



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

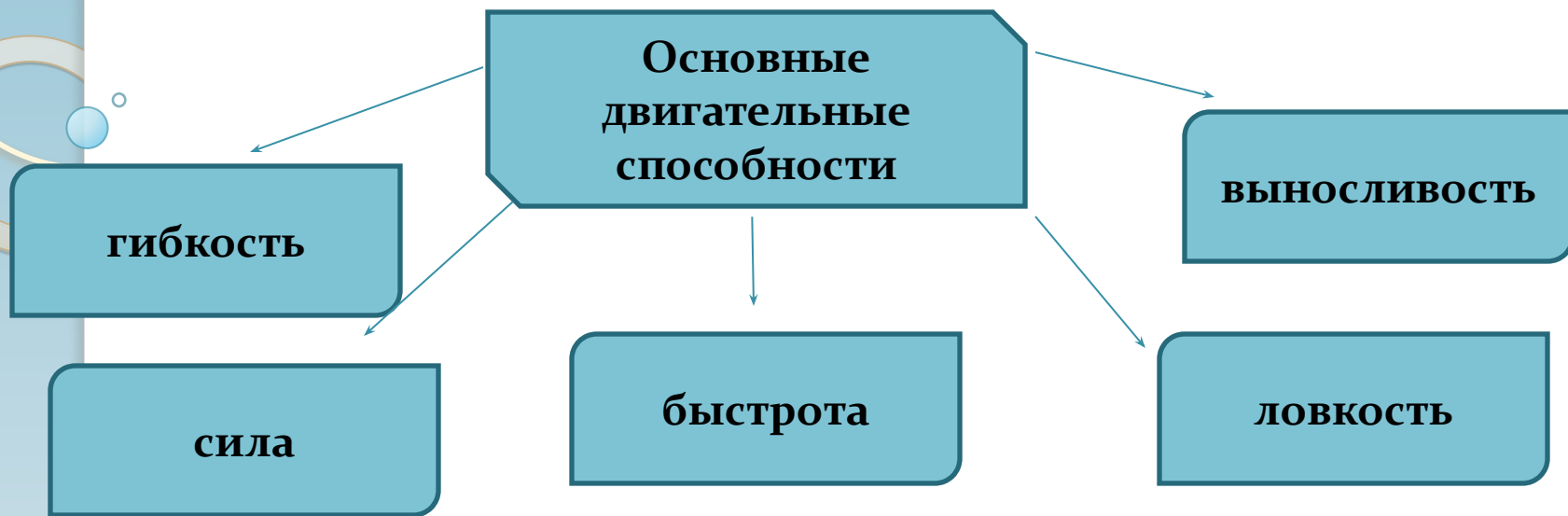


Цель: Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию

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).

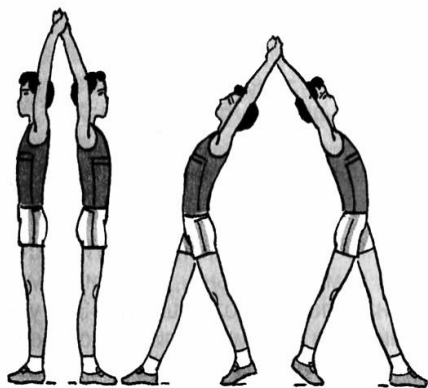


Рис. 20

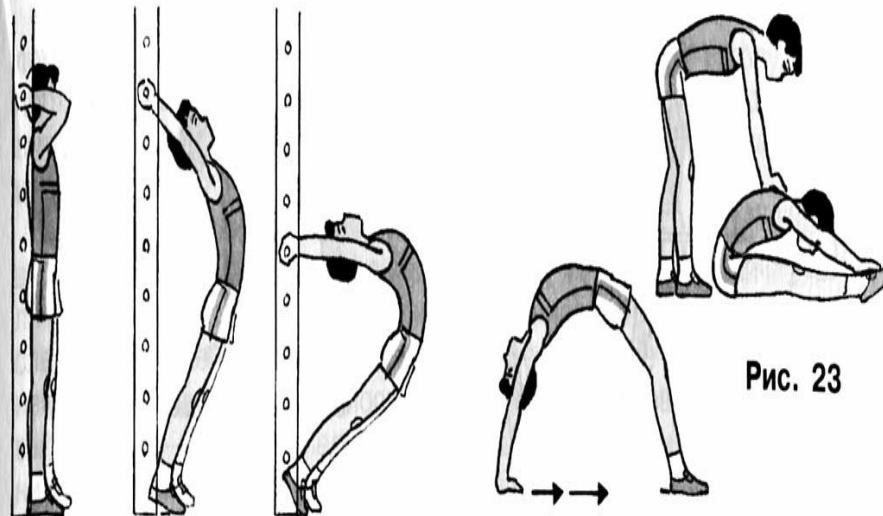


Рис. 21

Рис. 22

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.

