Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Новокузнецкий институт (филиал)
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

Кафедра физической культуры и спорта

Н.И. Ромашевская, Л.Н. Макарова

«Методика развития координационных способностей младших школьников»

Учебно - методическое пособие

Новокузнецк 2021

ББК 75.6
УДК 796

Методика развития координационных способностей младших школьников: учебно - методическое пособие по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» /сост. Н.И. Ромашевская, Л.Н. Макарова НФИ КемГУ. – Новокузнецк, 2021. – 26с.

В данном учебно – методическом пособии . представлены виды координационных способностей, комплексы упражнений для развития различных видов координационных способностей у младших школьников, так как этот возраст является сенситивным периодом в развитии координации

Пособие предназначено для студентов факультета физической культуры, естествознания и природопользования, учителей физической культуры и тренеров.

Рекомендовано
на заседании кафедры физической культуры и спорта
26.02.2021г.
Заведующий кафедрой ФКС
А.А. Артемьев

Утверждено
методической комиссией
факультета физической культуры, естествознания и природопользования протокол
№ 4 19.03.2021г.
Председатель методической комиссии
Н.Т. Егорова

Н.И. Ромашевская,
Л.Н. Макарова, 2021
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет», Новокузнецкий институт (филиал), 2021

Текст представлен в авторской редакции

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее учебно – методическое пособие по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» адресовано студентам факультета физической культуры, естествознания и природопользования НФИ КемГУ и написано в соответствии со стандартом образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура» и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями), профиль «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности».

Целями освоения дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» являются:

1. Формирование у бакалавров специальных знаний в области гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков.
2. Развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками.
3. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности и др.

Физическое воспитание традиционно рассматривается лишь как средство оптимизации физического статуса человека в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому развитию, чем заметно ограничиваются возможности целостного формирования личности (Л.П.Матвеев, 1997; Ю.М.Николаев, 1999). Недостаточная ясность механизмов реализации единовременного решения задач физического и духовного совершенствования возвращает теоретиков и практиков к развитию в основном двигательной сферы учащихся (Ю. М. Николаев, 1999). При этом обращает на себя внимание стандартный набор средств физического воспитания и узконаправленный характер их использования (И.К.Спирина, 2000).

Вместе с тем, многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребенка (Л.С.Выготский, Ж.Пиаже, А.Валлон, М.М.Кольцова и др.) и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств (Г. А. Каданцева, 1993; А. С. Дворкин и Ю. К. Чернышенко, 1997; В. А. Баландин, 2000; Н. И. Дворкина, 2002; В. А. Пегов, 2000 и др.). Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность (Н.Т.Терехова 1989; А. В. Запорожец 1980; А. П. Ерастова, 1989).

Однако анализ литературы и практические наблюдения показывают, что зачастую различные направления воспитания осуществляются изолированно друг от друга, имеют свои специфические задачи и средства

их решения. В частности, разобщенность умственного и физического воспитания наблюдается при анализе современных образовательных программ Физическое воспитание в них рассматривается как оздоровительный фактор, призванный решать специфические задачи улучшения физического статуса детей, а в перечне основных средств умственного воспитания отсутствует организованная двигательная деятельность.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции 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 приспосабливать к препятствиям. Преодолевать их с возможно большей ловкостью.»

Говоря о ловкости, Н.А. Берштейн отмечает «Двигательная ловкость – это своего рода двигательная находчивость, но сплошь и рядом это простейшая форма находчивости постепенно перерастает в умственную находчивость».

Развитие координации – суть организации в раннем онтогенезе – Н.А. Берштейн (1999 г.).

Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от занятий физическим воспитанием.

Значимость воспитания координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами:

1.Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Координационные способности ведут к большей пластичности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2.Полно сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни, к труду, службе в армии, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени напряжения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут рациональному расходованию сил.

4.Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях и повысить мотивацию к занятиям.

1. ВИДЫ КООРДИНАЦИООНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Для эффективного формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной деятельности человека.

В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста при обучении основным движениям следует включать специальные учебные задания с элементами управления, направленные на формирование координационных способностей. Специальные учебные задания подбираются таким образом, чтобы создавались условия для целенаправленного воспитания способностей к реагированию, сохранения равновесия в покое и движении, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения, воспроизведению ритма и ориентировки в пространстве.

Применительно к детям можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями:

- Способность к реагированию;
- Способность к равновесию;
- Ориентационная способность;
- Дифференцировочная способность, разновидностями которой являются способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения;
- Ритмическая способность.

Способность к реагированию – это способность быстро и точно начать движение соответственно определенному сигналу. Различают зрительно-моторную и слухо-моторную реакции. Критерием оценки служит время реакции на различные сигналы.

Способность к реагированию совершенствуется методом упражнений в самых разнообразных движениях. Наиболее эффективным в этом возрасте является повторное реагирование на внезапно появляющиеся сигналы или изменение окружающей ситуации. Этот метод довольно скоро дает заметный положительный результат. Введение элемента соревнований и игрового метода позволяет создать высокий эмоциональный фон и побуждает детей делать задание быстрее и точнее.

