

Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
«Школа №32»

Ошмарина Фаина Васильевна

учитель физической культуры

Квалификационная категория
– *первая*

Образование – *высшее,*
ГГПИ им. Горького

Стаж работы – *46 лет*

г. Н.Новгород,
2016 г.





Методическая
тема

**«Развитие
двигательных
качеств
учащихся
начальных
классов»**

Актуальность

«Заботиться о здоровье детей -
важнейшее задание учителя»

В.О. Сухомлинский



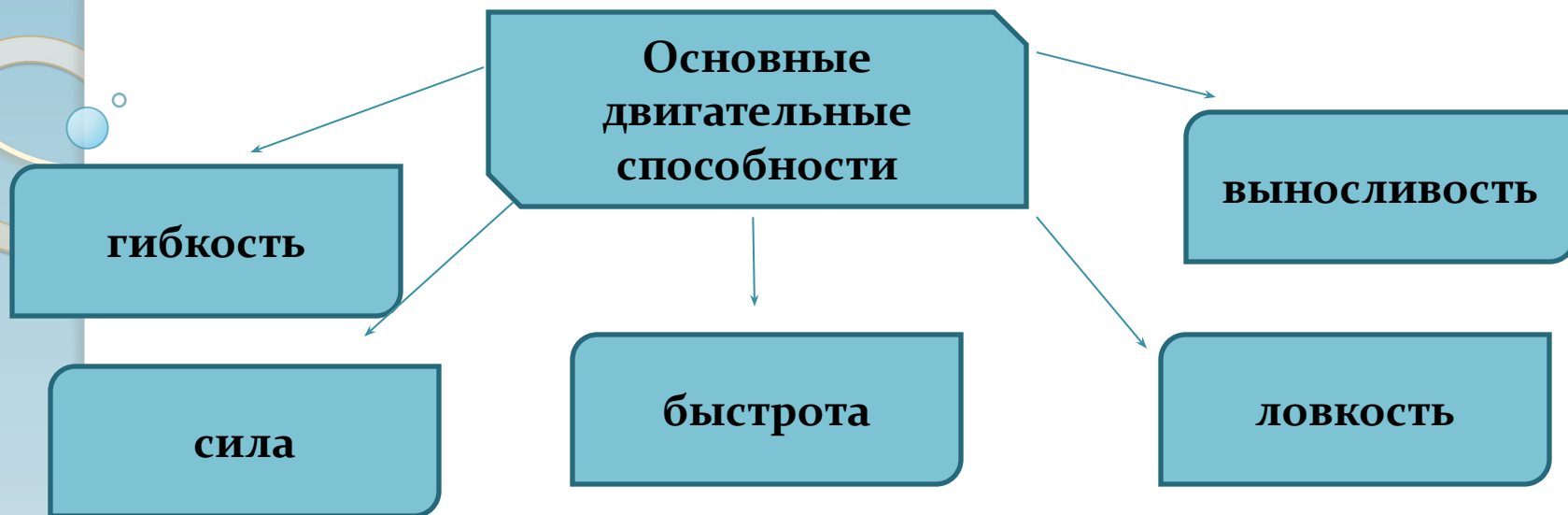


Цель: *Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию*

Задачи физического воспитания младших школьников:

- укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию;
- формировать и развивать двигательные умения и навыки;
- вооружать учеников знаниями по физической культуре, гигиене, о правилах закаливания;
- формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей;
- воспитывать позитивные морально-волевые качества.

Виды двигательных качеств



Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится согласно с учебной программой, которая предусматривает обучение учеников упражнениям основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки,



Гибкость

- это способность выполнять движения с большой амплитудой.



Упражнения для развития гибкости

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в кистевых и локтевых суставах вперед и назад, без предметов и с гантелями до 1 кг. По 8—16 раз.
 2. Круговые движения прямых рук вперед и назад (локти отводить назад до сведения лопаток). По 4—8 раз.
 3. Рывки со сменой рук (одна вверх, другая вниз) с постепенным увеличением амплитуды. То же, но в руках гантели до 1 кг. По 4—8 раз.
 4. Держа палку в вытянутых вверх руках, плавно отвести руки назад, затем через верх — вперед. Чем уже хват руками палки, тем труднее выполнять это упражнение.
 5. Партнеры стоят спиной друг к другу. По команде делают шаг вперед и возвращаются в исходное положение (и. п.). По 8—16 раз (рис. 20).
- Варианты:* руки вниз, в стороны, вверх.

Упражнения для туловища

1. И. п. — основная стойка (о. с.) или ноги врозь, руки на поясе, за головой или вытянуты вверх. Наклоны туловища в стороны. По 8 раз в каждую сторону.
2. И. п. — стойка ноги врозь, затем — о. с. Наклоны туловища вперед и назад, не сгибая ног в коленях. По 8 раз в каждую сторону.
3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой или вверх. Круговые движения туловища попеременно влево и вправо. По 4—6 раз в каждую сторону.
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища влево-вправо. По 8 раз в каждую сторону.

Вариант: руки вперед с широкими движениями в сторону поворота. То же, но повернуть голову в обратную сторону.

