МОУ Кировская СОШ

## Описание опыта работы

УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Марченко Светланы Николаевны

По теме:

**« Организация и проведение сюжетно- ролевых уроков**

**по физической культуре в начальных классах».**

п Средний Маныч

2005 год

Содержание

Введение ………………………………………………………………..3

1.Особенности преподавания уроков физической культуры

в начальной школе ……………………………………………………5

1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности

младших школьников……………………………………………..6

1.2 Возрастные предпосылки спортивных способностей …………7

1.3 Гигиеническая характеристика двигательных качеств…………8

1.4 Современные подходы преподавания уроков

физической культуры в начальной школе ………………………9

2. Организация и проведение сюжетно-ролевых уроков по физической

культуре в начальных классах ……………………………………….10

Заключение ………………………………………………………………11

Литература ……………………………………………………………….12

Приложения ……………………………………………………………...13-19

-3-

Введение.

В соответствие с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важность в такой ориентации образовательной области «Физическая культура» чрезмерно высока, поскольку, согласно данным Минздрава Российской Федерации, лишь 14% детей практически здоровы, в то время как более 50% - имеют различные функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания.

Значимость проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения и роль образовательных учреждений в ее разрешении подчеркивается Законом «Об образовании» в статье 51, а так же Типовым положением об общеобразовательных учреждениях Российской Федерации и постановлениями Правительства РФ от 09.09.96 № 1058 и от 15.01.97 № 38, в которых говорится, что образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся.

Настоящий Федеральный закон рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности человека, воспитание патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами и гарантирует права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Цели и задачи школьного физического воспитания определены различными директивными документами. Одним из последних- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. Среди задач, выполнение которых обеспечивает содержание комплексной программы перечислены: укрепление здоровья, закаливание и повышение работоспособности учащихся, воспитание у них высоких нравственных качеств, формирование потребностей в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями и т.д. Все эти задачи необходимо решать и в начальной школе, когда закладывается фундамент физического воспитания детей. Но, конечно, обязательно учитывать при этом специфику младших школьников, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

По моему глубокому убеждению, на каждом этапе обучения необходимо выделять конкретную цель. И соответственно возрасту учащихся и этапу обучения следует решать различные задачи. Я представляю это таким образом.

I-IV классы – первый этап. Цель его- привить любовь к физической культуре и спорту, зажечь у детей интерес к занятиям физическими упражнениями.

V-VII классы- второй этап. Цель- научить детей основам спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики.

VIII-IX классы- третий этап. Цель- не дать детям потерять качества, которые они приобрели, не дать угаснуть интересу к физической культуре ( этот возрастной период является переломным в физиологии и психологии детей).

-4-

X-XI классы- четвертый этап. Цель его- подготовить учащихся к трудовой деятельности и службе в рядах вооруженных сил.

Конечная же цель школьного физического воспитания состоит в том, чтобы из стен школы выходили здоровые, сильные и выносливые, стройные, с красивой осанкой молодые люди и девушки со стойкой привычкой к физическому самосовершенствованию.

Комплексная программа физического воспитания объединяет в себе разные формы школьной физической культуры. Основной формой, как и в школе вообще, является урок физической культуры. Осуществление оздоровительной, образовательной, воспитательной и инструктивной функции урока- непременное условие улучшения физического воспитания школьников в целом, всех его других форм.

Развитие инициативы и творческого поиска в работе учителя приобретает сегодня особую актуальность. Все уроки должны приносить детям наслаждение от различных физических упражнений, эмоциональной их подачи, способствовать физическому совершенствованию. Необходимо найти такие методы и средства обучения, которые вызвали бы наибольшую активность и заинтересованность школьников. Особенно это важно в занятиях с 6-7летними детьми, только что переступившими порог школы. В то же время в каждом классе начальной школы учащиеся должны усвоить определенный объем знаний, приобрести конкретные умения и навыки, увеличить свою физическую подготовленность. В младших классах нужно стремиться так подбирать физические упражнения, чтобы они не только были направлены на обучение двигательным действиям, но и активно содействовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию детей, развивали необходимые двигательные качества, способствовали формированию правильной осанки, становлению школы движений.

