

Администрация города Нижнего Новгорода

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 94**

**Технология использования**

**нетрадиционных общеразвивающих упражнений**

**на уроках физической культуры**

**в начальной школе**

**Работу выполнила**

**Князева Ольга Владимировна**

**учитель физической культуры**

**высшей категории**

**Нижний Новгород**

**2012**

**Содержание**

Введение

1. Место нетрадиционных упражнений в общей системе физического воспитания и их потребность в образовательной среде. Характеристика авторской программы В. Т. Чичикина «Физическая культура» в 1-4 классах

2. Методика воспитания чувства ритма у младших школьников

2.1. Развитие чувства ритма в процессе ритмической ходьбы:

2.2 Развитие чувства ритма средством музыки:

2.3.Перечень базовых способов двигательной деятельности:

2.4. Средства динамической ритмики

3. Методика развития ловкости у младших школьников

3.1. Средства для развития ловкости при взаимодействии с мячами

4. Методика применения мячей большого диаметра

4.1Этапы освоения физиомяча при работе с детьми

4.2 Последовательность работы на мяче

5. Мониторинг

Заключение

Используемая методическая литература

**Введение**

Изменения, происходящие сегодня в системе образования, дают возможность педагогу находить свой путь, модифицируя как классические, так и новейшие методики в зависимости от конкретных условий. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье людей на 15 % зависит от наследственности, на 10 % — от состояния медицинского обслуживания, на 25 % — от окружающей среды и на 50 % — от образа жизни. Поэтому важно так сформировать образ жизни детей, чтобы у них была постоянная потребность в сохранении собственного здоровья и поддержании высокой работоспособности.

Огромную роль в сохранении и укреплении здоровья, оптимального тонуса организма играет рациональная двигательная деятельность. Поэтому для детей и подростков так важны занятия физической культурой с целью обучения их правильному формированию двигательных умений и навыков, освоения основных принципов совершенствования физических качеств и воспитания потребности их реализации не только на уроках физической культуры, но и в домашних условиях, в повседневной жизни. Для достижения этой цели уроки физической культуры должны не только обучать детей определенным упражнениям, технике спортивных движений, они должны быть направлены на улучшение функционального состояния, физической подготовленности учащихся, носить оздоровительный характер

В настоящее время эффективность системы физического воспитания детей определяется той готовностью, с которой в нее допускаются новые средства физического воспитания (двигательного опыта). И значительное место в этом занимают так называемые нетрадиционные системы, хотя они, как раз и являются неоднократно проверенными временем, применяясь еще в ранние времена. Обусловлено это тем, что человек, является биологическим объектом природной экосистемы, находясь под воздействием сложного комплекса климатических, химических, электромагнитных, шумовых и других факторов, то есть всего того, что называется социально-экономической средой его обитания. Поэтому и здоровье растущего молодого человека следует рассматривать как комплексный результат его сложного взаимодействия с природой и обществом.

Разнообразные формы учебной деятельности в сфере физической культуры позволяют учащимся выполнять двигательные действия, которые содержат в себе разнообразные движения. Сюда входят как естественные виды движений, так и двигательные действия, требующие определенной ритмичности, координации, ловкости, эстетики.

Развитие двигательных возможностей детей идет параллельно с развитием соответствующих центров головного мозга, которое обеспечивается выполнением движений. Если ребенок будет много двигаться, систематически повторять движения, усложнять их, овладевать новыми движениями, то будет совершенствоваться и работа данных центров.

Для развития координационных способностей очень полезно заниматься ритмической гимнастикой. Упражнения с элементами футбола, баскетбола, волейбола и других спортивных игр развивают функциональные возможности основных систем организма, воспитывают широкий комплекс физических качеств, в том числе ловкость и координацию движений. В начальной школе это упражнения, основанные на естественной координации в беге, прыжках и основных приемах спортивных игр (упражнения в бросках, отбивании и ловле мячей различной величины). Аэробика с использованием специальных мячей также направлена на развитие координации и гибкости, исправление осанки.