5. И. п. — стойка ноги врозь спиной к гимнастической стенке (к любой перекладине), руками держаться за перекладину за головой на уровне плеч. Прогнуться вперед. Постепенно, наклоняясь назад, переставлять руки на все более низко расположенные перекладины. 8 раз (рис. 21).

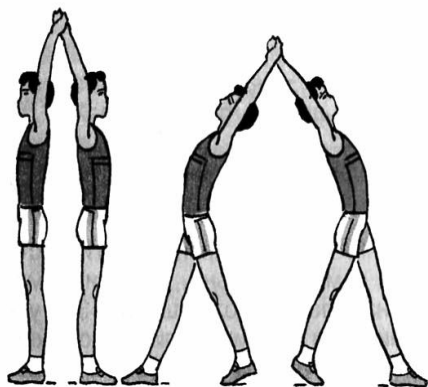


Рис. 20

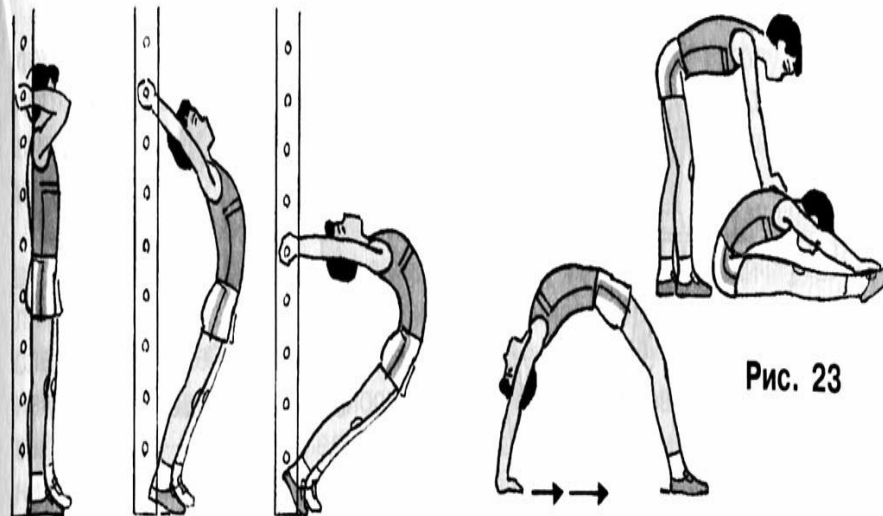


Рис. 21

Рис. 22

Рис. 23

6. И. п. — лежа на спине, руки за голову. Подняться в положение «мост». Стараться уменьшить расстояние между руками и ногами (рис. 22).

7. В парах. Один партнер лежит на животе, руки вверх. Второй стоит над ним, взявшись руками за его лучезапястные суставы. Отведение рук лежащего партнера назад с прогибанием спины. 6—8 раз.

8. В парах. Один партнер сидит, ноги вместе. Второй, стоя сзади (руки на плечах первого), производит пружинящие наклоны сидящего вперед. 6—8 раз (рис. 23).

9. В парах. Сидя спиной друг к другу, соединить руки в локтевых суставах. Наклоны вперед (не сгибая ноги в коленях) с партнером на спине. По 6—8 раз каждому партнеру.

Упражнения для ног и тазобедренных суставов

1. И. п. — стойка на одной ноге. Махи свободной ногой. По 16 раз попеременно каждой ногой.

Варианты: махи ногой, согнутой в колене, прямой, с хлопком над ней.

2. И. п. — стойка на одной ноге. Махи свободной ногой в сторону. По 16 раз попеременно каждой ногой.

3. И. п. — стойка ноги врозь. Приседание. 8 раз.

Варианты: медленно, на счет 1–4 полуприсед, встать; на 1 — присесть, на 2–4 — полуприсед, встать.

4. И. п. — глубокий выпад левой (правой) ногой вперед. Руки в стороны, за голову, на колене впереди стоящей ноги. Пружинящие приседания. Смена ног: вставанием, поворотом, прыжком. По 8 раз в каждую сторону.

5. И. п. — стоя боком к опоре (и держась за нее рукой), поднять левую (правую) согнутую в колене ногу в сторону и резко выпрямить. По 10 раз каждой ногой.

6. В парах. И. п. — стоя лицом друг к другу в стойке ноги врозь и держась за руки. Одновременно присесть влево, принять и. п., то же вправо, и. п. По 8 раз поочередно в каждую сторону.

