

Дайджест
Подвижные игры и эстафеты для урока физической культуры с использованием стандартного и нестандартного спортивного инвентаря



Петропавловск 2024 г.

«Дайджест. Подвижные игры и эстафеты для урока физической культуры с использованием стандартного и не стандартного спортивного инвентаря». Скворцов Н.Н., 2024 г., С.19.

Дайджест подвижных игр и эстафет для урока физической культуры – это уникальный набор игр, разработанных специально для развлекательного и эффективного проведения физкультурных занятий. Однако, что делает этот сборник по-настоящему особенным, – это то, что все игры в нем закодированы в QR-коды, позволяя использовать современные технологии в обучении.

QR-коды (Quick Response codes) – это особые двухмерные штрих-коды, которые можно считать с помощью мобильного телефона или планшета, оснащённых камерой. Они стали популярны в последние годы и используются в различных сферах жизни, включая рекламу, маркетинг и образование.

В данном сборнике каждая игра имеет свой уникальный QR-код. Как только учитель физической культуры и его ученики сканируют QR-код с помощью мобильного устройства, на экране появляется описание игры, правила и цель.

Преимущество использования QR-кодов заключается в том, что они предоставляют дополнительную информацию по каждой игре, оживляют процесс обучения и делают занятие более интерактивным. Кроме того, они помогают учащимся лучше понять правила и освоить материал.

Таким образом, сборник подвижных игр и эстафет для урока физической культуры с QR-кодами – это инновационное средство, сочетающее традиционные игры и современные технологии, которое позволяет сделать физкультурные занятия еще более интересными и привлекательными для детей и подростков. Он не только развивает физическую активность, но и способствует развитию социальных навыков, командного духа и конкурентоспособности у учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	
1. Цели и задачи.....	
2. Правила техники безопасности при использовании QR –технологии...	
3. Дидактический материал.....	
Список использованной литературы.....	
Глоссарий	

Введение

При подготовке сборника было учтено, что разнообразие движений в подвижных играх и эстафетах, а также сами игровые занятия обладают уникальным средством для развития важных навыков и умений школьников, а также способствуют комплексному развитию их физических, моральных и психических качеств.

Использование QR-кода является одним из способов повышения мотивации учащихся на уроках физической культуры в контексте цифрового образования.

Освоенные двигательные действия и сопряженные с ними физические упражнения являются эффективным средством для укрепления здоровья и могут быть использованы школьниками в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. Для достижения максимальных результатов рекомендуется проводить подвижные игры на открытом воздухе.

В этом сборнике представлен обзор разнообразных подвижных игр и эстафет, которые могут быть использованы в процессе обучения на уроках физической культуры. Показаны примеры использования стандартного и нестандартного спортивного оборудования для достижения лучших результатов и увлекательного процесса обучения.

Данный сборник предназначен для преподавателей физической культуры и может быть полезен студентам при самостоятельном изучении дисциплины "Физическая культура".

Современная эпоха развития технологий не осталась в стороне и от физкультурных занятий. Сегодня мы представляем вам инновационное средство для проведения уроков физкультуры - методическую разработку сборника подвижных игр и эстафет, оснащенных QR-кодами. Это уникальное сочетание традиционных игр и современных технологий, которое непременно захватит внимание детей и подростков, и сделает физкультурные занятия еще более интересными и привлекательными.

QR-коды - это двухмерные штрих-коды, позволяющие хранить информацию различного рода и прочитывать ее с помощью специальных мобильных приложений. В представленных играх и эстафетах QR-коды выполняют роль заданий, упражнений или подсказок, взаимодействуя с участниками посредством смартфонов или планшетов. Это инновационное решение позволяет интегрировать высокие технологии занятий физической культурой и сделать их более динамичными и увлекательными.

Основная цель данного сборника - сделать уроки физкультуры интересными и доступными для каждого ребенка или подростка. Я предлагаю использовать современные технологии в образовательном процессе, чтобы способствовать активному участию детей и подростков в физической активности, а также привнести в учебные занятия новизну и интригу.

Сборник подвижных игр и эстафет с QR-кодами предоставляет возможность учителям физической культуры и тренерам разнообразить свои

занятия, проводя их на новом интерактивном уровне. Данный инструмент позволяет организовывать не только классические эстафеты и игры, но и интегрировать технологии с целью повысить мотивацию участников, развить их соревновательный дух, а также способствовать развитию здорового образа жизни у детей и подростков.

