**Министерство образования Московской области**

Государственное образовательное учреждение

среднего профессионального образования

**Ногинский педагогический колледж**

ПРЕДМЕТНО-ЦИКЛОВАЯ КОМИССИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Выпускная квалификационная работа

**«Воспитание скоростных способностей учащихся младшего школьного возраста»**

Выполнила: студентка группы 4 «Б»

Назарова Елизавета Владимировна

Специальность: 050720 «Физическая культура»

Научный руководитель:

Ерёмин Сергей Федорович

Ногинск

2011

Введение…………………………………………………………….......... 3

Глава 1. Теоретические основы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста……………………………………………..... 5

1.1.Психолого-педагогическая характеристика учащихся младшего школьного возраста………………………………………………………… 5

1.2. Анатомо-физиологические особенности учащихся младшего школьного

возраста………………………………………………………………… 11

1.3. Требования комплексной программы физического воспитания….. 13

# 1.4. Методы воспитания скоростных способностей…………………….. 15

# 1.5. Средства воспитания скоростных способностей……………………. 16

1.6. Методы контроля уровня развития скоростных способностей…… 18

1.7. Планирование уроков по физической культуре…………………… 20

Выводы………………………………………………………………… 22

Глава 2. Основы теории и методики воспитания скоростных способностей младшего школьного возраста……………………………………………. 23

2.1. Основы формирования скоростных способностей…………………. 23

2.2.Методы и характерные показатели нагрузки при развитии скоростных способностей в процессе физического воспитания………………………. 24

2.3. Поурочное планирование……………………………………………... 25

Выводы………………………………………………………………………. 28

Глава 3. Экспериментальная часть исследования……….......................... 29

3.1. Общие данные проведения эксперимента……………………………… 29

3.2. Планирование учебного материала экспериментальной части исследования………………………………………………………………….30

3.3. Этапы эксперимента…………………………………………………… 31

Выводы……………………………………………………………………… 36

Библиография……………………………………………………………... 39

**Введение**

Актуальность исследования. Одним из направлений в теории и методике физического воспитания и спорта в нашей стране являются исследования по проблемам развития двигательных способностей. Статьи авторов Б.И. Бутенко (1989), Б.В.Валик (1999), обращают наше внимание на развитие скоростных способностей у начинающих спортсменов. Большое количество авторов предлагают ответ на вопрос как воспитывать скоростные способности (В.И Лях, 2000, М.И. Поляков). Специалисты считают, что во время естественного роста и развития ребенка добиться наилучшего прироста и положительных сдвигов в воспитании каждого физического качества можно, опираясь на сенситивные периоды в их развитии. (Б.А. Ашмарин, Н.В. Зимкин). Значительное число исследователей (Б.А. Ашмарин, Н.В. Зимкин) рассматривают возраст от 6 до 11 лет как период сенситивного развития скоростных способностей. По их мнению, скоростные качества младших школьников проявляются довольно слабо, но в возрасте с 6 до 9 лет быстро формируются способности выполнять движения с максимальной частотой. Именно младший школьный возраст является периодом наиболее продуктивным в развитии скоростных способностей. Конечно, скоростные качества в большей мере заложены от рождения, но если не упустить возраст их формирования, то и скоростные способности, возможно, развивать до высокого уровня.

Таким образом, актуальность исследования определяется необходимостью разработки и внедрения в урочные формы средств и методов направленного развития скоростных способностей.

**Объект исследования**: учебный процесс физического воспитания младших школьников.

**Предмет исследования**: методика воспитания скоростных способностей детей школьного возраста.

**Цель исследования:** совершенствовать методику воспитания скоростных способностей младших школьников.

**Задачи:**

1. Провести анализ учебно-методической и научной литературы по теме исследования.

2. Разработать экспериментальную методику воспитания скоростных способностей учащихся младшего школьного возраста;

3. Выявить эффективность предложенной методики воспитания скоростных способностей посредством проведения эксперимента.

**Методы исследования**:

1. Библиографические:

- изучение и анализ нормативно-методической документации по физическому воспитанию учащихся;

- изучение и анализ научной и научно-методической литературы по теме исследования.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической обработки результатов.

**Гипотеза исследования**: предполагается, что разработанное содержание методики воспитания скоростных способностей позволит значительно повысить качество овладения программным материалом по разделу «Легкая атлетика» учащимися младшего школьного возраста.

**Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**1.1. Психолого-педагогическая характеристика учащихся младшего школьного возраста**

Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9—10 лет. В этот период проис­ходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность система­тического обучения в школе. Начало обучения в школе ведет к коренному измене­нию социальной ситуации развития ребенка. Он стано­вится «общественным» субъектом и имеет теперь соци­ально значимые обязанности, выполнение которых полу­чает общественную оценку. На протяжении младшего школьного возраста начинает складываться новый тип отношений с окружающими людьми. Безусловный авто­ритет взрослого постепенно утрачивается и к концу млад­шего школьного возраста все большее значение для ре­бенка начинают приобретать сверстники, возрастает роль детского сообщества. Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет важнейшие изме­нения, происходящие в развитии психики детей на дан­ном возрастном этапе. В рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, харак­теризующие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и являющиеся фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе. Постепенно мотивация к учебной деятельности, столь силь­ная в первом классе, начинает снижаться. Это связано с падением интереса к учебе и с тем, что у ребенка уже есть завоеванная общественная позиция ему нечего достигать. Для того чтобы этого не происходило учебной деятельно­сти необходимо придать новую лично значимую мотива­цию. Ведущая роль учебной деятельности в процессе развития ребенка не исключает того, что младший школь­ник активно включен и в другие виды деятельности, в ходе которых совершенствуются и закрепляются его но­вые достижения. Согласно Л.С. Выгодскому, с началом школьного обу­чения мышление выдвигается в центр сознательной дея­тельности ребенка. Развитие словесно-логического, рассуж­дающего мышления, происходящее в ходе усвоения науч­ных знаний, перестраивает и все другие познавательные процессы: «память в этом возрасте становится мыслящей, а восприятие — думающим». Согласно О.Ю. Ермолаеву, на протяжении младшего школьного возраста в развитии внимания происходят существенные изменения, идет интенсивное развитие всех его свойств: особенно резко (в 2,1 раза) увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развива­ются навыки переключения и распределения.