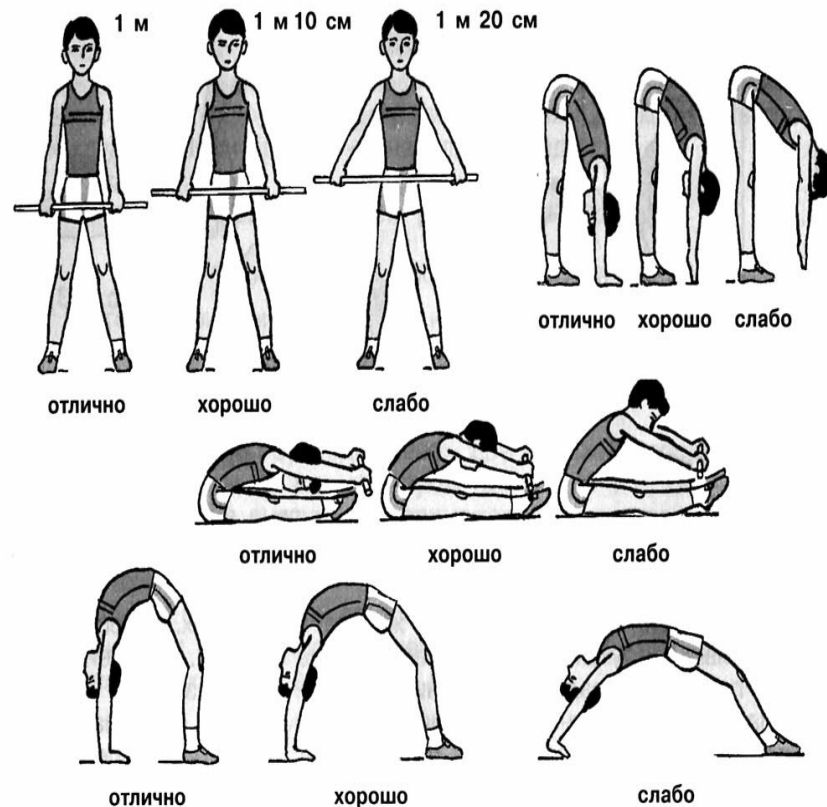


Рис. 24

Проверьте свою гибкость (рис. 24)

1. Выкрут палки назад прямыми руками.
2. Наклоны вперед, ноги вместе прямые.
3. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках палка.
4. «Мост».

Сила

- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.



Упражнения для развития силы

Упражнения для развития силы рук

1. Висы на перекладине: на двух руках, на одной руке (левой, правой), на согнутых руках.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями (до 1 кг) к плечам. Опустить руки вниз, поднять в стороны, вверх, возвратит в и. п.

Варианты: и. п. — сидя, лежа на спине.

3. И. п. — стойка на расстоянии 0,5 м от стены (лицом к ней). Сгибание и разгибание рук, опираясь пальцами о стену (рис. 25).

4. И. п. — упор лежа (на коленях, на бедрах). Сгибание и разгибание рук.

Варианты: ноги на стуле, упор лицом вверх.

5. И. п. — упор на спинках стула или параллельных брусьях, ноги в упоре впереди (сзади). Сгибание и выпрямление рук (рис. 26).

Варианты: ноги в положении группировки, в положении угла.

6. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.

7. Подтягивание на перекладине в висе лежа.

Варианты: в висе углом (в группировке).

8. В парах. Стоя один за другим, держитесь за кисти рук. Первый поднимает и опускает руки в стороны, преодолевая сопротивление второго. Партнеры меняются местами после 4—6 попыток.

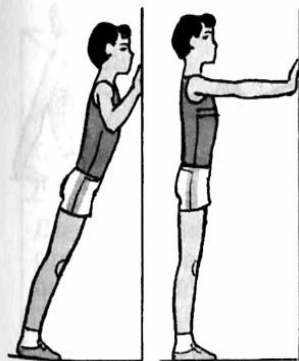


Рис. 25



Рис. 26

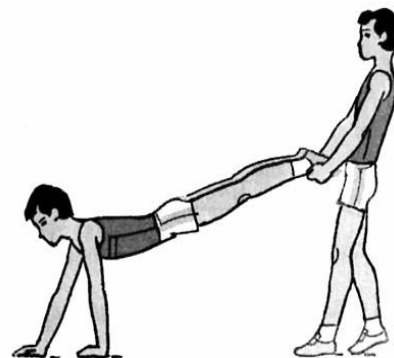


Рис. 27

9. В парах. Один партнер принимает положение упора лежа (лицом вниз), второй поднимает его ноги. Ходьба на руках (рис. 27).

Вариант: упор лежа лицом вверх.

Упражнения для развития силы ног

1. Приседания.

Варианты: полуприседания; передвижения вперед, назад, в стороны в приседе и полуприседе; приседания и полуприседания на одной ноге (вначале с опорой рукой на стул); то же с тяжелыми предметами в руках, с партнером на спине.

2. И. п. — ноги широко врозь. Приседания на левой и правой ноге.

Вариант: то же с отягощением.

3. И. п. — упор сидя, руки сзади. Поднимание и опускание прямых ног.

4. Лазанье по канату при помощи рук и ног.

5. И. п. — вис на перекладине (гимнастической стенке). Поднять ноги в группировку.

Варианты: поднять ноги в группировку и выпрямить в угол; поднять в угол (рис. 28).

6. В парах. И. п. — стоя спиной друг к другу, руки соединены сзади в локтевых суставах. Приседания и полуприседания, прыжки в приседе вперед, назад, в стороны (рис. 29).

7. В парах. И. п. — упор сидя лицом друг к другу, ноги согнуты. Одновременное и поочередное сопротивление партнеров ногами (рис. 30).

8. В парах. Перетягивание партнера хватом за руки, за пояс (ноги полусогнуты, врозь).

Упражнения для развития силы мышц туловища

1. Наклоны вперед, назад, в стороны с набивным мячом (гантелями до 2 кг).

2. И. п. — лежа на спине, ноги прямые или согнутые в коленях. Сгибание и разгибание туловища, касаясь руками пола (руки за головой, на пояс, вверх).