Учитывая психологические особенности младших школьников( особенно 6-7л.),

уроки физической культуры необходимо строить на фоне положительных эмоций. В связи с этим на равнее с другими методами проведения упражнений нужно чаще использовать игровой метод. Через игру ребенок входит в мир взрослых, овладевает духовными ценностями. Большое значение в решении задач физического воспитания в работе с младшими школьниками имеют подвижные игры. Подвижные игры способствуют развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, воспитанию активности и инициативы, дружбы и товарищества. Правильная организация и проведение подвижных игр доставляют учащимся радость, создают хорошее настроение. И поэтому уроки физической культуры должны быть интересными и содержательными. Осуществить эти задачи мне во многом помогают сюжетные игры, которые я применяю на уроках. Сюжетные игры отвечают возрастным особенностям младших школьников, их склонностям к подражанию, копированию действию человека и животных. Особенно эффективны сюжетные игры при обучении шестилеток.

Сюжетные уроки более успешно помогают мне в решении основной задачи- привлечению детей с первых же дней пребывания в школе к систематическим занятиям физическими упражнениями, к привитию любви к физической культуре и спорту.

-5-

**Особенности преподавания уроков в начальной школе.**

Физическое воспитание младших школьников, являясь начальным этапом физического совершенствования личности в условиях школы, конкретизируется :

а) относительно самостоятельными задачами, обеспечивающими реализацию общей цели физического воспитания;

б) возрастными особенностями школьников, определяющими динамику развития их организма и становление качественных свойств личности;

в) выбором средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастные особенности и обеспечивающих положительное решение педагогических задач.

Целью образовательной области «Физическая культура» в начальной школе является *формирование физической культуры личности учащихся посредством освоения основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.*

Начальное образование- это старт. И от того, какое направление будет задано на этом этапе, зависит дальнейшее развитие личности и общества в целом. Цель начального образования- вызвать интерес к обучению, сформировать поведенческие навыки энергичного, познавательного, здорового образа жизни, делая школьника активным элементом системы мироздания (познай самого себя). Именно физическая культура может и должна стать общим принципом организации начальной школы, что в результате приведет к целостной организации классно-урочных форм образовательного учреждения, единству различных сторон воспитания ( физического, умственного, нравственного), личностной ориентации учебно-методического комплекса школы и проектированию деятельности учеников. Важным разделом программы по физической культуре выступает медико-педагогическое обследование, осознанно осуществляемое детьми совместно с медицинскими работниками, педагогами и родителями. Анализ и рекомендации по результатам данного обследования должны стать введение в физическую культуру детства, первой страничкой личного учебного дневника учащегося, определить основу деятельности педагога.

Медико-педагогическое обследование включает определение:

- физического состояния;

- состояния здоровья;

- мотивация обучения;

- уровня знаний;

- анализ жизни со слов родителей;

- нервно-психического статуса.

Привлечение детей к самоконтролю и самооценки физического состояния не только содействует формированию устойчивого интереса к физической культуре, но и служит важным фактором их интеллектуального развития, становления их личностного самоотношения к своему физическому «Я». В связи с этим активизируются процессы саморазвития детей на всех уровнях организации их жизнедеятельности (биологическом, психическом и социальным) в единстве и взаимосвязи двух сторон онтогенеза, включая морфогенез (воспроизводство

-6-

наследственно приобретенных форм и функций) и системогенез (прижизненное формирование адаптированных функциональных систем деятельности).

Заложенные природой задатки в человеке обнаруживаются только в деятельности. Значит, о способностях мы судим по деятельности, ее результатам. Надо иметь в виду, что связь между задатками и способностями не является жесткой и однозначной. На основе сходных задатков могут развиваться различные способности и наоборот, на основе различных задатков могут развиваться сходные способности. Задатки каждого человека являются в высшей степени специфическими, уникальными. На Земле нет двух одинаковых по генетическим задаткам людей. Каждый чем-то отличается от другого. Это значит, что нет оснований делить людей на способных и неспособных вообще. Каждый человек обладает такой специфической для него системой качеств, которая позволяет достигнуть высоких результатов в ряде деятельности. В любом виде деятельности, в том числе и спортивной, задатки могут лишь облегчить развитие тех или иных способностей. А для этого надо знать хорошо анатомо-физиологические и психологические способности ребенка.

**Анатомо-физиологические и психологические особенности младших школьников.**

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Дети младшего школьного возраста чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствования морфологических структур двигательного аппарата. В этом возрасте наблюдается равномерный прирост длины тела и увеличение его массы. Благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной грудной кривизны позвоночника, что является характерным для правильной осанки. Вместе с тем относительно слабое развитие мышц, а так же значительная эластичность связок могут быть причиной деформации опорно-двигательного аппарата, возникновение сколиозов и плоскостопия. Средние показатели физического развития детей младшего школьного возраста указаны в таблице 1.