Для воспитания способности к реагированию следует применять:

- Бег, дополненный заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение передвижений, выполнение поворотов,. Преодоление препятствий (линий и невысоких предметов);
- Бег из усложненных стартовых положений (лежа на спине, на животе, стоя спиной к направлению движения, стоя на одном или двух коленях, из приседа, седа и т.п.);

- Изменение интенсивности движения: ходьба обычная – бег быстрый, бег медленный – бег ускоренный;
- Бег с ускорением через линии и невысокие препятствия;
- Смена движений разных по структуре (ходьба – прыжки, прыжки – приседания, подскок – ускорение на несколько метров);
- Упражнение в ловле и бросании малого мяча (подбросить мяч вверх – поймать, затем введение дополнительных заданий в это упражнение: перед ловлей выполнить хлопок, присесть коснувшись руками пола, сидя на полу, скрестив ноги, бросить мяч – встать на ноги и поймать мяч и т.п.);
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегать и выбегать).

Нужно включать упражнения на развитие способности к реагированию и при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами. Например, при выполнении упражнений с мячом включайте задания быстро поднять мяч, лежащий на полу и т.п.

При выполнении всех перечисленных выше упражнений постепенно усложняются условия, в которых выполняется задание. Оно выражается в увеличении скорости реагирования, в требовании реагировать на неожиданные сигналы, на сигналы различной громкости, в увеличении сложности выполнения движений и повышении требований к точности.

Способность к равновесию – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие. Развивают способность к равновесию двумя путями. Первый – применять так называемые упражнения на «равновесие», то есть движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия. К ним относятся упражнения на различные виды лазанья, передвижения и позы на уменьшенной опоре, упражнения на устойчивость приземления после различных прыжков, балансирования различными предметами и т.п.

Второй путь основан на избирательном совершенствовании анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия. Для совершенствования вестибулярной функции следует применять упражнения с прямолинейными и угловыми ускорениями.

В этом отношении полезны упражнения, связанные с вращением в различных плоскостях головы, конечностей, туловища. К ним относятся повороты, кувырки, перевороты, повторы или комбинации упражнений.

Для совершенствования способностей к статическому равновесию необходимо использовать следующие методические приемы: удлинение времени сохранения позы, временное исключение зрительного самоконтроля, уменьшение площади опоры, увеличение высоты опоры, включение предварительных и сопутствующих движений, введение противодействия.

Основой совершенствования способности к динамическому равновесию является адаптация к различным внешним условиям. К

важным средствам воспитания динамического равновесия относятся подвижные игры, спортивные упражнения, в которых резко меняется направление движения.

Ориентационная способность – это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющейся ситуации или движущегося объекта.

Формирование ориентационной способности должно проходить при соблюдении следующих условий:

- В единстве с обучением двигательным навыкам;
- Осознания детьми пространственного положения частей своего тела;
- Определение места положения и отношения между окружающими предметами и собственным расположением в пространстве.

При воспитании ориентационной способности необходимо следовать педагогическому правилу от простого к сложному, постепенно увеличивая число возможных изменений обстановки; включать задания, направленные на быстрое восприятие и анализ сложившихся условий и выполнение ответных действий, наиболее правильно отвечающих данным условиям; систематически сочетать двигательные действия со словом,. Привлекать детей к объяснению последовательности выполнения упражнений с использованием терминологии.

Ориентационная способность формируется в подвижных играх и физических упражнениях. В игре ребенок должен уметь быстро уловить пространственное расположение объектов, выделить наиболее важные из них, точно определить удаленность.

Ориентационная способность успешно развивается при обучении основным движениям: ходьба и бег между предметами, по предметам, доске, через предметы, с препятствиями (отбивать впереди себя мяч, катать обруч, мяч, бегать со скалкой и т.п), упражнения с обратными движениями (ходьба, бег, подскоки), преодоление комплекса разнообразных препятствий (полоса препятствий). Способность детей правильно и быстро оценивать пространственные соотношения и приспосабливать к ним свои движения проявляются при беге по пресеченной местности.

Способность к дифференцированию – это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фраз движения, а также движения в целом.

При воспитании способности дифференцировать различные параметры следует использовать такие методические приемы, как выключение зрительного анализатора, задания на точность, «сближаемые» и «контрастные» задания.

Временное выключение зрительного контроля позволяет максимально мобилизировать возможности мышечно-суставных ощущений. После усвоения с открытыми глазами необходимо переходить к упражнениям при закрытых глазах и чередовать их. Подобный прием весьма эффективен при метаниях. Он позволяет достичь более значительного прироста

точности, чем обычные броски. Выключение зрительного анализатора используется на равновесие и в прыжках.

При воспитании точности движений используется метод «контрастных» заданий. Прыжки на максимальную длину, равную половине максимального результата, броски с ближней дистанции и дальней и т.п.

Воспитанию у детей способности точно регулировать величины силовых усилий содействуют у4пражнения, имеющие предметно обозначенную цель и количественно оцениваемый результат. Например, метание малого мяча в цель, броски мяча в корзину, вращение на одной ноге в заданной плоскости (начерченный на полу круг с разметкой) и т.д.

Обучая детей прыжкам в длину с разбега, следует включать занятие прыжки и прыжковые упражнения с доставанием предметов различными частями тела (головой, рукой, коленом), скачки с ноги на ногу по отметкам, через набивные мячи и другие ограничители, которые позволяют не только управлять степенью напряжения мышц при толчке, но и оценивать пространственные и временные характеристики движений. При воспитании способности дифференцировки временных интервалов используют звуковые сигналы, которые выступают как источники срочной информации. Сигналы подаются непосредственно воспитателем (подсчет, хлопки, свисток и др.) или с помощью технических средств (звуки метронома, проигрывание ритмов на магнитофоне, музыкальное сопровождение). Добиваясь точного согласования движений со звуковыми сигналами, воспитатель обучает детей выполнять упражнения в определенном темпе. Кроме того, сигналы используются при обучении умению различать длительности определенных временных интервалов. Обучение с использованием звуковых сигналов, как правило, необходимо сочетать с выполнением движений без их участия. В этом случае информацию о точности выполнения заданного движения дети получают непосредственно от воспитателя (делать быстрее, медленнее; держать больше, меньше и др.).

Для ознакомления детей с основными временными понятиями в обучении выполнять движения в медленном, среднем и быстром темпе, в формировании представлений о длительности выполнения упражнений рекомендуется применять следующие задания:

- Коллективный подсчет от 1 до 10 под звуки метронома, установленного на частоту 60 и 120 ударов в минуту;
- Выполнение движений таким образом, чтобы они совпадали со звуковыми сигналами (постукивание стопой по полу, хлопки, простейшие движения руками – руки вперед, вверх, в сторону и т.д.);
- Выполнение общеразвивающих упражнений в медленном и быстром темпе (наклон на один счет и затем на четыре счета и т.п.);
- Ходьба на месте в медленном темпе с постепенным переходом на быстрый (по восемь шагов в каждом темпе);

- Прыжки на месте на одной и на двух ногах (восемь прыжков – быстро, восемь – медленно) и др.

Ритмическая способность – это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения (акценты) в процессе двигательного акта. Благодаря ритмической способности в движениях человека формируется целесообразная последовательность и взаимосвязь акцентированных моментов двигательного действия. Ритмический характер работы организма позволяет наиболее эффективно каждое двигательное действие с относительно меньшими напряжениями.

Средствами развития ритмической способности являются физические упражнения, выполняемые в различных временных и пространственных соотношениях, танцы, танцевальные шаги.

Для создания представления о ритме можно применять музыку, счет и другие звуки (хлопки, удары в бубен и др.), они могут предшествовать и сопутствовать выполняемым движениям.

Наиболее рациональное формирование ритмической способности проходит при попеременном выполнении упражнений под музыку и без музыкального сопровождения (метод ритмической активности).

Большое значение имеют упражнения, которые дети выполняют сообща или, держась за руки, и их движения четко согласуются с музыкой.

В содержании занятий необходимо включать ритмическую ходьбу, фигурное марширование, несложные перестроения, шаги, марш, вальс, народные мелодии, «пружинки», поочередное выбрасывание ног, подскоки с продвижением вперед, разные виды кружений, приставные шаги с приседанием, «ковырялочку» и другие движения.

В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста при обучении основным движениям следует включать специальные учебные задания с элементами управления, направленные на формирование координационных способностей. Специальные учебные задания подбираются таким образом, чтобы создавались условия для целенаправленного воспитания способностей к реагированию, сохранения равновесия в покое и движении, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения, воспроизведению ритма и ориентировки в пространстве.

2. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения, при выполнении которых у младших школьников на уроках физкультуры и внеурочных формах занятий необходимо учитывать следующие методические положения.

1. Проводить упражнения на развитие координационных способностей в начале основной части урока (тренировки), так как они требуют повышенного внимания и точности движения.

2. Применять на каждом занятии физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность упражнений можно увеличить за счёт изменения пространственных границ, скорости и темпа движений, переключения с одного движения на другое и т.д.; изменения внешних условий (порядок расположения снарядов, их высоту, вес); комбинирования двигательных навыков; сочетания ходьбы с прыжками, бега и ловли предметов; выполнения упражнений по сигналу или за ограниченное время.

3. Объем упражнений (длительность выполнения) не должен быть большим, так как такие упражнения утомляют нервную систему и в результате снижают тренировочное воздействие. Длительность выполнения одного упражнения на начальном этапе в настольном теннисе, в среднем, не должна превышать пяти минут.

4. Развивать двигательную координацию с помощью подвижных и спортивных игр, общеразвивающих, гимнастических и легкоатлетических упражнений, выполняемых в необычных условиях, так как дети гораздо быстрее, чем взрослые овладевают навыками.

Важными средствами воспитания координационных способностей являются общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, так как они одновременно охватывают большую группу мышц. Правильная техника выполнения естественных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки в высоту и длину, метания и др.) оказывают важное влияние на развитие двигательной координации.

5. Использовать разнообразные упражнения для развития координационных способностей, в которых обучающийся должен принимать решения в неожиданно сложившихся ситуациях с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий. Средствами воспитания способности быстро перестраивать движения в связи с меняющейся обстановкой служат подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол), единоборства (борьба, бокс), горнолыжный спорт, настольный теннис. Например, принимать мячи, набрасываемые в различные точки на столе; игра в футбол мячом для большого тенниса, бег на короткие дистанции из различных исходных положений (лицом или спиной относительно направлению движения, из положения седа или лежа).

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Физические упражнения, применяемые для развития координации делятся на две группы: упражнения, в которых нет стереотипных движений и имеется элемент внезапности (например, подвижные и спортивные игры, бокс, фехтование); упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации и точности движений (например, жонглирование мячом, метание в цель, прыжки в воду, акробатические упражнения на гимнастических снарядах и т.д.);

При развитии координационных способностей необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

1) разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания.

2) варьировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;

3) регулировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;

4) определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.

Общими методическими требованиями в процессе обучения является «новизна» упражнений и постепенное повышение их координационной сложности.

Постепенное повышение координационной трудности упражнения может заключаться в повышении требований: к точности движений; к их взаимной согласованности; к внезапности изменения обстановки.

Методические приемы, с помощью которых реализуются общие методические положения:

1) выполнение один раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов;
2) выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом;
3) зеркальное выполнение упражнения;
4) применение необычных исходных положений;
5) изменение скорости или темпа движений;
6) изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры);
7) введение дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком или поворотом в воздухе);
8) изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);
9) сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля);
10) выполнение движений без участия зрительного анализатора.

Рекомендации для уроков физкультуры координационной направленности младших школьников:

1. Каждый урок должен включать упражнения на пальчики в той или иной форме заданий для развития мелкой моторики (упражнения – «потешки» - в подготовительной или заключительной части занятий; подвижные игры с маленькими мячами, эстафеты с малыми кубиками и др. – в основной).
2. Комплекс дыхательных и звуковых упражнений.
3. Комплекс упражнений на расслабление.
4. Комплекс корригирующих упражнений.
5. В 25 % всех занятий проводить общеразвивающие упражнения в форме ритмической гимнастики.
6. Все виды ходьбы и бега в уроке должны иметь двигательные задания, направленные на развитее координации движений, пространственных представлений, чувства ритма.
7. Включать преодоление полосы препятствий координационной направленности.
8. Значительную часть времени следует отводить на выполнение упражнений и игр с предметами.
9. Упражнения на перекатывание мячей, обручей, броски и ловлю больших, средних и малых мячей по горизонтальной и вертикальной цели в 75 % всех занятий.
10. В заключительной части занятий подвижные игры и эстафеты чередовать и проводить примерно в равных количествах; в эстафетах включать задания на расстановку и перестановку предметов с акцентом на точность составления фигур (соблюдение заданных интервалов, углов).

Учитель физической культуры может включать координационные упражнения в домашние задания с учетом индивидуальных особенностей; детей, их интересов или недостаточно развитых специфических координационных способностей.

4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ) НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ

В содержания уроков включать общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами, определяющих психомоторные способности детей (с гимнастическим мячом, флажками, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, с использованием мешочков с песком, которые способствуют одноименной и разноименной работе рук, ног, туловища, головы). В вводную часть урока включать и комплексы ОРУ ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.

Вводить упражнения на согласование движений различными частями тела с соразмерением их по времени, пространству и усилию, а также упражнения развивающие пространственное представление, формирующие рациональный двигательный ритм. ОРУ выполняются в различном ритме и темпе, так как это способствует повышению функциональной подвижности нервных процессов и совершенствованию замыкательной функции центральной нервной системы. Например: 1-2 прыжки на двух ногах быстро, 3-4 медленно; наклоны на один счет, а затем на четыре счета, выполнение движений на один счет, затем тоже движение на два счета - 1- руки вперед, 2 – руки вниз, и далее 1-2 руки вперед, 3-4 руки вниз.

В комплексы включаются так же упражнения, которые предусматривают выполнение согласованных действий в парах или группы детей.

Зная, что физические упражнения должны приносить не только пользу, но и радость в комплексы ОРУ надо включать сюжетные движения.

Рекомендуемые комплексы предлагаются как примерные, используя которые можно избежать монотонности и однообразия при проведении уроков. Каждый специалист, сообразуясь с особенностями конкретной группы, (класса) сумеет составить комплекс ОРУ из предлагаемых упражнений.

Комплекс ОРУ с хлопками

I. И.П. – руки в стороны.
1. Хлопок о бедра.
2. И.П.
3. Хлопок вверху.
4. И.П.

II. И.П. – руки на пояс.
1. Наклон вперед, хлопок вверху.
2. И.П.
3. Присед, хлопок впереди.
4. И.П.

III. И.П. – О.С.

1. Мах правой в сторону, хлопок вверху.
2. О.С.
3-4. То же левой.
IV. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.
1. Полуприсед на правой, хлопок впереди.
2-4. Медленно в И.П.
5-8. То же на левой.
V. И.П. – руки в стороны.
1. Хлопок впереди.
2. Хлопок сзади.
3. Руки в стороны, наклон назад.
4. И.П.
VI. И.П. – О.С.
1. Хлопок вверху.
2. Наклон вперед, хлопок сзади.
3. Выпрямиться, руки в стороны.
4. О.С.
VII. И.П. – О.С.
1. Полуприсед, руки вниз – в стороны.
2. О.С.
3. Подняться на носки, хлопок вверху.
4. О.С., хлопок о бедра.
VIII. И.П. – руки вверх.
1. Мах правой, хлопок под ногой.
2. Опуская правую, хлопок вверху.
3-4. То же левой.
IX. И.П. – О.С.
1. Поворот туловища направо, хлопок перед грудью.
2. И.П.
3-4. То же с поворотом налево.
X. И.П. – стройка руки на пояс.
1-2. Прыжки на лево, хлопки перед грудью.
3-4. Прыжки направо, хлопки по бедрам.
5-8. Ходьба на месте.

ОРУ с шагами

I. И.П. – О.С.
1. Руки пред грудью.
2. Руки вверх – в стороны.
3. Руки пред грудью.
4. О.С.
5-6. Приставной шаг вправо.
7-8. Приставной шаг влево.
II. И.П. – О.С.

1. Руки в стороны.
2. Руки за голову.
3. Руки в стороны.
4. О.С.
5. Шаг правой в сторону, руки в стороны.
6. Приставить левую, руки за голову.
7. Шаг левой в сторону, руки в стороны.
8. О.С.

III. И.П. – О.С.

1. Руки к плечам.
2. Присед, руки вверх - в стороны.
3. Встать, руки к плечам.
4. О.С.
5. Шаг левой в сторону, руки к плечам.
6. Приставить правую, О.С.

7-8. То же правой.

IV. И.П. – О.С.

1. Присед, руки в стороны.
2. Наклон вперед, прогнувшись, руки вверх.
3. Присед,. Руки в стороны.
4. О,С.
5. Шаг левой в сторону, руки в стороны.
6. Приставить правую, О.С.

7-8. То же правой.

V. И.П. – О.С.

1. Наклон назад, руки в стороны.

2-3. Пружинящие наклоны вперед до 5касания пола руками.

4. О.С.
5. Шаг левой, руки в стороны.
6. Приставить правую, О.С.
7. Шаг правой, руки вперед.
8. О.С.

То же шагами назад.

VI. И.П. – О.С.

1. Выпад правой вперед, руки на пояс.
2. И.П.
3. Выпад левой вперед,. руки на пояс.
4. О.С.

5-7. Три шага вперед.

8. Приставляя правую, И.П.

То же с шагами назад.

VII. И.П. – руки за голову.

1. Поворот туловища направо, руки в стороны.
2. И.П.

3-4. То же, налево.

5. Шаг правой, правую руку в сторону.
6. Шаг левой, левую руку в сторону.
7. Шаг правой, правую за голову.
8. Шаг левой, левую за голову.

То же с шагами назад

VIII. И.П. – упор присев.

1. Встать в стойку на левой, правую назад, руки вверх – в стороны.
2. И,П.

3-4. То же на правой.

5. Вставая, шаг левой назад, руки вперед.
6. Шаг правой назад, руки в стороны.
7. Шаг левой назад, руки вниз.
8. Приставляя правую, упор присев.

То же с шагами вперед.

IX. И.П. –О.С.

1. Наклон влево, левую в сторону на носок, руки вверх.
2. О.С.

3-4. То же вправо.

5. шаг левой в сторону, руки в стороны.
6. Шаг правой скрестно за левой, руки за спину.
7. Шаг левой в сторону, руки в стороны.
8. Приставляя правую, О.С.

То же с шагами вправо.

X. И.П. – руки на пояс.

1-4. Четыре подскока.

5-8. Четыре шага галопа вправо, руки в стороны.

9-16. То же влево.

Комплекс ОРУ в сочетании с подскоками

I. И.П. руки на пояс.

1. Наклон назад.
2. И.П.
3. Присед, руки в стороны.
4. И.П.

5-8. Прыжки на двух ногах.

II. И.П. руки за спину.

1. Выпад правой назад руки назад.
2. И.П.

3-4. То же, левой.

5-8. Подскоки на левой (то же с подскоками на правой).

III. И.П. руки на пояс.

1. Наклон в право.
2. И.П.

3-4. То же влево.

5. Прыжок вперед.

6. Пауза.
7. Прыжок назад.
8. Пауза.

IV. И.П руки на пояс.

1. Правую вперед на носок.
2. Правую в сторону на носок.
3. Правую назад на носок.
4. Прыжок вправо.
5. Пауза.
6. Прыжок влево.
7. Пауза.