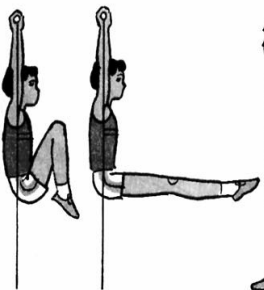


Рис. 28

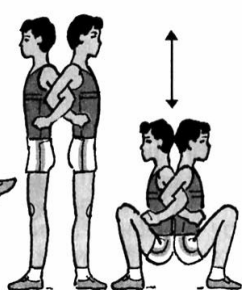


Рис. 29

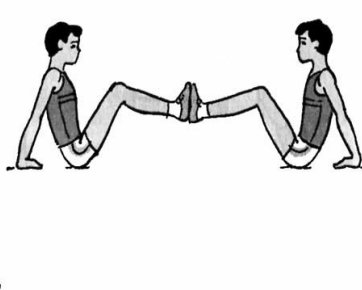


Рис. 30

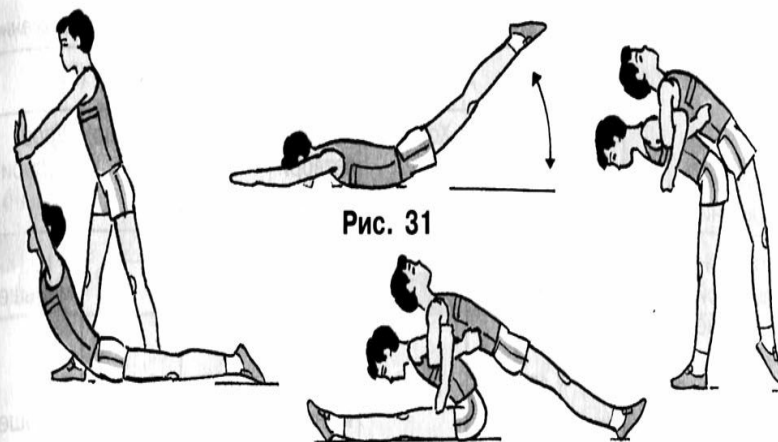


Рис. 31

Рис. 32

Рис. 33

Рис. 34

Варианты: то же сидя на стуле (скамейке) и прогибаясь назад; то же с набивным мячом в руках; наклоны к левой и правой ноге; с сопротивлением партнера.

3. И. п. — лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание и опускание ног и туловища (рис. 31).

Варианты: то же с набивным мячом; с помощью партнера (рис. 32); поднимание и опускание бедер; лежа на возвышении.

4. В висе на перекладине (гимнастической стенке). Махи прямыми ногами вперед и назад; поднимание ног вперед-вверх.

Вариант: вис лицом к гимнастической стенке. Отвести ноги вверх-назад, прогибая спину и отводя голову.

5. В парах. Стоя спиной друг к другу и держась за локти, наклоны вперед с партнером на спине (рис. 33).

Вариант: то же сидя на полу, поочередные наклоны вперед (рис. 34). Оценить свою силу можно по таблице 9.

Быстрота

- это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.



