



Образовательный Центр "Лучшее Решение"

www.лучшееерешение.рф www.lureshenie.ru www.высшийуровень.рф

www.лучшийпедагог.рф www.publ-online.ru

**Нетрадиционные формы
организации уроков гимнастики
в начальном звене**

Автор:

Новохатская Ольга Ивановна

МАОУ «СОШ №1»,

г. Когалым, ХМАО-Югра

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательных программ по физической культуре, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни [1].

Многолетний опыт работы в детском саду в качестве инструктора физической культуры научил меня подходить к построению физкультурных занятий творчески, нетрадиционно. Это позволяет поддерживать постоянный интерес детей к занятию, индивидуализировать подход к каждому ребенку. И как результат – «горящие» глаза ребят и огромное желание уходя, вернуться в спортивный зал снова.

Работая восемь лет учителем физической культуры в школе, наблюдаю обратную картину: уже к 7 – 8-му классу все больше детей (особенно девочек) теряют интерес к занятиям, предпочитая уклониться от ненавистой «физры» с помощью всевозможных справок и «медотводов», просиживая в течение урока на скамейке. В чём же дело? Как разнообразить школьный урок физкультуры? Как избежать монотонности и скуки, повысить эффективность занятия и, самое главное, пробудить интерес у школьников к занятиям физическими упражнениями? И вообще, существует ли альтернатива «старому» школьному уроку физкультуры в том виде, в каком он проводился прежде и проводится до сих пор? [2]

Я постараюсь поделиться своим опытом по организации работы с младшими школьниками. За основу возьму урок гимнастики, так как гимнастика - одна из основных дисциплин учебного плана физического воспитания в начальной школе. И именно в этом возрасте детей обучают элементам строя, основным положениям рук и ног при выполнении общеразвивающих упражнений, умению чётко приземляться, осанке, т.е. тем элементам, которые составляют школу движений и которые в последствии используются во всех остальных разделах программы учебного предмета «Физическая культура».

13 лет работы в детском саду в качестве инструктора физического воспитания не могли не отразиться на моей работе в школе с учащимися начального звена. Ведь методика проведения занятий в детском саду и урока физкультуры в школе во многом схожи. Разнятся лишь способы организации детей в процессе занятия. В детских дошкольных учреждениях во главе угла стоит «Игра», «Единый сюжет» (часто с участием сказочных персонажей). В школе же, среди учителей физкультуры, бытует мнение, что детям сказки не нужны, они уже большие, и это им не интересно. Вот и идёт, начиная с первого класса, загрузка детей «по полной программе» с помощью всевозможных тестов и «срезовых» заданий, зачастую малознакомых или вовсе незнакомых им. Добавьте сюда проявление высокой требовательности к учащимся со стороны учителя. И что же мы получаем к 6 – 7-му классу? Стойкое желание ряда учащихся под любым предлогом избежать урока физкультуры.

Да, несомненно, проявление высокой требовательности учителя к учащимся повышает его авторитет, а через него и авторитет предмета. Но чтобы требовательность к ученикам приносила желаемые результаты, она должна быть тактичной, щадящей самолюбие учащихся. Необходимо уметь устанавливать такие взаимоотношения с учениками, которые давали бы возможность учителю в любой момент мобилизовать внимание детей. В этом случае можно и нужно, время от времени, давать учащимся кратковременную (в пределах допустимого) свободу поведения на уроках. Именно такую свободу поведения учащихся и призваны обеспечивать *нестандартные* уроки физической культуры.

Что же должен знать и учитывать учитель физкультуры начальных классов, прежде чем приступить к проведению уроков в нетрадиционной форме?