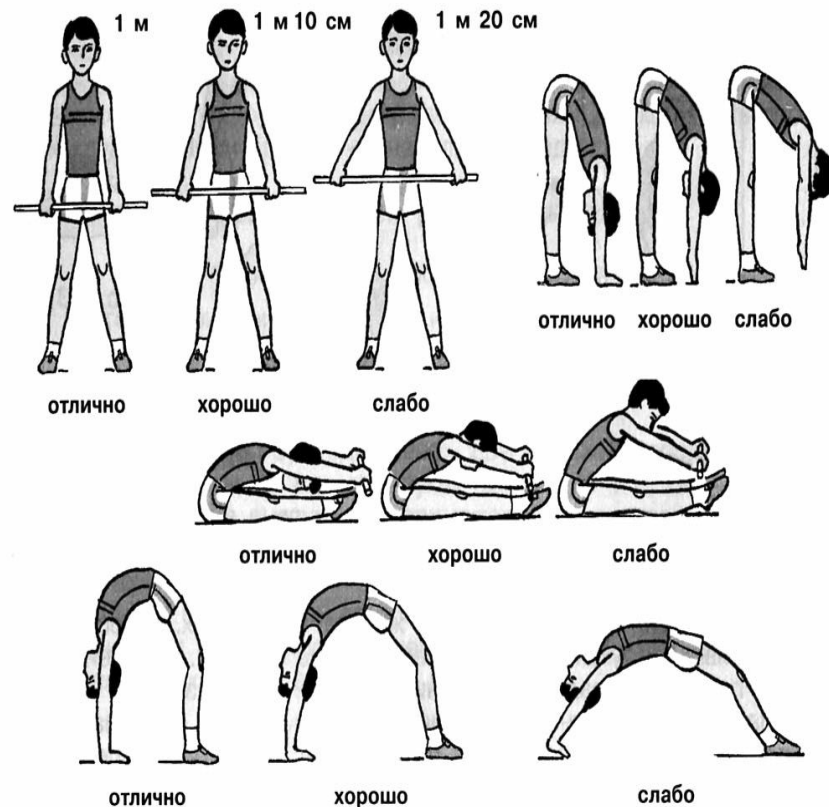


Рис. 24

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, возвратить 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.

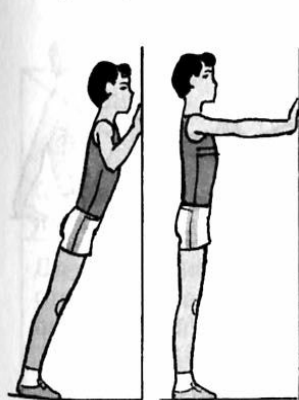


Рис. 25



Рис. 26

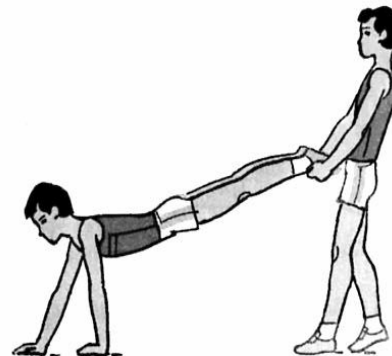


Рис. 27

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 поясе, вверху).