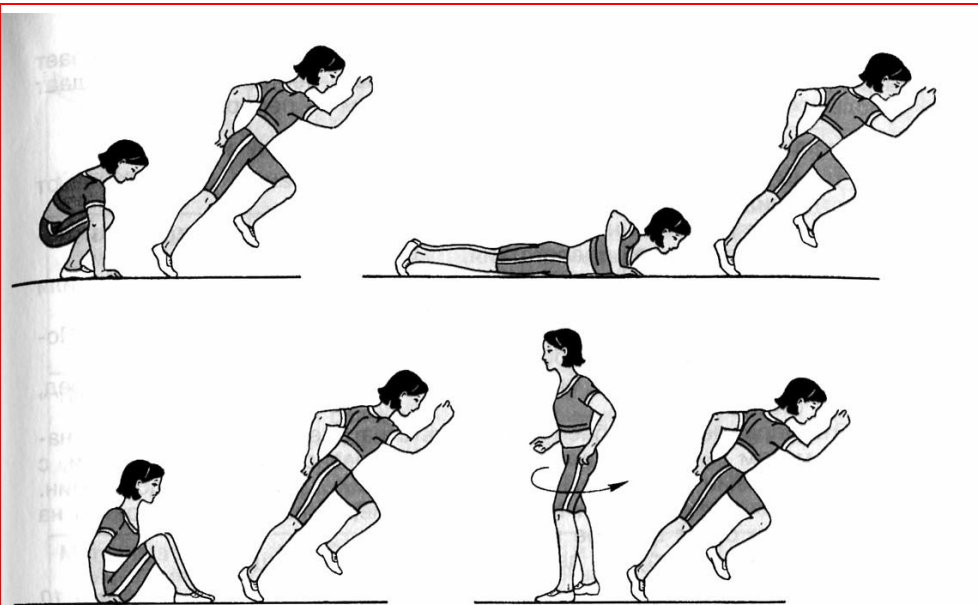


Рис. 35

**Упражнения для развития быстроты движений
(скоростных способностей)**

1. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног.
2. Бег на короткие дистанции (до 30 м) с максимальной скоростью: обычный бег, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, двигаясь боком скрестным шагом, приставными шагами, спиной вперед, бег по лестнице. После каждой пробежки — отдых 1—2 мин.
3. Старты из различных положений (из упоров присев, лежа, из положений сидя и стоя спиной в сторону бега) (рис. 35) и пробежка до 10 м. После каждого старта — отдых 30 с. После 8 стартов — отдых 2—3 мин.
4. И. п. — о. с., руки к груди, сжаты в кулаки. Выпрямление и сгибание рук (бокс). Отдых 1 мин после 16 «ударов».
5. С расстояния 2—3 м от стены броски мяча в быстром темпе одной и двумя руками и ловля двумя руками из и. п. — стойка ноги врозь лицом к стене, стоя на коленях, из седа ноги врозь, лежа на животе. После 12—16 бросков — перерыв до 1 мин.
6. С расстояния 1,5—2 м от стены удары мяча ногой в быстром темпе. Перерыв до 1 мин после 15—20 с выполнения упражнения.
7. Упражнения 5 и 6 выполнить с партнером.

Варианты: расстояние между партнерами 4—6 м, после передачи мяча присесть, встать, повернуться кругом, сделать мах ногой вперед, назад, в сторону, хлопки руками под ногой, за спиной, попрыгать.

Выносливость

- это способность к длительному выполнению какой – либо деятельности без снижения ее эффективности.



Упражнения для развития выносливости

1. Бег на средние и длинные дистанции. Постепенное увеличение дистанции: в медленном беге — от 400 до 1000 м, от 1000 до 3000 м; бег в среднем темпе — 200 м, ходьба — 200 м; постепенное увеличение интервала бега и уменьшение интервала ходьбы (бег — 250 м, ходьба — 150 м и т. д.).

● Рекомендуемая нагрузка в неделю: в медленном темпе в V классе — 8—12 км; в VI классе — 9—13 км; в VII классе — до 2000 м.

2. Плавание. Постепенное увеличение проплывания дистанции любым стилем без остановок от 25 до 100 м.

● Рекомендуемая нагрузка в неделю: в V классе — 1000 м, в VI—VII классах — 1500 м.

3. Бег на лыжах. Постепенное увеличение дистанции бега до 1000 м в V классе, 1500 м в VI классе и 2000 м в VII классе.

● Рекомендуемая нагрузка бега с ходьбой в неделю: в V классе — 12 км, в VI—VII классах — 15 км.

4. Кросс по пересеченной местности в парах или в составе группы.

5. Подвижные и спортивные игры. На площадках или в спортивном зале, играя в подвижные (салки, лапта, классики, прыжки через резинку, мяч) или спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол 2×2, 3×3; гандбол на одни ворота, мини-футбол 3×3, 4×4), чередуйте активные действия (прыжки, рывки, ускорения, броски, удары, финты) с активным отдыхом (бег спиной вперед, приставными шагами, защитными действиями, выбором правильного места на площадке). Начинайте играть по 20—30 мин (2×10, 2×15), постепенно увеличивая время игры до 40—60 мин (2×20, 2×30). В течение недели желательно заниматься играми не менее 4—5 ч в V классе, 5—6 ч в VI и VII классах.

6. Соблюдая принцип постепенного повышения нагрузки, для развития выносливости можно использовать прыжки со скакалкой, элементы

бокса и движения восточных единоборств, обычные и спортивные танцы и ритмопластические виды гимнастики (ритмическая гимнастика, шейпинг, аэробика и др.).

ЛОВКОСТЬ -

- это комплекс определенных психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономно и находчиво.



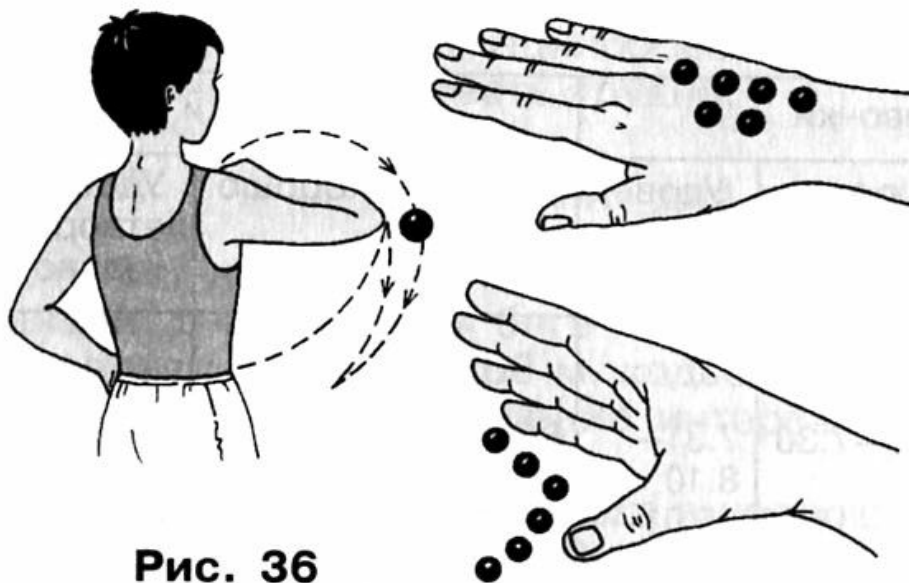


Рис. 36

Упражнения для развития двигательной ловкости

Упражнения для развития ловкости рук

1. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками.
2. Жонглирование двумя-тремя мячами.
3. Различные движения руками с булавами, лентами, флажками, мячами.
4. Положить камешек на согнутое предплечье. Быстро разгибая предплечье, поймать падающий камешек (рис. 36).
Соревнование: кто больше поймает из 5 попыток правой и левой рукой.
5. Положить на тыльную сторону кисти несколько камешков. Подбросить их вверх и попытаться поймать в ладонь хватом сверху (рис. 36).
Варианты: подбросить вверх камешки и одновременно успеть поднять с пола 1 (2, 3, 4) камешек и поймать летящий.

