



ГОД ПЕДАГОГА
И НАСТАВНИКА




21-22 АВГУСТА

2023 ГОДА | ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ



 WWW.TOIPKRO.RU

 VK.COM/TOIPKRO

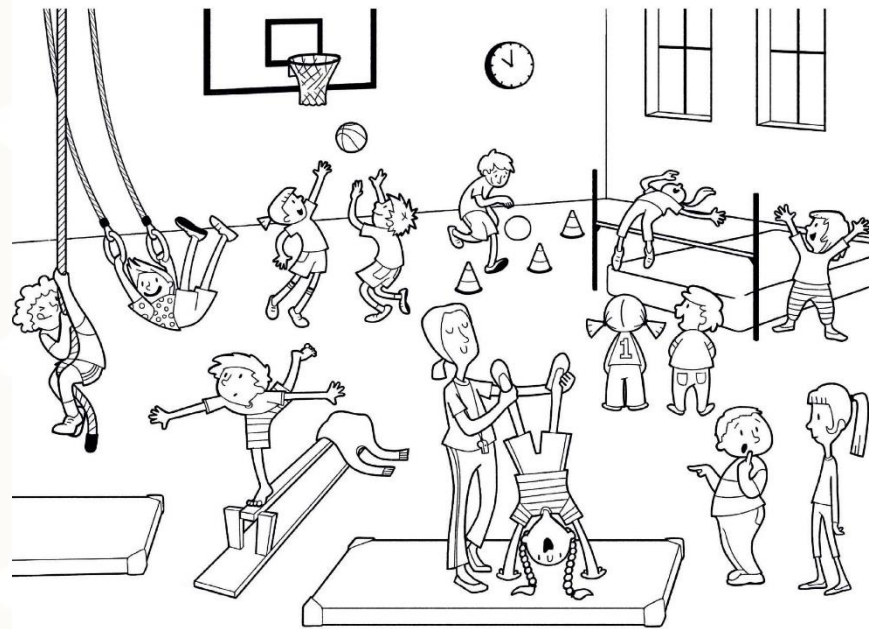
 WWW.TOИПКРО.РФ

 OK.RU/TOIPKRO.INSTITUT

#УЧИТЬСЯСТОИПКРО #ТОИПКРО #УЧИТЬБУДУЩЕМУ #УЧИТЬСЯСТОИПКРО #ТОИПКРО



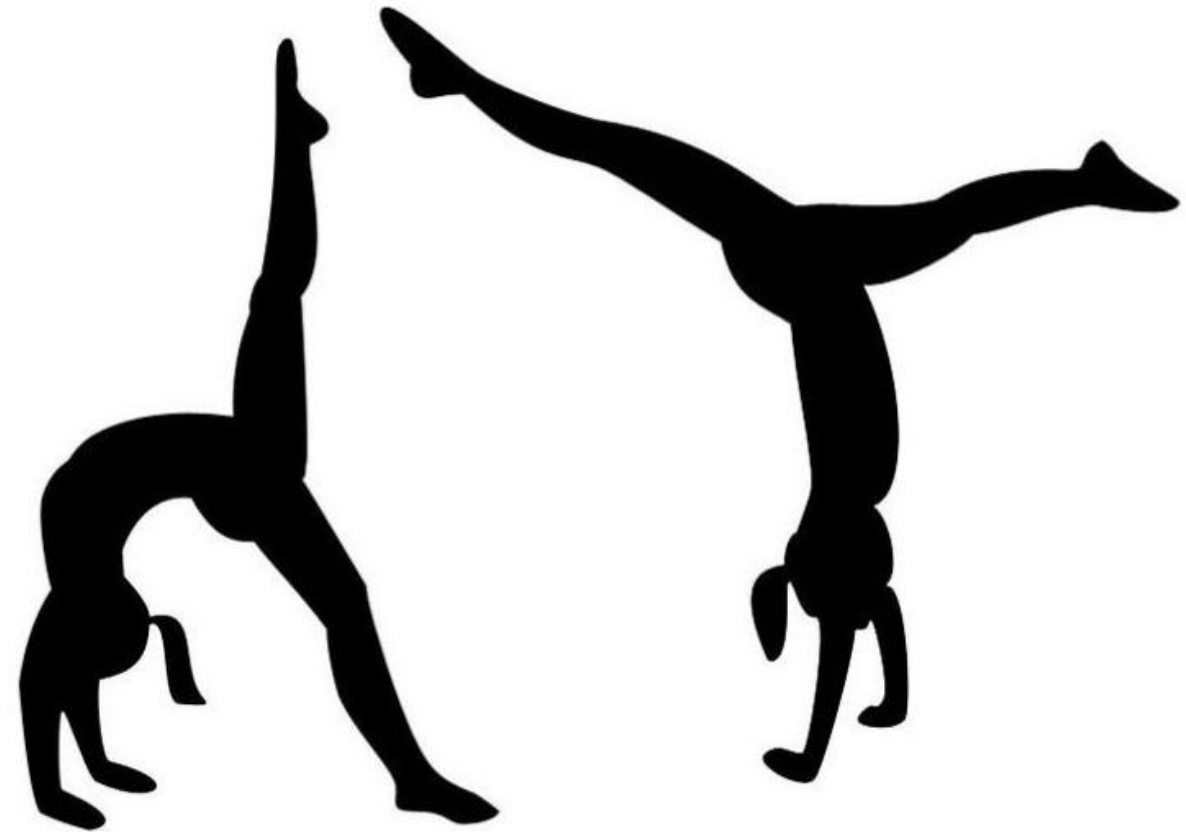
«Развитие координации движений на уроках физической культуры»



Учитель физической культуры и ОБЖ
МБОУ «Зоркальцевская СОШ» Томского района
Байдашев Артем Евгеньевич

Координация - процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

Координационные способности — это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.



Проблема физических (двигательных) способностей – одна из наиболее значимых в практике физического воспитания детей. Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают координационные способности.





Не овладев комплексом качеств и способностей, таких, как:

- способность быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц;
- быстро реагировать на сигналы внешней среды;
- вестибулярная устойчивость,

- нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями, трудно справиться с непредсказуемыми обстоятельствами, которые требуют проявления находчивости, скорости реагирования, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений.

Эти способности в теории физического воспитания связываются с понятием ловкость - умением человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Основу ловкости составляют координационные способности.





Упражнения в ходьбе

- Ходьба на носках, ноги прямые.
