

**«Развитие координационных способностей одаренных
детей младшего школьного возраста на основе подвижных игр»**

А.А. Щербаков, учитель физической культуры

МАОУ «СОШ №40»

В.Н. Уколов, учитель физической культуры

МАОУ «СОШ №40»

Уроки физической культуры в школе - первая ступенька к выявлению одаренных детей, которые продолжают развитие своих способностей уже в спорте. Видеоролик с фрагментом урока физической культуры содержит в себе несколько примеров подвижных игр развивающих координационные возможности человека. Игры предназначены для учеников начальной и средней школы, так как данная возрастная категория наиболее благоприятная для развития необходимых качеств. Считаем, что главная задача школы - помочь талантливому ученику, а не ждать, когда он сам в чем-либо себя проявит, пробьется. Исходя из этих положений, считаем, что вершина педагогического мастерства учителя – не только в подтягивание до нормального уровня слабо развитых детей, но и подготовка интеллектуального, физически развитого, творческого потенциала страны, опоры общества.

В своей работе нами используются следующие признаки одаренности - быстрое освоение деятельности и ее выполнения, использование новых типов деятельности, проявление максимума самостоятельности в овладении и развитии деятельности, устойчивость интересов, упорство в достижении цели, широта интересов, анализ реальных достижений детей в спортивных соревнованиях и конкурсах, наблюдение.

При выборе содержания и методов работы с одаренными детьми учитываем, что каждому возрастному этапу детского развития соответствуют разные типы ведущей деятельности.

В современном обществе актуальным является поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развитие интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Из большого числа проблем физического воспитания.

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

2. Координационные способности – необходимое условие подготовки детей к дальнейшей учебе в школе. Они способствуют эффективному выполнению различных двигательных операций (тонкой, средней и крупной моторики), повышают возможности ребенка в управлении своими движениями.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования.

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

Если обойти вниманием развитие координационных способностей у детей, впоследствии они могут столкнуться с частыми травмами, будут иметь проблемы с контролем над выполнением определенной задачи, связанной с движением, будут испытывать трудности при запоминании и повторении движений. В работах В.И. Ляха выделены следующие фундаментальные координационные способности человека:

Способность к реагированию – это способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Различают зрительно-

моторную и слухомоторную координацию. Критерием оценки служит время реакции на различные сигналы.

Подвижные игры могут быть сюжетными и бессюжетными. А так же игры- забавы (в которых происходит выполнение знакомых движений в необычных условиях – бег в больших валенках, прыжки со связанными ногами и т.д.) и игры-эстафеты. Мы подобрали и условно разделили игры на группы, которые влияют в большей степени на ту или иную координационную способность, а так же задания для игр-эстафет.

СТРУКТУРА И ХОД УРОКА

Подготовительная часть (10 минут)

1. Построение, приветствие, сообщение темы и задачи.

2. Ходьба с заданиями:

- ходьба на внешней стороне стопы;
- ходьба, перекачиваясь с пятки на носок;
- ходьба на носках
- ходьба на равновесие, руки в стороны;

3. Бег с заданиями:

- правым боком приставным шагом; левым боком приставным шагом;
- с высоким подниманием бедра;
- сгибание ног сзади;
- ускорение по диагонали и т.д.

4. ОРУ без предметов:

- И.п. – ноги на ширине, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (7-8 раз).
- И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – и.п. То же влево (8раз).
- И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук, носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. (6-8раз).

- И.п. – о.с., руки внизу. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую руку вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, вернуться ви.п. То же влево (8раз).

- И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – правую ногу вперёд на носок; 2 – в сторону (вправо); 3 – назад; 4 – и.п. То же влево, левой ногой (6-8раз).

- И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – вернуться ви.п. (5-6раз).

Основная часть (25 минут)

1. Самый меткий – метание мяча в цель с разной дистанции.

2. Передачи мяча в парах - для развития мелкой моторки рук, ориентирование в пространстве.

3. П.И. «Удочка» - развивает и способствует быстрой реакции и прыгучести.

4. П.И. «Охотники и утки» - развивает глазомер и ловкость.

Заключительная часть (5 минут)

1. Построение в одну шеренгу.

2. Подведение итогов.

3. Домашнее задание.

Литература

1. Лях В.И., Кофман Л.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. — М.: Просвещение, 1996. – 22 с.

2. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Передовой педагогический опыт в физическом воспитании школьников. — М.: Просвещение, 1992. – 41 с.

3. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя. — М.: Просвещение, 1997. – 19 с.

4. Матвеев А.П. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классов). — М.: Минобразование РФ, 1995. – 23 с.

5. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной (средней) школы. — М.: Дрофа, 2001. — 64 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 205 с.
7. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 229 с.
8. Спирин М.П., Жилина Л.В. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения. — Белгород: ИПЦ «Политера», 2010. — 141 с.
9. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе/Под ред. М. Д. Рипы.— М.: Просвещение, 2005. — 37 с.