К 9-10 го­дам дети становятся способны достаточно долго сохранять внимание и выполнять произвольно заданную программу действий. В младшем школьном возрасте память, как и все дру­гие психические процессы, претерпевает существенные из­менения. Суть их состоит в том, что память ребенка посте­пенно приобретает черты произвольности, становясь созна­тельно регулируемой и опосредованной. Младший школьный возраст сензитивен для становле­ния высших форм произвольного запоминания, поэтому целенаправленная развивающая работа по овладению мнемической деятельностью является в этот период наиболее эффективной. В. Д. Шадриков и Л.В. Черемошкина выде­лили тринадцать мнемических приемов, или способов организации запоминаемого материала: группировка, выделение опор­ных пунктов, составление плана, классификация, структурирование, схематизация, установление аналогий, мнемотехнические приемы, перекодирование, достраивание запоминаемого материала, серийная организация ассоци­ации, повторение. Трудность выделения главного, существенного отчетли­во проявляется в одном из основных видов учебной деятельности школьника — в пересказе текста. Психолог А.И. Липкина, исследовавшая особенности устного пересказа у младших школьников, заметила, что краткий пересказ дается детям гораздо труднее, чем подробный. Рассказать кратко — это значит выделить основное, отделить его от деталей, а именно этого дети не умеют. Отмеченные особенности мыслительной деятельности детей являются причинами неуспеваемости определенной части учащихся. Неумение преодолеть возникающие при этом трудности в учении приводят иногда к отказу от ак­тивной мыслительной работы. Учащиеся начинают исполь­зовать различные неадекватные приемы и способы выпол­нения учебных заданий, которые психологи называют «обходными путями», к их числу относится механическое за­учивание материала без его понимания. Дети воспроизво­дят текст почти наизусть, дословно, но при этом не могут ответить на вопросы по тексту. Еще один обходной путь — выполнение нового задания тем же способом, каким выполнялось какое-нибудь задание раньше. Помимо этого, учащиеся с недостатками мыслительного процесса при ус­тном ответе пользуются подсказкой, стараются списать у товарищей и т. д. В этом возрасте происходит появление и другого важ­ного новообразования — произвольного поведения. Ребе­нок становится самостоятельным, сам выбирает, как ему поступать в определенных ситуациях. В основе этого вида поведения лежат нравственные мотивы, формирующиеся в этом возрасте. Ребенок впитывает в себя моральные ценности, старается следовать определенным правилам и за­конам. Часто это связано с эгоистическими мотивами, и желаниями быть одобренным взрослым или укрепить свою личностную позицию в группе сверстников. То есть их по­ведение так или иначе, связано с основным мотивом, доминирующем в этом возрасте — мотивом достижения успеха. С формированием у младших школьников произволь­ного поведения тесно связаны такие новообразования, как планирование результатов действия и рефлексия. Ребенок способен оценить свой поступок с точки зре­ния его результатов и тем самым изменить свое поведение, спланировать его соответствующим образом. Появляется смыслово-ориентировочная основа в поступках, это тесно связано с дифференцированностью внутренней и внешней жизни. Ребенок способен побороть в себе свои желания, если результат их выполнения не будет, соответствовать определенным нормам или не приведет к поставленной цели. Важной стороной внутренней жизни ребенка становится его смысловая ориентировка в своих действиях. Это связа­но с переживаниями ребенка по поводу боязни изменения отношения с окружающими. Он боится потерять свою зна­чимость в их глазах. Ребенок начинает активно размышлять по поводу сво­их действий, утаивать свои переживания. Внешне ребенок не такой, как внутренне. Именно эти изменения в личнос­ти ребенка часто приводят к выплескам эмоций на взрос­лых, желаниям сделать то, что хочется, к капризам. «Не­гативное содержание этого возраста проявляется в первую очередь в нарушении психического равновесия, в неустой­чивости воли, настроения и т. д.». Развитие личности младшего школьника зависит от школьной успеваемости, оценки ребенка взрослыми. Как я уже говорила, ребенок в этом возрасте очень сильно подвержен внешнему влиянию. Именно благодаря этому он впитывает в себя знания как интеллектуальные, так и нравственные. «Значительную роль в установлении нрав­ственных норм и развитии детских интересов играет учи­тель, хотя степень их успешности в этом будет зависеть от типа его отношения с учениками». Другие взрослые тоже занимают важное место в жизни ребенка. В младшем школьном возрасте происходит рост стрем­ления детей к достижениям. Поэтому основным мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив дос­тижения успеха. Иногда встречается другой вид этого мо­тива — мотив избегания неудачи. В сознании ребенка закладываются определенные нрав­ственные идеалы, образцы поведения. Ребенок начинает понимать их ценность и необходимость. Но для того, что­бы становление личности ребенка шло наиболее продук­тивно, важно внимание и оценка взрослого. «Эмоционально-оценочное отношение взрослого к поступкам ребенка определяет развитие его нравственных чувств, индивидуального ответственного отношения к правилам, с которы­ми он знакомится в жизни».