**1. Место нетрадиционных упражнений в общей системе**

**физического воспитания и их потребность в образовательной среде. Характеристика авторской программы В. Т. Чичикина**

**«Физическая культура» в 1-4 классах**

В основе реализации программы «Физическая культура» в 1-4 классах общеобразовательного учреждения, автор В. В. Чичикин – выполнение основных двигательных действий в системе физического воспитания школьников. В программе представлены разделы: « Вращения, падения, равновесия», «Передвижения» (ходьба, бег, лыжи), «Преодоление препятствий», «Лазание, ползание», «Взаимодействие с партнером», «Взаимодействие с предметами, снарядами», «Ритмика». **Основная цель** – оптимизировать содержание применяемой программы, с учетом рекомендаций, представленных в образовательном экспериментальном проекте.

**Гипотезой** опыта является повышение результатов физической, технической, теоретической подготовки школьников в рамках федерально-региональных условий и требований школьного образования, посредством оптимизации содержательного и организационного обеспечения системы физического воспитания.

**Актуальность** представленного опыта работы состоит в том, что существующее определение содержания программ учебного предмета «Физическая культура» в школе максимально ориентировано на спортивную деятельность, а не на физическую жизнедеятельность.

**Задачи:**

1. формирование у учащихся знаний не ниже уровня воспроизведения в связи с обеспечением двигательной деятельности;
2. формирование базовых способов двигательной деятельности;
3. обеспечение социально задаваемых норм физического развития и физической подготовленности школьников;

4. формирование потребности в эффективном использовании средств физического воспитания.

Исходя из основной цели – апробации авторской программы, мы постараемся подробно рассмотреть составляющие технологии использования

разделов **«Ритмодинамика», «Взаимодействие с малыми и средними мячами»** и раздел **«Гимнастика на больших мячах»** с учетом образовательной, воспитательной и оздоровительной потребностей в образовательной среде этих методик. Упражнения из этих разделов представлены мною на уроке «Культура мяча – от больших к малым».

**Цель моей работы** – выявление содержания и особенностей организации нетрадиционных упражнений в системе уроков физического воспитания в 1-4 классах. Построение учебного процесса физического воспитания необходимо организовывать на качественно новом подходе, применяя, наряду с общепринятыми физическими упражнениями, нетрадиционные средства оздоровления. Такие средства активно используются в спорте и лечебной физкультуре, но в школьном физическом воспитании только начинают применяться.

Особое значение в младшем школьном возрасте имеет развитие координационных способностей, ловкости, формирование правильной осанки, укрепление различных мышечных групп. Развитию этих физических качеств способствуют упражнения из разделов: ритмодинамика или динамическая ритмика, гимнастика на больших мячах, взаимодействие с мячами различной величины.

Упражнения ритмодинамики и упражнения с мячами различной величины вызывают у детей особый интерес и создают на уроке высокий эмоциональный фон. В 1-4 классах эти виды упражнений можно проводить на всех уроках, кроме лыжной подготовки. В зависимости от задач урока эти упражнения занимают соответствующее место в различных частях урока. В вводной части они служат разминкой, разогревают мышцы, подготавливают организм детей к предстоящей работе. В основной части они используются для развития тех или иных физических качеств и способностей в соответствии с содержанием урока. В заключительной части упражнения ритмодинамики и аэробики служат для успокоения нервной системы детей.

Выполняя упражнения динамической ритмики развиваются внимание, зрительная память, чувство ритма. Ритмодинамика способствует улучшению функций двигательной системы, показателей сердечно-сосудистой системы, позитивных изменений психического состояния. А также способствует формированию эмоционально-дыхательных рефлексов, имеющих выраженный оздоровительный эффект, позволяет решать одну из основных задач оздоровления в школе – формирование правильной осанки.