- Ходьба прогнувшись, на носках.
- Ходьба на наружных сводах стопы.
- Ходьба на пятках.
- Ходьба в полуприсяде.
- Ходьба с различным положением рук (на поясе, к плечам, в стороны, вверх, на голову, за голову, за спину).
- То же, что упр. 6, но ходьба на носках.
- Ходьба с последовательным изменением положения рук 9. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках
- Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках, на пятках, в полуприсяде.
- Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках, изменяя положение рук: 4 шага — руки на поясе, 4 шага на носках — руки за голову и т. д.
- Ритмическая ходьба под счет учителя.
- Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши (например, на счет 3—4 — один, а затем два хлопка в ладоши.
- Ритмическая ходьба с коллективным подсчетом.
- Ходьба в различном темпе, с замедлениями и ускорениями.
- Ходьба с высоким подниманием бедра.
- Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
- Ходьба коротким, средним и длинным шагом.
- Ходьба по разметкам.
- Ходьба с высоким подниманием бедра, на носках.
- Ходьба на носках, перешагивание через предметы (мячи, скакалки, палки, скамейки, кубики и др.), расположенные друг от друга на расстоянии 30—60 см.
- Ходьба в различном темпе: медленном — 100—120 шагов; среднем — 140 и быстром — 150—160 шагов в 1 мин.
- Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) по разметкам под звуковые сигналы.
- Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) в коридоре шириной 25— 30 см.
- Ходьба с изменением направления и скорости движения по указанию учителя.