То же с левой ногой.

V. И.П. ос.

1. Мах правой назад, руки вверх.
2. И.П.

3-4. То же левой.
5-8. Прыжки ноги врозь, вместе.

VI. И.П. руки на пояс.

1-4. Прыжки на правой.
5-8. Прыжки на левой.
1-4. Шаги на месте.
5-8. Стоя четыре хлопка перед грудью.

VII. И.П. то же.

1. Подскок на левой, правую на носок.
2. Подскок на левой, правую на пятку.

3-4. Два подскока на двух.
5-8. То же на правой.

VIII. И.П. о.с.

1. Мах правой, хлопок под коленом.
2. И.П.

3-4. То же левой.
5-8. Четыре прыжка с поворотом на 90^0 на каждых.

IX. И.П. руки на пояс.

1. Наклон прогнувшись.
2. И.П.
3. Наклон назад.
4. И.П.

5-6. Прыжки на двух вперед.
7-8. Назад.

X. И.П. о.с.

1. Руки на пояс.
2. Руки к плечам.
3. Руки вверх.
4. О.с.

5-8. То же с подскоками на каждый счет.

ОРУ в кругу взявшись за руки

I. И.П. стоя лицо в круг, взявшись за руки.
1. Руки вверх – в стороны, правую назад на носок.
2. И.П.
3-4. То же с левой.
II. И.П. то же.
1. Полуприсед, руки вперед – в стороны.
2. И.П.
3-4. То же.
III. И.П. то же.
1. Наклон, прогнувшись, руки назад – в стороны.
2. И.П.
3-4. То же.
IV. И.П. стоя левым боком в круг, руки на поле впереди стоящего.
1-2. Наклон влево.
3-4. И.П.
5-6. Наклон вправо.
7-8. И.П.
V. И.П. то же.
1-2. Выпад вправо.
3-4. И.П.
5-6. Выпад влево.
7-8. И.П.
VI. И.П. сед лицом в круг, взявшись за руки.
1. Наклон, рук вверх – в стороны.
2. И.П.
3-4. То же.
VII. И.П. то же.
1-2. Сед согнув ноги, руки вверх – в стороны.
3-4. И.П.
VIII. И.П. то же.
1-2. Сед углом, руки вперед – в стороны.
3-4. И.П.
IX. И.П. стоя левым боком в круг, руки на плечах впереди стоящего.
1. Прыжок, ноги врозь.
2. Прыжок в И.П.
1-4. Прыжки ноги врозь вместе.
X. И.П. то же.
1-8. Прыжки ноги врозь вместе с продвижением по кругу.

ОРУ с мячом в парах

Используя мячи различного размера и веса можно развивать как крупные, так и мелкие группы мышц обеих рук. Упражнения формируют ритмичность и координацию движений, увеличивают подвижность

суставов, развивают периферическое зрение, приучают детей не бояться летящего мяча.

I. И.П. стоя лицом друг к другу, мяч у первых номеров.
Бросок двумя руками от груди с ударом об пол.
Постепенно увеличивать расстояние между партнерами.

II. И.П. то же.
Бросок двумя руками из-за головы.
Нужно научиться бросать мяч и мягко ловить его двумя руками.

III. И.П. первые номера стоят спиной.
Бросок двумя руками через голову в положении стоя спиной.

IV. И.П. то же.
Передача мяча двумя руками вниз назад из положения стойка ноги врозь широко.

V. И.П. стойка лицом друг к другу.
Передача мяча снизу одной рукой (попеременно правой и левой, разноименной нога вперед).

VI. И.П. стоя лицом к партнеру.
Броски одной рукой от плеча в нарисованный круг.
Задача партнера – поймать отскочивший мяч.

VII. И.П. сед ноги врозь лицом к партнеру.
Катить мяч друг к другу.
Нужно научиться катить мяч прямолинейно.

VIII. И.П. лежа на спине ноги врозь.
Бросок мяча партнеру двумя руками от груди при переходе из положения, лежа на спине, в сед.

IX. И.П. сед спиной друг к другу.
Передавать мяч из рук в руки.

X. И.П. стоя лицом к партнеру в стойке ноги врозь.
Бросок мяча снизу двумя руками с прыжков в о.с.

Комплекс игровых упражнений с мячом

Использование на занятии игрового метода развития координационных способностей, повышает интерес к занятиям эти упражнения можно применять и при круговом методе.

1. «Тяни – толкай»

Мяч катить из положения сидя, ноги врозь. Расстояние между партнерами постепенно увеличивается. Нужно научиться мяч направлять (толкать) прямолинейно; стремиться мяч поймать и подтянуть к себе.

2. «Ванька – встанька»

Бросок двумя руками от груди при переходе из положения лежа на спине в сед.

3. «Покатили - покатили»

Мяч катить друг другу одной рукой (поочередно правой и левой из положения стоя в наклоне, ноги полусогнуты).

4. «Карусель»

Передавать мяч из рук в руки в положении сидя спиной друг к другу.