Упражнения для развития локомоторной ловкости

(этот вид ловкости проявляется в двигательных действиях, требующих участия мышц туловища и нижних конечностей)

1. Жонглирование мячом всеми частями тела (головой, бедром, стопой).
2. Ведение мяча одной и двумя руками.
3. Упражнения с короткой и длинной скакалкой (рис. 37—43):
 - 1) махи скакалкой из-за спины вперед и спереди назад;
 - 2) перешагивание через скакалку сначала медленно, затем быстро;

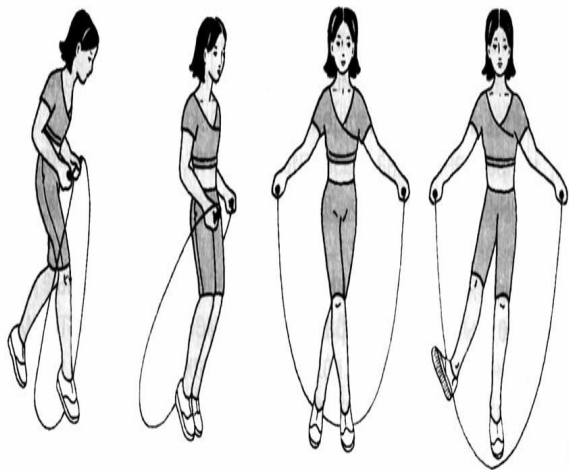


Рис. 37

5) прыжки через длинную скакалку (веревку) с подбрасыванием, ведением, передачей мяча, через две скакалки, прыжки вдвоем, втроем с выполнением различных дополнительных действий.

Свободно овладев прыжками через скакалку (веревку), можно проводить игры «Кто придумает больше разных прыжков», «Делай, как я» и др. Оценить свою ловкость можно по таблице 12.



Рис. 38

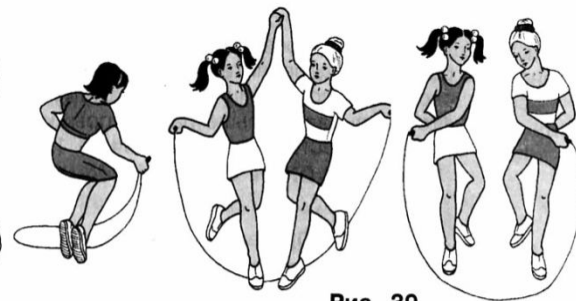


Рис. 39

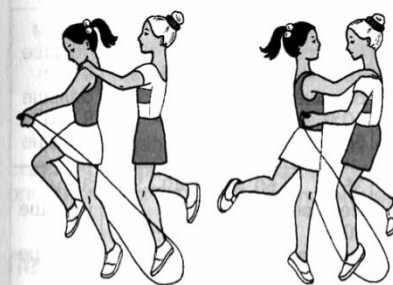


Рис. 40

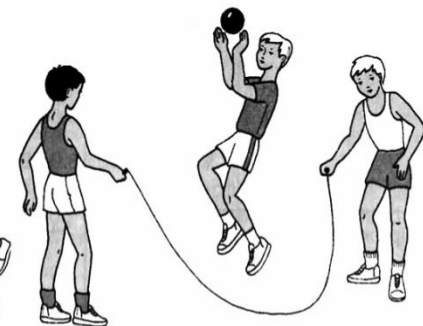


Рис. 41



Рис. 42

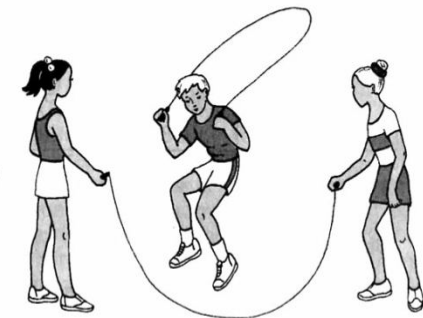


Рис. 43

3) прыжки на двух ногах одновременно, поочередно, со скрещенными ногами, со сменой ручек скакалки, на левой (правой) ноге в полуприседе, с двумя прокрутами, с боковым вращением, с вращением по земле;

4) прыжки в парах, стоя рядом или один за другим;

Игры как средство развития двигательных способностей

«Игра-путь детей к познанию мира, в котором они живут и который признаны изменить»

А. М. Горького



Подвижные игры

- ◆ «Разрывные цепи»
- ◆ «Гуси-Лебеди»
- ◆ «Салки»
- ◆ «Чирик»
- ◆ «У медведя во бору»
- ◆ «Удочка»
- ◆ «Не попадись»
- ◆ «Ловля Кузнечиков»
- ◆ «Всадник»
- ◆ «Перетягивание каната»
- ◆ «Скалолазы»
- ◆ «Волк во рву»
- ◆ «Зайцы в огороде»
- ◆ «Кто быстрее до флажка»



- ◆ «Тачка»
- ◆ «Парашютисты»
- ◆ «Пингвины»
- ◆ «С кочки на кочку»
- ◆ «Веревочка под ногами»
- ◆ «Фантазеры»
- ◆ «Встреча на скамейке»

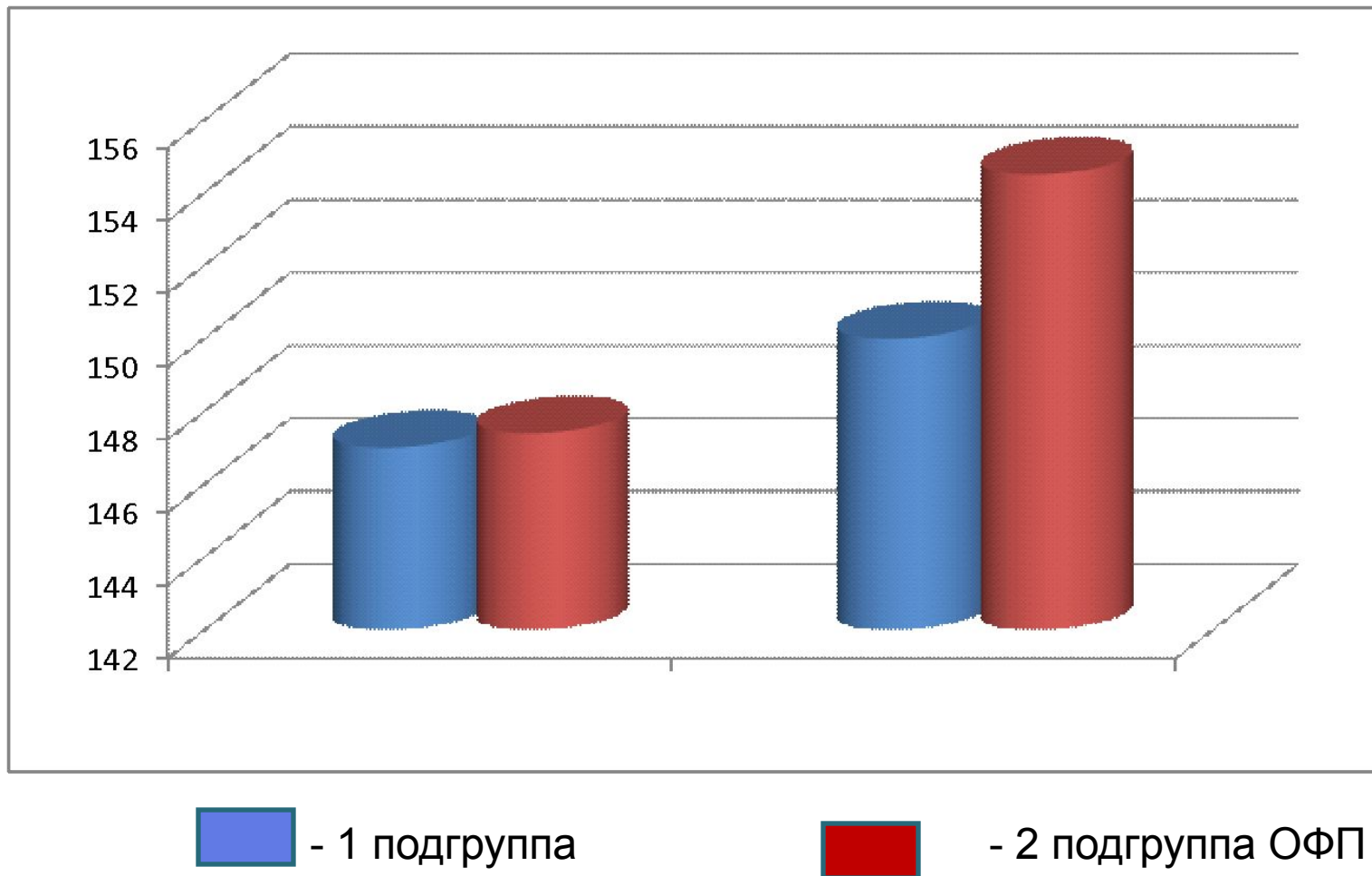
Мониторинговые исследования

4 «а» класс, кл. рук. Бабикова Л.Б.

