

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №52*

***«Формирование понятия физических качеств с помощью
русских народных сказок»***

Автор-составитель: Чигирева Елена Геннадьевна,
учитель физической культуры высшей категории МБОУ СОШ №52

г. Екатеринбург, 2020

Содержание

Оглавление

Введение.....	3
Используемое оборудование и материалы	4
Ход внеклассного мероприятия.....	5
Подведение итогов	6
Заключение.....	7
Список литературы.....	8
Приложения.....	9

Введение

Возрастной период до 9 лет – это наиболее благоприятное время для двигательного совершенствования развития двигательных качеств, но уже в начальной школе дети ведут малоподвижный образ жизни, поэтому нужно выбрать правильную и своевременную методику для формирования интереса к двигательной активности, в которую входят основные физические качества (сила, ловкость, быстрота, координация движений.).

Цель:

Путем применения наглядности и творческого подхода в изучении основных физических качеств на занятиях внеурочной деятельности, а также применяя метод объяснения обучающимся сложного теоретического материала при помощи их любимых русских народных сказок, мы должны получить положительный результат.

Задачи:

- 1) Формировать понятие основных физических качеств;
- 2) Проанализировать вместе с обучающимися русские народные сказки и сформировать основные физические качества, присущие их героям;
- 3) Наглядный показ эпизода сказки, демонстрирующего основное физическое качество героя.

Перечень:

1. Презентация Microsoft PowerPoint;
2. Ручки;
3. Листочки;
4. Распечатки со сказками, физическими качествами и ответами для подведения итогов.

Ход внеклассного мероприятия

Описание:

1. Класс делится на группы;
2. Раздаются названия разных русских народных сказок;
3. Выдаются карточки с определениями основных физических качеств (сила, быстрота, координация движений, ловкость);
4. Дается 15 минут на определение основных физических качеств по действиям героя русской сказки;
5. Составить самостоятельно примеры физических упражнений, которые развивают основное физическое качество героя сказки каждой группы;
- 6.* При затруднении обратиться к старшеклассникам за помощью;
6. Затем старшеклассники демонстрируют заранее разработанную презентацию с объяснениями и наглядным материалом;
7. Группы анализируют свою работу, находят коллективно, если есть, ошибки и исправляют их;
8. 7 минут репетируют эпизод из русской народной сказки, где красочно и наглядно видно основное физическое качество героя;
9. Зачитывают вслух определение;
10. Остальные обучающиеся при демонстрации эпизода сказки сравнивают правильность определения основного физического качества.

*- если есть необходимость

Подведение итогов

Для подведения итогов раздаются распечатки с правильным решением (Приложение 1), обучающиеся сравнивают все результаты и отвечают на контрольные вопросы.

Примеры вопросов для опроса обучающихся после изучения данного материала:

- ▶ Знали ли вы до этого о физических качествах, присущих героям ваших любимых сказок?
- ▶ Хотите ли бы вы, как они, обладать основными физическими качествами?
- ▶ Было ли вам интересно данное внеклассное мероприятие?

Заключение

Выполнение поставленной цели и задач обеспечивает интерес обучающихся начальной школы посредством подражания героям сказок, а также активное участие в мероприятии пробуждает заинтересованность и включенность у обучающихся. При проведении мероприятия могут быть задействованы обучающиеся старших классов, что обеспечит интерес в общении не только со своими сверстниками, но и со старшим поколением обучающихся, которые также проявят любопытство, как к данному мероприятию, в качестве обучающихся, так и обучающихся, в качестве составителей проекта/презентации. «Спектакль» также послужит толчком к включенности и осознанию, а ведь участие в демонстрации сценки уже можно отнести к двигательной активности, а после и применение данных упражнений на практике. Через данное мероприятие обучающиеся начальной школы сформируют понятие основных физических качеств, узнают упражнения, подходящие под каждое из качеств и смогут развивать каждое из них самостоятельно в домашних условиях.

Список литературы

1. Шарль Перро. Кот в сапогах (сказка, перевод М. Булатова), Л.: Детская литература, 1979 г., 3-16 с.
2. Шанский Н. М. и др. Колобок // Краткий этимологический словарь русского языка. Пособие для учителя / Под ред. чл.-кор. АН СССР С. Г. Бархударова. — М.: Просвещение, 1971., — 205 с.
3. Народные русские сказки: Из сборника А. Н. Афанасьева / Вступит. статья и словарь малоупотреб. и обл. слов В. П. Аникина; Худ. Т. Маврина. — М.: Худож. лит., 1979. — 348 с.
4. Народные русские сказки А. Н. Афанасьева: В 3 т. / Подготовка текста, предисловие и примечания В. Я. Проппа. — М.: Государственное Издательство Художественной литературы (Гослитиздат), 1957—1958.
5. Безносиков Е.Я., Здоровье: Популярная энциклопедия [текст]/ Е.Я. Безносиков - М.: ФиС, 1990г. — 673 с.
6. Белинович В.В., Обучение в физическом воспитании [текст] / В.В.Белинович - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 262 с.
7. Лебедев С.Ю., Физические качества человека. Средства и методы их воспитания [электронный ресурс] / С.Ю. Лебедев, открытый режим доступа <http://www.bestreferat.ru/referat-7436.html>
8. Сергеев Ю.А., Сила, быстрота и ловкость как физические качества [электронный ресурс] / Ю.А. Сергеев, открытый режим доступа <http://referats.qip.ru/referats/preview/81736>

Приложения

Приложение 1

«Русские народные сказки»

Сказка «Колобок»

Физическое качество: Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени.

Колобок прыгая с полки в минимальный промежуток времени попадает на тропинку и катится своей дорогой на встречу волку, медведю и лисе.

Какими физическими упражнениями развивать быстроту?

бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);

бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);

бег на коньках на скорость, 15—20 м (4—6 раз).

Сказка: «Царевна Лягушка»

Физическое качество: Выносливость - способность организма противостоять утомлению, длительный промежуток времени. Какими физическими упражнениями развивают выносливость?

ходьба в среднем темпе;

длительные ходьба и бег в медленном темпе;

кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м).

Сказка «Репка»

Физическое качество: Сила – способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений

Какими физическими упражнениями развивать силу?

Бег;

Прыжки;

Работа со штангой и гирями;

Подтягивание на низкой перекладине;

Отжимание;

Наклоны с грузом;

Подтягивание на высокой перекладине;

Подъем ног, корпуса в положении лежа.

Сказка «Кот в сапогах»

Физическое качество: Ловкость - умение человека быстро совершать точные движения и двигательные действия.

Какими физическими упражнениями развивают ловкость?

Жонглирование теннисными мячами;

всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);

прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди).