

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»  
Акбулакский филиал  
Кафедра педагогики

**ШИГАНАКОВ А.Т.**

## **МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬ- ТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом государственно-  
го образовательного учреждения высшего  
профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2003

ББК 74.26 я 723  
Ш - 76  
УДК 373 (0.75.8)

**Рецензент**

кандидат педагогических наук Н.М. Миняева

**Шиганаков А.Т.**

**Ш-76** Методика преподавания физической культуры в начальных классах: Методические указания. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. - 11 с.

Методические указания по физической культуре для начальных классов представлены в помощь студентам специальности 0312 при подготовке к педагогической практике.

В них предлагается примерный план – конспект урока, перечень подвижных игр, методические советы по проведению урока физической культуры.

**ББК 74.26 я 723**

© Шиганаков А.Т., 2003  
©ГОУ ОГУ, 2003

## **Введение**

Настоящие методические указания предназначены для студентов дневного отделения специальности 0312 «Преподавание в начальных классах по дисциплине «Физическая культура»

Рекомендации основаны на опыте преподавания дисциплины в Акбулакском филиале ГОУ ОГУ.

Дети 7-10 лет любят уроки физической культуры. Этот период один из самых эффективных для формирования у школьников привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Младший школьный возраст также наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, используемых в двигательной активности.

Данные методические рекомендации предназначены оказать помощь студентам во время педагогической практики.

### **1 Возрастные особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста**

К младшему школьному возрасту относят учащихся 1-3 классов. Этот период равномерного, но достаточно интенсивного развития органов, функций. В младшем школьном возрасте развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный и кинестетический контроль за выполнением движений. Совершенствование координации между зрительными ощущениями и выполнением движения – важнейшая задача физического воспитания детей этого возраста. Особенность восприятия младших школьников – целостность, нерасчлененность. Дети часто по самым случайным признакам пытаются угадать, а не выяснить особенности показываемого предмета, движения, действия.

В этом возрасте усиливается роль слова в восприятии элементов и деталей движений. Слова служат ориентиром, могут привлекать внимание учащихся. Учитывая эти особенности, педагогу следует при показе движений опираться на объяснение, вводить специальные термины, предлагать выполнять упражнение по слову.

Однако при этом необходимо соблюдать меру, не забывать пополнять знания младших школьников различными зрительными представлениями о движениях.

Дети этого возраста очень эмоциональны, легко возбуждаются, процессы торможения у них недостаточно развиты. Все это накладывает отпечаток на психику. Младшие школьники легко поддаются внушению. Для них определяющее значение имеет авторитет педагога, родителей и старших товарищей.

Дети склонны к предметному образному мышлению. Правильное выполнение упражнений достигается такими применениями наглядного обучения, как «регуляторы» и «ограничители» движений. Так, узкий коридор, ограничен-

ный, например, стенками, представляет собой ограничитель движений. Он помогает детям метать снаряд в определенном направлении

## **2 Особенности организации обучения**

Прежде всего, следует добиваться правильного расписания уроков по физической культуре – с интервалом между ними в 2 дня.

Элементы нового на уроке всегда оживляют занятие. Поэтому полезно разнообразить и построение класса в начале урока, и содержание упражнений.

Построение класса в начале урока: в шеренгу (по диагонали зала), в колонну по два вдоль одной стены зала или по диагонали, в шеренгу с направляющим на первом фланге и т.д.

Каждый урок обычно начинается с ходьбы с переходом на бег, и следует разнообразить. Ходьба приставным шагом вправо, влево, спиной вперед, ходьба строевым шагом, ходьба под счет, хлопки и сигналы.

Бег с изменением направления по команде: бег правым, левым боком, вперед, спиной вперед, бег в парах, тройках, сохраняя равновесие и интервалы, бег с изменением ритма и темпа по указанию учителя.

Для заключительной части урока целесообразно подбирать такие упражнения, которые снимают воздействие физической нагрузки, приводят организм в спокойное состояние и в тоже время вырабатывают (при систематическом выполнении их) умение ориентироваться в пространстве и времени. Примерные указания: 1) идти спокойным шагом 30 с., после чего остановиться. 2) игра «ворона – воробей» на внимание; 3) игра на внимание «класс»; 4) идти под счет (постукивания тапочками); 5) задание стоять спокойно 15 с., по истечению времени сделать шаг вперед.

Такие задания снимают напряжение, при систематическом выполнении их вырабатывают умение ориентироваться во времени.

Ведущее место в физическом воспитании в младшем школьном возрасте занимают подвижные игры, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений.

Систематическое применение подвижных игр способствует освоению учащимися школы движений, включающей весь комплекс жизненно-важных навыков. Под их воздействием интенсивнее развиваются все физические качества.

