

Лекция (2ч)

тема: Особенности психофизического развития и методики физического воспитания в начальной школе



ПЛАН:

1. Задачи ФВ в начальной школе.
2. Анатомо-физиологические особенности детей 1-4 классов и их учет в физическом воспитании.
3. Особенности психологического развития детей 1-4 классов, его стимуляция в процессе физического воспитания.
4. Особенности развития физических способностей в начальной школе.
5. Методические рекомендации для повышения эффективности ФВ в начальной школе *(к семинару сделать карточку с физкультминуткой для уроков в начальной школе)*.
6. Формирование знаний по физической культуре в начальной школе *(к семинару сделать презентацию и рассказ темы по ФК на 3 минуты для*

Конкретные задачи физического воспитания в младшем школьном возрасте

- **Укрепление здоровья, формирование осанки, профилактика плоскостопия, укрепление сердечно-сосудистой системы, закаливание, содействие гармоническому физическому развитию**
- **Закрепление и совершенствование сформированных двигательных навыков и умений, создание школы движений, освоение доступной техники спортивных упражнений**
- **Развитие двигательных качеств с акцентом на координационные способности, на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости**
- **Расширение и пополнение элементарных сведений о пользе физических упражнений, способах их выполнении, о видах спорта, правилах личной гигиены, правилах безопасного поведения на занятиях**
- **Приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирование интереса к определенным видам двигательной активности и спорта**
- **Воспитание позитивных черт личности (дисциплинированности, честности, отзывчивости, смелости); содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности**

**Двигательная активность учащихся младших классов
при разных видах мышечной деятельности
(по Н. Т. Лебедевой)**

| Вид мышечной деятельности | Продолжительность, мин | Объем движений, шаги | |
|------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-----------|
| | | Мальчики | Девочки |
| Утренняя гимнастика (дома) | 10 | 400—500 | 500—700 |
| Гимнастика на уроке (в школе) | 10 | 200—300 | 300—400 |
| Физкультпауза на уроках и при самостоятельной работе | 3 | 120—150 | 150—200 |
| Подвижные игры: | | | |
| на переменах: | | | |
| больших | 15 | 700—1000 | 800—1200 |
| малых | 5 | 400—500 | 500—600 |
| на уроках физической культуры | 45 | 1200—3240 | |
| на открытом воздухе | 60—90 | 3000—4000 | 4000—5000 |
| Лыжная тренировка (внеклассные занятия) | 90 | 6840—9120 | |

Анатомо-физиологические особенности

- **Спокойный период развития: ежегодно масса увеличивается на 3–4 кг, длина тела – на 4–5 см изменяются пропорции тела за счет удлинения ног**
- **Неравномерное окостенение скелета (к 9–11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев, к 12–13 – запястья и пясти; сращение костей плеча и предплечья, окостенение ключицы, костей плюсны и предплюсны происходит позже)**
- **Постепенно формируются изгибы позвоночника (к 7 годам – шейная и грудная кривизна, к 12 – поясничная)**
- **Слабо развита мышечная система: неэкономично функционируют сердечно-сосудистая и дыхательная системы**
- **Сила и уравновешенность нервных процессов невелика – воздействие монотонных раздражений способно вызвать запредельное торможение**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

(по Д.Б. Эльконину)

| Возрастной период | Ведущая деятельность | Объект познавательной деятельности | Какая сфера психики преимущественно развивается | Новообразования возраста |
|--------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <i>Младший школьный возраст (7-11 лет)</i> | Учебно-познавательная | Начала наук | Интеллектуально-познавательная | Произвольность. Внутренний план действий. Самоконтроль. Рефлексия |

Особенности развития физических способностей в начальной школе

Темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста (%)

| Физические способности | Среднегодовой прирост | | Общий прирост | |
|-------------------------|-----------------------|---------|---------------|---------|
| | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | 5,7 | 6,0 | 17,2 | 18,0 |
| Силовые | 12,7 | 8,7 | 38,0 | 26,0 |
| Общая выносливость | 7,9 | 5,5 | 31,6 | 22,1 |
| Скоростная выносливость | 3,4 | 3,6 | 13,4 | 14,4 |
| Силовая выносливость | 10,4 | 7,4 | 11,7 | 29,7 |

**Примерные сенситивные (чувствительные) периоды изменения
ростовесовых показателей и развития физических качеств
детей школьного возраста**

| Ростовесовые показатели и физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | + | + | + | + | | |
| Вес | | | | | | + | + | + | + | | |
| Сила максимальная | | | | | | | + | + | | + | + |
| Быстрота | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества | | | + | + | + | + | + | + | + | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | | + | + | | | | | | + | + | + |
| Скоростная выносливость | | | | | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности (гликолитические) | | | | | | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | | + | + | | | | |
| Координационные способности | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |

РАБОЧИЕ
ПРОГРАММЫ



И. А. Винер Н. М. Горбулина О. Д. Цыганкова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГИМНАСТИКА

Предметная линия учебников
под редакцией И. А. Винер



1–4 КЛАССЫ


ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

«Просвещение»

РАБОЧИЕ
ПРОГРАММЫ



В. И. Лях

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Предметная линия учебников
В. И. Ляха



«Просвещение»

Основные средства физического воспитания младших школьников

- **Гимнастические и акробатические упражнения** (построения и перестроения, общеразвивающие с предметами и без, лазанье и перелазанье, несложные акробатические, танцевальные, на снарядах)
- **Легкоатлетические упражнения** (ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий, метания)
- **Лыжная подготовка** (скользящий и ступающий шаг, попеременный двухшажный ход, подъемы и спуски, повороты на месте и в движении)
- **Плавание** (подготовительные упражнения; работа рук и ног при различных способах, проплывание 25 м)
- **Подвижные игры** (игры для развития физических качеств и свойств личности)
- **Простейшие единоборства** («Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга»)

Физическое воспитание младших школьников

Некоторые особенности методики физического воспитания

- **Ведущая задача – совершенствование естественных двигательных действий**

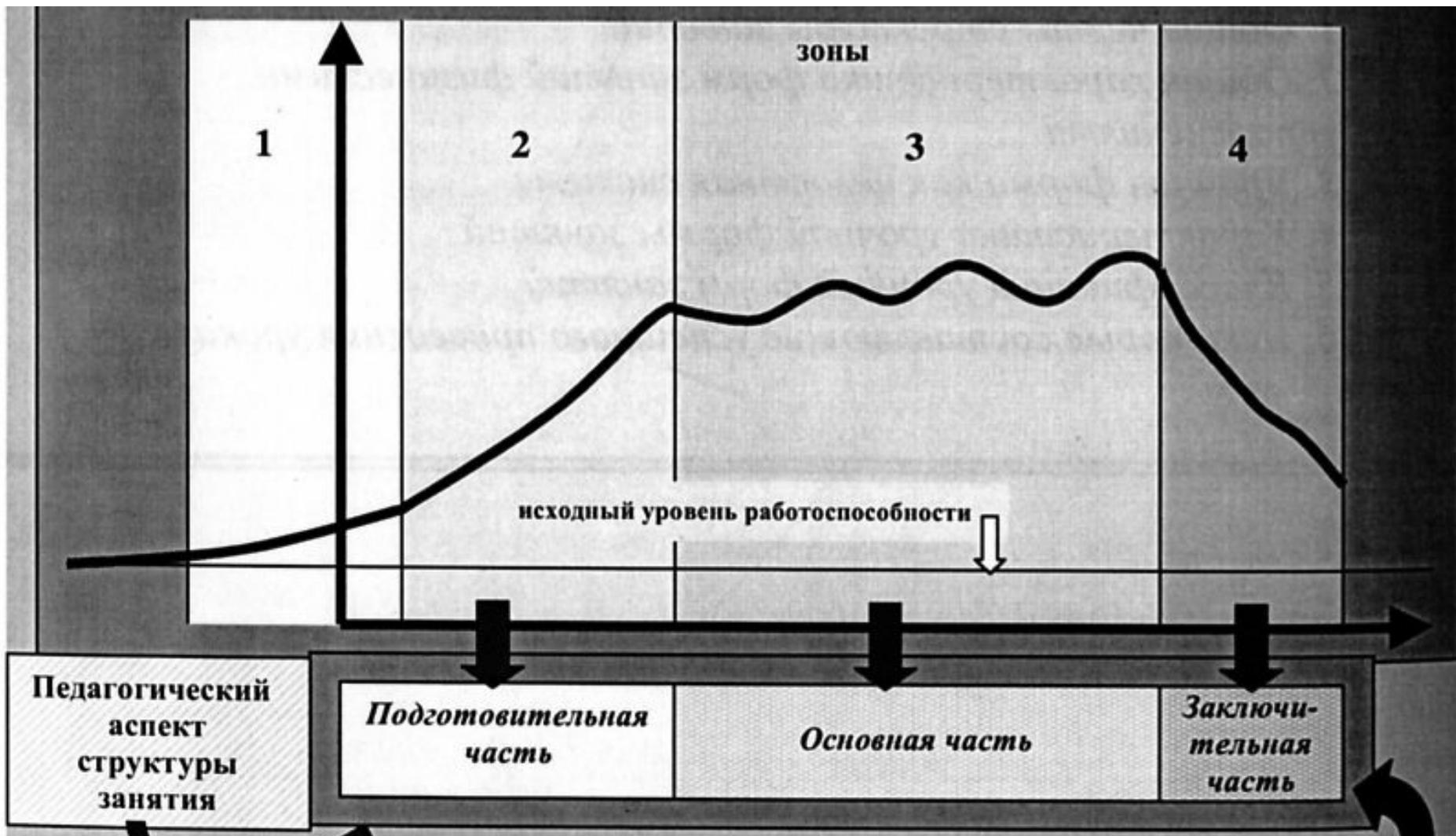
- **Объяснение с использованием образных сравнений, эмоциональное. Показ зеркальный**