Упражнения в беге

- Бег с изменением направления движения по указанию учителя (змейкой, по кругу, с обеганием различных предметов — мячей, стоек, стульев и т. д.)
- Бег с изменением направления движения по сигналу учителя.
- Чередование бега на дистанции 20 м по разметкам коротким, средним или длинным шагом с преодолением такого же расстояния в беге без разметок.
- Бег на носках.
- Бег с высоким подниманием бедра.
- Бег приставными шагами правым (левым) боком вперед.
- Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.
- Бег с захлестыванием голени назад, руки на пояс,
- То же; что упр. 35, но руки назад, касаясь кистями пяток.
- Бег с преодолением препятствий — мячей, скамеек, скакалок. (В I классе преодоление скамеек не применять.)
- Бег с прыжками через набивные мячи, расположенные друг от друга на расстоянии 3—4 шагов.
- Бег с прыжками через условные обозначенные «рвы», расположенные друг от друга на расстоянии 4—5 шагов.
- Бег на месте в медленном (100—120 шагов), среднем (140—150) и быстром темпе (170—180 шагов в мин.).
- То же, что упр. 40, но по разметкам под звуковые сигналы учителя.
- Бег с изменением скорости, к примеру: 10 м бежать в медленном, затем 15 м в среднем и последние 15 м в быстром темпе (в полную силу), после чего перейти на быструю ходьбу с постепенно замедляющимся темпом.
- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра в коридоре шириной 30—40 см.
- Бег из различных исходных положений: упор лежа, упор присев, сед.
- Челночный бег 3X5; .3X10 м.
- То же, что упр. 46, но бег спиной вперед (III—IV классы).
- Бег с прыжками через набивные мячи, расположенные друг от друга на расстоянии 3—4 шагов.

РЫВОК ЗА МЯЧОМ

Играющие делятся на 2 равные (по числу игроков) команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, называя новый номер, и т.д. Играют установленное время.



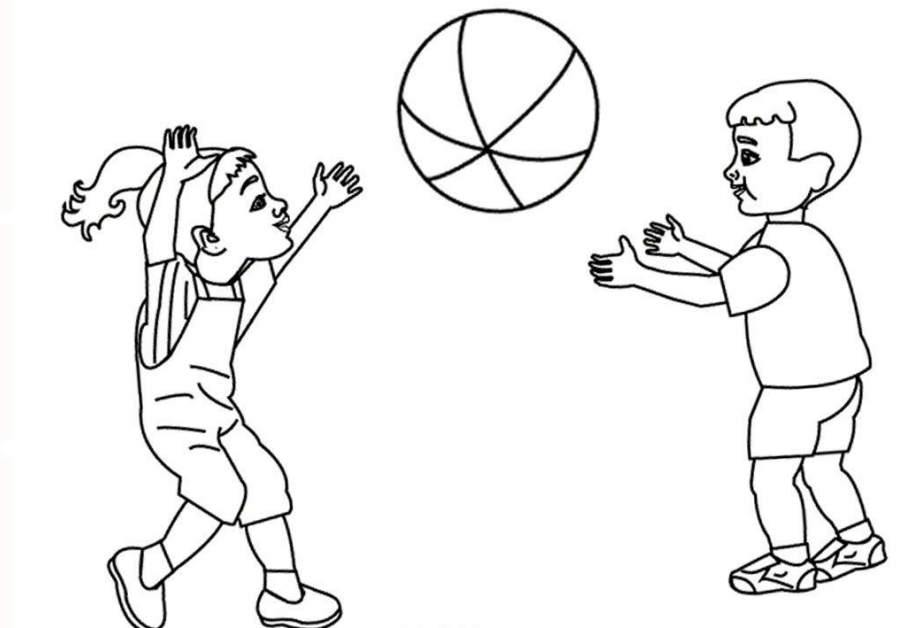
Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности). Если 2 игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по одному очку.

Пушбол

Правила игры. Шарик подбрасывают вверх в середине площадки. Играющие каждой команды, ударяя пальцами или ладонями по шару, не дают ему опуститься вниз на землю и заставляют его перелететь за лицевую линию на сторону противника.

Команда за это получает очко, игра продолжается до 5 очков. Играя в пушбол, нельзя бегать с шаром в руках и упускать его за боковую линию. В этом случае шар передается игроку другой команды, который ударом ладони вводит его в игру.





Попади в мяч

Посреди площадки кладется волейбольный мяч, класс делится на две команды, которые располагаются за 18-20 метров. У одной из команд мячи. По команде учителя команда с мячами метает их в волейбольный мяч. Задача: перекатить волейбольный мяч за счет удара мячей за линию к противоположной команде. Затем, то же самое выполняет другая команда. Команды метают мяч установленное количество раз.



Побеждает та команда (за определенное время), которая закатит мяч за линию.

Бросать только по сигналу. При броске нельзя заступать за линию. Если мяч откатывается в сторону, его возвращают на место (на том же уровне только по центру).

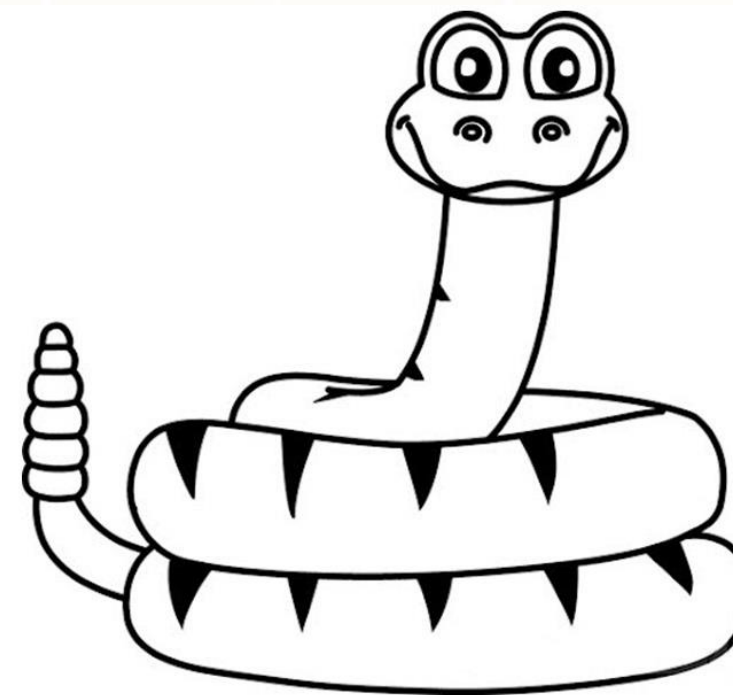


Змейка

На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 8-10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга.

По сигналу или команде учителя ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок.





Угости белку орешком

На игровой площадке на вертикальной стойке или на горизонтально натянутом шнуре, находящемся на высоте 1,5-2 м, повесить корзиночку (можно 2-3 корзиночки) так, чтобы она находилась на 5-10 см выше вытянутой руки ребенка.



Перед началом игры учитель объясняет детям, что в этой корзиночке (в «гнездышке») живет белка, которая очень любит орешки. Потом каждому играющему шарики для пинг-понга, которые заменяют орешки. Чтобы угостить белку орешком, ребенок должен подпрыгнуть и забросить «орешек» в корзинку.