- предложенные для выполнения физические упражнения (строевые, общеразвивающие, музыкально – ритмические, танцевальные, основные движения и игры) должны быть хорошо знакомы детям;
- для рациональной организации двигательной активности детей необходима частая смена упражнений при многократной повторяемости каждого движения;
- предложенный учебный материал должен носить развивающий характер;

моторная плотность нетрадиционного урока может достигать 80-90%, что обязывает учителя варьировать нагрузку во время занятия, чередуя работу с отдыхом (сложные по координации упражнения с более простыми).

Так, что же такое – нетрадиционный урок гимнастики в начальной школе? В чем особенность его структуры и методики проведения? Какие формы его организации существуют?

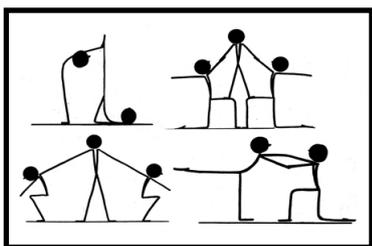
В настоящее время в практике работы учителей физкультуры используют следующие варианты нетрадиционных уроков гимнастики:

- **урок-путешествие**, построенный, как правило, на сказочной или реальной основе, где содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом (маршрутом путешествия);
- **тренировочный урок**, направленный на закрепление определённых видов движений;
- **урок, построенный на одном движении** (один из вариантов тренировочного урока);
- **круговая тренировка**, используемая преимущественно для развития физических качеств;
- **урок гимнастики, построенный на подвижных играх**, направленный на закрепление движений в новых (меняющихся в процессе игры) условиях;
- **урок гимнастики, построенный на музыкально-ритмических движениях** и т.д.[3]

Все, перечисленные выше, нетрадиционные способы организации учащихся младших классов на уроках гимнастики достаточно известны, но, к сожалению, не часто применяются учителями на уроках физической культуры. Я остановлюсь на некоторых собственных наработках, которые, возможно, заинтересуют моих коллег и, тем самым, в какой-то степени, помогут ликвидировать этот досадный «пробел».

В комплексной программе физического воспитания учащихся большое внимание уделяется освоению ими сравнительно несложных акробатических упражнений основной гимнастики: перекатов, кувырков, равновесий, стоек, «мостов». Благодаря своей динамичности и эмоциональности они являются эффективным средством для развития физических качеств учащихся. Вместе с тем отмечено, что учащиеся первых классов, как правило, с большим интересом, удовольствием и старанием осваивают акробатические упражнения. Однако к III – IV классам интерес начинает снижаться, а к IX – XI классам - исчезает совсем. Подобное можно объяснить тем, что для первоклассников перекаты, кувырки и равновесия являются новинкой, но затем эти упражнения без больших изменений переходят со школьниками из класса в класс, и интерес к ним, естественно, пропадает [5].

Так не должно быть. И я задалась вопросом – как, зародив интерес к этим упражнениям, не только поддержать его, но и развить? Ответ на этот вопрос оказался лежащим на поверхности. Ведь акробатика, в традиционном её понимании, подразделяется на индивидуальную и парно – групповую. Если об индивидуальной акробатике (кувырки, «мосты», стойки, равновесия) учащиеся имеют определённое представление, то о парно- групповой, в большинстве своём, даже не слышали.



Так и появился в моей практике **метод организации учащихся с применением карточек парно – групповой акробатики**. [4]

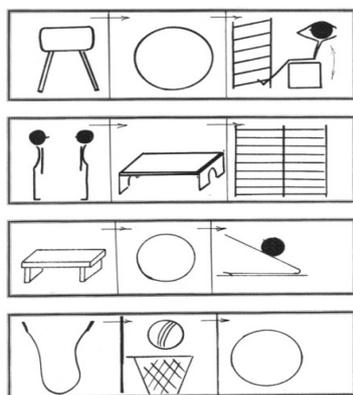
В чём же специфика данного метода? По способу организации учащихся данное занятие мало, чем отличается от **урока гимнастики по карточкам**. Существенным отличием является содержание предлагаемых учащимся заданий. Я заранее, с учетом роста–весовых показателей учащихся, делю их на верхних («В»), средних («С»), и нижних («Н»), комплектую из них акробатические группы: пары, тройки и четвёрки. Каждая такая

группа получает карточку, на которой схематично изображено три – пять поддержек или «пирамид», которые необходимо выполнить. Предлагаемые задания не требуют специальной подготовки и проявления сверхусилий от учащихся при их выполнении. По моему сигналу группа работает над заданием, изображённым в карточке первым. Через две – три минуты (по звуковому сигналу) – над вторым и т.д.