- **При изучении сложных движений и исправлении ошибок применяется преимущественно целостный метод с акцентом на определяющее звено техники. Внимание на правильность и точность выполнения. Начальное выполнение – в облегченных условиях**

- **Процесс физического воспитания носит выраженный характер общей физической подготовки. Особое место в бюджете времени (около 50%) занимают игры. При применении игрового и соревновательного методов внимание на результатах группы, а не на личных успехах**

- **Внимание на укрепление осанки, профилактику плоскостопия и нарушений зрения**

- **Исключить: значительные статические нагрузки; упражнения, связанные с натуживанием; висы и упоры; прыжки с большой высоты и на твердый грунт; односторонние нагрузки; постановку сложных задач, вызывающих нервно-мышечное напряжение и учащенное сердцебиение**



**Требование
к домашним заданиям**

- Доступность и возможность дозирования
- Учет индивидуальных особенностей детей
- Возможность контроля с минимальными затратами времени

**Примерные
задания на дом**

Изученные на уроке подготовительные и подводящие упражнения

Комплексы упражнений, изученные на уроке

Варианты основных упражнений требующих осмысления

Тактические варианты спортивных игр (задание группе учащихся)

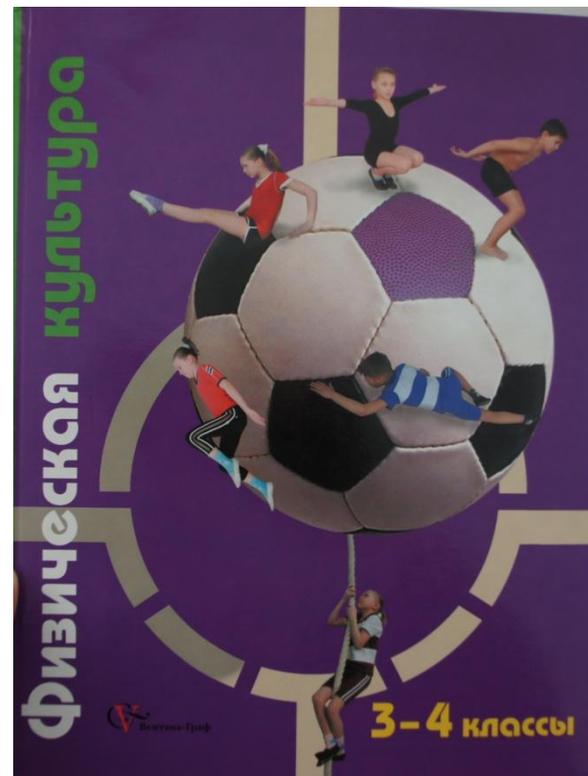
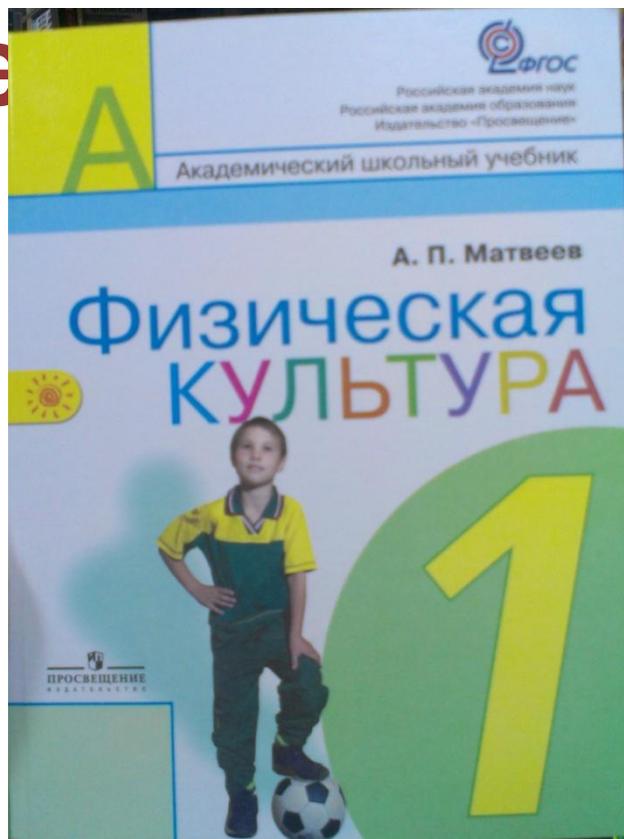
Физические упражнения для развития двигательных качеств

Подготовка учебного инвентаря и пособий

Контроль

На уроке учителем; учителем вне урока; членами семьи;
выборочная проверка физкультурным активом на дому;
специальные соревнования по проверке прироста в развитии двигательных качеств

Формирование знаний по физической культуре



