения современных средств и методов, в том числе и соревновательно-игрового.***

Гибкий вариативный характер этого метода позволяет рационально использовать различные средства физического воспитания. Значительно повышается заинтересованность учащихся, увеличиваются моторная плотность уроков и 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 действий, значительном физическом и эмоциональном напряжении. Личные интересы в играх или соревнованиях подчиняются коллективным целям, вырабатывается уважение к товарищам по команде, к сопернику. Роль соревновательно-игровых упражнений возрастает, когда они тесным образом связаны с учебным материалом урока. Воспитываются смелость и настойчивость в достижении цели, коллективизм и товарищество, быстрота и ловкость, сила и гибкость, выносливость и воля к победе. Использовать эти задания можно во всех частях урока, особенно когда необходимо внести в него новизну эмоционального восприятия упражнений.

Подвижные игры и соревновательные упражнения должны соответствовать той части урока, в которую они введены.

Это различные комплексы общеразвивающих и специальных упражнений в движении и на месте в виде соревнований, проводимых в парах с элементами силовых единоборств. Принцип таков: кто быстрее и большее число раз добьется победы

**Примерный комплекс упражнений для уроков легкой атлетики**

*1. Ускорение на отрезках прямой 30 м с промежуточным финишем в середине дистанции.
2. Многоскоки. Преодолеть большее расстояние при помощи 15 прыжков.
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Кто раньше выполнит задание. Юноши – 20 раз, девушки – 10 раз.
4. Бег на отрезках прямой 60–100 м с гандикапом. При повторном выполнении участники меняются местами.
5. Передвижения в низком приседе. Кто быстрее преодолеет расстояние 25–30 м.
6. Передвижения спиной вперед на 20–30 м и т.д.*

**Примерный комплекс упражнений для уроков гимнастики**

*1. Ходьба с круговыми движениями рук и сменой направления вращения на каждый счет.
2. Бег по «кочкам». Как можно быстрее преодолеть дистанцию.
3. Ходьба широко расставленными ногами с вращением головы в левую и правую сторону, стараясь не сбиться с прямой.
4. Передвижение в упоре сидя ногами вперед.
5. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
6. Передвижение прыжками в приседе, руки на поясе и т.д.*

**При использовании соревновательно-игрового метода нужно помнить о следующих правилах:**

1. Повышать заинтересованность учащихся путем применения гандикапа не только в беге, но и в других видах легкоатлетической подготовки.
2. Обеспечивать постоянное возрастание объема и интенсивности физической нагрузки.
3. Проводить соревнования в условиях, приближенных к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня.
4. Поощрять инициативу учащихся в разнообразии применения технических приемов и способов выполнения заданий.

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

**Игровые задания для уроков легкой атлетики**

**«Быстро по местам»**

*Задачи:* развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности, совершенствование умения ориентироваться.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Построение** | **Содержание** | **Правила** | **Методические указания** |
|   | По первому сигналу игроки разбегаются, по второму – все должны построиться в указанном месте.Варианты построения:а) в общей или отдельной шеренгах;б) в общем или отдельном круге;в) квадрат | Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает | Заранее познакомить с сигналами, исходным положением, формой строя и местом |

**«Точно в цель»**

*Задачи:* развитие скоростно-силовых качеств, закрепление техники метания малого мяча в соревновательных условиях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Построение** | **Содержание** | **Правила** | **Методические указания** |
|   | Построение в колонну по одному. Игроки метают мяч в стену на дальность отскока, с попаданием в цель.Варианты: метание проводится по различным кругам мишени | Кто попал большее число раз, тот победил. За дальность отскока добавляется очко | По мере освоения добиваться более точного броска, сильного отскока, используя разбег |

**Эстафетный бег**

*Задачи:* развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Построение** | **Содержание** | **Правила** | **Методические указания** |
|   | Команды соревнуются в эстафетном беге.Варианты:а) построение в колонны по одному;б) построение в шеренги, при перебежке команды меняются местами | Игроки стартуют раздельно или одновременно. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием | Четко разъяснить правила игры |

**Игровые задания для уроков спортивных игр**

Соревновательно-игровой метод особенно популярен на уроках со спортивными играми, когда он применяется для закрепления и совершенствования игрового навыка. Техника владения мячом успешно отрабатывается как в эстафетах, так и в подвижных играх. Для овладения техникой перемещения применяются следующие упражнения: разновидности бега с остановкой по сигналу, эстафеты с разновидностью прыжков, 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 остановки, после поворота, с сопротивлением).

