Департамент образования и науки Брянской области

Государственное бюджетное образовательное

учреждение Среднего профессионального образования

«Клинцовский социально-педагогический колледж»

**Боброва Светлана Александровна**

Специальность 44.02.01

Дошкольное образование

Курс 2,группа 121

Форма обучения очная

**Техника выполнения основных движений**

Научный руководитель

Надточей А.Н.

Клинцы

2016 г.

**Прыжок в длину с места**

Оборудование. В физкультурном зале на пол кладется мат, сбоку вдоль него наносится мелом разметка через каждые 10 см на дистанции 2 м.

Методика обследования

С целью предупреждения травм в разминке используются упражнения, разогревающие мышцы стоп, голени, бедра.

Педагог выполняет с детьми имитационное упражнение «Лыжник».

Предлагает детям встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки.

Инструктор по физической культуре, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками – количественные показатели. Также фиксируются качественные показатели.

Выполняются 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка в см.

Качественные показатели прыжка в длину с места:

1) исходное положение:

• ноги стоят параллельно, на ширине ступни;

• полуприсед с наклоном туловища;

• руки слегка отодвинуты назад;

2) толчок:

• двумя ногами одновременно;

• выпрямление ног;

• резкий мах руками вперед-вверх;

3) полет:

• руки вперед-вверх;

• туловище согнуто, голова вперед;

• вынос полусогнутых ног вперед;

4) приземление:

• одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;

• колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;

• руки движутся свободно вперед – в стороны;

• сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень — соответствие всем четырем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень — соответствие трем показателям.

Ниже среднего — соответствие двум показателям.

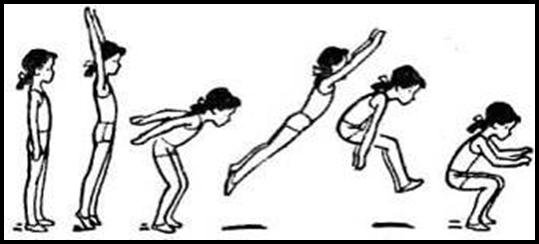


Рисунок 1 – Прыжок в длину с места

**Бросок набивного мяча**

Оборудование. В физкультурном зале делается разметка от линии вдоль мата (метки через 50 см на дистанции 5 м). В конце линии ставится яркая стойка. Готовятся 3 набивных (медицинских) мяча весом 1000 г.

Методика проведения

С целью предупреждения травм в разминке используются физические упражнения, разогревающие мышцы плечевого пояса. В вводную часть разминки включены отжимания от пола: для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях ногах.

Ребенок подходит к контрольной линии, начерченной на полу. Инструктор предлагает ему бросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из положения ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска в см.

Качественные показатели бросания набивного мяча:

1) исходное положение:

• стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч;

• прямые руки держат мяч за головой;

2) замах:

• отведение рук с мячом как можно дальше;

3) бросок:

• резким движением рук бросок мяча вдаль;

• сохранение заданного направления полета мяча.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям из любых трех критериев.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие только двум показателям.

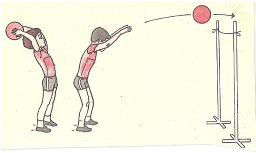


Рисунок 2 – Бросок набивного мяча

**Метание мешочка с песком**

**Оборудование.** На спортивной площадке мелом размечается дорожка (метки через 50 см на дистанции 20 м). Готовятся 3 мешочка с песком (вес мешочка 200 г).

**Методика проведения**

Выполняется разминка; инструктор приглашает ребенка к линии. Бросок выполняется из положения стоя, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой. Ребенок производит 3 броска каждой рукой. Инструктор осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В протоколе фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска в см.

Качественные критерии и показатели метания:

1) исходное положение:

• стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая – на носок;

• правая рука с предметом на уровне груди;

2) замах:

• поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела;

• одновременно разгибая правую руку, размашисто отводя ее вниз – в сторону;

• перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх;

3) бросок:

• продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить;

• хлещущим движением кисти бросок мешка вдаль-вверх;

• сохранение заданного направления полета мяча.

*Высокий уровень* (3 балла) – соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

*Средний уровень* (2 балла) – соответствие трем показателям.

*Ниже среднего* (1 балл) – соответствие двум показателям.



Рисунок 3 – Метание сверху и снизу

**Выносливость**

Оборудование. Готовится беговая дорожка (дистанция 150 м).

Методика проведения

Инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с воспитателем стайкой бегут к линии финиша. Инструктор с протоколом переходит на линию финиша.

Количественный показатель выносливости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели:

• небольшой наклон туловища, голова прямо;

• руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь;

• вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70°);

• прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

**Ловкость**

Оборудование. На беговой дорожке (длина 10 м) расставляется 8 кеглей на расстоянии 100 см; расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем – 150 см.