В младшем школьном возрасте отмечается значительное ускорение темпов структурных преобразований во всех звеньях сердечно-сосудистой системы: увеличивается масса сердца, наблюдается утолщение стенок миокарда; широкий просвет сосудов и относительно больший, чем у взрослых, минутный объем крови (в расчете на килограмм массы тела ) обеспечивают достаточное кровоснабжение органов . В отличие от взрослых минутный объем осуществляется за счет ЧСС . Высокая ЧСС вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно- сосудистой системы . Систолическое артериальное давление составляет 95-110 мм.рт.ст.,а диастолическое – 2\3 от него. С возрастом величина ударного объема увеличивается , а ЧСС снижается , что говорит о росте резервных возможностей сердца.

В период от 6-7 до 9 -10 лет значительно увеличивается масса легких. Жизненная емкость легких ( ЖЕЛ ) увеличивается с 1,40 – 1,60 до 2,20 – 2,50 л. С

-7-

увеличением отмечается рост показателей потребления кислорода , как в условиях покоя , так и при напряженной физической работе .

Важной особенностью детей младшего школьного возраста является динамика развития анализаторов . Так, зоны коры больших полушарий, имеющие отношение к двигательному анализатору, становятся уже достаточно зрелыми.

Вместе с тем тесных функциональных взаимоотношений между двигательным, зрительным и другими анализаторами пока еще нет. В этом возрасте отмечается также недостаточная зрелость областей коры головного мозга, программирующих и контролирующих произвольные движения, что отражается как на освоении, так и на воспроизведении многих движений со сложной двигательной структурой.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей, о чем свидетельствуют средние функциональ- ные показатели детей младшего школьного возраста в покое и при максимальной нагрузке ( таблица 2 )

При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать учителю, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от учителя или товарищей. Для младших школьников характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы(охранительный рефлекс), а вторая низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

**Возрастные предпосылки спортивных способностей.**

Развитие спортивных способностей начинается у каждого человека практически с момента рождения. Насыщенный движением образ жизни и создает оптимальные условия для развития двигательных способностей. В жизни человека есть так называемые сензитивные периоды, когда наиболее эффективно развиваются совершенно определенные компоненты. Так принято считать, что ловкость и координация движений развиваются особенно очевидно в 7- 9 лет, быстрота – в 10 – 12 лет, скоростно-силовые качества складываются в 13 – 14 лет, выносливость и сила - в 15 – 16 лет, а с 17 лет совершенствование тех показателей, которые были достигнуты ранее. Для тех, кто хочет познакомиться с более строгим хронологическим делением поэтапного развития способностей см. таблицу 3.

-8-

Рассмотрим развитие двигательных качеств у детей младшего школьного воз- раста :

*Координационные способности:* а) точность пространственных перемещений увеличивается с 7 до 12 лет(воспроизведение поз человека и т. д.)

б) точность воспроизведения мышечных усилий нарастает с 8 лет; возможность оценивать вес предмета с 8 до 10 лет, а воспроизводить заданную величину мышечного усилия – после 11 лет

*Гибкость :* от 6 до 8 лет и от 9 до 10-11 лет. У девочек показатели гибкости выше на 20-30%, чем у мальчиков.

*Быстрота :* в 10-12 лет. Характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

*Скоростно-силовые способности :* у мальчиков от 10 до 11 лет, у девочек от 9 до 10 лет. Обусловлено биологическим созреванием организма.

*Сила :*собственно силовые способности ( удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил ) у мальчиков от 9 до 12 лет, у девочек от 10 до 12 лет.

*Выносливость :* выносливость в условиях субмаксимальных нагрузок у мальчиков с 10 лет, у девочек с 9 лет , в условиях больших нагрузок у мальчиков с 8 до 11 лет, у девочек с 9 до 11 лет, в условиях умеренных нагрузок у мальчиков 8-10 лет, у девочек 7-9 лет.

Показание двигательных качеств в процессе возрастного развития изменяются от 7 до 18 лет таким образом:

примерно одинаковый прирост получает быстрота- от 11 до 25 % и скоростная сила могут возрасти практически вдовое- на 100-120%.