## **3 Практический материал**

### **3.1 Игры на удлинённых переменах**

«Два сигнала». Играющие делятся на две команды и встают в шеренге лицом друг к другу на расстоянии 5-4 м. Одна команда выполняет заранее указанные движения при названии овощей, другая при названии фруктов. При каждой ошибке играющего соответствующая команда получает штрафное очко.

«Группа, смирно!» Руководитель предлагает играющим выполнять за ним определенные движения. Если он, перед тем как назвать движение скажет слово «группа», играющие должны выполнить это движение. Если слово «группа» не произносится, выполнять движение не надо. Тот, кто ошибается, делает шаг вперед. После игры отмечаются самые внимательные.

### **3.2 Игры, используемые во время прогулок**

«Бег наперегонки» (30м.)

«Догони и осаль» (30м.)

На ровной площадке чертятся две линии, расстояние 2 м. Две команды по числу равные строятся за стартовыми линиями в 2 шеренги. По сигналу обе команды принимают старт. Задача для стоящих за второй стартовой линией – догнать и осалить бегущего впереди до того как они пересекут финишную линию. На финише подсчитывается количество осаленных. Затем команды меняются местами. Команда, в которой оказалось меньше количества осаленных является победителем.

«Гигантские шаги»

«Эстафеты с прыжками»

### **3.3 Комплекс общеразвивающих упражнений под рифмованные строчки**

1. «Ловля комара» И.п. – о.с. ноги на ширине плеч. Повороты туловища вправо-влево, руки вверх, хлопок в ладоши. Вернуться в исходное положение.

Текст: «Руки вверх поднять пора, чтоб поймать нам комара, а потом их дружно вниз – в стойку прежнюю вернись!»

2. «Самолет» И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны, наклоны туловища вправо и влево.

Текст: «Руки ставим все в разлет, появился самолет. Мах крылом туда-сюда. Делай – раз, и делай – два!»

3. «Флюгер» И.п. – о.с. руки за голову. Повороты туловища вправо и влево.

Текст: «Флюгер строится у нас, поворачаемся сейчас. Ветер – справа, ветер – слева – флюгер вертится умело»

4. «Дровосек» И.п. – нога на ширине плеч, руки вверх, пальцы в замок». Наклоны вперед с глубоким выдохом (Все хором произносят «Бах»)

Текст: «Дровосеками мы стали, топоры дружно подняли и, руками сделав взмах, по полену сильно «Бах!»

5. «Карлики и великаны» И.п. – о.с. Присесть, руки положить на колени, голову опустить. Подняться на носки, руки вверх, прогнуться.

Текст: «Чудеса у нас на свете: стали «карликами» дети, а потом все сразу встали – «великанами» мы стали».

6. «Мяч» И.п. – о.с. Прикажите на обеих ногах.

Текст: «Скачет, скачет, скачет мяч, припустился резво вскачь. Скок, скок, скок – приземлился на носок»

7. «На парад» И.п. – о.с. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.

Текст: Сильный, смелый наш отряд, дружно вышел на парад. Выше ногу, тверже взгляд, как в строю идет солдат!»

### **3.4 Физкультурные минутки и физкультурные паузы**

Цель этих двух форм – вернуть уставшему ребенку работоспособность внимание, снять мышечное и умственное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный уровень учащихся.

Физминутки проводятся по усмотрению учителя при появлении первых признаков утомления. Длительность – 2,5 мин., количество упражнений – 3-4, количество повторений каждого упражнения – 4-6 раз.

Физкультурные паузы проводятся в группах продленного дня в течение 10-15 мин. Через каждые 35-45 мин.

Упражнения для физкультурных минуток под рифмованные строчки.

1. И.п. – о.с. подняться на носки, руки вверх, прогнуться, опустить руки вниз.

Текст: «Солнце дети высоко. Все вдыхаем глубоко, руки вниз мы опускаем и свободно выдыхаем. Раз- два – все вдыхаем, 3-4 – выдыхаем».

2. И.п. – о.с. руки за голову. Свести локти вперед, наклонить голову. Развести локти в стороны, наклонить голову назад.

Текст: «Упражнение второе: руки ставь за головою! Словно бабочки летаем, крылья сводим, расправляем. Раз-два, раз-раз – дружно делает наш класс!»

3. И.п. – сидя за первой партой. Сжатие и разжатие кистей.

Текст: «Руки на парте, пальцы в кулак и упражнение выполним так: пальцы сжатием и разжатием, будто пластилин мы разминаем. Сделаем четко, только на пять – легче будет нам дети писать»

## **4 План - конспект по физической культуре**

Учитель школы №\_\_  
р.ц. Акбулак  
Ф \_\_\_\_ И \_\_\_\_ О \_\_\_\_

Дата представления \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Время проведения 45 мин.