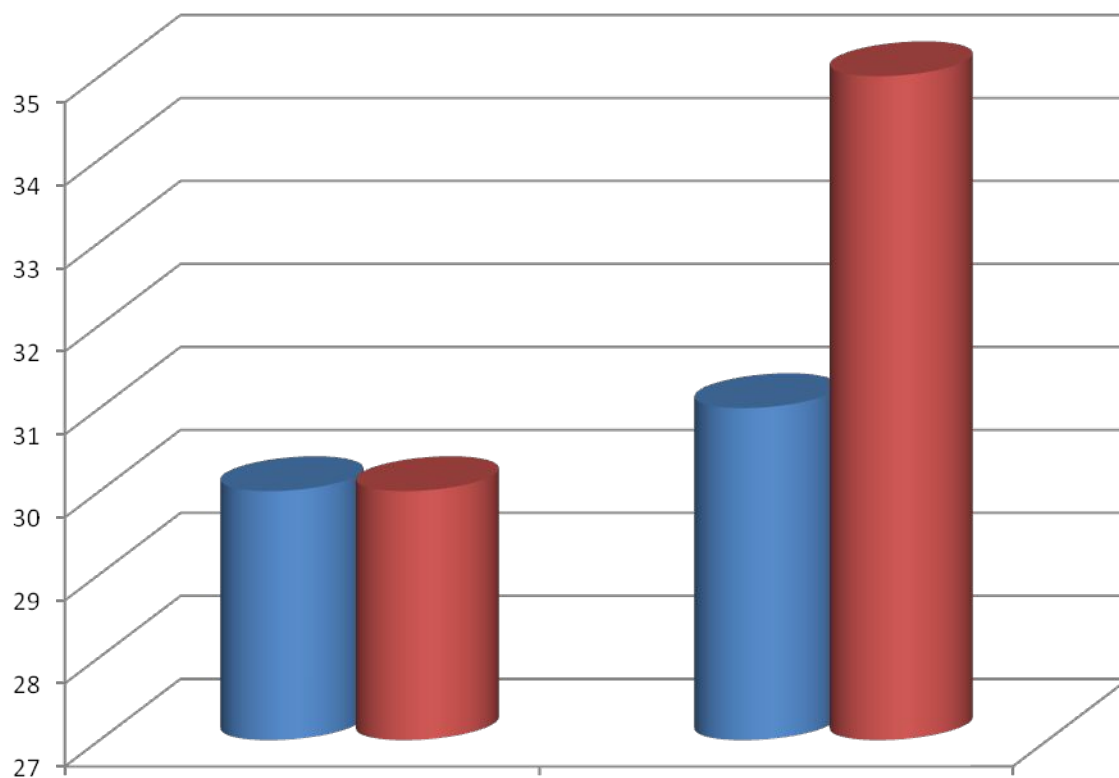


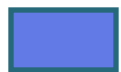
- 2 экспериментальная группа подгруппа

Результаты тестирования на начало и конец года (прыжок в длину с места (см.))



Результаты тестирования на начало и конец года (прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 сек.)

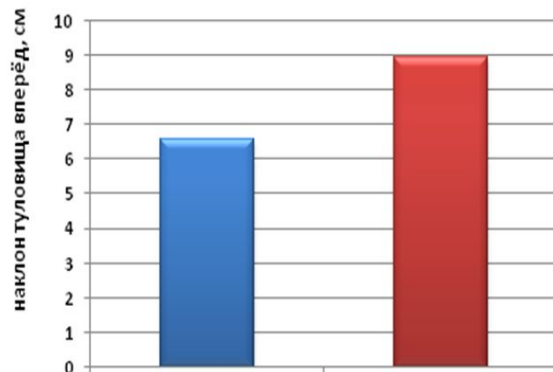


 - 1 подгруппа

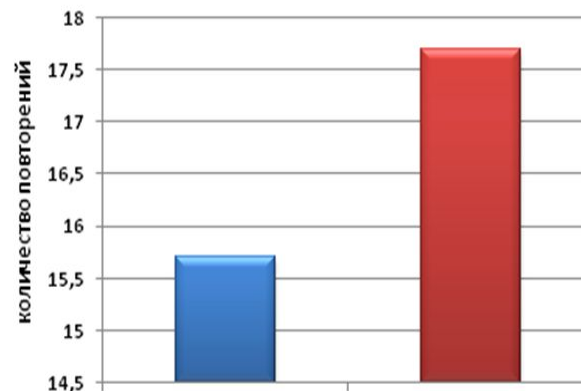
 - 2 подгруппа

Прирост двигательных качеств

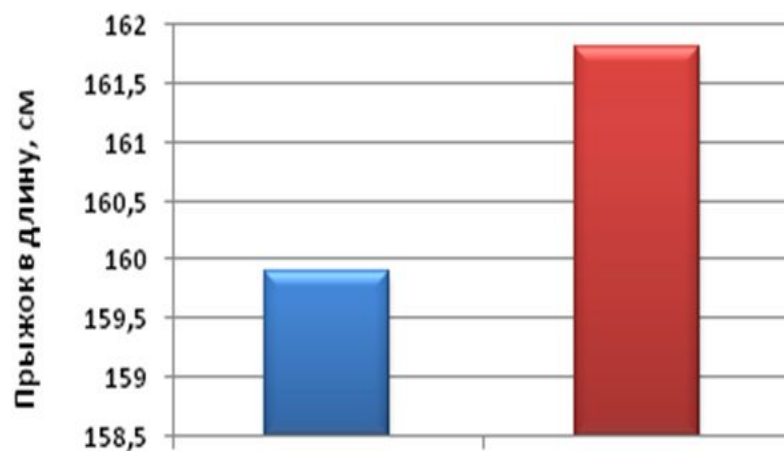
Прирост данных наклона туловища
вперёд из положения сидя



Прирост данных сгибания и разгибания
рук в уроре лёжа



Прирост данных по прыжкам в длину



Результативность

«Мама, папа, я – дружная спортивная семья!»



Семья Заварзиных – 1 место в районных и городских соревнованиях, 2013 г.