Использование больших фитбольных мячей во время занятий помогает детям снять нагрузку с позвоночника, восстановить правильную осанку тела, укрепить мышцы туловища, развить силу и выносливость мышц. А также добавит новую струю в традиционные занятия в школе, внесет в них элементы забавности и удовольствия, раскрасит урок яркими красками.

Первая встреча с мячом у большинства детей происходит до школы, однако твердых навыков владения мячом, как правило, они еще не имеют. Поэтому на уроках физкультуры, учитель знакомит учеников с приемами владения мячом различной величины, постепенно усложняя задание. Что помогает развивать у детей внимание, ловкость, координационные способности и смелость.

**2. Методика воспитания чувства ритма у младших школьников**

**Ритм** играет большую роль в рациональной организации движений, в повышении работоспособности. Обладая в достаточной степени этим качеством, школьники быстрее овладевают двигательными навыками и умениями. Поэтому воспитание у детей чувства ритма представляет важную составную часть их физического совершенствования.

По данным наших исследований, наиболее оптимальный для развития чувства ритма – младший школьный возраст. Воспитывать это чувство необходимо на уроках физической культуры. Для этого целесообразно включать в каждое занятие одно-два специальных упражнения или одну игру. Вначале применяются самые простые ритмические упражнения – ходьба, бег в среднем темпе под счет, хлопки, музыку, в дальнейшем задания постепенно усложняются – дается ритмированная ходьба с различными движениями рук, хлопками, разнообразные сочетания медленной и быстрой ходьбы, бега, скачков соответственно характеру музыки, выполнение комбинаций разной длительности, прихлопывание ладонями музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4 и т.д.

**2.1. Развитие чувства ритма в процессе ритмической ходьбы:**

1*.Ходьба под счет разной длительности.*

2*.Ритмическая ходьба с хлопками и движениями рук*.

При составлении подобных заданий можно использовать названия предметов, загадки, пословицы, стихи. Тексты читаются в заданном ритме хором и по одному. Непременное условие – ясное произнесение слов. Такие упражнения не только развивают чувство ритма, но и вырабатывают хорошую дикцию.

Все упражнения в ритмической ходьбе с хлопками и движениями рук можно использовать с 1 класса в течение 1-5мин., повторяя на 2-4 уроках.

Задания могут выполняться и под музыку. Предварительно полезно воспроизвести ритмический рисунок хлопками, фиксируя внимание детей на ритме исполнения движений.

**2.2 Развитие чувства ритма средством музыки:**

1*.Ходьба под маршевую музыку с хлопками.*

2*.Ходьба и бег соответственно характеру музыки*.

3.*Простые упражнения под музыку, написанную в разных размерах*.

4.*Парные и игровые упражнения под музыку*.

5.*Музыкально-ритмические игры.*

Чтобы успешно воспитывать чувство ритма, необходимо уметь определять степень его развития. В основе методики оценки ритма лежат методы, применяемые в музыкально – хореографическом воспитании. Основной принцип её заключается в воспроизведении ритмических рисунков – заданий на основе сенсомоторного восприятия.

**2.3.Перечень базовых способов двигательной деятельности:**

**Ритмика.**

*1 класс* Прохлопывание ритмических рисунков на месте (сидя, лежа,

стоя);

протопывание ритмических рисунков стоя на месте;

прохлопывание ритмических рисунков с именением положения рук;

сочетание прохлопывания ритмических рисунков стоя на месте;

ритмическая ходьба;

ритмическая ходьба в сочетании с прохлопыванием.

*2 класс* Сочетание движений рук и ног в ходьбе;

прохлопывание музыкального ритма;

протопывание музыкального ритма;

то же в ходьбе.

*3 класс* Ритм короткого разбега в прыжках;

ритм метания мяча с места.

*4 класс* Выстукивание музыкальных ритмов (вальса. польки и т.п.)