«Социальное простран­ство ребенка расширилось — ребенок постоянно общается с учителем и одноклассниками по законам четко формули­руемых правил». Именно в этом возрасте ребенок переживает свою уни­кальность, он осознает себя личностью, стремится к совер­шенству. Это находит свое отражение во всех сферах жиз­ни ребенка, в том числе и во взаимоотношениях со сверст­никами. Дети находят новые групповые формы активнос­ти, занятий. Они стараются по началу вести себя так, как принято в этой группе, подчиняясь законам и правилам. Затем начинается стремление к лидерству, к превосход­ству среди сверстников. В этом возрасте дружеские отно­шения более интенсивные, но менее прочные. Дети учатся умению приобретать друзей и находить общий язык с раз­ными детьми. «Хотя предполагается, что способность к формированию близких дружеских отношений в некото­рой степени определяется эмоциональными связями, установившимися у ребенка в течение первых пяти лет его жизни».

Дети стремятся к совершенствованию навыков тех ви­дов деятельности, которые приняты и ценятся в привлека­тельной для него компании, чтобы выделиться в ее среде, добиться успеха. В младшем школьном возрасте у ребенка развивается направленность на других людей, получившая свое выраже­ние в просоциальном поведении учет их интересов. Просоциальное поведение очень значимо для развитой личности. Способность к сопереживанию получает свое развитие в условиях школьного обучения потому, что ребенок уча­ствует в новых деловых отношениях, невольно он вынуж­ден сравнивать себя с другими детьми — с их успехами, достижениями, поведением, и ребенок просто вынужден учиться развивать свои способности и качества. Таким образом, младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Основные достижения этого возраста обусловлены ве­дущим характером учебной деятельности и являются во многом определяющими для последующих лет обучения: к концу младшего школьного возраста ребенок должен хо­теть учиться, уметь учиться и верить в свои силы. Полноценное проживание этого возраста, его позитив­ные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познаний и деятельности. Основная задача взрослых в работе с детьми младшего школьного возраста — создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуаль­ности каждого ребенка.

**1.2.Анатомо-физиологические особенности учащихся младшего школьного возраста**

После периода первого физиологического вытяжения (6-7 лет) скорость роста относительно стабилизируется. У 8-летнего ребенка он 130 см, 11-летнего - в среднем 145 см.   
Масса тела также возрастает более упорядоченно. Вес 7-летнего-около  
25 кг, 11-летнего - 37 кг.   
 Кожа и подкожная клетчатка. К 7 годам появляются большие скопления жировых клеток в области груди и живота, что при неправильном питании усугубляется общим ожирением. Окончательно формируются потовые железы, теперь ребенок менее подвержен переохлаждениям и перегреваниям.  
 Мышечная система: сила мышц увеличивается, работоспособность восстанавливается очень быстро. Пальцам подвластна более тонкая работа –письмо, лепка. Костная система. Процесс роста и образования костей не прекращается.  
 Протяженность работы, сидя на уроках в школе, при выполнении домашних заданий делает первостепенной опасность искривления позвоночника. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К II годам появляются различия в форме таза - у девочек он более широкий, имеется тенденция к расширению бедер. Органы дыхания. К 7 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту.  
Сердечнососудистая система, средняя частота пульса с 5 до 11 лет  
уменьшается со 100 до 80 ударов в ми нугу. Артериальное давление 11-летнего ребенка в среднем - 110/70 мм ртутного столба.  
 Органы пищеварения. Пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, пищеварение практически не отличается от такового у взрослых. Частота опорожнения кишечника 1-2 раза в день.  
Органы мочевыделения. Строение почек как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи. В 5-8 лет оно составляет 700 мл, а в 8-II лет-850 мл. Иммунная система. Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели практически соответствуют взрослым.  
Эндокринная система. Заканчивается ее развитие, под действием гормонов происходит постепенное появление признаков полового созревания. У девочек в 9-10 лет округляются ягодицы, незначительно приподнимаются  
соски молочных желез, в 10-11 лет - набухают грудная железа, появляются волосы на лобке. У мальчиков в 10-11 лет начинается рост яичек и полового члена.  
Нервная система: расширяются аналитические возможности. Ребенок размышляет над своими поступками и окружающих. Все же в поведении ребят младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые, особенно дети, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера.

**1.3. Требования комплексной программы физического воспитания.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

# Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, сгибание рук в висе лежа | 130 | 125 |

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физическиеспособности | Контрольныеупражнения | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 7  8  9  10 | 7,5  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6  5,45  5,0 | 7,6  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,96,06,5-5,6 | 5,8  5,6  5,35,2 |

Программный материал по подвижным играм

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная часть | Классы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве | «К своим флажкам»  «Два мороза»  «Пятнашки» | | «Пустое место»  «Белые медведи»  «Космонавты» | |

Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | Классы | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Обычный бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки); эстафеты с бегом на скорость, челночный бег | | | Бег с изменением длины и частоты шагов | | |
| На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | Эстафеты «Смена ворон», «Круговая эстафета» | | | Бег с максимальной скоростью до 60м,с изменением скорости | | |
| Бег с ускорением от 10до15 м | Бег с ускорением от 10до20 м | | Бег с ускорением от 20до30 м | | Бег с ускорением от 40до 60м |

# 1.4. Методы воспитания скоростных способностей.

  Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

1) методы строго регламентированного упражнения;

2) соревновательный метод;

3) игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнениявключают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4—5 с) и движения с меньшей интенсивностью — вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

Соревновательный методприменяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы — уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия. Игровой методпредусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

Специфические закономерности развития скоростных способностей обязывают особенно тщательно сочетать указанные выше методы в целесообразных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует стабилизации скорости на достигнутом уровне, возникновению «скоростного барьера». Поэтому в методике воспитания быстроты центральное место занимает проблема оптимального сочетания методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений.