Большое количество вариантов карточек с поддержками и «пирамидами», а также возможность учащегося побывать в роли нижнего (или верхнего) в паре, тройке или четвёрке позволяют поддерживать постоянный интерес учащихся к уроку и индивидуализировать подход к каждому ребёнку. Для придания красоты и зрелищности «пирамидам», выполняемым учащимися, можно использовать различные предметы: флажки, обручи, гимнастические палки, мячи, веера, шарфы и т. д.

Ещё одной из форм нетрадиционного урока гимнастики, которую я применяю при работе с младшими школьниками, является *сюжетно-ролевое занятие* для закрепления приобретённых навыков. Наибольшим успехом такие уроки пользуются у учащихся I – II классов. За основу такого урока обычно берётся любая сказка, хорошо знакомая детям данного возраста. Действия персонажей и развитие событий заранее predetermined сюжетом. Учащимся остаётся только посредством хорошо изученных гимнастических упражнений изобразить события, происходящие в сказке. Например: «... несёт Красная Шапочка корзинку пирожков» - дети выполняют «корзинку»; «... идёт Машенька через мост» - учащиеся выполняют гимнастический мост; «... подошёл Петушок к речке, а в ней плещутся рыбки» - дети выполняют «рыбку»; «... стоит во-поле берёза» - учащиеся выполняют «берёзку» (стойку на лопатках) и т. д. При проведении сюжетно – ролевых уроков важно стимулировать развитие детской самостоятельности. Поэтому перед проведением таких уроков, я предлагаю детям первоначально прослушать отобранный материал и выбрать те или иные акробатические упражнения, которые диктуются сюжетом (своеобразные домашние заготовки). Этот приём активизации детского творчества, позволяет учащимся подготовиться к сюжетно – ролевому уроку, в результате чего он проходит живо и интересно.

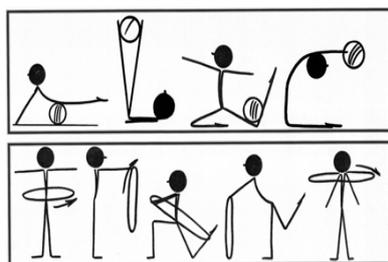
На уроках гимнастики в III – IV классах у учащихся уже имеются предпосылки для самостоятельного творчества. Ведь разнообразные акробатические,



гимнастические (в том числе с предметами) и танцевальные упражнения, с которыми они знакомы по урокам, построенным на музыкально – ритмических движениях, представляют собой достаточно обширный «строительный» материал, для создания танцевально-спортивных композиций.

Поэтому уроки гимнастики в III – IV классах, нацеленные на развитие самостоятельного творчества, я часто провожу в форме работы *по маршрутным карточкам* или *в форме «Ералаша»*. Остановлюсь на каждом из этих видов в отдельности.

Во время работы *по маршрутным карточкам* учащиеся делятся на группы по три человека. Каждой группе предлагается карточка с графическим изображением порядка прохождения трёх видов занятий. Это может быть: мяч, обруч, лента, скакалка, упражнения парно – групповой или индивидуальной акробатики. По



моему сигналу группы расходятся по видам, указанным в их карточках первыми. На всех местах занятий имеются карточки-схемы с графическим изображением предлагаемых упражнений. Как правило, все эти упражнения хорошо знакомы детям из предыдущих уроков. Для работы на каждом виде отводится от трёх до пяти минут. Затем дети переходят к следующему месту занятий,

согласно своим маршрутным картам. После прохождения последнего вида, я предлагаю ребятам заняться самостоятельным творчеством, т.е. составить

под предложенную музыку небольшую композицию с предметом, указанным в карточке первым (вторым или третьим). На это отводится не более трёх минут. Затем я подвожу итоги, отмечаю лучших исполнителей собственных композиций. Таким образом, такая форма занятий развивает композиционное творчество учащихся.