воспроизведение ритма выполнения различных двигательных действий

**2.4. Средства динамической ритмики**

**Упражнения в отхлопывании ритма руками**

1. Простой ритм, индивидуально, без изменения положения рук, стоя на месте.
2. Сложный ритм, индивидуально, без изменения положения рук, стоя на месте.
3. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук, стоя на месте.
4. Сложный ритм, индивидуально, с изменением положения рук, стоя на месте.
5. Простой ритм, в парах без изменения положения рук, стоя на месте.
6. Простой ритм, в парах с изменением положения рук, стоя на месте.
7. Сложный ритм, в парах без изменения положения рук, стоя на месте.
8. Сложный ритм, в парах с изменением положения рук, стоя на месте.
9. Простой ритм, индивидуально, без изменения положения рук, в движении.
10. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения рук, в движении.
11. Сложный ритм, индивидуально, без изменения положения рук, в движении.
12. Сложный ритм, индивидуально, с изменением положения рук, в движении.
13. Простой ритм, в парах без изменения положения рук, в движении.
14. Простой ритм, в парах с изменением положения рук, в движении.
15. Сложный ритм, в парах без изменения положения рук, в движении.
16. Сложный ритм, в парах с изменением положения рук, в движении

**Упражнения в отстукивании ритма ногами**

1. Простой ритм, индивидуально, без изменения положения ног, на месте.
2. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения ног, на месте.
3. Сложный ритм, индивидуально, без изменения положения ног, на месте.
4. Сложный ритм, индивидуально, с изменением положения ног, на месте.
5. Простой ритм, в парах, без изменения положения ног, на месте.
6. Сложный ритм, в парах, без изменения положения ног, на месте.
7. Сложный ритм, в парах, без изменения положения ног, на месте.
8. Простой ритм, в парах, с изменением положения ног, на месте.
9. Сложный ритм, в парах, с изменением положения ног, на месте.
10. Простой ритм, индивидуально, без изменения положения ног, в движении.
11. Простой ритм, индивидуально, с изменением положения ног, в движении.
12. Сложный ритм, индивидуально, без изменения положения ног, в движении.
13. Сложный ритм, индивидуально, с изменением положения ног, в движении.
14. Простой ритм, в парах без изменения положения ног, в движении.
15. Сложный ритм, в парах без изменения положения ног, в движении.
16. Простой ритм, в парах с изменением положения ног, в движении.
17. Сложный ритм, в парах с изменением положения ног, в движении.

**Упражнения динамической ритмики при сочетании отхлопывания руками и отстукивания ногами**

1. Простой ритм, индивидуально, сочетание «руки-ноги», стоя на месте.
2. Сложный ритм, индивидуально, сочетание «руки-ноги», стоя на месте.
3. Простой ритм, индивидуально, сочетание «ноги-руки», стоя на месте.
4. Сложный ритм, индивидуально, сочетание «ноги-руки», стоя на месте.
5. Простой ритм, в парах, сочетание «руки-ноги», стоя на месте.
6. Простой ритм, в парах, сочетание «ноги-руки», стоя на месте.
7. Сложный ритм, в парах, сочетание «руки-ноги», стоя на месте.
8. Сложный ритм, в парах, сочетание «ноги-руки», стоя на месте.
9. Простой ритм, индивидуально, сочетание «руки-ноги-руки», стоя на месте.
10. Простой ритм, индивидуально, сочетание «ноги-руки-ноги», стоя на месте.
11. Сложный ритм, индивидуально, сочетание «руки-ноги-руки», стоя на месте.
12. Сложный ритм, индивидуально, сочетание «ноги-руки-ноги», стоя на месте.
13. Простой ритм, в парах, сочетание «руки-ноги-руки», стоя на месте.
14. Сложный ритм, в парах, сочетание «руки-ноги-руки», стоя на месте.
15. Простой ритм, в парах, сочетание «ноги-руки-ноги», стоя на месте.
16. Сложный ритм, в парах, сочетание «ноги-ноги-ноги», стоя на месте.
17. Простой ритм, индивидуально, сочетание «руки-ноги»

**3. Методика развития ловкости у младших школьников.**

**Ловкость** – сложное комплексное двигательное качество. Основными компонентами, составляющими его структуру являются: способность к освоению сложных в координационном отношении движений и способность к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие первой из указанных способностей достигается усвоением учениками упражнений, в содержание которых включается элемент новизны, специальных упражнений, требующих от учащихся умения анализировать собственные действия в пространстве, во времени и по степени мышечных напряжений ; развитием умения поддерживать равновесие при выполнении сложно координационных упражнений.