**Гигиеническая характеристика двигательных качеств.**

Определенное гигиеническое значение имеет гибкость. Тренировка этого двигательного качества улучшает функцию и подвижность суставов, предотвращает развитие их заболеваний. При упражнениях на гибкость эффективным воздействиям подвергаются мышцы, сухожилия, связки, суставные хрящи, сумки. Активизируется периферическое крово- и лимфообращение, массажному воздействию подвергаются внутренние органы.

Развитие скоростно-силовых качеств и координации движений стимулирует функцию нервной системы и оказывает благоприятное действие на мышечную, костную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на функцию внутренних органов.

Координация движений имеет важное прикладное значение в профессиональной деятельности и необходима при занятиях всеми физическими упражнениями. Она способствует профилактике травматизма, особенно при сложных упражнениях (см таблицу № 4).

**-**9-

**Современные подходы преподавания уроков физической культуры в начальной школе.**

« В каждом маленьком ребенке,

и в мальчишке, и в девчонке,

есть по двести грамм взрывчатки

или даже полкило.

Должен он скакать и прыгать,

все хватать, ногами дрыгать,

а иначе он взорвется

не известно от чего».

Эта забавная песенка из мультфильма имеет совершенно, реальную физиологическую первооснову, которая свойственна детям дошкольного и младшего школьного возраста- интенсивную двигательную активность. Все родители и педагоги знают, как не легко находится в абсолютном покое, попытки обуздать его подвижность порой приводят к совершенно противоположному- взрывному-результату. Поэтому лучшим регулятором моторики действий ребенка является их оформление в виде спортивно-гимнастических занятий. Ни один школьный предмет не имеет столь разнообразных условий осуществления учебного процесса, как физическая культура.

С детьми надо возможно больше играть, так как в играх раскрывается все богатство разнообразных движений. На уроках физической культуры можно использовать спортивно-игровые проекты.

Спортивно-игровые проекты представляют собой целостный фрагмент системы физической культуры начальной школы. Эти проекты позволяют специалистам адаптировать каждый проект к специфике своего учебного процесса, условиям и целям обучения, увеличивать или уменьшать количество учебных часов, вносить изменение в содержание учебного материала, обогащать игровой замысел и спортивную перспективу проекта. В спортивных проектах реализуется важные педагогические условия:

- Выход за ограниченные рамки физической подготовке и создание атмосферы культурно-спортивной деятельности, направленной также и на духовное развитие детей.

- Конкретизация проекта применительно к данной четверти и виду спорта.

- Конкретизация общих установок в смысловой ориентации определенного комплекса уроков.

- Перевод знаний, умений, навыков из цели образования в средства развития способностей и формирование личности младших школьников.

- Изменение внутренней позиции учащихся, проживания ими учебно-спортивного процесса в роли активного участника.

- Возможность занять инициативную позицию, открывающую путь к самовоспитанию.

-10-

На первом этапе работы над спортивно-игровым проектом определяются организующие элементы проекта и его мотивационно-целевая основа;

- Определяются назначение проекта, ведущая учебная тема и название проекта.

- Устанавливается объем проекта в учебных часах.

- Разрабатывается педагогическая структура проекта, включающая две части: смысловую ориентацию и основные средства реализации проекта.

Второй этап предполагает следующую последовательность: разрабатывается игровой замысел проекта с учетом культурных традиций, запросов семьи и общества, а так же строится игровой сюжет. Игровой сюжет выстраивается таким образом, что с первого урока детям задается понятная для них привлекательная игровая цель.

**Организация и проведение сюжетно-ролевых уроков по физической культуре в начальной школе.**

Игровой метод- основной в начальной школе. Он придает учебно-познавательному процессу привлекательную игровую форму с введением в нее одного или нескольких игровых элементов. Ими являются: игровой сюжет, имитация, ролевые ситуации, соревнования с соблюдением определенных правил игры для достижения поставленной цели. Игра становится тем доступным средством, которое способствует более быстрому овладению знаниями, умениями и навыками по предмету « физическая культура». Как свидетельствует опыт, сюжетные игры приносят наибольшую пользу тогда, когда они соответствуют умственному и физическому развитию ребенка и проводятся в наиболее благоприятных условиях. Каждая игра включает в себя определение задач для класса в целом и для отдельных команд. Сигналом для начала игры служат звуковые и зрительные сигналы. На уроках с сюжетными играми необходимо особое внимание уделять вопросу нагрузки в занятиях, избегать переутомление детей, внимательно следить за правильной расстановкой спортивных снарядов и инвентаря. Участвуя в сюжетных играх, дети имитируют определенные явления или события, выступают в роли взрослых. В ходе этих игр дети закрепляют навыки по физической культуре.