**1.5. Средства воспитания скоростных способностей**.

Средствами воспитания и развития скоростных способностей выступают упражнения, которые необходимо выполнять с околопредельной, порой и максимальной, скоростью. Разделяются средства на три большие группы.  
1. Упражнения, которые комплексно влияют на развитие основных скоростных способностей (эстафеты, подвижные и спортивные игры, единоборства и т.д.);   
2. Упражнения, воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

* Скоростную выносливость;
* Быстроту выполнения следующих друг за другом двигательных действий и их сочетание в целом;
* Быстроту реакции;
* Улучшение стартовой скорости;
* Улучшение частоты движений;
* Скорость выполнения отдельно взятых движений;

3. Упражнения сопряженного воздействия:

* На скоростные способности, а также совершенствование отдельных двигательных действий;
* На скоростные способности и различные комбинации в сочетании со скоростью (скоростные и выносливость, координационные и скоростные, скоростные и силовые).

В легкой атлетике для развития быстроты отдельных движений обычно применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы (о физическом качестве «сила» вы можете почитать в соответствующем подразделе), но только здесь не используются отягощения. Это может быть выполнение упражнений с максимальной скоростью, спурты и т.д.  
Для развития целого комплекса скоростных способностей необходимы упражнения для развития быстроты реакции, характеризующиеся взрывным характером и для развития отдельных движений на коротких отрезках дистанции (для спринта это 10 - 100 метров).  
Для развития же частоты движений важно применять бег под уклон, быстрые движения руками и ногами и другие упражнения, находящиеся в прямой зависимости от темпа (частоты) движений.

**1.6. Методы контроля уровня развития скоростных способностей.**

 Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных способностей делятся на четыре группы: 1) для оценки быстроты простой и сложной реакции; 2) для оценки скорости одиночного движения; 3) для оценки максимальной быстроты движений в разных суставах; 4) для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

1. Контрольные упражнения для оценки быстроты простой и сложной реакции. Время простой реакции измеряют в условиях, когда заранее известен и тип сигнала, и способ ответа (например, при загорании лампочки отпустить кнопку, на выстрел стартера начать бег и т.д.).

В лабораторных условиях время реакции на свет, звук определяют с помощью хронореф-лексометров, определяющих время реакции с точностью до 0,01 или 0,001 с. Для оценки времени простой реакции используют не менее 10 попыток и определяют среднее время реагирования.

При измерении простой реакции можно применять линейку длиной 40 см.

В соревновательных условиях время простой реакции измеряют с помощью контактных датчиков, помещаемых в стартовые колодки (легкая атлетика), стартовую тумбу в бассейне (плавание) и т.д.

Сложная реакция характеризуется тем, что тип сигнала и вследствие этого способ ответа неизвестны (такие реакции свойственны преимущественно играм и единоборствам). Зарегистрировать время такой реакции в соревновательных условиях весьма трудно. В лабораторных условиях время реакции выбора измеряют так: испытуемому предъявляют слайды с игровыми или боевыми ситуациями. Оценив ситуацию, испытуемый реагирует либо нажатием кнопки, либо словесным ответом, либо специальным действием.

2. Контрольные упражнения для оценки скорости одиночных движений. Время удара, передачи мяча, броска, одного шага и т.п. определяют с помощью биомеханической аппаратуры.

3. Контрольные упражнения для оценки максимальной частоты движений в разных суставах. Частоту движений рук, ног оценивают I с помощью теппингтестов. Регистрируется число движений руками (поочередно или одной) или ногами (поочередно или одной) за 5—20 с.

4. Контрольные упражнения для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях. Бег на 30, 50, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта). Измерение времени осуществляется двумя способами: вручную (секундомером) и автоматически с помощью фотоэлектронных и лазерных устройств, позволяющих фиксировать важнейшие показатели: динамику скорости, длину и частоту шагов, время отдельных фаз движения.

**1.7. Планирование уроков по физической культуре**

Тематический план IV четверть, 4 класс.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № ур. | Содержание учебного материала | Средства | Дозировка | Методы |
| 53 | Обучение перестроению дроблением и сведением Подвижные игры со спортивной направленностью. | Специально подготовительные | 45 м | Игровой.  Соревновательный. |
| 54 | Урок –игра. Совершенствовать ранее изученные элементы баскетбола в процессе игры. | Специально-подготовительные | 45 м | Игровой.  Соревновательный. |
| 55 | Совершенствовать ведение мяча и удары по мячу. Принять ранее изученные элементы футбола в процессе игры. | Специально-подготовительные | 45 м | Игровой.  Соревновательный. |
| 56 | Проверить ведение мяча. Совершенствовать удары по мячу. Провести игру в футбол. | Специально подготовительные.  Общеподготовительные | 45 м | Наглядный  Строгорегламентированный |
| 57 | Разминка. Эстафеты. Зачет- броски и ловля мяча.  Игра в футбол. | Специально подготовительные.  Общеподготовительные. | 45 м | Игровой.  Соревновательный. |
| 58 | Урок –соревнование. Совершенствовать разученные ранее элементы футбола в процессе учебно- тренеровочной игры. | Специально подготовительные.  Общеподготовительные. | 45 м | Игровой.  Соревновательный. |
| 59 | Совершенствовать прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Ознакомить со сдачей нормативов | Подводящие.  Общеподготовительные. | 45 м | Строгорегламентированный |
| 60 | Урок-соревнование. Провести соревнования по прыжкам в высоту с разбега. | Специально подготовительные. | 45 м | Игровой.  Соревновательный. |
| 61 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Продолжить обучению метания мяча на дальность. Развить выносливость. | Специально подготовительные.  Общеподготовительные | 45 м | Строгорегламентирванный |
| 62 | Совершенствовать техники метания мяча и прыжков в длину с разбега.  Готовить к сдачи нормативов | Специально подготовительные.  Общеподготовительные | 45 м | Строгорегламентированный |
| 63 | Бег 60м. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Развить выносливость. | Специально подготовительные. | 45 м | Строгорегламентированный |
| 64 | Проверить метание мяча на дальность. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. | Специально подготовительные. | 45 м | Строгорегламентированный |
| 65 | Урок-соревнование. Проверить прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | Специально подготовительные. | 45 м | Игровой.  Соревновательный |
| 66 | Урок –эстафета. Провести линейные эстафеты с этапами до 25-30м. | Специально подготовительные.  Общеподготовительные | 45 м | Игровой.  Соревновательный |
| 67  68 | Уроки-зачеты |  | 45 м |  |
| 69  70 | Уроки- соревнование | Специально подготовительные.  Общеподготовительные | 45 мин | Игровой.  Соревновательный |

