

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная  
организация "Национальный социально-педагогический колледж"**

**Программа среднего профессионального образования**

**44.02.03 Педагогика дополнительного образования (в области физкультурно-  
оздоровительной деятельности)**

**Дисциплина: Методика преподавания по программам дополнительного  
образования в избранной области деятельности  
Практическое занятие 1**

**Выполнил:**

**Обучающийся Гольпяпина Дарья Евгеньевна**

**Преподаватель:**

**Борисенко Инна Михайловна**

Пермь - 2023

## **Задание 1. (Максимальное количество баллов – 3 балла)**

Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. Сенситивным периодом пассивной гибкости является возраст 9-10 лет, активной гибкости — 10-14 лет.

Подготовьте отчет по методической проблеме «Особенности развития гибкости у школьников 2-го года обучения в секции гимнастики».

Вопросы:

1.

*Составьте комплекс из 6-8 специально подобранных упражнений для мышц туловища, рук и ног для обучающихся 2-го года обучения при проведении общей разминки в подготовительной части занятия.*

**Наклоны и круговые вращения головой.** Исходное положение: Стойте ровно, ноги прямые; Ноги стоят на ширине плеч; Руки не напрягайте, они опущены вниз по бокам; медленно и аккуратно двигайте головой по кругу.

Сделайте 20 повторений и вращайте головой по часовой стрелке и против неё.

**Круговые вращения предплечьем.** Исходное положение тела, как и в предыдущем упражнении, но руки подняты на высоту плеч и разведены в сторону. Выполните динамическое вращение предплечья в локтевом суставе: 30 секунд во внутреннюю сторону и столько же секунд в другую.

**Вращение кистями рук.** Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя. Особенно оно рекомендуется тем людям, которые много времени проводят, работая руками на компьютере. Пальцы сцеплены. Медленными круговыми движениями вращайте кисти рук, периодически меняя направление вращения. Выполняйте его

от 30 секунд до минуты.

**Махи туловищем (мельница).** В исходном положении стойте прямо на прямых ногах. Наклоните тело вперед примерно на 90 градусов. Одной рукой тянитесь к носку противоположной руки, другую заведите за спину. Голова направлена в сторону руки за спиной. Аккуратными движениями меняйте руки и поворачивайте голову в сторону поднимающейся руки. Сделайте 15 повторов.

**Вращение тазобедренного сустава.** Расположите руки на бедрах, тело стоит ровно. Выполните вращение тазом как показано на рисунке выше. Ноги не отрываются от пола. Голова не наклоняется сильно в сторону. Выполняйте упражнение от 30 секунд до минуты, вращая телом в разных направлениях.

**Вращение коленного сустава.** Немного согните ноги в коленях и положите руки на бедра. Делайте медленные вращения по часовой стрелке и против. Не давите сильно на бедра. Если занимаетесь в шортах, не кладите холодные руки на ноги, немного разотрите их, чтобы они стали теплыми. Сделайте по 10 оборотов в каждую сторону.

**Махи ногами** Это упражнение можно начинать как из положения лежа и сидя. В зависимости от положения тела можно эффективно проработать мышцы задней поверхности бедра и ягодиц.

2.

*Поясните, в какой последовательности нужно выполнять упражнения на растягивание в работе над развитием гибкости у обучающихся 2-го года обучения?*

Упражнения на гибкость выполняют во всех частях тренировочного занятия. В

*подготовительной части занятий их применяют в ходе разминки, обычно после динамических упражнений, постепенно повышая амплитуду движений и сложность самих упражнений.*

3.

*Перечислите основные контрольные тесты и тестовые методики, которые позволяют проследить динамику в развитии гибкости обучающихся 2-го года обучения.*

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. Амплитуду движений измеряют в угловых градусах или в линейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты. Аппаратурными способами измерения являются

- 1) механический (с помощью гониометра);
- 2) механоэлектрический (с помощью электрогониометра);
- 3) оптический;
- 4) рентгенографический.

Тесты:

1. Подвижность в плечевом суставе.
2. Подвижность позвоночного столба.
3. Подвижность в тазобедренном суставе.

4. Подвижность в коленных суставах.

5. Подвижность в голеностопных суставах.

**Задание 2. (Максимальное количество баллов – 4 балла)**

В школьном возрасте происходит закладка фундамента для развития координационных способностей. По темпу развития координационных способностей возрастной период с 7 до 11-12 лет называется «золотым возрастом».

Чтобы составить дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу объединения «Хореография», Вам предстоит подобрать содержание к разделу «Средства развития координационных способностей обучающихся средствами хореографии».

Вопросы:

1.

*Составьте комплекс из 3-5 упражнений с направленностью на развитие каждого вида координационных способностей обучающихся 7-12 лет, а именно:*

- *на способность к реагированию;*
- *на способность к равновесию;*
- *на способность к дифференцированию отдельных признаков движений;*
- *на развитие ритмической способности.*

1. Удержание равновесия

На одной ноге. Исходное положение: основная стойка. На 1 - сгибаем ногу в колене и держим на весу 5-10 секунд. На счет 2 – исходное положение.

В полуприседе. Исходное положение: основная стойка. Счет 1 - выполняем полуприсед. На счет 2-9 удерживаем положение тела в полуприседе. На счет 10 – исходное положение. С закрытыми глазами. Эти же упражнения, но с закрытыми глазами, стараясь удержать равновесие.

С прыжком. Исходное положение: основная стойка. На четыре счета прыжки на правой и левой ноге на месте.

Удержание несколько секунд сложной позы. Отведение в сторону прямой или согнутой ноги на несколько секунд.

## 2. Вращательные упражнения

Исходное положение: основная стойка руки в сторону. Вращательные движения на четыре счета по часовой и против часовой стрелки. Затем в локтевых суставах и плечевых суставах по той же схеме. Для большего эффекта вращения выполняются в разные стороны одновременно.

Благотворно влияют на подвижность суставов. Вращение кистями, в локтевых суставах и в плечевых как в одну сторону, так и одновременно в разные стороны.

## 3. Маховые движения ногами без опоры

В стойке на одной ноге движения руками и неопорной ногой в одной плоскости. Маховые движения выполняются на одну ногу 8-12 раз.

## 4. Прыжковые упражнения

Различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением, прыжки с поворотом на 90 и 360 градусов.

«Олений» шаг на правую и левую ногу с продвижением.

5. К сложному координационному упражнению относится «прыжок в длину с разбега, согнув ноги». Сложность состоит в том, чтобы подобрать разбег, сделать отталкивание без заступа, не снижая скорости. Толчковой ногой с силой выполнить отталкивание, преодолев в полете максимальное расстояние и приземлиться желательнее на ноги.

2.

*Перечислите факторы, от которых зависит проявление двигательно-координационных способностей в возрасте 7-12 лет.*

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

3.

*Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей обучающихся 7-12 лет.*

Для контроля за координационными способностями в условиях школы чаще всего применяют следующие тесты:

1) варианты челночного бега 3 x10 или 4 x10 миз; и.п. лицом и спиной вперед; учитывают время, а также разницу во времени выполнения этих вариантов; в первом случае оценивают абсолютный показатель координационных способностей применительно к бегу, во втором — относительный;

2) прыжки в длину с места из и.п. спиной и боком (правым, левым) к месту приземления; определяют также частное от деления длины прыжка из и.п. спиной вперед к длине прыжка из и.п. лицом вперед; чем ближе это число к единице, тем выше координационные способности применительно к прыжковым упражнениям;

- 3) подскоки из и.п. стоя на возвышении (например, на скамейке высотой 50 см и шириной 20 см) и на полу; вычисляют разность высот подскоков из этих и.п.;
- 4) три кувырка вперед из и.п. о.с. на время выполнения; определяют также точное время выполнения этого же теста с [установкой сделать кувырки в два раза медленнее](#), учитывают допущенные при этом ошибки; для подготовленных детей, например юных акробатов, предусмотрены также три кувырка назад с подсчетом разницы во времени выполнения этих заданий;
- 5) метание предметов (например, теннисных мячей из и.п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и неведущей рукой на дальность; определяют координационные способности применительно к движению предмета по баллистическим траекториям с акцентом на силу и дальность метания;
- 6) метание всевозможных предметов на точность попадания в цель; например, теннисного мяча в концентрические круги и другие мишени с расстояния 25–50% от максимальной дальности метания отдельно для каждой руки; определяют координационные способности применительно к метательным двигательным действиям с установкой на меткость, а также способность к дифференцированию пространственно-силовых параметров движений;
- 7) бег (например, на 10 м) с изменением направления движения и обеганием трех стоек только с правой и только с левой стороны; то же, но контрольное испытание выполняется с ведением мяча только правой и только левой рукой (ногой) или ведение мяча (шайбы) клюшкой, а также учитывается разность во времени выполнения этих заданий; с помощью этих тестов оценивают координационные способности применительно к спортивно-игровой двигательной деятельности и способность к приспособлению;
- 8) специально разработанные подвижные игры-тесты: «Пятнашки», «Охотники и

утки», «Борьба за мяч» — для комплексной оценки общих координационных способностей.

### **Задание 3. (Максимальное количество баллов – 3 балла)**

Спортивный час является неотъемлемой частью процесса физического воспитания младших школьников. Он позволяет успешно реализовать комплекс оздоровительных мероприятий во внеурочное время.

Коллеги попросили Вас поделиться опытом организации и проведения спортивного часа в группе продленного дня.

Вопросы:

1.

*Используя трехчастную структуру занятия, представьте Ваш вариант планирования спортивного часа для учащихся 1-3 классов с использованием игрового и/или соревновательного метода.*

При проведении физических упражнений, подвижных, народных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности. Например, начать занятия с медленного равномерного бега, чередуемого с ходьбой, бегом "змейкой", с изменением направления, с преодолением небольших препятствий (гимнастическая палка, прыжковая планка, естественные преграды). Длительность бега, высота и сложность препятствий выбирается в зависимости от возраста и подготовленности учащихся. После бега следует выполнить несколько обще развивающих упражнений типа потягиваний, наклонов, приседаний, выпадов, махов и др. Затем перейти к упражнениям, запланированным на данном занятии.

Можно использовать и другие варианты начала занятий. Например, провести с учащимися одну-две подвижные игры, эстафеты, включающие бег, ходьбу,

преодоление препятствия и т.д. с постепенно увеличивающейся нагрузкой.

В числе различных упражнений для этого возраста могут быть рекомендованы знакомые им по уроку физической культуры:

- упражнения с большими и малыми мячами: подбрасывание и ловля, удары мяча об пол и стенку, перебрасывание мяча друг другу в кругу, парах, шеренгах, колоннах и т.д.;
- ходьба с различными движениями рук, с изменением длины шага (короткий, широкий) и темпа (ускоренный и замедленный);
- бег с различной скоростью в чередовании с ходьбой, с преодолением несложных препятствий, с изменением направления по сигналу, в парах с различными передачами мяча;
- прыжки на месте (на одной и двух ногах) со скакалкой, в длину с места, с разбега, в высоту через верёвочку;
- метание малого мяча (снежка) в цель, на дальность.

**Весенне-осенний период.** Организованный выход, построение. Равномерный бег с изменением направления и перепрыгиванием через гимнастическую палку, удерживаемую на высоте 20-30 см (1-3 мин.). Комплекс обще развивающих упражнений в движении:

- руки через стороны вверх - вдох, то же вниз выдох (4-6 раз);
- круги руками вперёд и назад (по 10 раз);
- руки на пояс, ходьба в приседе - гусиный шаг (15-20 секунд);
- подскоки толчком двумя в приседе (15-20 секунд).

Подвижные игры. Самостоятельные игры и развлечения по интересам ("классики", прыжки со скакалкой, "резинка", футбол, хоккей с теннисным мячом и др.).

**Зимний период.** Организованный выход, построение. Ходьба на лыжах в равномерном темпе (10-15 минут). Эстафета на лыжах. Учащиеся выстраиваются у линии старта в 2-3 колонны. По сигналу стоящие первыми оббегают свои флажки (булавы и т.п.), расположенные в 20 метрах от линии старта, возвращаются обратно и касанием лыжной палкой о палку следующего игрока передают эстафету.

Катание с горок. Вариант 1 - проехать между лыжными палками, параллельно установленными на склоне ("ворота"). Вариант 2 - объезжать лыжные палки (3-4 шт.), установленные последовательно в одну линию на дистанции от старта к финишу (возможно проведение соревнований на время). Самостоятельные игры и развлечения по интересам с использованием санок, лыж, коньков и др.

2.

*Поясните, какие задачи решают физкультурные занятия в группе продленного дня?*

Данные занятия направлены преимущественно на решение следующих задач:

- укрепление здоровья учащихся;
- закаливание организма;
- повышение уровня физической и умственной работоспособности;
- поддержание её устойчивости на протяжении всего учебного года;

- совершенствование двигательных умений и навыков, изученных на уроках физической культуры;
- формирование умений и воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- формирование умения организованно играть в коллективе сверстников.

*1. Объясняя Вашим коллегам специфику проведения спортивного часа в группе продлённого дня, раскройте следующие условия:*

- определение времени и длительности проведения спортивного часа;

При определении времени проведения спортивного часа следует иметь в виду, что у младших школьников снижение умственной работоспособности происходит после 3-4 уроков. Поэтому оптимальными сроками в режиме дня для спортивного часа является время с 12.00 до 13.00 и с 17.00 до 18.00.

Занятия являются составной частью режима учебного дня, что в значительной мере должно определять их содержание. Оно зависит от нагрузки, полученной учащимися в течение учебного дня. При этом следует ориентироваться на следующее деление по возрастным группам: I– II, III – IV, V – VI, VII – VIII, IX – X классы, но при этом следует учитывать не только возрастные, но и индивидуальные особенности физического развития и уровень физической подготовленности детей.

- содержание спортивного часа;

Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Основу составляют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на простейших тренажёрах, ходьба на лыжах, катание на коньках, санях, плавание, подвижные, народные и спортивные игры, конкурсы, развлечения и т.д. Основная форма занятий в ГПД - урочная, с активным участием учащихся в организации и проведении. Во время занятий в игровой и соревновательной форме выполняются игры и упражнения, изученные на уроках физической культуры. Занятия проводятся ежедневно, учащиеся должны

чувствовать себя свободно, раскованно. Всё это налагает дополнительные требования на воспитателя, учителя по обеспечению безопасности занятий.

- характеристика внешних признаков утомления младших школьников.

#### Характеристика внешних признаков утомления

Внешние признаки	Небольшое	Среднее	Выраженное
Окраска кожи	Лёгкая	Значительная	Бледность или синюшность
Потливость	Незначительная	Большая	Чрезмерная
Выражение лица	Спокойное	Напряжённое	Страдальческое
Характер дыхания	Учащённое, ровное	Учащённое, периодически глубокие вдохи и выдохи	Резко учащённое, поверхностное и аритмичное
Координация движений, внимания	Чёткое выполнение команд	Неуверенные движения, нечёткое выполнение команд	Дрожание конечностей, отставание в ходьбе от группы
Жалобы	Нет	Усталость, боль в мышцах, сердцебиение	Головокружение, головная боль, шум в ушах, тошнота, слабость

При выраженном утомлении следует предложить учащимся выполнение упражнений на восстановление дыхания и переключить на другое занятие, не связанное с этой нагрузкой.

#### **Задание 4. (Максимальное количество баллов – 4 балла)**

В рамках недели методического мастерства Вам необходимо провести мастер-класс для коллег на тему «Круговая тренировка в секции общей физической подготовки как средство подготовки обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Вопросы:

1.

*Составьте план учебно-тренировочного занятия с использованием метода круговой тренировки в секции общей физической подготовки с указанием видов деятельности в водной, основной и заключительной частях занятия.*

На станциях 1–го круга КТ выполняются следующие упражнения:

1–я станция: а) махи руками (30 с); б) повороты туловища вправо-влево (30 с).

2–я станция: а) наклоны туловища в стороны (30 с); б) наклоны туловища вниз–вверх из и.п.ноги вместе (30 с).

3–я станция: а) наклоны туловища вправо–влево, пружинящие по 2 раза, из и. п. ноги врозь (30 с); б) пружинящие приседания в выпаде (30 с).

4–я станция: а) махи прямыми ногами поочередно (30 с); б) упражнение на четыре счета: и. п – о. с. 1– руки вверх. 2– наклон туловища вниз. 3– приседание. 4 – и. п. (30 с). Продолжительность 1–го круга КТ составляет 13 мин (12 мин – нагрузка, 1 мин – измерение ЧСС, отдых).

Задания, выполняемые на 2-м круге:

1-я станция: а) броски набивного мяча от груди в парах (30 передач за 30 с); б) приседания из положения ноги врозь (20 раз за 30 с)\.;

2-я станция: а) бег в упоре руками у опоры (30 с); б) стоя спиной к опоре, поворот с отжиманием (30 с).

3-я станция: а) броски набивного мяча двумя руками из-за головы (30 с); б) прыжки через скакалку (30 с).

4-я станция: а) вращение обруча (30 с); б) смена ног прыжком в выпаде пружинящими движениями (30 с).

Станций может быть больше, меньше в зависимости от погодных условий, количества занимающихся и их физической подготовленности.

Заключительная часть занятия включает в себя: дыхательные упражнения, упражнения на растягивание, расслабление и восстановление организма после нагрузки, измерение пульса.

2.

*Составьте непрерывно-поточный комплекс круговой тренировки из 5 станций, направленный на формирование прикладных умений обучающихся.*

1-я станция: И. п. - о. с. руки за головой. 1 - делаем шаг назад, сгибая ногу в колене. 2 - подтягиваем ногу вперед и переносим вес на переднюю ногу. 3 - передняя нога под прямым углом, колено не выступает за носок. 4 - и. п. (12 раз на каждую ногу).

2-я станция: И.п. – упор лежа. Сгибание-разгибание рук на скорость (1 минута).

3-я станция: И. п. – стойка ноги врозь, руки в сторону. 1 - приседаем, руки сводим вместе перед грудью. 2 - и.п. 3-4 - тоже (30 раз).

4-я станция: И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки перед собой. 1 - приседаем. 2 - на подъеме делаем мах полусогнутой ногой в сторону. 3-4 - тоже другой ногой (16 раз на каждую ногу).

5-я станция: Выпрыгивания с отягощением (16 раз).

3.

*Раскройте положительные и отрицательные стороны применения групповой формы проведения занятий в секции общей физической подготовки.*

*Положительные моменты:* стимулируется самостоятельная работа школьников, которая содействует формированию у них потребности в самообразовании, что наиболее важно на данном этапе. Учитель имеет возможность уделить больше внимания группе учащихся, выполняющих наиболее сложные упражнения, оказывать им помощь и страховать их (обеспечивать безопасность при выполнении двигательного действия).

*Групповой метод* занятий активизирует учащихся, повышая их интерес к уроку, позволяет выполнять упражнения в индивидуальном темпе и ритме, подбирать упражнения, наиболее соответствующие силам и способностям состава данной группы и каждого ученика в отдельности. *На группы ученики распределяются с учетом пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья.*

*Выполняется эта работа в начале учебного года.*

*Групповой метод* применяют тогда, когда на уроке нужно организовать обучение двум-трем упражнениям и каждое из них требует достаточно много времени. Работой каждого отделения руководит командир. Как правило, он же и оказывает помощь, выполняет страховку. Учитель же находится в том отделении, которое выполняет наиболее сложное задание. *Однако время от времени он подходит и к другим отделениям и проверяет их работу. По сигналу учителя отделения меняются местами.*

*Групповой метод* повышает самостоятельность учащихся, способствует развитию взаимопомощи. Он применяется также при программированном обучении. *Однако при групповом методе несколько снижается качество обучения, так как учитель не может одновременно присутствовать во всех отделениях, снижается также и безопасность.* Эти недостатки можно уменьшить путем хорошей подготовки командиров отделений, обеспечения всех мест занятий поролоновыми матами, привлечения к страховке сразу двух учащихся.

**Задание 5. (Максимальное количество баллов – 4 балла)**

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 10 лет. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей школьников в данном возрасте.

В целях развития скоростных способностей школьников 7-10 лет Вам необходимо составить картотеку средств легкой атлетики к физкультурным занятиям летнего спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей.

Вопросы:

1.

*Опишите методику развития скоростных способностей младших школьников в летнем спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей средствами легкой атлетики с использованием следующих упражнений:*

- упражнения, направленные на развитие быстроты реакции (не менее 3-х):

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью:

а) в воздух;

б) на снарядах.

Можно для проверки использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить удары по нему - если скорость в финальной части удара достаточно высокая, то лист легко "протыкается" ударной частью руки или ноги.

Упражнение выполняется по 5-10 одиночных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Это же упражнение можно вначале выполнять с утяжелителями, но затем - обязательно без отягощения и с установкой на достижение максимума скорости и с контролем за техникой исполнения. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо постараться полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Всего упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

- упражнения, направленные на развитие частоты движений (не менее 3-х);

1.

Прыжки на скакалке (на двух, на одной ноге, скрестно, двойное вращение, бег на месте, прыжки с продвижением вперед, смешанные прыжки, прыжки на количество за интервал времени). Выполняются по заданному количеству прыжков или заданному интервалу времени.

2.

Лестница координационная (прыжки на двух, на одной ноге, прямо, боком, переменные и одновременные движения ногами в различных вариациях). Выполняется поточным методом с соблюдением интервалов друг от друга.

3.

Ступенька (15-20см) спрыгивания, запрыгивания на двух и одной ноге, прямо, боком.

4.

Прыжки через барьеры высотой 40-60см. (выставляются по прямой с одинаковым расстоянием. Можно менять расстояние и положение барьера, добавлять между прыжками кувырки и т.п.)

- *спортивные игры и упражнения, выполняемые в игровых условиях (не менее 3-*

х).

### **«Зайцы и кролики»**

Класс делится на две команды — «зайцев» и «кроликов», которые строятся через одного (вперемежку) в колонну по продольной оси зала лицом к учителю, ведущему игру. Слева и справа от команд на линиях А и В разложены различные предметы (кубики, мячи, кегли), которых по количеству вдвое меньше, чем участников игры. По заранее обусловленному сигналу участники обеих команд бегут к соответствующей линии и стараются первыми овладеть расположенными там предметами и принести команде 1 очко за каждый предмет. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

### **«Бег преследованием»**

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются каждая на своей линии старта А и В, находящихся на расстоянии 3—4 м одна от другой. Линия финиша С находится на расстоянии 9—11 м от линии В. По сигналу учителя «Внимание!» игроки, находящиеся на линиях А и В, принимают одинаковое исходное положение — упор присев, упор лежа, сидя, высокий старт и т. п. По сигналу «Марш!» обе команды одновременно начинают бег, причем каждый из бегунов команды А старается догнать бегущего впереди соперника и осалить его до того, как он пересечет финишную линию С. За каждого осаленного игрока команда преследователей получает 1 очко. При проведении следующего забега команды меняются ролями.

### **«Встречный бег»**

Две команды, принимающие участие в этой игре, строятся в колонны, занимая места за линиями старта А и В. Линия финиша С находится на расстоянии 9 м от линий А и В. По сигналу первые номера команд одновременно принимают старт и бегут к финишной линии С. Бегун, финишировавший первым, приносит своей команде 1 очко. После подсчета очков, полученных каждой командой, определяется команда-победительница.

2.

*Раскройте положительные и отрицательные стороны применения игрового*

*метода для развития скоростных способностей обучающихся 7-10 лет в сравнении с методом строго регламентированного упражнения.*

Характерными чертами игрового метода является:

- Большая эмоциональность, на фоне которой протекают двигательная деятельность и поведение занимающихся.
- Относительно самостоятельный (нерегламентированный) выбор решений двигательных задач (играющий сам выбирает способ бега, прыжков, метаний, преодоления препятствий и т.д.).
- Многообразие двигательных задач и внезапное их возникновение в условиях постоянно изменяющейся ситуации.
- Сложные и разнообразные взаимодействия занимающихся в процессе игры.

Эти особенности обуславливают важные для преподавателя методические особенности игрового метода, который: позволяет обеспечить повышенную заинтересованность занимающихся в двигательной деятельности и меньшую психическую утомляемость по сравнению с упражнениями монотонного характера; способствует совершенствованию освоенных двигательных действий и выработке умений ими пользоваться. Однако игровой метод не может быть использован для разучивания новых двигательных действий; обеспечивает комплексное развитие двигательных способностей, но в отличие от метода строгой регламентации упражнений, не дает возможности доводить развития отдельных двигательных способностей (физических качеств), до возможного предела; затрудняет дозирование нагрузок; создает особенно эффективные условия для развития координационных способностей; позволяет выявить личностные особенности занимающихся и эффективно воздействовать на формирование нравственных, морально-волевых и интеллектуальных черт личности.

2.

*Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения комплексного развития скоростных способностей обучающихся 7-10 лет.*

- 1) Для оценки быстроты простой и сложной реакции (сигнал-реакция). Используют не менее 10 попыток и определяют среднее время реагирования в лабораторных условиях. В обычных – линейка, датчики в стартовых колодках, тумбах. Сложная реакция определяется с помощью компьютера.
- 2) Для оценки скорости одиночного движения – биомеханическая аппаратура.
- 3) Для оценки максимальной быстроты движений в разных суставах. Регистрируется число движений руками или ногами за 5-20 сек.
- 4) Для оценки скорости движений, проявляемой в целостных двигательных действиях. Бег на 30, 50, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции.

**Задание 6. (Максимальное количество баллов – 3 балла)**

Строевые упражнения являются одним из важных средств физического воспитания младших школьников. При этом в 1-м классе строевые команды и распоряжения еще не используются, они вводятся в программу по физической культуре со 2–3 класса.

Вас пригласили в состав оргкомитета популярного муниципального смотра-конкурса «К защите Родины готов!».

Вопросы:

1.

*Перечислите основные виды строевых упражнений, которые могут быть*

*использованы в программе конкурса для младших школьников и укажите их значение.*

*Построение в колонну по одному.* Колонна – строй, в котором дети расположены в затылок к друг другу на дистанции (расстояние между детьми в глубину) одного шага или вытянутые вперед руки. Такой строй называется сомкнутым. Во главе колонны находится направляющий, а в конце ее замыкающий. При подаче команды и на протяжении всего построения в колонну по одному воспитатель сам принимает основную стойку, старается быть предельно подтянутым и служить образцом для детей. В положении основной стойки дети стоят недолго: подается команда повернуться направо, налево начинать движение или принять стойку «вольно». По команде «Вольно!» в сомкнутом строю дети, не сходя с места, переносят массу тела на одну прямую ногу (правую или левую), другую слегка сгибают в коленях. Руки опущены вдоль туловища или за спиной (захват за запястье-правая рука держит за запястье левую руку). В разомкнутом строю по команде «Правой(левой)-вольно!» отставляется правая (левая) нога на шаг в сторону, масса тела равномерно распределяется на обе ноги.

*Построение в пары(парами).* По распоряжению учителя «Станьте в пары!» каждый ребенок находит себе партнера, берет его за руку и обо встают на указанное место. Следующая пара встает за предыдущей. Как только все пары займут места в строю, учитель предлагает опустить руки и подравняться, смотря в затылок впереди стоящему ребенку.

*Построение в одну шеренгу.* Шеренга-строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии лицом в одну сторону. Интервал (расстояние) между детьми (от локтя до локтя) равен ширине ладони. Такой строй называется сомкнутым. Разомкнутый строй, когда интервал между детьми равен одному и более шагам. В шеренге различают начало и конец строя(фланг): правый и левый. Стоящего первым на правом фланге называют правофланговым, а на левом фланге-левофланговым. Сторона строя, в которую дети обращены лицом, имея правый фланг с правой стороны и левый- с левой, называется фронтом. Сторона строя, противоположная фронту, называется тыльной. В одну шеренгу группа строится спиной к окнам на расстоянии не менее одного шага от стены, а при двустороннем освещении-спиной к южным окнам, чтобы свет не мешал занимающимся наблюдать за действиями учителя. Равнение проводится по команде «Равняйся!». При этом правофланговый занимает стойку «смирно». Все остальные дети поворачивают голову вправо, правое ухо выше левого, подбородок приподнят, и каждый должен видеть грудь четвертого

человека (считая себя первым). После этого подается команда «смирно!» Чтобы шеренга была ровной, детей учат сначала ровняться по предметам (ленточки, шнур). Строя детей около шнура, приучают смотреть на носки рядом стоящего ребенка («По носкам-равняйся!»). После того как дети научатся равняться по шнуру, носкам, дается задание равняться по груди («По груди-равняйся!»). Строиться в одну шеренгу детям предлагают сначала в одном (знакомом) месте, а затем - в любом. Когда дети освоят построение в одну шеренгу, можно проводить подвижные игры, в которых будет использоваться указанное построение («Перелет птиц», «Два мороза» и др.

*При построении в круг.* Дети стоят один возле другого на интервал между локтевыми суставами, равным ширине ладони, лицом к центру приняв основную стойку. Выполняется по команде «В круг – становись!». Для построения в круг из шеренги возможны два способа:

а) дети берутся за руки, а учитель, левой рукой захватывает правую руку направляющего, двигается по кругу и соединяет руки направляющего и замыкающего;

б) Учитель становится против ребенка посередине шеренги на расстоянии нескольких шагов, дает распоряжение: «Держась за руки, построиться в круг». Ребенок в середине шеренги стоит на месте, а остальные двигаются, держась за руки, влево и вправо от него, образуя круг вокруг педагога. Строевые упражнения являются основным средством организации занятий физической культурой.

Во-первых, они служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействуют правильной осанке и регулируют эмоциональный настрой занимающихся.

Во-вторых – это наиболее целесообразные способы организации детей, для этого используются построения, перестроения, размыкания и смыкания, перемещения занимающихся по залу или площадке решают. задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, повышения дисциплины.

В-третьих, строевые упражнения обладают большой зрелищностью и могут использоваться как составная часть массовых, физкультурно-спортивных гимнастических выступлений.

2.

*Опишите по 2-3 приема, способствующих успешному освоению младшими школьниками следующих строевых упражнений:*

- «построение в шеренгу»:

В помещении и на открытой площадке дети строятся и шеренгу спиной к источнику света, чтобы он не мешал им наблюдать за действиями учителя, который стоит напротив, лицом к детям, Обучение детей построению в шеренгу ведется аналогично построению в колонну. Используются игровые задания с применением зрительных ориентиров — предметов и игрушек, стационарной разметки зала, а также естественных ориентиров - игрового и физкультурного оборудования на участке, деревьев и пр.

- «перестроение из колонны в несколько звеньев»:

Дети чаще всего выполняют общеразвивающие упражнения в кругу. Если они движутся колонной вокруг расставленных на полу кубиков, то перестроение в круг совершается естественно: дети подходят к предметам. Если используется один ориентир, вокруг которого должен быть образован круг, или ориентира вовсе нет, учитель перестраивает детей в круг, предложив им взяться за руки, а сам соединяет "хвост" и "голову" колонны. Чтобы увеличить размер круга, надо всем вместе сделать шаг назад, после чего опустить руки.

- «размыкание»:

Размыкание выполняется обычным шагом, приставными шагами, прыжками, бегом. Расстояние (интервал, дистанция) определяется шагами, зрительными ориентирами, вытянутыми вперед или разведенными в сторону руками. Подавая команду к размыканию, надо называть величину дистанции (или интервала), способ выполнения, направления действий. Например: "От середины на вытянутые руки - разомкнись!" Или при перестроении на общеразвивающие упражнения: "Через середину по три, шагом - марш! Первая тройка, руки в стороны - ставь!" После окончания упражнений в разомкнутом строю: «Вперед сомкнись!»