Педагогическая ценность сюжетных уроков состоит в том, что перед учителем во время игры раскрывается характер ребенка, развивается творчество детей, повышается активность и интерес к занятиям.

Примерное распределение сюжетных игр в течение учебного года может быть таким (см таблицу № 5).

-11-

Заключение.

Специфические особенности урока физической культуры создают благоприятные возможности для воспитания нравственных, морально-волевых качеств, культуры поведения. Использовать эти возможности надо с первого урока. Но при этом надо обязательно учитывать, что для формирования образцового морально-нравственного поведения только лишь знаний о том , что « можно» и что « нельзя» , недостаточно. Как показывает опыт , нередко дети теоретически знают ,как надо себя вести, а в жизни этих правил не придерживаются. Поэтому задача состоит в такой организации занятий , с помощью которой обеспечивалось бы эффективное воспитание у школьников морально- нравственных качеств в процессе коллективных действий, где эти качества необходимо все время проявлять. Коллективные занятия физической культурой дают возможность детям практически реализовать правила морально-нравственного поведения в ходе совместных действий класса, группы, команды. Именно здесь учащиеся на личном опыте убеждаются, что успех общего дела зависит от организованности, дисциплинированности, взаимопомощи , от морально- волевых усилий, проявленных каждым членом коллектива. Важно как можно раньше сформировать у младших школьников представления о физкультурных занятиях как такой деятельности, в которой необходимо преодолевать определенные трудности, проявлять трудолюбие. В младших классах начинается путь наших детей в мир знаний, в мир постоянного физического совершенствования…И чем четче будет проложен этот путь школьными педагогами , тем быстрее и успешнее учащиеся достигнут поставленных целей. Значительную лепту в это исключительно важное дело должны внести учителя физической культуры, которых по праву называют учителями здоровья.

-12-

Литература.

Я. С. Вайнбаум « Гигиена физического воспитания» М. Просвещения, 1986.

В.М. Качашкин «Физическое воспитание в начальной школе»

М, Просвещение 1983.

Ю.Ф. Курамшин, В.П. Поповский «Найдите свой талант» Ленинздат, 1987.

О.С. Макарова «Игра, спорт, диалог физической культуре в начальной школе»

М, Школьная пресса, 2002.

А.П. Матвеев, С.Б. Мельников «Методика физического воспитания

с основами теории» М, Просвещение, 1991.

М.А. Давыдова «Родителям и педагогам» Ж, «Ф.к. в школе» 1991, №3.

В.Н. Масленикова Ж, «Ф.к. в школе» 1995, №2.

И.В. Присяжнюк «Уроки с сюжетными играми» Ж, «Ф.к. в школе» 1989, №5.

Ш.А. Шахшаев Ж, «Ф.к. в школе» 1990, №11.

Журнал «Ф.к в школе» 1987, №6.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Российская газета, 1999.

Письмо Депортамента общего среднего образования Минобразование РФ от 14.05.1999г. №717\11-12 «О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях в 1999\2000 учебном году» Вестник образования, ноябрь 99.

Приложение 2.

«***СОРЕВНОВАНИЕ РЕСПУБЛИК».***

Данная сюжетная игра проводится в 4 классе.

Задачи:

1. Содействовать воспитанию у детей чувство дружбы,

коллективизма и интернационализма.

1. Закрепить комплекс упражнений с флажками.
2. Повторить технику бега и метания малого мяча в цель и на дальность.

Оборудование и инвентарь: флажки, теннисные мячи, два щита для метания в цель.

Место проведения: Спорт. Площадка или спорт. зал.

В начале урока учитель рассказывает о проведении молодежных и юношеских игр , об успехах советских спортсменов в международных соревнования чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх. Сообщает, что на данном уроке будет проведена спартакиада класса, где каждый ученик, борясь за личное первенство, будет защищать честь одной из своих республик. Аккордом звучит речитатив : « Дружно , весело, как надо, мы начнем спартакиаду.» Передвигаясь в колонне по одному, все дети получают по два флажка. Упражнения с флажками:

1. И. п. – о. с. Флажки внизу.1.- флажки в стороны. 2.- флажки вверх, подняться на носках. 3.- флажки в стороны, опуститься на всю ступню. 4.- и. п.