Сама игра всегда была неотъемлемой частью жизни человека – она заполняет наши досуговые моменты, удовлетворяет потребности в общении, движении и получении новой информации. Педагоги всех времен замечали, как игра положительно влияет на формирование детской души, развитие физических способностей и качеств.

Игровая деятельность – это не просто развлечение, это жизненная потребность, обусловленная природой человека. Мы играем, чтобы тренировать свои мышцы и органы, чтобы общаться и получать информацию. Бывало, что спорт представлял серьезную конкуренцию для игры, привлекая массы детей и подростков. Но игра не может быть полностью заменена, потому что она и спорт имеют общую основу – соревнование. Их развитие идет параллельно, они неразрывны друг от друга.

Когда дети и подростки играют, они развиваются не только физически, но и умственно, формируют свою волевую силу и лучше узнают друг друга. Ведь игра подразумевает наличие цели, которую нужно достичь. Игра, как и работа, которую мы любим, приносит чувство удовлетворения и радости. И чтобы игра была возможна, необходимы правила, без которых она не может существовать. Важность игры во всестороннем развитии детей была отмечена А. С. Макаренко, который рассматривал игру как основной вид физической и двигательной деятельности. П. Ф. Лесгафт, выдающийся специалист в области физического воспитания детей, также придавал большое значение игре, считая ее подготовкой к жизни.

Игра – это осознанная деятельность, направленная на достижение вымышленных целей. Ее смысл заключается в самом процессе игры. Она удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании и развитии духовных и физических сил.

Что же привлекает детей к игре? Прежде всего, это интерес к процессу, к постоянно меняющимся игровым ситуациям. Дети вынуждены самостоятельно находить выход из неожиданных положений, намечать цели и взаимодействовать с другими игроками, проявлять свою ловкость, быстроту, выносливость и силу. Сама мысль о предстоящей игре уже вызывает у ребенка положительные эмоции и приятное волнение. Во время игр дети выполняют интенсивную физическую работу, но благодаря эмоциональности и увлеченности игрой они легко переносят большие нагрузки.

Добро пожаловать в мир инновационных физкультурных занятий с использованием QR-кодов! Представленные игры и эстафеты станут отличным дополнением к вашему уроку физкультуры, помогая всем участникам весело и эффективно провести время, приобрести новые знания, развить физические и познавательные способности.

1 Цель и задачи применения QR-кода на уроке физической культуры

В современном мире технологии играют все более важную роль в образовании. Одной из таких технологий является QR-код, который может быть эффективно использован на уроках физической культуры. Целью применения QR-кода на уроке физической культуры является повышение интерактивности и эффективности обучения, а также стимулирование активного участия учеников в процессе обучения. Задачи применения QR-кода на уроке физической культуры включают в себя улучшение доступности информации, развитие навыков самостоятельного поиска и анализа информации, а также повышение мотивации учеников к занятиям физической культурой. Актуальность применения QR-кода на уроке физической культуры обусловлена несколькими факторами.

Во-первых, современные ученики выросли в цифровой эпохе и активно используют мобильные устройства. QR-коды предоставляют возможность быстрого и удобного доступа к информации, что делает их привлекательными для учеников.

Во-вторых, использование QR-кода на уроке физической культуры позволяет учителю предоставить дополнительные материалы, такие как видео-уроки, инструкции по выполнению упражнений или ссылки на полезные ресурсы. Это позволяет ученикам получить более полное представление о теме урока и углубить свои знания.

В-третьих, применение QR-кода на уроке физической культуры способствует развитию навыков самостоятельного поиска и анализа информации. Ученики могут самостоятельно исследовать тему урока, находить дополнительные материалы и делиться своими находками с другими учениками. Одной из задач применения QR-кода на уроке физической культуры является улучшение доступности информации. Ученики могут легко сканировать QR-коды с помощью мобильных устройств и получать необходимую информацию в любое время и в любом месте. Например, учитель может разместить QR-коды на различных спортивных снарядах или тренажерах, чтобы ученики могли получить инструкции по их использованию. Это позволяет ученикам самостоятельно заниматься физическими упражнениями и развивать свои навыки. Другой задачей применения QR-кода на уроке физической культуры является развитие навыков самостоятельного поиска и анализа информации. Ученики могут использовать QR-коды для поиска дополнительных материалов, таких как научные статьи, видео-уроки или тренировочные программы. Это позволяет ученикам расширить свои знания и навыки в области физической культуры, а также развить навыки самостоятельной работы и критического мышления. Наконец, применение QR-кода на уроке физической культуры способствует повышению мотивации учеников. Ученики могут использовать QR-коды для получения дополнительных баллов или наград за выполнение заданий или участие в спортивных мероприятиях. Это стимулирует учеников к активному участию в уроке и развитию своих физических навыков. Таким образом, применение QR-

кода на уроке физической культуры имеет целью повышение интерактивности и эффективности обучения, а также стимулирование активного участия учеников в процессе обучения. Задачи применения QR-кода включают в себя улучшение доступности информации, развитие навыков самостоятельного поиска и анализа информации, а также повышение мотивации учеников. Актуальность применения QR-кода на уроке физической культуры обусловлена современными технологиями и потребностями учеников в доступе к информации и развитии своих навыков.