Урок №

Тема урока: Гимнастика. Кувырок вперед.

Задачи урока: 1. Воспитание гибкости, координации

2. Учить кувырок вперед

3. Совершенствовать перекат

Таблица 1

№	Наименование мероприятия	Доз-ка	Учебно-методические указания
1	2	3	4
1.	<p><b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b></p> <p>Построение Сообщение задач урока Строевые движения Повороты на месте Ходьба на месте и в движении</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- На носках, руки в стороны</li> <li>- Полу приседью</li> <li>- Полной приседью.</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легким темпом</li> <li>- Со взмахом прямых ног вперед</li> <li>- Приставными шагами: правым, - левым боком, руки на пояс</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения И.п. – с. руки к плечам, круговые движения в плечевом суставе</p>	<p>12 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>8 р.</p> <p>8р.</p>	<p>Указываю, что главное при построении</p> <p>Обращаю внимание на равновесие, интервал, одновременное выполнение поворотов</p> <p>Подбородок приподнятый, руки на уровне плеч, пальцы вместе, ноги не сгибать Руки вперед ладонями во внутрь, спину держать вертикальном положении</p> <p>Дыхание ровное Вдох носом, выдох –ртом Носочки оттянуты, приземляться на носки.</p> <p>Одной ногой подбивать другую</p> <p>Выполняем с большей амплитудой движения</p>
1.1	1-4 круговые движения вперед 1-4 – назад.	8р.	
1.2	И.п. – о.с. 1. – руки вперед 2. – руки вверх 3. – руки в стороны 4. – И.п.	8р.	<p>Руки вперед ладонями во внутрь</p> <p>Руки в стороны ладонями вниз</p>
1.3	И.п. – ноги врозь Правая рука – вверх Левую – на пояс. 1-2 – наклон влево 3-4 – наклон вправо	8р.	Руки прямые, наклоны ниже
1.4	И.п. – о.с. 1 – упор присев 2 – упор лежа 3 – упор присев 4 – И.п.		<p>Принимаем упор</p> <p>Перегнуться</p> <p>Упор</p> <p>Выпрямиться</p>

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
1.5	И.п. – ноги врозь Руки на пояс. 1 – наклон к правой 2- наклон к середине 3 – наклон к левой 4 – И.п.	8р.	Ноги не сгибать Достаем до носка
1.6	И.п.- сед. Упор сзади. 1 - сед углом 2 – сед согнув ноги 3 – сед углом 4 – И.п.	8р.	Выпрямиться Ноги в коленях не сгибать Держать под углом 45 град.
1.7	И.п. – с. Руки на пояс. Прыжки на месте по счету - и поворот. Кругом на 90 град.	6р.	Выпрыгиваем выше По счету «4» руки прижать к груди
1.8	И.п. –о.с. Ходьба на месте		
2	<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>		
2.1.	Совершенствовать перекаты в группировке Построение перед матом. Объяснение темы урока. Показ. Поворот кругом, стать спиной к мату	28 мин.	Так как задача научиться выполнять кувырок вперед, выполняем подводящие упражнения, то есть, совершенствуем перекаты. Перекаты помогут выполнить движение после кувырка как бы в продолжение.
2.1.1	Перекаты назад в группировке Выполнение 3-4 раза		Сесть в упор присев, голову наклонить вперед, оттолкнуться руками и выполнить перекат назад, и вернуться в и.п. При выполнении помогать руками
2.1.2	Из положения лежа на спине достать ногами до мата над головой		Выпрямить ноги, носочки оттянуть, локти поставить ближе
2.1.3	Из упора присев, перекаат назад в стойку на лопатках, и наоборот.		
2.2	Кувырок вперед - Объяснение - Показ - Страховка - Выполнение с помощью - Самостоятельное выполнение - по наклонной		Из упора присев, выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки Сгибая руки наклонить голову вперед, отталкиваясь перевернуться через голову, коснуться лопатками пола, сгруппироваться и перекачаться вперед на спине. При касании стопами пола, выпрямляясь встать.
3.	<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> Построение Игра «Ворона - воробей» Объяснение правил игры Д/З Подведение итога за урок	5 мин.	По команде «Ворона» выполняют положение – подняться на носки, руки вверх. По команде «воробей» - сед, обхватив колени. Кто выполняет неправильно шаг вперед. Отметить наилучших, указать ошибки. Выигрывает тот, кто не ошибся ни разу.



## **Список использованных источников**

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: Владос, 1998. – 607 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 479 с.
3. Каюроов В.С. Книга учителя физической культуры. – М.: Высшая школа, 1973. – 362 с.
4. Степанкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия. 2001. – 365 с.
5. Матвеева Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Академия, 1991. – 345 с.