2. И. п.-о. с.1.-правый флажок в сторону, смотреть на него,2.- то же в левую.3.- скрестить флажки над головой, 4.- и. п.

3. И. п.-о.с. 1.- флажки вверх, правую назад на носок, прогнуться,2.-и. п.,3.-то же с левой, 4.- и. п. 4.И.п.-о. с. 1-2- наклон вперед, флажки в стороны,3-4- и. п. 5.-И.п.- о.с. 1-2- приседая на носках, флажки вперед,3-4-и.п. 6.-И.п.- стойка ноги врозь, флажки внизу.1.- поворот туловища вправо, флажки в стороны. 2.- и.п. 3.- поворот туловища влево ,флажки в стороны. 4. – и.п.

7.И.п.- о.с. 1.- выпад правой, флажки вверх, прогнуться. 2.- и.п. 3.- то же левой. 4.- и.п. 8.И.п..-о.с. 1.- прыжком ноги врозь, флажки в стороны. 2.- прыжком ноги вместе, флажки вниз. Комплекс завершается ходьбой на месте, флажки вниз. Учащиеся выстраиваются в одну шеренгу и рассчитываются на количество республик. Каждая команда выбирает капитана. Команды строятся в колонны. Учитель дает название каждой команде( можно изготовить планшеты с их названием) Сначала проходит парад участников. На первом этапе соревнований можно провести для разминки бег в среднем темпе с преодолением небольших препятствий. Затем организуются соревнования в беге на 155-20 м (в зале) или на 30 м( на открытой площадке). Вначале выявляются победители забегов, затем в дополнительных стартах определяются места каждого участника. Второй этап соревнований- метание малого мяча в цель( если в зале) или метание малого мяча на дальность. В зачет идут лучшие результаты среди девочек и среди мальчиков. Подсчет очков проводится по олимпийской системе:1 место-7 очков,

2место-5, 3 место-4,4 место-3, 5 место-2, 6 место-1.

По окончанию соревнований участники выстраиваются в шеренгу в соответствии с занятыми местами. Учитель еще раз напоминает о значении спорта в жизни. Урок завершается награждением победителей соревнований.

-13-

Т а б л и ц а 1

Средние показатели физического развития детей младшего школьного возраста

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Возраст, лет | | | | |
|  | 6-7 | 7-8 | 8-9 | 9-10 |
| Рост, см Масса тела, кг  Жизненная емкость легких- ЖЕЛ, л  Окружность грудной клетки, см  Динамометрия правой кисти, кг | м  д  м  д  м  д  м  д  м  д | 124  120  22,4  21,9  1,42  1,39  58,4  57,2  6,2  5,1 | 128  127  26,0  25,2  1,54  1,46  62,2  61,0  10,8  7,4 | 134  134  32,1  30,6  1,86  1,68  65,3  67,4  12,1  10,1 | 140  139  35,9  32,7  2,3  1,94  63,1  62,6  16,4  12,8 |

# Т а б л и ц а 2

Средние функциональные показатели детей младшего школьного возраста в покое при максимальной нагрузке

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Возраст, лет | | | | | | | | |
| 6-7 | | | 7-8 | | 8-9 | | 9-10 | |
|  | покой | работа | покой | работа | покой | работа | покой | работа |
| Частота сердечных сокращений, уд/мин  Ударный выброс крови, мл  Частота дыхания, цикл/мин  Дыхательный объем,  Мл/цикл  Потребление кислорода, мл/мин кг | м  д  м  д  м  д  м  д  м  д | 97,6  95,4  24,9  25,2  24,1  24,2  196  190  6,6  6,2 | 192,4  192,3  42,6  40,4  65,1  69,4  374  344  37,4  36,4 | 91,1  87,2  36,2  32,3  21,4  23,3  220  186  6,8  6,4 | 184,4  185,7  62,9  42,9  55,1  51,4  440  360  33,7  27,8 | 83,4  84,2  40,4  32,6  19,6  22,1  230  180  6,7  6,2 | 187,4  185,7  62,9  43,1  47,2  49,6  540  440  34,5  32,2 | 79,6  82,1  43,7  32,3  18,6  20,7  220  194  6,4  6,3 | 179,3  183,4  63,1  44,4  46,4  49,0  610  460  38,4  33,6 |