5. «Карусель стоя»

Передавать мяч из рук в руки в положении стоя спиной друг к другу. Постепенно увеличивая расстояние до трех шагов, передавать мяч броском.

6. «Не упусти мяч»

Бросок двумя руками от груди из положения стоя, ноги врозь. Расстояние постепенно увеличивается от одного до нескольких шагов. Нужно научиться мягко ловить мяч, подтягивая к себе двумя руками; научиться соразмерять усилия при броске.

7. «Хлоп - скок»

Бросок двумя руками от груди с ударом об пол. Условия и задачи те же, что и в упражнении 5, 6.

8. «Попади в меня»

Бросок двумя руками из-за головы в положении стоя лицом друг к другу; постепенно увеличивайте расстояние. Нужно научиться бросать мяч и мягко ловить его двумя руками.

9. «Кто дальше»

Бросок двумя руками через голову в положении стоя спиной к партнеру. Задачи те же, что и в упражнении 8.

10. «Дриблинг»

Ведение мяча на месте двумя, а затем поочередно левой и правой рукой. Можно усложнить упражнение: добиться максимального количества ударов по мячу, вести его продвижением вперед.

11. «Арка»

Передача мяча двумя руками вниз-назад из положения стоя, ноги врозь пошире, спиной к партнеру. Вначале мяч катить, а затем – бросать.

12. «Катапульта»

Бросок мяча снизу двумя руками из положения стоя, ноги врозь, лицом к партнеру.

13. *«Дискобол»*

Передача мяча снизу одной рукой (попеременно левой и правой), стоя в положении шага (разноименная нога вперед), лицом к партнеру.

14. *«Жонглер»*

Подбрасывание и ловля мяча в положении стоя, ноги врозь. Нужно обязательно мягко поймать мяч. Возможно соревнование: «Кто выше».

15. *«Попади в круг»*

Броски одной рукой от плеча в нарисованный круг. Задача партнер – поймать отскочивший мяч.

16. *«Отбей снизу»*

Отбивание мяча двумя руками в положении стоя, ноги врозь, лицом к партнеру. Мяч мягко набрасывать. Постепенно увеличивая расстояние между партнерами.

17. *«Всадник»*

(«»Верхом на ядре барон Мюнхгаузен»). Прыжки с мячом. Мяч зажат коленями.

18. *«Зайчик»*

Прыжки через мяч вперед-назад из стороны в сторону.

19. *«Останови мяч»*

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Для мягкой остановки необходимо в момент касания мяча отвести ногу по ходу его движения. Партнер подает (катит) мяч рукой.

20. *«Щетка»*

Передача мяча ударом внутренней стороной стопы («щеткой»). В момент удара опорная нога должна находиться на уровне мяча.

21. *«Рогатка»*

Бросок мяча ногами за голову в положении лежа на спине.

22. *«Хлопушка»*

Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать падающий мяч. Как вариант - ловить мяч после отскока от пола.

23. *«Вратарь»*

Ловля (отбивание) катящегося в ворота мяча. Мяч подавать в ворота руками: катить мягко, расстояние до ворот постепенно уменьшать. Вратарь может ловить или отбивать мяч.

24. *«Ударь с разбега»*

Мяч передается ударом внешней стороной стопы с разбега в три0пять шагов. При ударе опорная нога становится на уровне мяча.

25. *«Мяч на ниточке»*

Ведение мяча ногой (поочередно правой и левой) до указанного ориентира.

26. Лежа на животе, держать мяч в вытянутых руках. Перекатываться с живота на спину и снова на живот. Руки с мячом не должны касаться пола, голову держать между рук.

27. Стоя перед стеной один сзади другого, играющие по очереди бросают мяч в стену с тем расчетом, чтобы брошенный мяч был легко пойман другим играющим.

28. Первый участник, который бросает мяч, называется нападающим, а его партнер – обороняющимся. Нападающему разрешаться ловить и бросать мяч до трех раз. Затем бросает второй.

5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Канатоходец»

Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8 – 10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперёд. Повернув в условном месте, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

«Фокусник»

Инвентарь: ленты длиной не менее 1 м по количеству играющих.

Содержание игры: Дети стоят парами, одной рукой держа партнёра за руку, другой - за уголок ленты. По команде ведущего все вместе начинают считать по порядку цифры: 1,2,3 и т.д., стараясь как можно быстрее спрятать ленту в кулак. Тот, кто собрал ленту в кулак, поднимает руку и запоминает цифру. Победителем считается тот, кто быстрее спрятал ленту и правильно запомнил цифру.

«Летающие носочк»

Инвентарь: носочек (или платок).

Содержание игры: Дети сидят в кругу лицом в центр, руки в упоре сзади, ноги вперед. По кругу пускается носочек. Каждый ребенок должен взять его пальцами ноги и перенести к ноге соседа.

«Робот»

На глаза ведущего надевается повязка - он робот, а дети заранее договариваются, в какое место он должен прийти и какие задания выполнить по пути (сесть на скамейку, взять обруч, найти и бросить мяч и т.п.) Дети, давая команды «Вперед», «Назад», «Вправо», «Влево», «Стой», и т.д., должны привести робота к цели.