Методика проведения

Инструктор дает задание: пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор (на финише) фиксирует количественные показатели. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель ловкости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели бега:

• небольшой наклон туловища, голова прямо;

• руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь, быстрый вынос бедра маховой ноги;

• прямолинейность, ритмичность бега;

• точность движения (бег без задевания кеглей).

                 Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

**Оценка координации движений**

Оборудование. Мячи (диаметр 20 см).

Методика проведения

Инструктор предлагает детям отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов (мальчики—35–40, девочки —35–40).

Качественные показатели:

• ноги на ширине плеч, смотрит перед собой;

• руки с мячом перед грудью;

• отбивание мяча об пол;

• встречаем мяч открытой ладонью не выше пояса, толкая мяч вниз.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

*Таблица 1*

**Показатели физического развития детей 6–7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель | Пол | Уровень развития | | |
| ниже среднего | средний | высокий |
| **Быстрота** | | | | |
| Бег на 30 м | М  Д | 9.0-8.5  9.3-9.0 | 8.4-7.6  8.9-7.7 | 7.5-7.3  7.6-7.4 |
| **Динамометрия ( сила кисти рук)** | | | | |
| Правая рука    Левая рука | М  Д  М  Д | 9.0-9.5  7.3-7.8  8.9-9.1  6.2-6.7 | 9.6-14.4  7.9-11.9  9.2-13.4  6.8-11.6 | 14.5-14.8  12.0-12.3  13.5-13.8  11.7-12.2 |
| **Скоростно - силовые качества** | | | | |
| Прыжок в длину с места (см) | М  Д | 85.8-86.2  77.0-77.6 | 86.3-108.7  77.7-99.6 | 108.8-109.2  99.7-100.0 |
| Прыжок в высоту с места (см) | М  Д | 16.7-20.9  16.0-20.0 | 31.1-26.9  20.9-27.1 | 27-27.3  27.2-27.6 |
| Бросок набивного мяча из-за головы (см) | М  Д | 209-220  146-156 | 221-303  156-256 | 304-309  257-262 |
| Метание мешочка с песком вдаль правой рукой (м) | М  Д | 3.9-4.3  2.8-3.2 | 4.4-7.9  3.3-4.7 | 8.0-8.6  4.8-5.2 |
| Метание мешочка с песком вдаль левой рукой (м) | М  Д | 2.8-3.2  2.5-2.9 | 3.3-5.3  3.0-4.7 | 5.4-5.8  4.7-5.2 |
| **Гибкость** | | | | |
| Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке (см) | М  Д | 0-2  1-3 | 3-6  4-8 | 7-9  8-10 |
| **Выносливость** | | | | |
| Бег на 120 м (с) |  | 36.0-35.8 | 35.7-29.2 | 29.1-28.5 |
| **Ловкость** | | | | |
| Бег на 10 м между предметами (с) | М  Д | 5.8-5.1  6.7-6.1 | 5.0-4.5  6.0-5.0 | 4.4-4.0  4.9-4.1 |
| **Статическое равновесие** | | | | |
| Удержание равновесия на одной ноге (с) | М  Д | 20-39  20-49 | 40-60  50-60 | 61-70  61-70 |

**Обучение ходьбе**

Техника выполнения основных видов ходьбы в дошкольном возрасте

Положение корпуса прямое, плечи расслаблены и расправлены немного отведены назад и вниз, голова приподнята, живот подтянут. Движение руг и ног согласованы.

Разнообразие **основных движений** и их вариантов дает воз­можность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Одновременность развития двига­тельных качеств при ходьбе, беге, прыжках, метании, лазанье значительно повышает ценность этих движений. Наряду с фи­зическим развитием детей решаются задачи нравственного, ум­ственного и эстетического воспитания. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, про­странственные и временные представления. Ребенок должен ус­воить показанное ему движение и суметь действовать в соответ­ствии с образцом также ловко, быстро, технически правильно. Например, при прыжке с разбега рассчитать свои действия так, чтобы в нужном месте оттолкнуться и перепрыгнуть препят­ствие.

Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустрем­ленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т. п.), само­стоятельно подбирая способ действия в зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент. На­пример, неширокую канавку можно перепрыгнуть с места или с разбега, а вот в широкую надо спуститься с одной стороны и вылезть с другой или обежать, если она небольшая; над ру­чейком по доске легко пройти, спокойно ставя ступни одна пе­ред другой; по двум жердочкам, положенным параллельно, при­дется ноги расставить пошире, а по круглому бревну безопас­нее пройти боком, делая приставные шаги.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленных двигательных действий. Дети воспринимают кра­соту совместных дружных движений — прошли ровной колон­ной, одновременно и четко выполнили подскоки. Педагоги стре­мятся воспитать у ребят интерес к движениям, устойчивость эмоциональных проявлений.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движе­ний, доступных дошкольникам. Свобода применения достаточно освоенных навыков в разных ситуациях создает большие воз­можности для проявления детьми активности, инициативы и творчества. Чрезвычайно велико прикладное значение бега, прыжков, метания, лазанья.Умение уверенно и ловко действовать в сложных и часто меняющихся условиях среды необходимо в игровых и жизненных ситуациях.

Развитие движений во многом определяется благоприятны­ми окружающими условиями, стимулирующими подвижность детей. Рациональное использование площадки, природного ок­ружения предоставляет воспитателю большие возможности для расширения осваиваемых детьми движений, их разнообразия и постоянного обновления.

В сельской местности дети с раннего возраста много бегают, лазают, прыгают, метают. Они ловкие, выносливые, но не в полной мере владеют всеми доступными данному возрасту дви­жениями. Для дальнейшего гармоничного развития детям не­обходимо не случайное, стихийное формирование движений, а последовательное их изучение.

При целенаправленном обучении дети реже допускают те ошибки, которые возникают при первых попытках овладения новым, подчас довольно сложным для них движением. Быстрее исчезает скованность, напряженность при выполнении ходьбы и бега, четче выступает координация движений рук и ног при выполнении прыжков, лазанья и т. д.

Обучение основным видам движений строится с учетом ве­дущих дидактических принципов. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к количественным и качественным показателям дви­жений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенст­вовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Так, если дети легко преодолевают прыжком в длину 50 см, надо увеличить препятствие, ввести дополнительное за­дание, например хлопнуть в полете в ладоши или энергично взмахнуть руками при отталкивании. Постепенно повышающие­ся требования позволяют сохранять у детей интерес к задани­ям, стремление улучшать свои показатели, не останавливаться на достигнутом.

Каждое новое движение следует предлагать после достаточ­но прочного усвоения сходного с ним, но более простого. На­пример, после освоения подскоков на месте можно перейти к прыжкам с продвижением вперед; после овладения метанием в неподвижную цель хорошо предложить детям попасть в движу­щуюся.

Обучение двигательным умениям надо вести в несколько за­медленном темпе, если позволяет структура упражнения (кро­ме прыжков н метаний). Это дает возможность проследить за ошибками, своевременно устранить их. .

Овладение правильной техникой упражнений во многом за­висит от умелого использования исходных положений. Напри­мер, перед началом бега на носках предложить детям подняться на носки, хорошо выпрямиться. При метании вдаль — отвести руку с мячом назад, лишь слегка сгибая ее, не опуская низ­ко за спину.

Для прочного закрепления движений их необходимо повто­рять, постепенно усложняя. Недостаточно освоенные детьми движения не следует включать в подвижные игры, игры с эле­ментами соревнования,игры-эстафеты. Эмоциональное напря­жение в игре, стремление выполнить правила и добиться успе­ха (поймать бегущего, попасть в цель, перепрыгнуть ров) вы­нуждает детей использовать привычные для них движения не всегда с правильной техникой их выполнения: преодолевают ров перешагиванием, тяжело приземляясь на одну ногу; убегают от ловишки, согнувшись; метают в движущуюся цель только пра­вой рукой и т. п.

Во время разучивания движений необходимо сначала объяс­нить и показать правильные приемы выполнения, следить, что­бы дети были внимательны. При повторении уточнить наиболее трудные для усвоения элементы. Малышей надо чаще подбад­ривать, действия, выполняемые ими, оценивать положительно, особенно если ребенок проявил усилие, упорство в достижении результата. К старшим следует предъявить требования к качест­ву движений, проявлению активности, инициативы.

Своевременное и правильное освоение детьми движений до­стигается не только показом техники выполнения задания, но и использованием ориентиров. Показ вызывает лишь зритель­ный образупражнения, но не дает мышечных ощущений, кото­рые возникают при правильном выполнении движений самими детьми. Поэтому применение различных ориентиров необходимо. Так, при ходьбе по краям площадки ориентиром служат кубы или флажки на подставках, которые дети должны обходить. При подлезании под веревку или дугу подвешивается колоколь­чик. Если ребенок задел его, значит, движение выполнено не­правильно. Использование ориентиров облегчает и воспитателю контроль за выполнением движений каждым ребенком.

В некоторых случаях в процессе обучения необходима непо­средственная помощь воспитателя для уточнения положения отдельных частей тела ребенка, для получения им правильных мышечно-двигательных ощущений. Педагог, например, помога­ет ребенку принять требуемое исходное положение при лазанье, поправляет положение руки при замахе. Однако такая помощь должна быть кратковременной, чтобы ребенок не привык к ней, действовал самостоятельно.