2 Правила техники безопасности при использовании устройств мобильных устройств во время учебного процесса

В современном мире мобильные устройства стали неотъемлемой частью нашей жизни. Они помогают нам быть на связи с близкими, получать информацию, развлекаться и даже учиться. Однако, несмотря на все их преимущества, необходимо соблюдать определенные правила техники безопасности при использовании мобильных устройств во время учебного процесса.

Первое и самое важное правило – не отвлекаться от учебы. Мобильные устройства могут стать настоящим искушением, особенно когда рядом находятся друзья или интересные приложения. Однако, во время учебы необходимо сосредоточиться на задании и не отвлекаться на сообщения, звонки или социальные сети. Это поможет сохранить концентрацию и повысить эффективность учебного процесса.

Второе правило – соблюдать этикет мобильной связи. Во время учебы необходимо выключить звук на своем устройстве или перевести его в беззвучный режим. Кроме того, не стоит разговаривать по телефону во время урока или в библиотеке, чтобы не мешать другим учащимся.

Третье правило – не злоупотреблять временем, проводимым с мобильными устройствами. Интернет и социальные сети могут быть очень привлекательными, но не стоит тратить на них слишком много времени во время учебы. Лучше использовать мобильные устройства для поиска информации, чтения электронных книг или записи заметок. Это поможет сделать учебный процесс более продуктивным и эффективным.

Четвертое правило – защита личной информации. Важно помнить, что мобильные устройства могут быть уязвимыми для кибер-атак и взлома. Поэтому необходимо использовать надежные пароли и не делиться личной информацией с незнакомыми людьми или ненадежными источниками. Также стоит установить антивирусное программное обеспечение на свое устройство, чтобы защитить его от вредоносных программ.

Соблюдение этих правил поможет сохранить концентрацию, повысить эффективность учебы, защитить личную информацию и найти баланс между использованием мобильных устройств и другими аспектами жизни. Будьте ответственными пользователями мобильных устройств и используйте их с умом!

3 Дидактический материал

Игры и эстафеты с гимнастическими палочками

Игра на координацию с воздушным шариком



Игра «Звёздочка»



Эстафета на координацию, в парах



Упражнение на координацию в кругу. В положение упор лёжа



Эстафета «Переправа»



Игры и эстафеты с обручем

Подвижная игра «Лабиринт»



Игра на скорость и координацию



Игра «Крестики – нолики» №1. Добежать и положить фишку



Игра на координацию



Игра «Крестики – нолики» №2 Отжаться и положить фишку на игровое поле



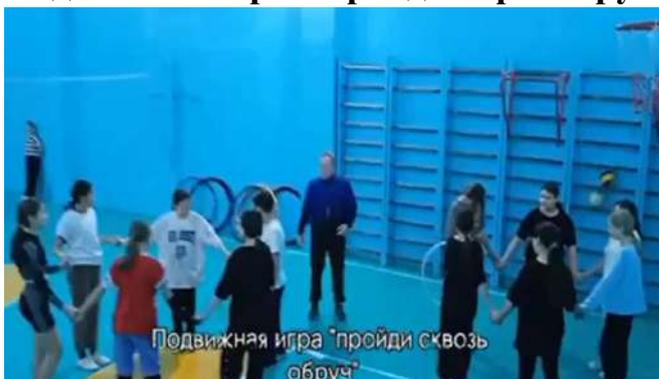
Игра «Крестики – нолики» №3 По команде дети -«крестики» и «нолики» сами становятся на игровое поле



Эстафета «Канатная дорога»



Подвижная игра «Пройди через обруч»



Подвижная игра «Прыжок в движущийся обруч»



Эстафета «Переправа по кочкам» в тройках



Эстафета «Переправа по кочкам» с гимнастическими палочками



Игры и эстафеты с целлофановым пакетом

Игра в парах на скорость и координацию



Игры и эстафеты с мячами и теннисными шариками

Игра на внимание «Фигура – мяч»



Подвижная игра «Охотники за хвостами»