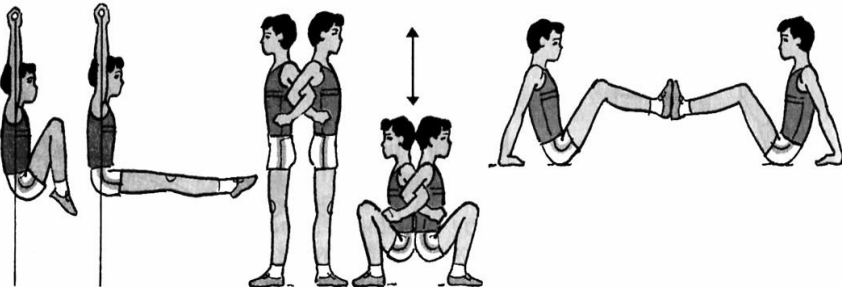


Рис. 28

Рис. 29

Рис. 30

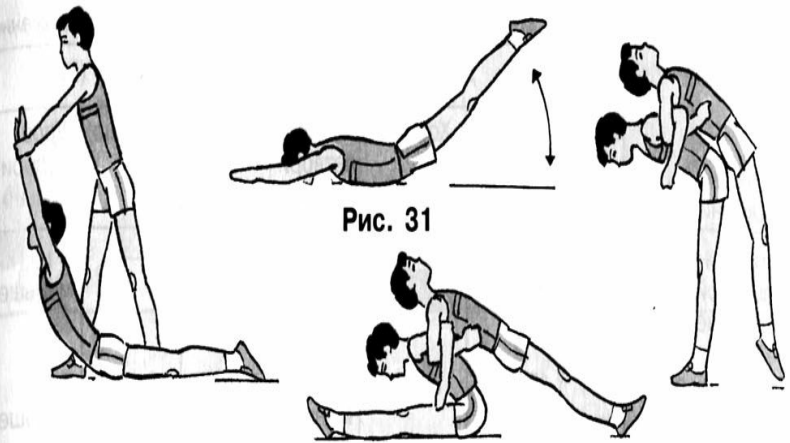


Рис. 31

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.



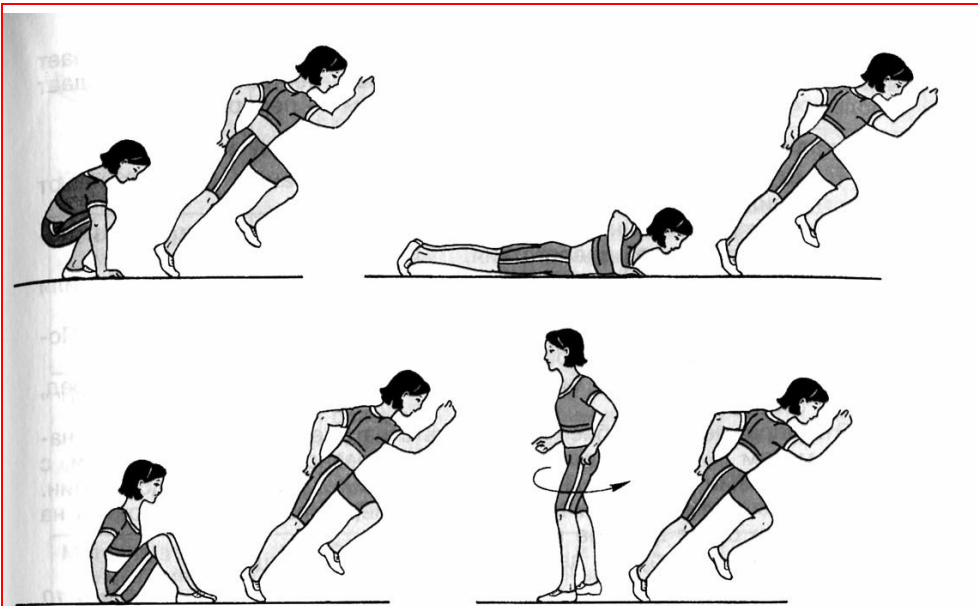


Рис. 35

**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.



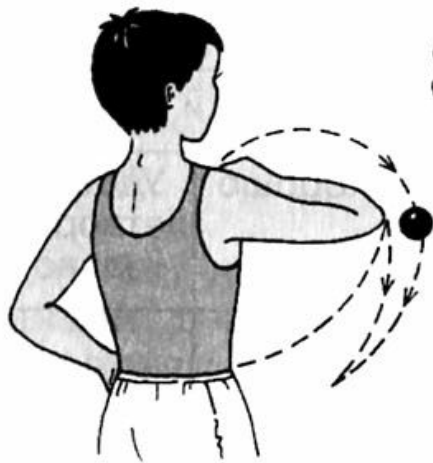
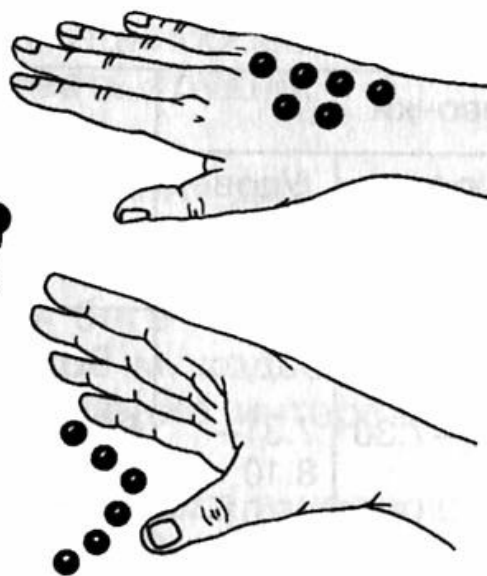