- «передвижение строевым и походным шагом».

Движение совершается шагом или бегом. Нормальная скорость движения 110-120 шагов в минуту, размер шага 70-80 см. Шаг бывает строевой и походный. Строевой шаг применяется при прохождении подразделением торжественного марша, при отдании ими воинского приветствия в движении, при подходе военнослужащего

к начальнику и при отходе от него, при выходе из строя и возвращении в строй, а также на строевых занятиях. Походный шаг применяется во всех остальных случаях. Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом марш», а движение походным шагом – по команде «Шагом марш». При движении строевым шагом ногу с оттянутом вперед носком следует выносить на высоту 15-20 см. от земли и ставить ее твердо на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производить движение около туловища. Пальцы рук полусогнутыми, голову держать прямо, смотреть перед собой. При движении походным шагом ногу следует выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить её на землю, как при обычной ходьбе, руками производить свободные движения около туловища. При движении походным шагом по команде «Смирно!» надо перейти на строевой шаг, а при движении строевым шагом по команде «Вольно!» - на походный шаг.

3.

*Подберите средства строевых упражнений, направленные на формирование у младших школьников навыка коллективных действий, воспитание четкости и красоты движений.*

Рассказав о применении строевого шага, командир приступает к его разучиванию с отделением. Обучение движению строевым шагом, как и каждый новый прием, следует начинать с образцового показа и пояснения. Показав движение строевым шагом в целом, командир отделения показывает по разделениям первое подготовительное упражнение – движение руками, а затем подает команду «Движение руками, делай РАЗ, делай ДВА». По счету «делай - РАЗ» обучаемые должны согнуть правую руку в локте от плеча около тела так, чтобы кисть руки поднялась на ширину ладони выше пряжки пояса и находилась на расстоянии ладони от тела, одновременно левую руку отвести назад до отказа в плечевом суставе. По счету «делай - ДВА» обучаемые должны произвести движение левой рукой вперед, а правой, начиная от плеча, назад до отказа.

Обозначение шага на месте производится по команде «На месте, шагом - МАРШ». По этой команде обучаемые поднимают ногу на 15-20 см. от земли и ставят ее на

землю на всю ступню. Командир отделения подает команду «Движение руками шагом на месте, делай – РАЗ, делай - ДВА». В период тренировки особое внимание обращается на правильное движение и положение рук.

При обучении движению строевым шагом необходимо добиться, чтобы обучаемые при движении не раскачивались из стороны в сторону. В последствии перейти к тренировке движения строевым шагом в строю отделения. По окончании обучения движению строевым шагом командир отделения принимает зачет от каждого обучаемого.

Нормальная скорость движения шагом 110-120 шагов в минуту. Размер шага 70-80 см. Движение бегом начинается по команде «Бегом - МАРШ».

Обучение шагу на месте производится по разделением на два счета. «Делай - РАЗ» - поднять левую ногу на 15-20 см. от земли, правой рукой при этом произвести движение так, чтобы кисть ее поднялась выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстояние ширины ладони от тела. По счету «Делай - ДВА» - левую поставить на землю с передней части ступни на весь след. Руки опустить, кисти сбоку и посередине бедер.

Тренировка проводится по команде «На месте шагом - МАРШ». При переходе с шага на месте к движению шагом одновременно с постановкой левой ноги на землю (при шаге на месте) подается команда «ПРЯМО». По этой команде обучаемый делает еще один шаг на месте и с левой ноги начинает движение полным шагом.

Показав и рассказав технику движения шагом и бегом, перехода с шага на бег и наоборот, пояснив требования Строевого устава по их выполнению, командир приступает к тренировке разученных приемов и действий.

Убедившись, что большинство обучаемых правильно усвоили технику движения шагом и бегом, командир, указывая на недостатки отдельным обучаемым, предлагает

устранить их во внеучебное время, а сам приступает к объяснению и показу выполнения приемов изменения скорости движения. С этой целью командир размыкает обучаемых на интервал пять-шесть шагов для удобства проведения тренировки.

### **Задание 7. (Максимальное количество баллов – 4 балла)**

Общеразвивающие упражнения составляют основу содержания уроков физкультуры в начальной школе. С их помощью формируется базовая координация движений, развиваются двигательные качества, создаются предпосылки для освоения техники более сложных упражнений, прививаются основы эстетики движений.

Вам предстоит опубликовать рекомендации для учителей и родителей по теме «Общеразвивающие упражнения — «азбука движений» в начальной школе» на сайте Центра внешкольной работы.

