**Формирование временных и пространственных представлений у учащихся 3-4 класса**

Если проанализировать действующую учебную программу по физической культуре, то можно заметить, что к ученикам III класса повышены требования по развитию координационных способностей. И это вполне справедливо, так как, по данным последних научных исследований, в 9-летнем возрасте происходит наиболее интенсивный процесс формирования двигательной функции у детей. Вот почему в Ш-1У классе нужно уделить особое внимание развитию временных и пространственных представлений.

Обучение умению управлять своими движениями осуществляется по трем основным на­правлениям и служит логическим продолжением работы, начатой в I—II классах.

1. Задачи, описанные ранее для I—II классов, решаются и в III классе. При этом ис­пользуются более сложные специальные учебные задания, направленные на формирование у детей умения управлять своими движениями. Эти задания усложняются в основном вследствие повышения требований к более точной оценке временных и пространственных величин. Кроме того, нужно учить детей самостоятельно фиксировать результаты своих товарищей в беге, прыжках, метаниях и др. с помощью секундомера, сантиметровой ленты и рулетки.
2. Продолжается работа и по выполнению задачи, направленной на обучение детей умению оценивать в комплексе «пространство плюс время» — сочетать оценку пространственных величин с выполнением упражнении в заданном темпе. Как показали экспериментальные исследования, ученики III класса способны выполнять отдельные упражнения не только в медленном и среднем, но и в быстром темпе. Решение поставленной задачи следует осуществлять по методике, опи­санной для II класса.
3. Обучая детей двигательным действиям, нужно формировать не только временные и пространственные представления, но и умение оценивать степень мышечных напряжений, тем более что они тесно связаны между собой. Кроме представления о выполнении упражнения «в полную Силу» (с ним ученики познакомились уже во II классе) целесообразно использовать и другое: «Сделайте упражнение «вполсилы». Например, можно предложить детям выполнить прыжок в длину с места «в полную силу», т. е. на максимальную длину и, значит, с максимальным усилием; затем то же упражнение, но «вполсилы», что соответствует половине наибольшего результата и половине максимального усилия. Полезно также выполнять отдельные несложные упражнения с закрытыми глазами.

В соответствии с этими тремя направлениями предлагаем примерные учебные задания, которые помогут в III классе воспитать у детей умение управлять своими движениями.

**Строевые и общеразвивающие упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонну по два (по три, по четыре) в движении с поворотом налево, с последовательным

вменением дистанции и интервала между учениками в пределах 3 м — 0,5 м, 1,0 м, 2,0 м и 3,0 м (или шести шагов — один шаг, два шага, ..., шесть шагов). Размыкание уступами по расчету (6—3 — на месте, 6—4—2 — на месте) по команде «по расчету шагом марш». Выполнение общеразвивающих упражнений с большой и малой амплитудой разными темпами (быстро, медленно), например: полуприсед — присед; взмах ногой до 45°, затем до 90°; полунаклон вперед прогнувшись— наклон вперед прогнувшись; наклон вперед прогнувшись — наклон вперед до ка­сания руками пола; полунаклон в сторону — наклон в сторону. Фиксация положений частей тела в пространстве в течение 1 сек., ***2*** сек., 3 сек., 4 сек., 5 и 6 сек., например: поза правильной осанки, полуприсед с наклоном — «старт пловца», упор на правом (левом) колене, упор лежа, упор лежа на бедра, упор лежа сзади, наклон в широкой стойке (начало упражнения по сигналу, окончание по истечении заданного интервала времени также по сигналу). Выполнение простейших упражнений с закрытыми глазами на лучшее сохранение равнения в колоннах, например: шаг левой ногой в сторону, руки в стороны; приставить правую ногу, руки вверх; через стороны руки вниз.

***Подвижные игры.*** Выполнение различных поз-фигур в течение заданного интервала вре­мени— 5 сек., 10 и 15 сек. (один из видов игры «Фигуры»). По сигналу учителя (один хлопок или свисток) дети сходят со своих мест и свободно перемещаются по залу; по второму сигналу (два хлопка или свистка) останавливаются в том месте, где застал их сигнал, и выполняют фигуру по заданию учителя в течение заданного интервала времени (5 сек., 10 сек., 15 сек.), например какую- нибудь позу из названного вида спорта (фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, баскетбол); по третьему сигналу (три хлопка или свистка), который подается по истечении заданного интервала времени, ученики занимают свои места в строю и учитель называет лучших исполнителей.

***Ходьба и бег.*** Ходьба средним шагом (55— 60 см) в быстром темпе (150—160 шагов в мин.) по разметкам и под звуковые сигналы. Бег коротким и средним шагом (короткий шаг — 55—60 см, средний — 90—100 см) в быстром темпе (170—180 шагов в мин.) по разметкам и под звуковые сигналы. Бег средним шагом по разметкам в быстром темпе без звуковых сигналов. Бег средним шагом без разметок в быстром темпе под звуковые сигналы. Бег 30 м на скорость — «в полную силу».

***Акробатические упражнения и лазанье по канату.*** Несколько последовательных кувыр­ков вперед (3—4) — «медленно», затем «быстро». Сделать три кувырка вперед за 3 сек., затем за 6 сек. Лазанье по канату произвольным способом (2 м) на скорость — «быстро», затем «медленно».

***Прыжки.*** На одной и обеих ногах вправо и влево через резиновый шнур, натянутый между двумя стойками на высоте 20 см. Под звуковые сигналы в медленном (60-70 прыжков в мин.) и среднем (90—100) темпе и по ориентирам (резиновым кольцам диаметром 30 см), которые раскладываются в 30 см от шнура с двух сторон на расстоянии 50—75 см друг от друга. На одной и обеих ногах с продвижением вперед по ориентирам (резиновым кольцам диаметром 30 см) и под звуковые сигналы в быстром темпе (120—130 прыжков в мин.); расстояние между ориентирами — 50 см.

В длину с места «в полную силу» — на максимальное расстояние, затем «вполсилы» — на длину, равную половине максимального результата. В длину с места на 50 и 100 см с закрытыми глазами в полосу приземления шириной 30 см. В длину с разбега «в полную силу» — на максимальное расстояние, затем «вполсилы» — на длину, равную половине максимального результата. В длину с разбега на 100, 150 и 200 см в полосу приземления шириной 30 см.

***Метание малого мяча.*** В щит 1 X 1 м, расположенный на высоте 3 м, с расстояния 4, 6, 8, 10 и 12 м. На дальность «в полную силу» по «коридору» шириной 10 м, затем «вполсилы» — на расстояние, равное половине максимальной величины. По вертикальной мишени (полоса на стене шириной 100 см, образованная двумя параллельно, натянутыми шнурами, расположенная на высоте 3 м) с расстояния 6, 8 и 10 м «в полную силу» на дальность отскока от стены.

Формирование у детей младшего школьного возраста временных, пространственных и силовых представлений расширяет двигательные возможности учащихся и обеспечивает более качественное выполнение требований усовершенствованной учебной программы по физической культуре. Это, в свою очередь, дает хорошую перспективу в плане подготовки детей к сдаче норм ГТО в последующие годы.