При усвоении движений следует воспитывать у детей стрем­ление действовать активно, энергично, сознательно проявлять постепенно возрастающие, все большие физические усилия для достижения поставленной цели.

Обучая детей основным движениям, нельзя забывать при этом о решении воспитательных задач, стремиться к тому, что­бы дети учились проявлять выдержку, настойчивость, смелость, могли оказать помощь товарищу, научить его правильным дви­жениям. В то же время необходимо хорошо знать состояние здоровья и уровень физической подготовки детей группы, чтобы предлагаемые упражнения соответствовали возможностям каж­дого ребенка.

Индивидуальные особенности развития двигательной сферы ребенка, предрасположенность к какому-нибудь движению или проявлению качества (быстроты, ловкости, выносливости) под­даются педагогическим воздействиям. Дети, любящие движе­ния, не нуждаются в особом внимании воспитателя, за исключе­нием тех случаев, когда они предпочитают какой-либо один вид движения, например бег или прыжки. Такие дети и сами исполь­зуют любые возможности для проявления способности бегать, прыгать, лазать, метать: они многократно спрыгивают с лесен­ки, бросают любой попавший в руки предмет и т. п. Дети, стре­мящиеся к малоподвижным играм и занятиям (рисованию, рассматриванию иллюстраций в книгах), заставляют педагога искать возможные пути и методы их активизации, повышения интереса к двигательной деятельности. Малышам можно пред­ложить покатать в коляске кукол, догнать брошенный воспита­телем мяч. Полезно объединить в играх активных и пассивных детей, т. е. воспитатель помогает создать игровые группировки детей. Но делать это надо тактично. В играх и упражнениях можно объединить детей не только с различным уровнем раз­вития движений, но и с одинаковым. В первом случае, когда объединяются дети с разным уровнем развития двигательных умений, возможно взаимное влияние, подтягивание отстающего до уровня сильного. Дети видят удачные приемы действий, мно­гократно наблюдают лучший образец. Особенно целесообразны такие группировки при разучивании бега с преодолением пре­пятствий, при беге «змейкой», за обручем или мячом; метании в цель; прыжках со скакалкой. Во втором случае, когда двига­тельные умения сходные (они могут быть как низкого, так и высокого уровня), играющие имеют равные возможности добить­ся успеха. Робкие и нерешительные дети, не умеющие быстро и ловко бегать, среди таких же сверстников приобретают уве­ренность, у них появляется желание научиться действовать ак­тивно, быстро.

*Таблица 2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды ходьбы** | ***Техника выполнения*** | ***Положения рук*** | ***Имитационные движения*** |
| **Обычная ходьба** | Нога становится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание | Положение рук свободное | «Гуляют ножки» (младшая группа) |
| **Ходьба на носках** | Шаги короткие. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности | Руки вверх | «К солнышку»  «Великаны» |
| **Ходьба на пятках** | Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону | Согнутые в локтях руки обхватить за спиной | «Пингвины» |
| **Ходьба с высоким подниманием коленей** | Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Согнутая в колене нога поднимается вперёд – вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз | Руки в сторны. Взмахи руками. Руки вперёд, пальцы сжаты в кулаки | «Петушок»  «Цирковая лошадка» |
| **Ходьба широким шагом** | Нога ставится перекатом с пятки на носок | Руки на пояс | «Гулливер» |
| **Ходьба в приседе** | Выполняется на полностью согнутых в коленях ногах. Нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. | Руки на колени | «Гуси» |
| **Ходьба вполуприседе** | Выполняется на полусогнутых ногах. Нога ставится на переднюю часть стопы. Спину надо стараться держать прямо | Руки согнуты в локтях, пальцы широко расставлены | «Утёнок» |
| **Ходьбаскрестнымшагом** | Одна нога выносится вперёд и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперёд незначительное. Ногу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу | Руки на пояс | «Верёвочка» |
| **Ходьба спиной вперёд** | Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно | Руки за спину | «Рак» |
| **Ходьба приставным шагом** | Шаг начинается с любой ноги: одна нога при этом выносится вперёд, другая к ней приставляется, Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге | Различные положения рук | «Сороконожка» |
| **Ходьба выпадами** | Выносимая вперёд нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Оставшаяся сзади нога стоит на носке. Толчок производится носком сзади стоящей ноги | Руки на колено. Руки к плечам – в стороны | «Силачи» |
| **Спортивная ходьба** | Выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом, стопа ставится на опору полностью | Махи руками вперёд — назад | «Спортсмен» |

**Источники**

1. [**http://www.openclass.ru/node/455837**](http://www.openclass.ru/node/455837)