Игра «Слепой волейбол»



**Командообразующая игра
«Волейбол по-новому - полотно + мяч»**



Эстафета на координацию



Подвижная игра «Удочка»



Игра на льду Кёрлинг «True goal»



Подвижная игра «Су - Ле - Фа »



Подвижная игра «Змейка»



Игра на развитие вестибулярного аппарата



Игра «Аватар»



Подвижная игра «Фишка - мяч – пять прыжков»



Игра на внимание «ДА---НЕТ»



Рекомендуемая литература:

1. Багиев Г.Л. Подвижные игры. СПб., –2008 - 204 с.
2. Выготский Л. С. Игра и её роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. № 6. 1966 – 42 с.
3. Данилевский Ю.А. Методика и практика проведения игр, которые оказывают содействие развитию физических качеств. Волгоград., 2007 - 11 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник. - М.,2000. - 160 с.
5. Кузнецов, В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий- М. : ВЛАДОС, 2002. 176 с. - (Б-ка учителя физической культуры).
6. Луговая В.А. Народные подвижные игры, развлечения и забавы: методология, теория и практика. СПб., 2009 - 105 с.
7. <https://www.evkoval.org/referaty/harakter...>
8. <https://www.maam.ru/detskijsad/igra-s-da...>
9. <https://www.maam.ru/detskijsad/konsultac...>
10. <https://otherreferats.allbest.ru/pedagog...>

Глоссарий

Адаптивная система обучения – это комплексная система управления обучением, которая гарантирует адаптацию к индивидуальным особенностям учащегося.

Bring your own devices (BYOD) – это технология, при которой для занятий активно используются смартфоны, ноутбуки, планшеты и всё что угодно. Но это не устройства, предоставленные образовательной организацией, а самые разные телефоны и компьютеры, которые уже есть у учеников.

Веб-сайт - совокупность веб-страниц, физически находящихся на одном веб-сервере и объединенных одним именем, общей тематикой и системой навигации. Частным случаем размещения веб-сайта в сети Интернет является интернет-сайт.

Гностическая деятельность - это проверка и оценка результатов педагогического процесса, анализ его хода и эффективности.

Гуманизация образования - распространение идей гуманизма на содержание, формы и методы обучения; обеспечение образовательным процессом свободного и всестороннего развития личности, ее деятельного участия в жизни общества.

Игра – свободная деятельность, являющаяся формой самовыражения субъекта и направленная на удовлетворение потребностей в развлечении, удовольствии, снятии напряжений, а также на развитие определенных навыков и умений.

Инновационный потенциал педагога - совокупность творческих и культурных характеристик личности педагога, выражающая готовность совершенствовать педагогическую деятельность и наличие средств, методов, обеспечивающих эту готовность. По аналогии можно характеризовать инновационный потенциал педагогического коллектива как профессионального сообщества, способного к реализации в сфере образования инновационных идей, проектов, технологий.

Дистанционное обучение - способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между преподавателем и учащимся.

Креативность – способность, отражающая глубинное свойство индивидов создавать оригинальные ценности, принимать нестандартные решения.

Новаторство - деятельность по внесению и осуществлению новых, прогрессивных идей, приемов в педагогическом процессе.

Парадигма – исходная концептуальная идея, модель постановки и решения проблем.

Педагогическая технология - научно обоснованный и апробированный на практике набор операций по формированию, развитию и контролю знаний, умений, навыков, отношений в соответствии с заявленными целями.

Педагогическая технология - это организация педагогического процесса в соответствии с конкретной педагогической парадигмой.

Проектировочная деятельность - это определение цели, задач, содержания педагогического процесса это замысел его протекания

Творчество - оригинальное, высокоэффективное решение задач педагогического процесса.

Физическая культура - уровень сформированности правильного отношения человека к своему здоровью и физическому состоянию, обусловленный образом жизни, системой сохранения здоровья и физкультурно-спортивной деятельностью, знанием о единстве гармонии тела и духа, о развитии духовных и физических сил.

Цель - это идеальное, мысленное предвосхищение результата деятельности.

Цифровая грамотность - набор знаний и умений, которые необходимы для безопасного и эффективного использования цифровых технологий и ресурсов Интернета.

QR-код – (англ. *Quick Response code* – код быстрого отклика; сокр. *QR code*), квадратная картинка, в которую закодирована информация. Это может быть обычный текст, адрес в Интернете, телефон, координаты какого-либо места и т.д. Их специальный вид облегчает чтение заложенных данных с помощью современных мобильных телефонов, оснащенных камерами.