-14-

Т а б л и ц а 3

Хронология различных по темпам роста периодов развития физических

качеств у детей школьного возраста.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возрастные периоды,*  *пол* | | *Физические качества* | | | | | | |
| Абсолютная становая сила | Быстрота движений (смешанные упоры) | Скоротно-силовые качества (прыжок в длину с места) | *Выносливость* | | | Гибкость  (наклон вперед) |
| Статическая иловая (сгибание рук) | Динамическая силовая (сгибание туловища) | Общая  (в беге на 500  м) |
| Мальчики | 7-8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8-9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9-10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12-13 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13-14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-16 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-17 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | |
| Девочки | 7-8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8-9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9-10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11-12 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12-13 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13-14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14-15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15-16 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-17 |  |  |  |  |  |  |  |

-1 -2 -3 -4

1. субкритические периоды; 2- критические периоды с умеренно высокими темпами роста; 3- критические периоды с высокими темпами роста;

4- критические периоды с наиболее высокими темпами роста

-15-

Т а б л и ц а 4

Гигиенические требования к двигательным качествам

(как критериям здоровья) и средствам их тренировки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Двигательные качества | Гигиенический норматив | Тренировочные  средства | Норма тренировочной нагрузки в неделю | | | | Оперативный и текущий педагогический контроль и самоконтроль |
| интенсивность | Объем | | |
| расстояние в км; количество повторений в серии | время в мин.; число серий | коли-  чество раз |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Общая выносли-  вость  ( аэробная функция)  Силовая выносли-  Вость  Гибкость  Скоростно-силовые качества  Координа-  ция движений | Для юношей и взрослых хорошо и отлично в тесте Купера; для детей нормативы на выносли  -вость  Нормативы в подтягива-  нии, отжимании,  удержание угла, «пистолет» и др.  Доставание пола кулаками при наклоне вперед и др.  Нормативы комплекса в скоростном беге и прыжках | Бег  Плаванье  Ходьба  Динамичес-  кие силовые упражнения без снарядов и со снарядами с ПМ 10-20; статические силовые упражнения  Тренируется при выполнении упражнений силовой выносливос-  ти  Скоростной бег  Прыжковые упражнения  Метания  Тренируется всеми тренировоч-  ными средствами особенно играми | ЧСС 170- возраст в годах  ЧСС 160- возраст в годах  В темпе 100-120 шагов в минуту  До отказа (0,9-1,0 ПМ в первой и второй сериях)  90-100% от максимума  близкая к максималь-  ной | Оптимум –13-25, максимум –80  ПМ 10-12  2-3  2-3 | Оптимум –90-180, максимум  600  90 мин в неде-  лю  1100-1300 мин в неде-  лю  3 серии  (4-5 мин) на 4 мышечные груп  пы всего 20 мин на од  ном заня  тии  (40-80 мин. за неде  лю, максимум до 120 мин)  2-3 серии по 10-15 м  2-3 серии по 10-15 м  20-40 мин | 2-7  2-7  6-7  2-4  2-4  2-3  2-3  1-3 | Легкое утомление, ЧСС через 5 мин после нагрузки меньше 120, через 10 мин- меньше 100  В третьей серии до отказа не более 0,8 ПМ  Умеренное утомление, снижение скорости бега, высоты прыжков в последних упражнениях |

Для женщин объемы меньше на 15-20%, для детей 7-8 лет-на 25-30%.

-17-

Т а б л и ц а 5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сюжетные игры | Номера уроков от начала  каждой четверти | | | | В каком классе лучше применять |
| I | II | III | IV |
| « Путешествие по временам года»  « В колхозном саду»  «Лесорубы»  «Водители»  «Юные строители»  «Потанцуем и споем»  «Наша зарядка»  «Соревнование республик»  «Растем здоровыми»  «Космонавты»  «Поиск секретного пакета»  «Переправа»  «Юные буденновцы»  «Десантники»  «На пограничной заставе» | 10-12  ---  8-10  5-6  ---  ---  11-12  7-8  ---  ---  3-4  ---  ---  ---  --- | 7-8  ---  ---  ---  3-4  ---  ---  ---  10-12  ---  ---  5-6  14-15  ---  --- | 5-6  ---  ---  ---  ---  3-4  ---  15-16  ---  ---  ---  ---  ---  11-12  --- | 2-3  4-5  ---  ---  ---  ---  14-15  6-7  ---  3  8-9  ---  ---  ---  ---  12-13 | I-IV  I-IV  II-IV  I-IV  II-IV  II-IV  I-IV  IV  I-IV  II-IV  IV  II-IV  II-IV  II-IV  IV |

П р и л о ж е н и е 1

*« Потанцуем и споем».*

Используется во II-IV классах. З а д а ч и:

1. Способствовать эстетическому воспитанию.
2. Развивать координационные способности, чувство ритма, подвижность в суставах, прыгучесть.
3. Закрепить умения и навыки по формированию правильной осанки.