Рис. 36



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;

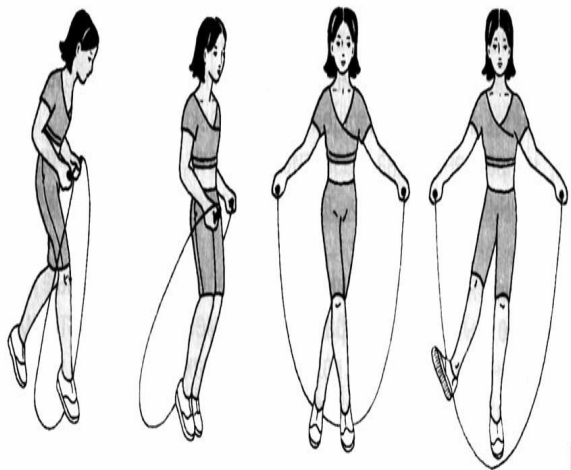


Рис. 37

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

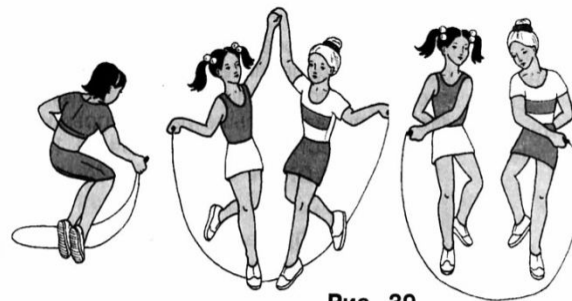


Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42

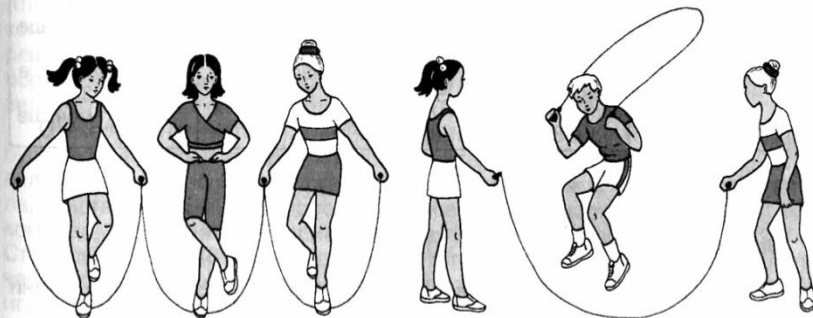


Рис. 43

- 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»
- ◆ «Чижик»
- ◆ «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»

