

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 54 г. ТОМСКА



Методическая мастерская

«РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕРЕЗ ИГРУ ФУТБОЛ»

Юсубов Орхан Элханович
учитель по физической культуре

Всегда выбирайте самый трудный путь — на нём вы не встретите конкурентов. (Шарль де Голль)



ПРОБЛЕМА



ЗАДАЧИ ФГОС



УРОК

творческий
процесс

проблемная ситуация

рассуждения

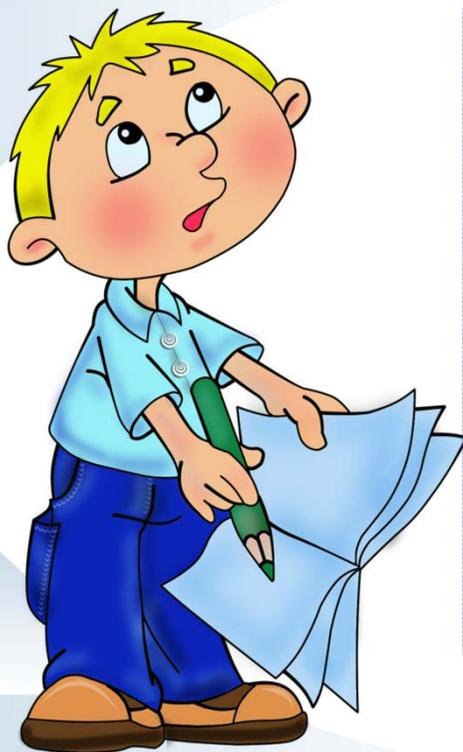
поиск информации

применение жизненного опыта

формирование УУД

воспитательный
компонент

Физическое качество — ловкость.



Ловкость - способность человека овладеть новыми двигательными навыками, производить сложные действия в меняющихся условиях времени и пространства, точно рассчитывать свои действия во времени и пространстве.

* Методические требования к развитию ловкости

Основной задачей в формировании ловкости должно быть овладение новыми разнообразными двигательными навыками и их компонентами. Это расширяет базу для выработки координационных связей.



Игра «Заморозка»

Игра «ХВОСТИКИ»





К КРИТЕРИЯМ ЛОВКОСТИ ОТНОСЯТ:

- 1) Координационную сложность упражнения.
- 2) Точность выполнения (согласовать по временным, пространственным и силовым характеристикам).
- 3) Время необходимое для овладения уровнем точного выполнения упражнений.



Методы развития:

Основными способами развития ловкости являются овладения новыми разнообразными двигательными навыками и умениями, что ведет к увеличению двигательного фонда и положительно влияет на функциональные возможности двигательного анализатора.



ФУТБОЛЬНЫЕ упражнения для развития ЛОВКОСТИ

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);



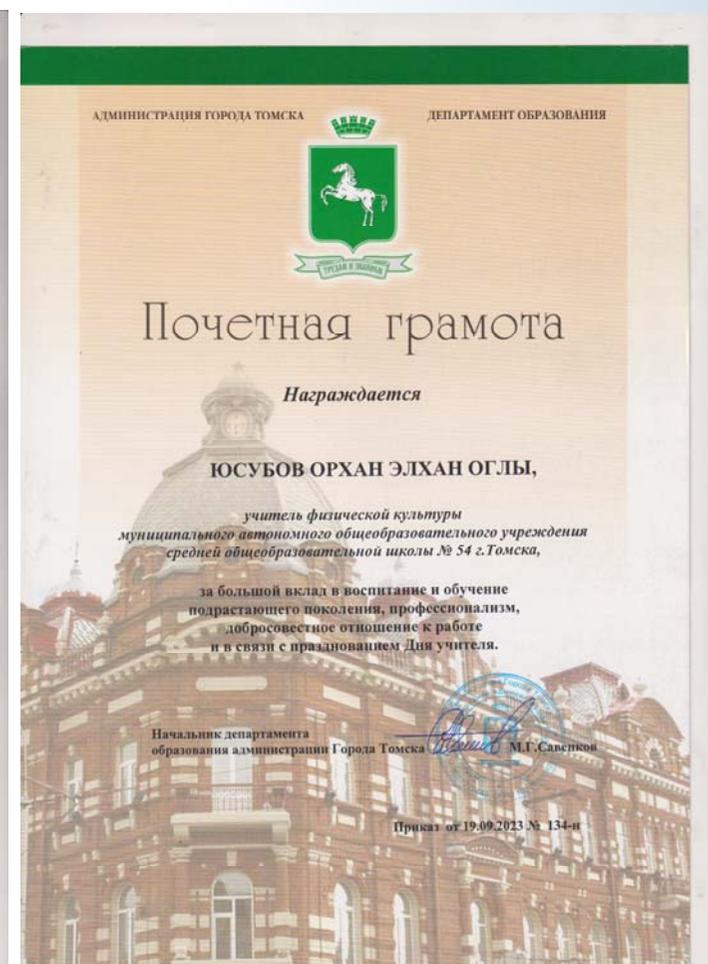


МОИ ДОСТИЖЕНИЯ



- Многократный чемпион Томской области по футболу- Финалист первенства России «Мини-футбол в Вузы»
- Победитель универсиады по мини-футболу
- Многократный победитель и призёр томских турниров
- Многократный победитель индивидуальных наград (Лучший игрок турнира, Лучший нападающий турнира, Лучший бомбардир турнира и др.)
- Призёр международных турниров по футболу

* Мои достижения:



МОИ ДОСТИЖЕНИЯ



СПИСОК ИСТОЧНИКОВ:

- Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки./ Методические основы развития физических качеств. - М.: Лептос, 1994.
- Полянский А.В., Романов Д.А. Методика измерения ловкости как физического качества // Успехи современного естествознания. - 2007. - № 10. - С. 71.
- Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2008. - с. 72.



Юсубов Орхан Элханович,
учитель по физической
культуре
МАОУ СОШ №54 г. Томска