Вопросы:

*1. Составьте комплекс из 10 имитационно-образных, общеразвивающих упражнений для применения младшими школьниками в составе утренней гимнастики (динамической паузы).*

1. Ходьба на месте 30 секунд. Дыхание произвольное, глубокое. Высоко поднимать колени. Темп увеличивать постепенно.
2. Круговые движение рук, кисти на плечах Под счет 1,2,3,4. По 8 раз в каждую сторону Дыхание произвольное, глубокое. Круговые движения вперед и назад.
3. Упражнение “Вращение плечами” 1. Опустить руки вдоль туловища и начать выполнять вращательные движения плечами по кругу. Понемногу увеличивать амплитуду, стараясь хорошо размять суставы.
4. Упражнение “Вращение локтями” 1. Поднять руки параллельно полу и выполнить вращательные движения предплечьями.
5. Упражнение “Вращение запястьями” 1. Согнуть руки в локте и начать вращать запястьями по кругу. Гимнастика шеи. Уделить особое внимание этой области, так как имеются проблемы.
6. Упражнение “Маятник” 1. Из положения “голова прямо” делаем наклоны в стороны. 2. Наклоняем голову вправо. Немного тянем, чтобы держать голову не было так легко. 3. Возвращаемся на исходную, и без остановки идем влево. Делаем так 3–5 раз для каждой стороны. В каждом крайнем положении удерживаем голову по 7–10 секунд. Упражнение выполняется медленно, без резких движений.

7. Упражнение “Пружина” 1. Из положения прямо пытаемся развернуть подбородок внутри к кадыку. 2. Держимся так 10 секунд. 3. Затем возвращаемся в исходное положение, останавливаемся там на секунду и тянем подбородок вверх. 4. Голова снова на месте. Делаем 3–5 раз для каждого направления. При этом голова не опускается, а как бы проворачивается на одном месте. Таким образом, голова просто прокручивается вокруг своего центра вверх и вниз.

8. Упражнение “Гусь” Так по 3–5 Все эти развороты делаются из 1. Тянем подбородок вперед. Голова уходит вслед за ним. 2. Затем из этого положения тянем подбородок сначала к левой части груди, держимся так 10 секунд. 3. Возвращаемся в исходную, там замираем на 1 секунду, потом делаем то же самое в сторону правой части груди. раз к каждому плечу. положения, когда голова вытянута вперед. И каждый раз мы возвращаемся в исходную позицию, выправляя голову в обычное положение.

9. Упражнение “Взгляд в небо” 1. Из положения “голова прямо” делаем поворот головы в сторону, будто мы оглядываемся. 2. Чуть задираем голову, будто мы увидели сзади в небе летящий самолет. 3. Смотрим на него. Фиксируем голову в этом положении до 10 секунд. 4. Возвращаемся в исходную, где замираем на 1 секунду. 5. Поворачиваем голову в другую сторону. Делаем по 3 поворота в каждую из сторон.

10. Упражнение “Рамка” 1. Сидим прямо, взгляд вперед. Правую руку кладем на левое плечо, локоть на одном уровне с плечом. 2. Поворачиваем голову в сторону правого плеча и кладем на него подбородок. 3. Сидим так 10 секунд, затем возвращаемся в исходную, опускаем руку. 4. Поднимаем другую руку к другому плечу. Кладем подбородок уже в другую сторону. Делаем по 3 повтора в каждую сторону. Таким образом, это упражнение, когда голова лежит на плечах. В исходной позиции замираем на 1 секунду.

*2. Поясните, какой порядок действий должен соблюдать учитель (родитель) при разучивании общеразвивающих упражнений с младшими школьниками.*

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют как на организм в целом, так и на отдельные группы мышц и суставов. Они способствуют оздоровлению организма, формированию правильной осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению дыхания. С помощью общеразвивающих упражнений развиваются двигательные способности, готовится нервно-мышечный аппарат для выполнения более сложных движений. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеют исходные положения. Применяются следующие исходные положения. Для ног - основная стойка (пятки вместе, носки врозь); стойка ноги врозь (на ширине ступни, на ширине плеч); стойка ноги врозь, правая или левая впереди; стойка ноги скрестно (правая перед левой или

наоборот); стойка ноги сомкнуты (носки и пятки вместе); стойка одна ступня продолжение другой.

Для рук: руки внизу; руки вперед; руки вверх; руки на пояс; руки к плечам; руки перед грудью; руки за спину; руки за голову; руки в стороны; руки назад.

3. Составьте памятку по проведению дыхательной гимнастики с младшими школьниками, состоящую из двух частей:

- базовые упражнения дыхательной гимнастики для младших школьников;

1. Дыхательная гимнастика «Качели»	Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись.
2. Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»	Цель: формирование дыхательного аппарата.	ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.
3. Дыхательная гимнастика «Дровосек»	Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам “прорубить” пространство между ногами. Произнесите “бах”. Повторите с ребенком шесть-восемь раз.
4. Дыхательная гимнастика	Цель: развитие плавного,	Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время

«Сердитый ежик»	длительного выдоха.	опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе “п-ф-ф” – звук, издаваемый сердитым ежиком, затем “ф-р-р” – а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.
5. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»	Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

- рекомендации по проведению дыхательной гимнастики с младшими школьниками.

Выполнять упражнения можно не раньше, чем через час после еды.

Гимнастика для дыхания в первой и второй младших группах проводится трижды в неделю в течение 5 минут с 2–3 повторами комплекса из 2–3 упражнений.

Работа также может организовываться в заключительной части физкультпаузы (тогда длительность выполнения упражнений сокращается до 1 минуты) или вместо неё в процессе занятия, на прогулке, если этому способствуют погодные условия, а также при проведении утренней зарядки или гимнастики после сна.

Помещение должно быть предварительно проветрено, однако воздух не должен быть холодным.

Вдохи и выдохи должны быть плавными, нерезкими.

Мышцы шеи, плечевого пояса и груди не должны быть напряжены.

Перед проведением гимнастики детям нужно высморкаться.

Если ученик плохо себя чувствует, то от выполнения дыхательных упражнений его лучше освободить.