**Выводы**

Изучение литературных источников и анализ педагогического опыта свидетельствует о следующем:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни, соблюдение правил личной гигиены являются основополагающими направлениями в процессе физического воспитания учащихся среднего школьного возраста.

2. Укрепляющееся внутреннее стремление подростка поскорее стать взрослым создает новую внешнюю и внутреннюю ситуацию личностного психологического развития, требует и порождает изменение всей системы отношений подростка с окружающими людьми и с самим собой.

3. Систематические занятия физической культурой способствуют всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость.

4. В этом разделе предлагается средства и контрольные упражнения для воспитания скоростных способностей. С помощью которых в дальнейшем предполагается достичь наилучшего результата у младших школьников.

**Глава 2.** **ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**2.1. Основы формирования скоростных способностей**.

Быстрота - это способность осуществлять движения с определенной скоростью благодаря подвижности мышц. Она зависит от мышечной силы. Чем сильнее мышцы, тем быстрее они преодолеют сопротивление нагрузки, инерции покоя, массы тела и т.д. наиболее ценным качеством для спортсмена является скоростная сила, так как от нее зависит частота движений. Быстрота характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надежная взаимосвязь, так, высокая скорость движений может сочетаться с замедленной двигательной реакцией.

Быстрота определяется подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны центральной нервной системы, особенностями строения и сократительными свойствами мышц. Развитие быстроты - это в сущности развитие способности быстро осуществлять движения. Быстроту еще древние вырабатывали бегом, резкими прыжками. Эффективны стартовые ускорения, бег на короткие отрезки с максимальной скоростью. Увеличение максимальной частоты движений в различные возрастные периоды неодинаково. Наибольший ежегодный прирост отмечается у детей от 4 до 6 лет и от 7 до 9 лет. В последующие возрастные периоды темпы прироста снижаются.

**2.2.Методы и характерные показатели нагрузки при развитии скоростных способностей в процессе физического воспитания.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Метод | Дозировка | | Отдых | Упражнения |  |
| Число повторений | длительность |
| 1 | Непрерывного упражнения | 1 | Не менее чем 5-10 мин | Без пауз | Ходьба, бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, многократные прыжки через скакалку. |  |
| 2 | Повторно интервального упражнения | 3-4 | 1-2 минуты | Активный неполный | Ходьба, бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, многократные прыжки через скакалку. |  |
| 3 | Круговая тренировка в режиме интервальной работы | Число кругов 1 | 5-12 мин., длительность на одной станции 30-45с | Отдых между станциями 30-60с | Бег, челночный бег, многоскоки,  отжимания в упоре, подтягивание в висе, упражнения с набивным мячом на гимнастической стенке. |  |
| 4 | Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы | Число кругов 1 | Время прохождения круга от 5до 10 мин., длительность работы на одной станции 30-60с | Без пауз | Повторный максимум ПМ каждого упражнения (индивидуально)1/2-1/3 ПМ (в начале), 2/3-3/4 ПМ (через несколько месяцев занятий) |  |
| 5 | Игровой | 1 | Не менее 5-10 минут | Без пауз | Подвижные и спортивные игры: «Два Мороза». |  |
| 6 | Соревновательный | 1(не чаще 4 раза в год) | С требованием программы | Без пауз | 6- или 12-минутный бег, бег на 600-800м(1-5)классы | |

**2.3.Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | Номера уроков | | | | | | | | | | | | |
| 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 |
| Основы знаний | **в** | **п**  **о** | **р**  **б** | **о**  **у** | **ц**  **ч** | **е**  **е** | **с**  **н** | **с**  **и** | **е**  **я** |  |  |  |  |
| Строевые упражнения. Повторение элементов строя. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Легкая атлетика. Бег на выносливость 6 минут. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |
| Бег 60 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину в высоту с прямого и бокового разбега. Бег с низкого старта. |  |  |  |  |  |  | С | У |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Бег с высокого старта. |  |  |  |  |  |  |  |  | З | С | С | С | У |
| Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость 8 мин |  |  |  |  |  |  |  |  | З | С | С | У |  |
| Баскетбол. Ведение мяча на месте при передвижении правой и левой рукой. Челночный бег. | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок мяча одной рукой с места. Челночный бег. | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра по упрощенным правилам. Бег 1000 м  Футбол. Ведение мяча. Бег на выносливость 6 мин | + | + | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу. |  |  | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Учебная игра. |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бег 30 м с высокого старта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Поминутный бег. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Прыжок в длину с места. Соревнования: «Кто быстрее». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Подтягивание из виса (мальчики). Подтягивание из виса (девочки). Соревнования:»Кто быстрее». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения  Бег 30м(сек.) (м.) 5.9-6.4-6.6 (д.) 6.2-7.1-7.3 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |

Условные обозначения:

Р – разучивание

З – закрепление

С – совершенствование

У – учет

+ - выполнение элементов, изученных ранее.