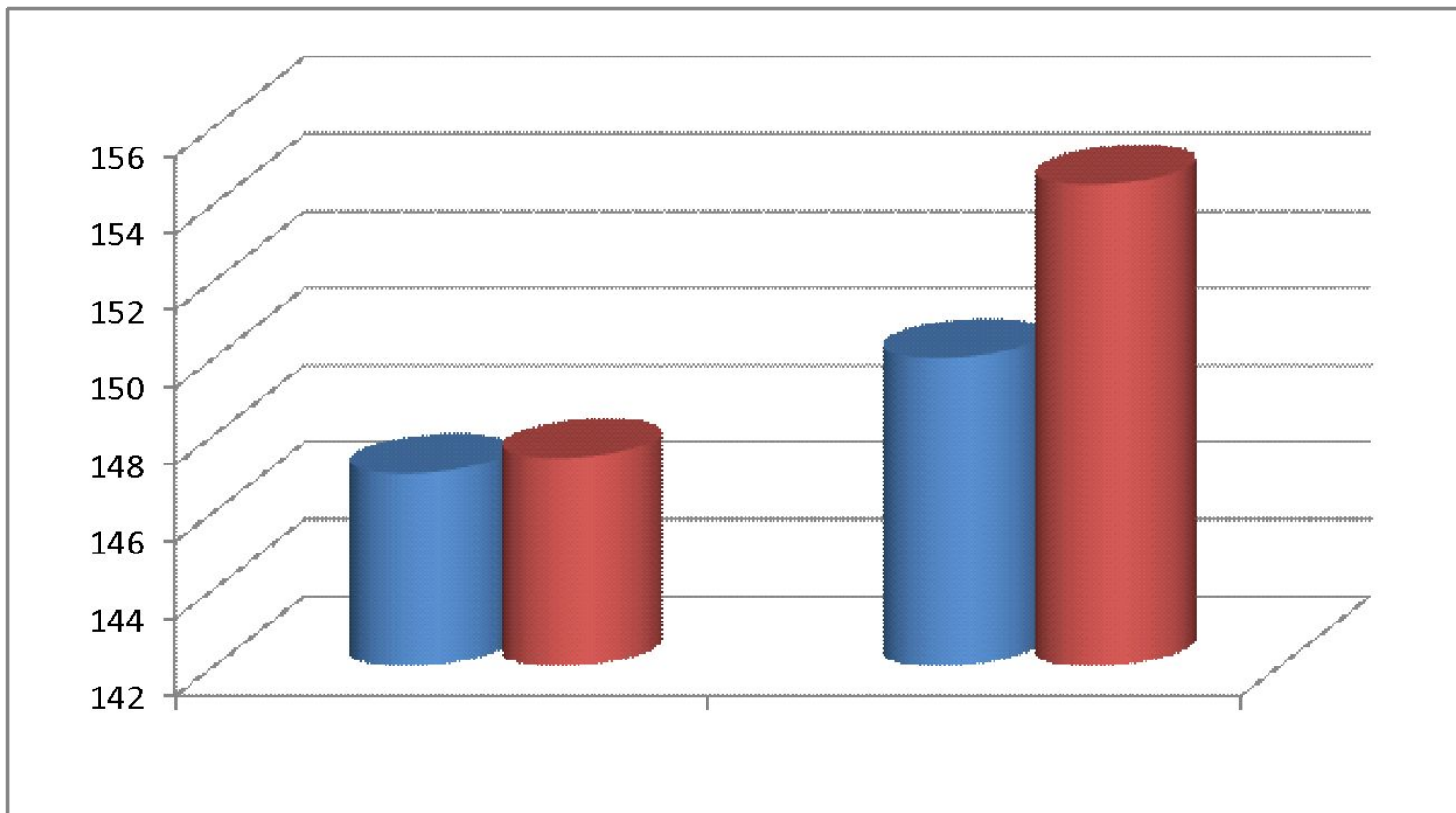
Мониторинговые исследования

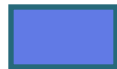
4 «а» класс, кл. рук. Бабикова Л.Б.




- 2 экспериментальная группа подгруппа

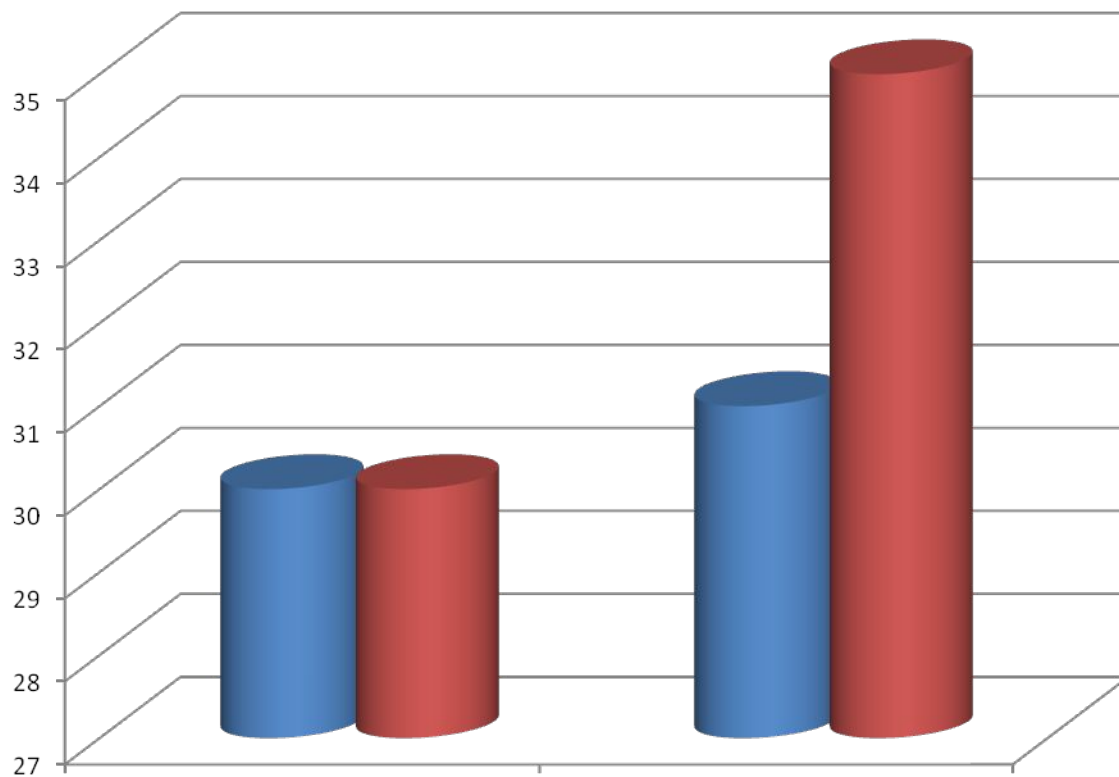
Результаты тестирования на начало и конец года (прыжок в длину с места (см.))