Для развития способности к быстрой перестройке двигательной деятельности рекомендуется использовать подвижные игры и элементы спортивных игр; применять изученные двигательные действия в нестандартных ситуациях (эстафеты, полосы препятствий); изменять условия, в которых выполняются упражнения (в зале, на площадке, на местности).

Для развития ловкости в младшем школьном возрасте имеются благоприятные предпосылки. В связи с этим на уроках физической культуры необходимо уделять самое пристальное внимание этому жизненно важному качеству.

**Совершенствование** ловкости проходит эффективнее, когда на уроках физической культуры используются упражнения, содержащие элементы новизны. Поэтому целесообразно планировать материал программы так, чтобы обогащение двигательного опыта проходило постоянно. Например: при включении в занятие эстафет, полос препятствий надо периодически изменять содержание, расстановку препятствий и условий выполнения заданий.

Поскольку ловкость – комплексное качество, уровень его развития трудно определить, оценить одним каким- то критерием. Многообразие форм проявления ловкости обусловливает необходимость разработки специальных тестов для оценки каждого из них в отдельности.

**Компоненты** определяются следующими тестами:

*Способность к выполнению сложных по координации движений.*

*Умения оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений.*

*Способность реагировать на внезапно меняющуюся обстановку.*

*Способность поддерживать равновесие.*

**3.1. Средства для развития ловкости при взаимодействии с мячами:**

**Упражнения** **с мячами средней величины (баскетбольными)**

1. Стоя на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой.
2. Стоя на месте. Ведение с переводами мяча с руки на руку перед собой.
3. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
4. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
5. Стоя на месте. Разновысокое ведение.
6. Стоя на месте. Частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой.
7. Стоя на месте. Ведение двух мячей.
8. Ходьба, бег на носка с ведением мяча.
9. Ходьба, бег на пятках с ведением мяча.
10. Ходьба, бег на краях стопы (поочередно внешней и внутренней) с ведением мяча.
11. Ходьба, бег в полуприседе с ведением мяча.
12. Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.
13. Спортивная ходьба с ведением мяча.
14. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
15. Гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой.
16. Ходьба, бег с крестным шагом с ведением мяча.
17. Ходьба, бег спиной вперед с ведением мяча.
18. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча.
19. Бег с захлестом голени назад с ведением мяча.
20. Бег с высоким подниманием бедра с ведением мяча.
21. Передвижением попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
22. Передвижением прыжками на двух ногах с ведением мяча.
23. Передвижением прыжками на одной ноге с ведением мяча.
24. Гладкий бег с ведением двух мячей.
25. Ведение мяча во время запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 30-40 см.
26. Эстафета с ведением мяча. Передача мяча партнеру только из рук в руки.
27. Эстафета с ведением двух мячей и сменой мячей на каждой линии штрафного броска и на центральной линии.
28. Катание мяча по полу во время бега лицом или спиной вперед.
29. Ведение мяча стоя на коленях, сидя на полу, лежа – поочередно правой и левой рукой.
30. Броски по кольцу из-под щита.
31. Броски из-под кольца.
32. Броски со средней дистанции без сопротивления.
33. Передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренгах, в колоннах над головой, сзади стоящему, под ногами.
34. Передача мяча одной рукой от плеча в парах, кругах.
35. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы.
36. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений (хлопков в ладоши, приседаний, поворотов на 360°). **Упражнения с малыми мячами**
37. Подбрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля двумя руками (постепенно высота подбрасывания увеличивается)
38. Удары мячом о пол правой (левой) рукой и ловля двумя руками
39. Чередование подбрасывания мяча с ударами о пол
40. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после первого (второго, третьего) подскока от пола
41. Перебрасывания мяча в парах одной рукой от плеча с ловлей двумя руками (расстояние постепенно увеличивается)
42. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений (хлопков в ладоши, приседаний); то же, но при ударе мяча о пол
43. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой
44. Бросок мяча в стену и ловля его после отскока (двумя руками, одной рукой, после поворота кругом)
45. Удары мячом о пол и ловля двумя руками (как можно ближе к полу)
46. Подбрасывание мяча вверх, поворот на 360° и ловля двумя руками (повороты чередовать через левое и правое плечо)
47. Бросок мяча в пол, стоя в одном метре от стены, и ловля отскочившего от стены мяча двумя руками
48. Удар мячом о пол правой рукой и ловля левой
49. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой; то же, но с поворотом кругом перед ловлей
50. Бросок мяча в стену одной рукой и ловля одной рукой
51. Перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловлей двумя руками; то же в тройках кругах