**Выводы**

1. Главная направленность уроков, построенных на материале подвижных игр, заключается в содействии решению задач физического воспитания школьников, привитии привычки к систематическим занятиям, вооружении соответствующими знаниями и умениями.

2. В настоящее время в физическом воспитании нет единого мнения по вопросу поурочного планирования учебного материала, учитель имеет право самостоятельно планировать учебный материал.

3. Исходя из всего выше сказанного, скоростные способности наиболее благоприятно развивать в младших классах при помощи подвижных игр.

4. Поурочное планирование разработано для того, что бы при помощи определенных упражнений добиться желаемой цели.

**Глава 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**3.1. Общие данные проведения эксперимента**

С целью выявления эффективности разработанной методики развития скоростных способностей младших школьников, проведен педагогический эксперимент.

Характеристика педагогического эксперимента: вид эксперимента - прямой, экспериментальная группа – «ЭГ» занималась по разработанной нами методике развития скоростных способностей, а контрольная группа «КГ» занималась по традиционной методике развития скоростных способностей.

**Организация исследования**.

База эксперимента: МОУ СОШ №3 г. Ногинска Московской области.

Учащиеся 4 “А” и 4 “Б” классов МОУ СОШ №3

Учащиеся экспериментальной и контрольной групп были одного возраста (10,11,12 лет) и не имели медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой (основная медицинская группа). Обе группы занимались в одинаковых условиях:

- два раза в неделю по одному уроку;

- одинаковый график занятий;

- оборудование и инвентарь идентичны.

Экспериментальным фактором в осуществлении исследования являлось использование различного оперативного планирования для развития скоростных способностей. Занятия в «ЭГ» проводились по экспериментальной методике, в то время как занятия в «КГ» проводились по традиционной.

**3.2. Планирование учебного материала экспериментальной части исследования.**

Планирование физического воспитания — это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контин­гентом занимающихся.

По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

Перспективное планирование— это планирование на длитель­ный срок (например, в общеобразовательной школе на несколь­ко лет с распределением программного материала по годам обу­чения).

Текущее планированиеохватывает этапы работы (например, в общеобразовательной школе — это планирование на учебную чет­верть).

Оперативное планированиеосуществляется на ближайшее вре­мя (на предстоящее занятие).

Планирование требует глубоких разносторонних профессиональ­ных знаний и практического опыта, всегда предполагает творчес­кий подход, так как оно не определяется жесткими рамками ме­тодических предписаний.

Для проведения сравнительного педагогического эксперимента было разработано поурочное планирование учебного материала по разделу «Легкая атлетика» для учащихся 4-х классов. Были введены некоторые изменения в традиционную методику урока. Дети группы «ЭГ» занимались по традиционной методики урока с добавлением упражнений для развития скоростных способностей. Подход к сдачи контрольного норматива бег 30 м был постепенным. Сначала развивалась выносливость, затем постепенно усиливались нагрузки. (выносливость бег 6, 8минут в любом темпе, челночный бег, бег с высокого и с низкого страта, бег 60 и 1000 м, соревнования «Кто быстрей»). Были разработаны план- конспекты.

**3.3. Этапы эксперимента**

Целью констатирующего этапа является выявление исходных данных уровня технической подготовленности учащихся в разделе «Легкая атлетика», предполагалось, что предложенная методика обучения позволит быстрее развить скоростные способности школьников.

Для выявления одинаковых данных в обеих группах перед началом эксперимента был проведен анализ оценок по разделу «Подвижные игры за 2010 – 2011 учебный год. Выявлено, что и в «КГ» и «ЭГ» уроки проводились одним учителем, количество часов, уделяемое на развитие скоростных способностей - равное, оценки сдачи техники в среднем одинаковы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Список «КГ» | Год  рождения | Список «ЭГ» | Год  рождения |
| Ванина Марина  Галкина Настя  Головяшин Кирилл  Кусярова Даша  Демина Настя  Гриценко Маша  Кольцов Паша  Корочкина Лера  Куранов Олег  Мартишин Никита  Милова Катя  Памятнов Денис  Гахлонов Вахид  Никифоров Григорий  Селиванов Артем  Семенов Иван  Симилюк Руслан  Сверлова Настя  Иванова Лиза Хохлова Полина 1999 г.р  Эксимантай Аста Холтук Соня 2001 г.р | 1999 г.р.  2000 г.р.  2000 г.р.  2000 г.р.  2000 г.р  1999 г.р.  2000 г.р  2001 г.р  2000 г.р  2000 г.р  2001 г.р  2000 г.р  2000 г.р.  2000 г.р  1999 г.р  1999 г.р.  2000 г.р.  2001 г.р  2000 г.р. Поздеев Вова 2000 г.р.  2000 г.р Смирнов Гриша 2000 г.р. | Анкудинова Лена  Баранов Виталий  Борисова Лера  Гладких Артур  Журба Катя  Замычкин Дима  Золотуев Иван  ИвановаМаша  Кинжепольская Настя  Кудрявцев Илья  Лепехов Влад  Медведкова Полина  Мухортова Ксюша  Поздеев Вова 5(отлично)  Смирнов Гриша 4(хорошо)  Смолеков Саша 3(удовлетворительно)  Тимакина Марина 5(отлично)  Тихонов Денис 5(отлично)  Хохлова Полина 5(отлично)  Холтук Соня | 2000 г.р.  2000 г.р.  2000 г.р.  2000 г.р.  2000 г.р.  2000 г.р.  1999 г.р  2000 г.р.  1999 г.р  2000 г.р.  1999 г.р  2000 г.р.  2000 г.р.  1999 г.р  1999 г.р  2000 г.р.  1999 г.р  1999 г.р  2001 г.р  2001 г.р |
|  | | | |