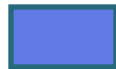



 - 1 подгруппа

 - 2 подгруппа ОФП

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

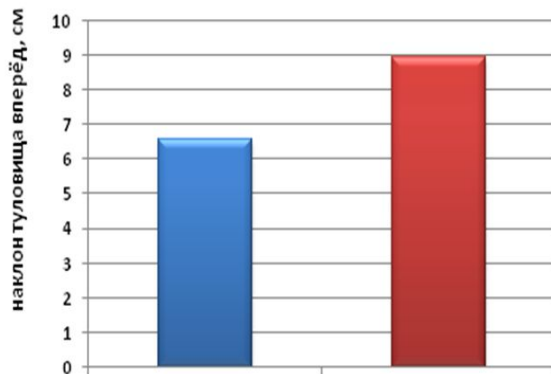


 - 1 подгруппа

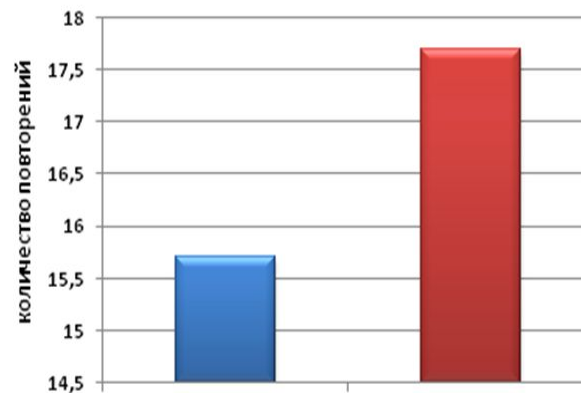
 - 2 подгруппа

Прирост двигательных качеств

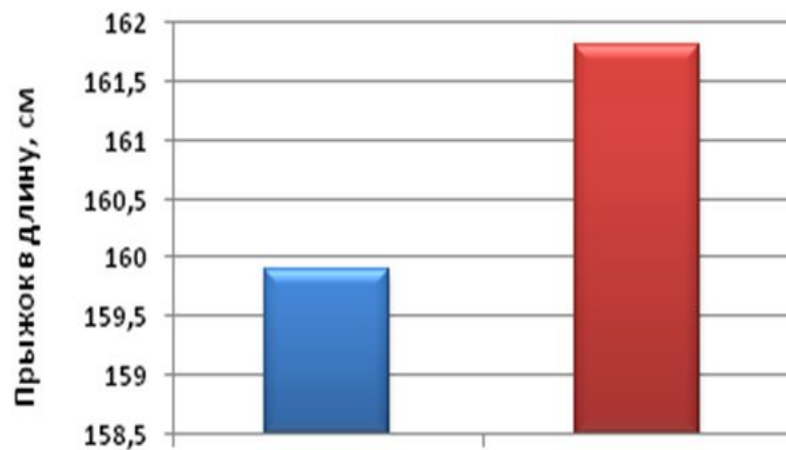
Прирост данных наклона туловища
вперёд из положения сидя



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.