«Зеркало»

Дети произвольно (или в шахматном порядке) размещаются на игровой площадке, ведущий - перед ними на небольшом возвышении. Ведущий выполняет простые и постепенно усложняющиеся упражнения (наклон, приседания, махи, круговые движения рук, ног, туловища и т.п.), изменяя темп. Дети повторяют их в зеркальном отображении (если ведущий показывает выпад вправо, дети выполняют выпад влево). Поощряются те, кто точнее выполнит все упражнения.

«Стоп, хоп, раз»

Содержание игры: Играющие бегут колонной залу, по сигналу «Стоп»- останавливаются, «Хоп»- подпрыгивают, «Раз» - поворачиваются кругом и бегут в обратном направлении. Побеждает самый внимательный.

«Быстро шагай»

Инвентарь: мешочек с песком (резиновое кольцо).

Играющие выстраиваются в шеренгу на одной из сторон площадки на голове у них мешочки. На противоположной стороне - водящий спиной к играющим. Он закрывает лицо руками и говорит: "Быстро шагай, смотри, не зевай, стоп!". Пока водящий произносит эти слова, все играющие

стараются как можно ближе подойти к нему. По команде "Стоп!" они должны мгновенно остановиться и "замереть" на месте, а водящий быстро оглядывается и, если замечает движение, то отправляет нарушителя за исходную черту. После этого водящий опять становится спиной к играющим и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему не уронив мешочек, и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. Победитель становится водящим.

«Острова»

Игра помогает развить навыки прыжков, координации движений, концентрации внимания

Необходимый инвентарь: небольшие коврики-пазлы.

Разложить коврики на полу в разных местах на расстоянии 30 см друг от друга. Учитель показывает как правильно нужно перепрыгивать с коврика на коврик. После того как ребенок правильно выполнит задание, можно усложнять, разложив коврики квадратом, кругом, зигзагом и т. д.

Для усложнения задания можно прыгать на одной ноге, с прихлопами и т. д.

«Дорожки»

Учитель проводит на игровой площадке разные линии: зигзагом, волной, с прямыми углами, спиралью — это дорожки.

Дети должны бегать по дорожкам друг за другом. Делать сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожкам нужно точно наступая на линию, не мешая друг другу, не толкая.

Игру можно проводить с любым количеством детей. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее трех метров.

Эту игру можно провести как соревнование: нарисовать несколько одинаковых по форме линий, в конце каждой положить, например, мячи. Тот, кто прибежит первым, должен поднять его над головой.

«Змейка»

Игра помогает ребенку научиться управлять своим телом

С помощью считалки выбирается ведущий. Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Ведущий бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывая разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, скамеек и прочих предметов, делая резкие повороты, перепрыгивая через небольшие препятствия, закручивая змейку, а затем раскручивая ее.

Игроки должны крепко держаться за руки, точно повторять движения ведущего.

Играть в змейку можно в любое время года на школьной площадке, Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила весело, нужно учить детей придумывать интересные ситуации и движения.

«Мяч с именем»

Необходимый инвентарь: мяч.

С помощью считалки выбирается водящий. Все остальные дети становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга.

Водящий выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает ему мяч. Тот, чье имя он назвал, должен поймать мяч и подбросить его три раза вверх, после этого вернуть мяч водящему.

Игрок, не поймавший или уронивший мяч, становится водящим.

«По стенке»

Необходимый инвентарь: мяч.

Дети становятся друг за другом, лицом к стене. Первый игрок должен бросить мяч в стену, стоящий за ним ребёнок должен поймать мяч и бросить мяч в стену, третий ребенок ловит мяч и т. д.

Можно усложнять ход игры, например, при броске мяча успеть хлопнуть в ладоши или подпрыгнуть и т. п.

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Проф. Н. А. Бернштейн чл.-кор. Акад. мед. наук СССР. - Москва : Медгиз, 1947 (6-я тип. треста "Полиграфкнига"). - 255 с. : ил.; 26 см. – Текст : непосредственный

2. Вавилова, Е.Н. Средства и методы воспитания двигательных качеств дошкольного и младшего школьного возраста: Мат. респ. науч.- теор. конф. по физическому воспитанию и спорту среди детей и молодежи. - Ташкент, 1976.- С.20 - 24. – Текст : непосредственный

3. Любомирский, Л.Е. Управление движениями у детей и подростков. М. : Педагогика, 1974 - 232с. – Текст : непосредственный

4. Лях, В.П. Понятие « координационные способности» и «ловкость» // Теория и практика физической культуры, 1983.- №8.с.44 – 46. – Текст : непосредственный

5. Лях, В.П. Развитие координационных способностей в школьном возрасте // Физкультура в школе, 1987.- № 5.- С. 25-29. – Текст : непосредственный

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ..... 3
1. ВИДЫ КООРДИНАЦИООНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ 5
2. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ 10
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ..... 11
4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ) НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ..... 13
5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 22
6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 25