На **формирующем этапе** эксперимента группы занимались по предложенным методикам развития скоростных способностей. Основным отличием методики, применяемой в «ЭГ» от методики обучения в «КГ» являлось применение различного оперативного планирования, содержащие сочетание разнообразных методов, включая проблемное обучение и метод опережающего обучения. Так, для развития скоростных способностей на этапе разучивания с методической точки зрения желательно применение подводящих упражнений, различных прыжков, а также упражнений по технике старта с направленной постановкой проблемных вопросов (например: «Зачем нужен низкий, высокий старт бегуну?»; «От чего зависит скорость бегуна?»).

Для обучения в «ЭГ» на основе поурочного планирования учебного материала для учащихся 4-ых классов, были разработаны планы – конспекты, основанные на системе поэтапного развития скоростных способностей.

**Итоговый этап** эксперимента. По окончанию эксперимента была проведена контрольная сдача бега 30 м на время, задачей которой было выявление эффективности предложенной методики обучения.

Критерии оценки бега (30м) в легкой атлетики:

“отлично” — (м.) – 5.9 (д.) -6.2

“хорошо” — (м.)-6.4 (д.)-7.1

“удовлетворительно”— (м.)-6.6 (д.)-7.3

“неудовлетворительно” — (м.)-7.0 (д.)-8.0

**Результаты контрольной сдачи бега (30 м) в «КГ»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Список учащихся КГ** |  | **Оценка** | | |
|  |  |
| Ванина Марина  Галкина Настя  Головяшин Кирилл  Кусярова Даша  Демина Настя  Гриценко Маша  Кольцов Паша  Корочкина Лера  Куранов Олег  Мартишин Никита  Милова Катя  Памятнов Денис  Гахлонов Вахид  Никифоров Григорий  Селиванов Артем  Семенов Иван  Симилюк Руслан  Сверлова Настя  Иванова Лиза  Эсимантай Аста | 4(хорошо)  3(удовлетворительно)  3(удовлетворительно)  5(отлично)  4(хорошо)  4(хорошо)  4(хорошо)  3(удовлетворительно)  3(удовлетворительно)  4(хорошо)  2(неудовлетворительно)  5(отлично)  5(отлично)  4(хорошо)  3(удовлетворительно)  2(неудовлетворительно)  4(хорошо)  3(удовлетворительно)  5(отлично)  3(удовлетворительно) |

*Диаграмма 1*

**Средний балл бега (30 м) в «КГ»Результаты контрольной сдачи бега (30 м) в «ЭГ»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Список учащихся КГ** |  | **Оценка** | | |
| Анкудинова Лена  Баранов Виталий  Борисова Лера  Гладких Артур  Журба Катя  Замычкин Дима  Золотуев Иван  Иванова Маша  Кинжепольская Настя  Кудрявцев Илья  Лепехов Влад  Медведкова Полина  Мухортова Ксюша  Поздеев Вова  Смирнов Гриша  Смолеков Саша  Тимакина Марина  Тихонов Денис  Хохлова Полина  Холтук Соня 3(удовлетворительно) | 4(хорошо)  4(хорошо)  4(хорошо)  5(отлично)  4(хорошо)  5(отлично)  3(удовлетворительно)  3(удовлетворительно)  4(хорошо)  4(хорошо)  4(хорошо)  5(отлично)  5(отлично)  5(отлично)  4(хорошо)  3(удовлетворительно)  5(отлично)  5(отлично)  5(отлично)  3(удовлетворительно) |

*Диаграмма 2*

**Средний балл бега 30м в «ЭГ»**

**Сравнительная диаграмма среднего балла сдачи контрольного норматива бег 30 м в «КГ» и «ЭГ»**

*Диаграмма 3*

Как видно показатели результатов сравнения бега в «ЭГ» выше на 0,6 балла, чем в «КГ» (диаграмма 3).

Несмотря на относительно небольшое различие в «ЭГ» и «КГ», мы считаем, что полученные результаты свидетельствуют о преимуществе использованного в «ЭГ» оперативного планирования обучения скоростных способностей. Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась, и существует необходимость продолжения начатой исследовательской деятельности по данной проблеме.

**Выводы**

1. При помощи оперативного планирования и добавления в каждый урок упражнений для развития скоростных способностей, выяснилось, что это помогает достичь наилучшего результата развития скоростных способностей. Подходя к каждому уроку постепенно, увеличивая нагрузку каждый урок нам удалось достичь хорошего результата развития скоростных способностей в младших классах. Таким образом, наша методика подтвердилась и скоростные способности, и быстроту следует развивать при помощи различных бегов (низкий, высокий старт), подвижные игры со скоростной направленностью, челночный бег, различные прыжки, бег на выносливость, бег с препятствиями.

2. На этапе закрепления в экспериментальной группе применялись упражнения позволяющие добиться хорошего результата. Данные упражнения позволили в дальнейшем выполнять скоростные способности с большей стабильностью.

3. Выполнение на этапе совершенствования скоростных способностей в усложненных условиях позволяет добиваться вариативности в выполнении данного бега.

4. По результатам итогового тестирования проводимого в конце педагогического эксперимента, результаты в «ЭГ» были выше, чем в «КГ» на 0,6 балла.

**Заключение**

В ходе проведения педагогического эксперимента было доказано, что типовое планирование проведения уроков «Легкой атлетики» не совершенно, и имеет возможность доработки.