Оглавление

| | |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Дорогой ученик! | 3 |
| Глава 1. История физической культуры | |
| Зарождение физической культуры | 6 |
| Физическая культура Древней Греции | 7 |
| Физическая культура Древнего Рима | 10 |
| Физическая культура в Средние века в Европе | 11 |
| Физическая культура в Древнем Китае, Японии, Индии | 14 |
| Физическая культура в России | 17 |
| Возрождение Олимпийских игр | 22 |
| Глава 2. Организм человека | |
| Как человек двигается? | 28 |
| Зачем мы дышим? | 33 |
| Почему человек устаёт? | 35 |
| Глава 3. Здоровый образ жизни | |
| Режим дня | 40 |
| Бережём лёгкие | 41 |
| Вспомним о правильном питании | 43 |
| Что такое сердечный пульс? | 45 |
| Измеряем массу тела и рост | 48 |
| Вспомним об осанке | 52 |
| Утренняя гимнастика | 55 |
| Вспомним о закаливании | 57 |
| Упражнения для успокоения | 58 |
| Вспомним о личной гигиене | 59 |
| Глава 4. Уроки физической культуры | |
| Строевые упражнения | 62 |
| Занимаемся бегом | 66 |
| Прыгаем | 67 |
| Занимаемся метанием | 68 |
| Гимнастика и акробатика | 70 |
| Занятия на лыжах | 77 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| Плаваем | 83 |
| Подвижные и спортивные игры | 88 |

Глава 5. Самостоятельные занятия физической культурой

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| Для чего нужны самостоятельные занятия физической культурой? | 98 |
| Домашние физкультурминутки | 99 |
| Заботимся о зрении | 100 |
| Проверяем свои двигательные качества | 102 |
| Домашний стадион | 105 |
| Напутствие | 111 |

Учебное издание

Петрова Татьяна Владимировна
Копылов Юрий Анатольевич
Полянская Нина Васильевна
Петров Сергей Сергеевич