**«Подбрось – поймай»**

*Задачи:* формирование навыка подбрасывания и ловли мяча, развитие координации движений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Построение** | **Содержание** | **Правила** | **Методические указания** |
|   | Построение в две шеренги. По сигналу учащиеся подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его и прокатывают партнерам, а те, в свою очередь, выполняют то же самое | Побеждает команда, у которой будет:а) меньшее число падений;б) более точное прокатывание | Ловлю и подбрасывание мяча можно выполнять с ударом о пол или стену, стоя на месте или в прыжке |

**«Обведи и передай»**

*Задачи:* совершенствование навыка ведения мяча с изменением направления, закрепление навыков передачи и ловли мяча.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Построение** | **Содержание** | **Правила** | **Методические указания** |
|   | Построение в колонны, впереди лежат мячи. Первый игрок обводит препятствие, в конце разворачивается и передает мяч другому игроку, а сам встает позади всех | При потере мяча начинать с того места, где произошла эта потеря | Ведение мяча выполняют правой и левой руками |

**«Снайперские броски»**

*Задачи:*формирование навыка техники броска мяча в корзину, закрепление ловли мяча.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Построение** | **Содержание** | **Правила** | **Методические указания** |
|   | Построение в колонну к щитам. Игрок после ведения мяча бросает его в корзину, затем ловит и передает следующему игроку, а сам встает в колонну.Варианты:а) игрок бросает мяч, пока не попадет в цель;б) броски с места или в прыжке | Побеждает тот, кто забросит больше мячей в корзину или раньше закончит эстафету | Необходимо следить за техникой движений и точностью попаданий в корзину |

**Игровые задания для уроков гимнастики**

Для повышения заинтересованности учащихся в качественном выполнении порядковых и строевых упражнений они выполняются в соревновательно-игровой обстановке. Соревнование может проходить в колоннах или шеренгах, как с выбыванием участников, нарушивших строй или допустивших ошибку, так и без выбывания, но с получением штрафных очков, количество которых в итоге определит победителей игры (соревнований).

Для привлечения внимания в начале урока проводится игра, в которой участник должен выполнять строевые команды, если в начале команды присутствует слово «группа» или «класс». При выполнении общеразвивающих упражнений команды могут соревноваться на выполнение большего количества упражнений за определенный промежуток времени как на месте, так и в движении, 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 или двух ногах через определенное количество шагов ученики выполняют какие-либо упражнения, после чего передвигаются к своей команде, передавая эстафету следующему учащемуся.

В соревновательно-игровой обстановке хорошо выполняются акробатические упражнения: различные кувырки, стойки, «мостик», «домик» и т.д. Для разнообразия при проведении эстафет применяются дополнительные предметы: гимнастическая палка, скакалка, мячи, кегли и др.

**«Построй мост»**

*Задачи:* закрепление акробатических элементов в игровой форме, развитие ловкости.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Построение** | **Содержание** | **Правила** | **Методические указания** |
|   | Первый игрок бежит до первой отметки и делает «мост». После этого выбегает второй игрок, пролезает под «мостом» и строит второй «мост» за первым. Затем под двумя «мостами» пролезает третий и т.д. Последний игрок пролезает под последним «мостом», подает команду: «Встать!», и все бегут на свои места | Побеждает команда, которая построится первой. «Мост» не должен падать | Необходимо следить, чтобы игроки правильно выполняли задание и хорошо держали «мост» |

**Эстафета с гимнастической палкой**

*Задачи:* совершенствование навыка выполнения гимнастических упражнений с палкой, развитие прыгучести, координации движений, воспитание коллективизма.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Построение** | **Содержание** | **Правила** | **Методические указания** |
|   | Построение встречных колонн.Первая пара одной из сторон держит за концы гимнастическую палку. По сигналу пары бегут навстречу друг другу: одна – взявшись за палку, другая – за руки. При встрече вторая пара перепрыгивает через палку. Первая пара передает палку следующей. | Игра заканчивается, когда каждая пара сделает две перебежки – с палкой и без палки | Выполнение задания зависит от слаженности действий игроков |

**«Удержи равновесие»**

*Задачи:* закрепление навыков выполнения упражнений в равновесии; развитие ловкости, точности, координации движений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Построение** | **Содержание** | **Правила** | **Методические указания** |
|   | На перевернутых скамейках находятся две команды. Соперники стараются вывести друг друга из равновесия. После падения одного игрока другому засчитывается очко. Затем выходит другая пара игроков.Вариант: победитель продолжает бороться до тех пор, пока у него остаются соперники | Побеждает команда, набравшая большее количество очков | Участники могут состязаться одновременно на концах и на середине скамейки, а также на нескольких скамейках |

**Эстафета с кувырками**

*Задачи:* совершенствование кувырка вперед, развитие ловкости, координации движений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Построение** | **Содержание** | **Правила** | **Методические указания** |
|   | Первый участник добегает до первого мата и делает кувырок, затем, взяв мяч, бежит ко второму мату. Прижав мяч к животу, делает кувырок, затем бежит обратно, мяч кладет у первого мата и передает эстафету второму игроку.Вариант:а) игрок подбрасывает мяч и делает кувырок, вставая, ловит его;б) после кувырка игрок метает мяч в цель | Игрок должен выполнить все задания. За ошибку он получает штрафное очко. Побеждает тот, кто выполнит задание быстрее и получит меньше штрафных очков | Маты положить на одинаковом расстоянии. Рядом с первым матом положить мяч |