Разработанное же поурочное планирование является более эффективным для развития скоростных способностей (средняя оценка за технику выполнения в «ЭГ» выше на 0,6 балла чем «КГ», диаграмма 3).

На наш взгляд, более эффективное развитие скоростных способностей экспериментальной группой произошло по следующим причинам:

- постепенный и правильный подход к бегу позволяет сформировать у учащихся правильное представление о скоростных способностях и легкоатлетических бегах. Применение на каждом уроке различные упражнения со скоростной направленностью и различные подвижные игры, включающие соревновательный метод, позволили достичь хорошего результата.

- выполнение подводящих упражнений уже на первом этапе возможно благодаря методическим особенностям проведения обучения в разделе «Легкая атлетика» .

Применение на этапе закрепления упражнений, позволяющих добиться хорошего результата при осознанном контроле. Данные упражнения позволили в дальнейшем выполнять скоростные способности (бег 30м) с большей стабильностью.

За 4 недели эксперимента в «ЭГ» средняя оценка за технику выполнения наблюдалась выше, чем в «КГ», что доказывает возможность применения предложенного оперативного планирования для обучения скоростных способностей учащихся младшего школьного возраста. Гипотеза исследования подтвердилась, и существует необходимость продолжения начатой исследовательской деятельности по данной проблеме, цель достигнута.

Библиография

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт,1978.
2. Журнал Теория и практика физической культуры, № 4, 2000; № 1 –12, 1993 – 1999.
3. Комплексная программа для 1–11 классов общеобразовательных школ, М.: Физкультура и спорт, 1993.
4. Современная система спортивной подготовки \ под ред. В.Л.Сыча, Ф.Л.Суслова, Б.Н.Шустина. – М.: Физкультура и спорт, 1995.
5. Гилмор Г. Бег ради жизни. М, "Физкультура и спорт",1969.
6. 4. Психология и педагогика. Уч. пособие/ Под ред. А.А.Бодалева, В.И.Жукова, Л.П.Лаптева, В.А.Сластенина. - М.: Издательство Института Психотерапии, 2002. - 585с.
7. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам. Ф.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.: Педагогика, 1982.
8. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. Здоровье, 1985.
9. Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд.Физкультура и спорт, 1974год
10. Теория и методика физического воспитания и спорта Ж.К. Холодов., В. С. Кузнецов- высшее профессиональное образование 7-е издание 2009г.
11. Возрастная психология В. С. Мухина 7-издание 2003г.
12. Методика физического воспитания В. М. Качашкин., издательство «Просвещение» 1980 г.
13. Физическая культура 1-4 классы В. И. Лях издательство «Просвещение» 2008 г.
14. Теория и методика физического воспитания учебное пособие для педагогических институтов и училищ., издательство «Просвещение» 1988г.
15. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Теория и практика физической культуры. – 1994
16. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: Физкультура и спорт, 1971.
17. Кузнецов. – 4-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2006.
18. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. 1980.
19. Педагогика начальной школы: учебник для студентов пед.: училищ и колледжей И.П. Подласый. – М.: гуманитар. изд. центр. ВЛАДОС, 2004
20. Семикоп А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки: Учебн. метод. пособие для студ. факульт. физ.культ. пединститут. и университ., училищ алимп. резерва по специальн. «Физическая культура». – Гомель, 1992.
21. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры.- М.: СпортАкадемПресс, 2002.
22. Психология: учебник для студ. пед. учеб. заведение / И. В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан; под ред. И.В. Дубровиной. – 5-е изд., стер. – М.: издательских центр «Академия», 2007.
23. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт. 1972.

Приложение №1

**План-конспект**

**урока физической культуры**

**Школа № 3**

**вид подготовки** – Легкая атлетика

**класс** 4-ый

**место проведения** – стадион школы

**оборудование и инвентарь** – фишки, дополнительное оборудование.

**Тема урока**: Совершенствовать ведение мяча и удары по мячу. Принять ранее изученные элементы футбола в процессе игры.

**Цель урока:** Проверить правильное выполнение техники ведения мяча. Упражнения на скоростные способности.

**Задачи**: 1) Предупредить значительные искажения в технике выполнения.

2) Продолжать развивать скоростные способности.

3) Воспитание общей выносливости.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные  задачи | Содержание | Дозировка | Организационно-  методические указания |
| Проведение вводного ритуала.  Вывести класс из школы на учебную площадку.  Выполнение разминки.  Напомнить правильность выполнения техники. Ведения мяча. Удары по мячу.  Перестроение в 2 колонны.  Челночный бег.  Подвести итоги урока. | Подготовительная часть урока.  1. Построение, сообщение задач урока.  2. Выполнение команд: “Равняйсь”, “Смирно”.  3. Выполнение строевых приемов.  4. “Напра-Во!”  “Шагом МАРШ!”.  Разновидность ходьбы и бега. Упражнения в движении на мышцы рук и ног.  Основная часть урока.  Дать команду: « Внимание на «Ле-ВО!» в колонну по два Шагом МАРШ!  Раздать футбольные мячи.  Выполнения упражнений с футбольным мячом в парах.  Расставить фишки.  Заключительная часть урока.  1. Указать на часто допускаемые ошибки.  2. Отметить отличившихся.  3. Дать домашнее задание.  4. Организованный выход. | 2 минуты  2 минуты  10 мин  1 минута  7-10 минут  1 минута  5-10 мин. | Распределит учеников для раскрывания дверей. Пятки вместе, носки врозь. Голова повернута четко в право.  Следить, что бы учащиеся не отставали.  Добиваться правильного выполнения.  Следить за строем.  Мяч в правой руке.  Следить за каждым учеником, исправлять ошибки.  Следить за соблюдением правил игры  Следить за соблюдением дистанции. |
|  |  |  |  |