Физическая культура

3–4 классы

Учебник для учащихся
общеобразовательных учреждений

Редактор *Т.В. Карпова*

Макет *О.Е. Гусевой*

Внешнее оформление *И.В. Разиной*. Художественный редактор *О.Е. Гусева*
Художники *В.А. Петилова, И.В. Логачёва*. Фотографии *В.Ю. Христофорова*,
Erik van Leeuwen (с. 68), André Zehetbauer (с. 68)

Компьютерная вёрстка *А.А. Исаковой*

Технические редакторы *М.В. Плешакова, Л.Е. Пухова*

Корректоры *О.Ч. Кохановская, А.С. Цибулина*

Подписано в печать 12.05.11. Формат 84×108/16. Гарнитура FranklinGothicBookC
Печать офсетная. Бумага офсетная № 1. Печ. л. 7,0. Тираж 5000 экз. Заказ № 8610.

ООО Издательский центр «Вентана-Граф»
127422, Москва, ул. Тимирязевская, д. 1, корп. 3
Тел./факс: (495) 611-15-74, 611-21-56
E-mail: info@vgf.ru, http://www.vgf.ru

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ЗАО «ИПК Парето-Принт»,
170546, Тверская область, Калининский р-н,
Бурашевское сельское поселение,
промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3 «А»
www.pareto-print.ru

Вспомним об осанке

→ Что такое осанка? Есть ли польза от правильной осанки? Объясни, какая.



Тебе уже многое известно о том, что нужно делать, чтобы оставаться здоровым. Ты знаешь, как правильно ходить и как сидеть за столом, чтобы во время занятий не уставала спина. Давай вспомним, что тебе уже известно об осанке.

→ Как ты думаешь, зачем нужен позвоночник?

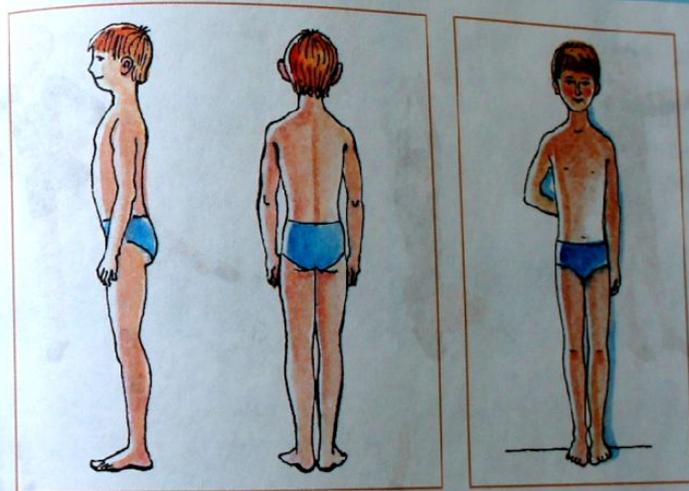
Позвоночник — это часть скелета. Он является главной опорой для мышц туловища и внутренних органов. К нему крепится череп, грудная клетка и таз.

Внутри позвоночника находится спинной мозг, который влияет на работу всех органов человека. Если позвоночник искривлён, работа спинного мозга нарушается. Поэтому важно поддерживать правильную форму позвоночника. Для этого нужно, чтобы **осанка** была правильной.

⚠ Осанка — это привычное вертикальное положение тела.

От осанки зависит походка человека. Если осанка правильная, на человека приятно смотреть, когда он идёт: он движется легко, свободно. Сразу видно, что человек здоров, у него хорошее настроение. Ведь осанка влияет и на работу внутренних органов.

→ Посмотри на рисунок слева. Скажи, кто из детей стоит правильно. Объясни почему. Посмотри на рисунок справа. Скажи, как определить, правильная ли у человека осанка.



⊕ Ты можешь примерно оценить сам, правильная ли у тебя осанка, но точно твою осанку определит врач.

Правильная форма позвоночника в положении сидя не менее важна, чем в положении стоя. Если человек приучил себя сидеть правильно, у него не устаёт спина, не устаёт рука, которой он пишет, и не портится зрение.

Спасибо за внимание!