О б о р у д о в а н и е и и н в е н т а р ь: 30-40 скакалок, несколько свистков разной тональности, магнитофон с записью музыкального сопровождения.

М е с т о п р о в е д е н и я: спортивный зал.

Для развития подвижности и прыгучести желательно выполнить комплекс упражнений со скалкой:

1. И.п.- скалка сзади. Вращая скалку вперед, прыжки с правой ноги на левую и с левой на правую.
2. И.п.- то же. Прыжки с одной ноги на другую с продвижением в сторону.
3. И.п.- скакалка спереди. То же, что упр. 1-2, только с вращением скалки назад.
4. И.п.- стойка скрестно, скакалка сзади. Вращение скакалки вперед с поворотами на 90.
5. И.п.- стоя лицом друг к другу, скакалка у первого номера сзади. Одновременные прыжки в парах с одной скакалкой, вначале с правой, потом с левой ноги.
6. И.п.- скакалка справа-впереди, руки соединены. 1-4- вращение скакалки справа; 1-4- перевести скакалку на вращение слева.
7. И.п.- то же. Вращение скакалки слева и справа на каждый счет.
8. И.п.- то же, что упр. 6-7, но вращение скакалки назад на каждый счет.
9. И.п.- скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Вращение скакалки слева с подскоками.
10. И.п.- то же, что упр.9, но скакалка в левой руке.

Учитель сообщает, что сегодня ребята будут повторять изученные ранее, уже известные танцевальные шаги. Лучше всего начать с популярного у детей танца, например с «Танца утят». Началом ему служит такой речитатив: «Есть хороший танец. Любят его все дети на свете. Этот танец для утят и для наших ребят.

«Танец утят». Учитель, напомнив классу первое движение данного танца, обращается к детям со словами : «Вспомним мы, дети, танец утят- руки согнули, кисти висят. Всем вам знакомы эти движения, отвечают :

«Танец хороший, танец чудесный! Каждому школьнику он интересный». Под музыкальное сопровождение класс танцует «Танец утят»,

«Летка-енка». Для исполнения этого танца дети строятся в колонну по четыре на расстоянии 1-1,5 м друг от друга. И.п.- руки на поясе впереди стоящего. 1-2-е такты – два прыжка на левой ноге с одновременным взмахом правой ногой вперед-назад; 3-4-повторить 1-2-е такты, но на правой ноге; 5-6-небольшой прыжок вперед-назад на обеих ногах и три прыжка вперед; 7-8- повторить 5-6-е такты, но с продвижением в конце их влево вправо.

Последующие танцевальные движения начинают в той же последовательности, только меняя направление передвижения ( можно образовать круг).

«Танец конькобежцев». Он состоит из двух фигур, каждую выполняют на 8 тактов, Музыкальный размер ¼ , темп умеренно быстрый.

Учащиеся строятся парами по кругу, лицом против часовой стрелки (девочки с правой стороны), руки соединены скрестно, левая рука девочки сверху, ноги в III позиции, правая- впереди.

I фигура. 1-2-е такты- вперед двойным скользящим шагом с правой, 3-4- в том же направлении 4 простых танцевальных шага, 5-8 –повторить 1-4 такта, в конце 8-го пары разъединяют руки внизу, поворачиваются друг другу лицом (мальчики в центре круга) вместо 4-го шага принимают третью позицию.

II фигура. 9-й такт- слегка повернув туловище вправо двойной скользящий шаг, 10- развернувшись слегка влево скользящий двойной шаг, 11-12-простые танцевальные шаги пары меняются местами ( проходят возле партнера боком). 13-14- повторить 9-10-е такты. 15-16- повторить 11-12-е такты. Заканчивая фигуру, учащиеся возвращаются на свои места, занимают и.п. и начинают сначала.

Д/з: Повторить танцевальные шаги.