Исполнительное же творчество гораздо успешнее развивается на уроках гимнастики, проводимых в форме «*Ералаш*». На таком уроке я заранее готовлю предметы (мячи, обручи, и т. д.), которые соответствуют количеству детей. После разминки, по моему сигналу, дети расходятся к выбранным ими предметам. Причём порядок прохождения мест занятий и время на каждом виде не регламентируются. Но оговаривается, что за время урока необходимо пройти не менее четырех – пяти видов. А упражнения на каждом виде учащиеся выбирают по своему усмотрению. На протяжении всего урока в зале звучит легкая музыка. Важно не забывать о методе словесного поощрения. Как правило, такие уроки проходят эмоционально и очень нравятся детям.

Форму организации учащихся на *уроках гимнастики с использованием карт-схем*



обычно использую при решении задач совершенствования приобретённых двигательных навыков и развития физических качеств. Основными способами проведения такого урока являются групповой и поточный при условии прочного усвоения учащимися предлагаемых упражнений. Учащиеся делятся на два отделения по 10 – 12 человек. Каждому отделению предлагается карта-схема с графическим изображением порядка прохождения гимнастических снарядов, а также способы выполнения упражнений. Снаряды размещены в зале так, чтобы учащиеся переходили от одного вида упражнений к другому без столкновений и помех, способом кругового потока.

По моему сигналу отделения начинают выполнять задания, указанные в картах-схемах. Через 4 – 5 минут отделения меняются местами. Содержание заданий в картах-схемах отделений не повторяются, поэтому при переходе на новое место занятий учащиеся прорабатывают новые, ранее не задействованные мышечные группы. Это обеспечивает равномерное распределение физической нагрузки в процессе основной части урока.

Конечно же, это далеко не полный перечень нетрадиционных уроков гимнастики в начальной школе. Но у всех у них есть одно неоспоримое преимущество – они дают (в отличие от традиционных уроков) возможность учащимся проявить творчество и инициативу. Второй отличительной особенностью таких уроков, как уже отмечалось выше, является их высокая моторная плотность (до 80 – 90 %). В результате, под воздействием утомления физическая работоспособность учащихся в процессе урока претерпевает изменения. Поэтому от умения учителя правильно построить занятие, правильно организовать самостоятельную деятельность школьников в его процессе и от разумного сочетания работы и отдыха будет, в конечном итоге, зависеть эффективность решения поставленных на уроке задач.

Работая над данной статьёй, я ставила перед собой задачу обобщить и систематизировать весь накопленный мною материал по нетрадиционным формам проведения уроков гимнастики в младшей школе. Помочь учителям физической культуры, желающим разнообразить школьный урок гимнастики новыми (зачастую редко применяемыми) средствами. Однако подчеркну, что характерные упражнения нетрадиционных видов гимнастики не должны заменять программные знания и умения, а только дополнять их, давать возможность для обновления и расширения их содержания, использования в качестве домашних заданий.

Хочется надеяться, что материалы данной статьи помогут учителям физической культуры не только в проведении уроков физкультуры в начальной школе, но и в организации кружковой и секционной работы по гимнастике и акробатике.

Литература:

1. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2005г.- 72 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. – 2-е издание – М.: Физкультура и спорт, 1970 г. -200 с.
3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ.- 5-е издание доп. – М : Просвещение, 1980 г. – 304с.
4. Коркин В.П. Акробатика. – М : Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.: Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС , 2000 г. – 448 с.