4. **Методика применения мячей большого диаметра.**

Дети младшего возраста, знакомясь с мячом, познают форму круга, шара – создаётся более устойчивый и сенсорно оформленный образ шара, круга в коре головного мозга. Сенсорное обеспечение осуществляется за счёт тактильных ощущений, визуального восприятия, включая объёмное зрение.

Использование физиомяча на занятиях по физическому воспитанию способствует развитию:

*Правильной осанки;*

*Развитию двигательной координации тела;*

*Координированной деятельности правого и левого полушарий головного мозга;*

*Вестибулярного аппарата;*

*Диафрагмального дыхания, дыхательного стереотипа;*

*Формированию сенсомоторики;*

*Интеграции примитивных детских рефлексов.*

Таким образом, отличительной особенностью данного метода- использования физиомяча – является многокомпонентность воздействия на организм ребёнка.

**4.1. Этапы освоения физиомяча при работе с детьми.**

Мотивационный этап. Сначала необходимо предоставить ребёнку возможность познакомиться с мячом:

*Рассмотреть мяч, его цвет, форму;*

*Потрогать, определить его свойства( мягкий, упругий, удобный, прыгучий и т. д.)*

*Дать возможность каждому ребёнку индивидуально поиграть с мячом, полежать на нём, посидеть и т. д., то есть почувствовать мяч.*

В связи с тем, что применение мяча повышает эмоциональное состояние , а следовательно , желание двигаться ( ребёнку хочется попрыгать на нём ,покататься, полежать и т. д.), необходимо научить ребёнка правилам общения, « дружбы» с мячом.

1этап. Важно сформировать у ребёнка ощущение центра тяжести. Дети должны почувствовать и самостоятельно определить удобную для них позу(«Как вам удобнее сидеть?»).

2 этап..Следует выработать правила посадки на мяче:

*Ровная и прямая спина, головой (макушкой) тянемся вверх;*

*Ноги стоят на полу полной стопой, пятки не касаются мяча;*

*Живот подтянут;*

*Руки прямые, опущены вниз (ладони лежат на мяче);*

В этом положении предлагается произвести надавливание на мяч тазом и совершить движения вниз - вверх. Важно, чтобы дети сохраняли ровное положение спины.

3 этап..Необходимо объяснить, как можно удержаться на мяче и не упасть.

Нельзя:

*Отрывать от пола обе ноги одновременно;*

*Во время прыжков на мяче отрывать туловище от мяча( за исключением прыжков с продвижением).*

Если научить детей этим выполнять эти правила, то дальнейшее обучение упражнениям на мяче будет гораздо проще и быстрее.

Особое внимание следует уделить подбору музыки, так как не только музыка создаёт радостное настроение, но и активизирует движения. Средствами музыки мы формируем у детей чувство ритма, учим соотносить движение с ритмом музыки, а также повышаем эмоциональное состояние.

Рекомендуемое чередование ритмических долей : 90-110 ударов в минуту.