Упражнения для развития координационных способностей с мячами

С большими мячами

- Высокое подбрасывание мяча с последующей ловлей.
- То же, но с хлопком в ладони перед грудью, за спиной.
- Передача мяча различными способами, чередуя их с ударами об пол.
- Стоя по кругу. Передача мяча партнерам по часовой стрелке и против нее последовательно каждому и через одного (вправо – правой рукой, влево – левой рукой).
- Стоя в тройках, пятерках. Передача и ловля мяча:
- Стоя в четверках под углом квадрата. Передача мяча друг другу с последующим переходом по диагонали, по прямой.
- Стоя в парах. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей его партнеру.
- Стоя в парах. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с броском мяча в стену и ловля его.

С маленькими мячами

- Стоя в парах. Броски мяча из-за головы, затем снизу поочередно правой, левой рукой и ловлей его двумя руками.
- То же, но с ловлей мяча после отскока от пола.
- Броски мяча из-за головы в стену с расстояния 4 – 6 м и ловля его одной рукой после отскока от пола.
- Метание мяча на дальность из и.п. стоя левым боком (при метании правой рукой) к направлению метания, ноги на ширине плеч, правая рука с мячом на уровне головы.
- То же, но метание мяча правой, левой рукой через веревочку.
- Метание мяча в вертикальную мишень (щит 1 x 1 м , круг).
- Метание мяча с места на дальность.
- Метание мяча способом «из-за спины, через плечо» из и.п. стоя лицом по направлению метания.
- Метание мяча в стену правой, затем левой рукой с расстояния 4 – 10 м на дальность отскока.

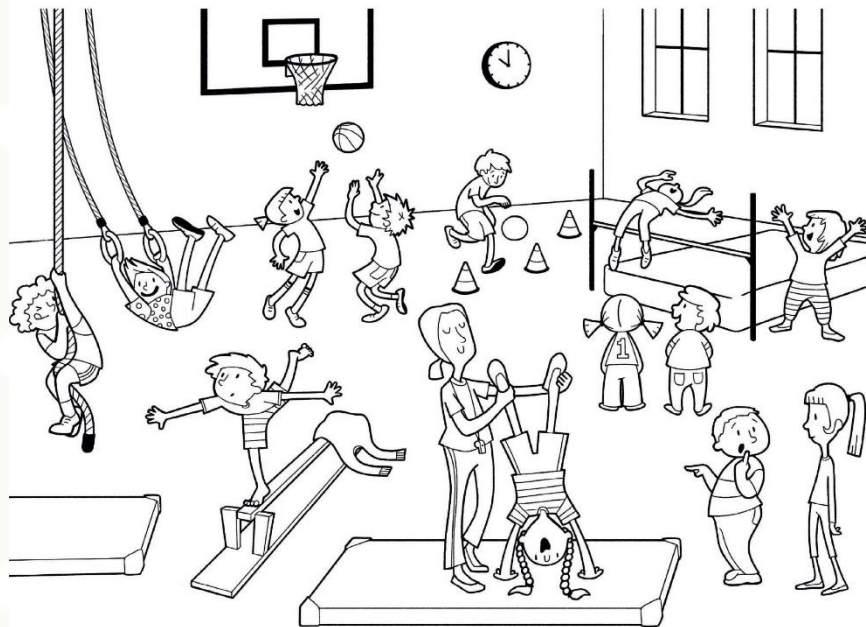
Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функцией и умение управлять своими движениями. Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью».

Кроме того, умение оптимально управлять своими движениями может уберечь вас от неприятных последствий в повседневных жизненных ситуациях.





«Развитие координации движений на уроках физической культуры»



Учитель физической культуры и ОБЖ
МБОУ «Зоркальцевская СОШ» Томского района
Байдашев Артем Евгеньевич



ГОД ПЕДАГОГА
И НАСТАВНИКА




21-22 АВГУСТА

2023 ГОДА | ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ



 WWW.TOIPKRO.RU

 VK.COM/TOIPKRO

 WWW.TOИПКРО.РФ

 OK.RU/TOIPKRO.INSTITUT

#УЧИТЬСЯСТОИПКРО #ТОИПКРО #УЧИТЬБУДУЩЕМУ #УЧИТЬСЯСТОИПКРО #ТОИПКРО