

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области
«ИРКУТСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»

Сборник

**«Упражнения на воспитание координационных способностей
для учащихся младшего школьного возраста»**



Упражнения на воспитание координационных способностей для учащихся младшего школьного возраста: сборник / сост. А.А. Ткачук. – Иркутск: ГБПОУ ИО «ИРКПО», 2021. – 22 с.

В данный сборник включены упражнения на координацию для детей младшего школьного возраста разной направленности.

Сборник предназначен для учителей физической культуры в общеобразовательных учреждениях, инструкторов по физической культуре в ДОУ, а также родителей.

Рецензент: В.С. Устюгова, учитель физической культуры МБОУ г. Иркутска СОШ им. П. А. Пономарева.

Оглавление

Введение.....	4
Упражнения на воспитание координационных способностей для учащихся младшего школьного возраста	
1. Координационные упражнения с мячами.....	6
2. Координационные упражнения в беге.....	9
3. Координационные упражнения в равновесии.....	10
4. Координационные упражнения в прыжках.....	13
5. Кинезиологические упражнения.....	14
Список литературы.....	18

Введение

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает значительное место. Именно в младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, развития двигательных умений и навыков, создаются основы для воспитания физических качеств. Психофизические качества важны для укрепления здоровья, физического улучшения детей, контроля широкого спектра движений. По мнению специалистов в области физического воспитания детей младшего школьного возраста, гармоничное развитие умственных и физических качеств играет решающую роль в различных видах деятельности детей в меняющихся условиях окружающей среды, способствует появлению активности, самостоятельности, уверенности в себе, самоконтроля.

Целью данного сборника является обеспечение учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре в ДОУ, а также родителей методическим материалом, необходимым для организации эффективной работы по направлению воспитания координационных способностей в помощью упражнений с мячами, в беге, в равновесии, в прыжках, а также в кинезиологических упражнениях.

Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательных задач. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

Физические (двигательные) качества можно разделить в зависимости от структуры простые и сложные.

К сложным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Применительно динамики изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание».

Ловкость - это способность быстро и точно преодолевать сложными движениями двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость – это способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов и др.).

Постепенное повышение координационной трудности упражнения может заключаться в повышении требований:

- к точности согласованности;
- к их взаимной согласованности;
- к внезапности изменения обстановки.



Рис.1

1. Координационные упражнения с мячами

Упражнения с мячами — важное средство развития и совершенствования координационных способностей и так называемой игровой ловкости у младших школьников.

Упражнения с большими мячами

1. И.п. – о.с. Поднимание мяча (движение рук с мячом вперед, вверх, в стороны; сочетание с наклонами и поворотами туловища, приседаниями; в положении сидя, лежа).
2. И.п. – о.с. Стоя в шеренге, передача мяча из рук в руки (вправо, влево) перед грудью, за спиной.
3. И.п. – о.с. Стоя в колонне, передача мяча из рук в руки назад, над головой, под ногами.
4. И.п. – у.с. Передача мяча по кругу (вправо, влево) перед спиной, за спиной.
5. И.п. – сед, ноги врозь. Перекатывание мяча друг другу двумя (одной) руками.
6. И.п. – у.с. Удары мячом об пол двумя руками и одной рукой (спереди, справа, слева) и ловля его двумя руками.
7. И.п. – у.с. Мяч в правой (левой) руке. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – поймать его той же рукой; 3 – ударить мячом об пол; 4 – поймать его.
8. И.п. – у.с. Стоя в парах ноги врозь лицом друг к другу (расстояние между партнерами 2-4 м), передача и ловля мяча двумя руками снизу.
9. И.п. – у.с. Стоя в парах, передачи мяча двумя руками от груди.
10. И.п. – о.с. Высокое подбрасывание мяча с последующей ловлей.
11. И.п. – о.с. То же, что упражнение 10 только с хлопком в ладоши перед грудью, за спиной.

12. И.п. – у.с. Передача мяча различными способами, чередуя их с ударами об пол.
13. И.п. – о.с. Стоя в круге, передачи мяча по часовой стрелке и против нее каждому и через одного (вправо – правой рукой, влево – левой рукой).
14. И.п. – у.с. Стоя в тройках или пятерках, передачи и ловля мяча.
15. И.п. – стоя в четверках в квадрате, передачи мяча с переходом по диагонали или по прямой.
16. И.п. – о.с. Стоя в парах, ведение мяча на месте правой (левой) рукой с передачей его произвольным способом партнеру.
17. И.п. – у.с. Стоя в парах, ведение мяча на месте правой (левой) рукой с броском мяча в стену, и ловля его.
18. И.п. – у.с. Ходьба с ведением мяча, постепенно изменяя высоту его отскока от пола.
19. И.п. – у.с. В парах во время ходьбы передача мяча при сближении с партнером и удалении от него.
20. И.п. – о.с. Стоя в парах на расстоянии 3 м друг от друга, по сигналу учителя партнеры начинают передавать мяч друг другу заданным способом.
21. И.п. – сед. В парах, катание мяча в движущуюся цель.
22. И.п. – о.с. Стоя в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки, катание мяча на точность остановки в условленном месте (например, на средней линии).

Упражнения с малыми мячами

Упражнения с малыми мячами - важное средство развития и совершенствования координационных способностей и так называемой ловкости у младших школьников.



Рис.2

1. И.п. – у.с. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.
2. И.п. – у.с. Подбрасывание мяча одной рукой, и ловля его двумя руками.
3. И.п. – у.с. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его после отскока от пола.
4. И.п. – у.с. Бросок мяча вверх правой (левой) рукой с последующим хлопком в ладоши (перед грудью или за спиной) и ловля его правой (левой) рукой.
5. И.п. – о.с. Перебрасывание мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, под ногами.
6. И.п. – у.с. Бросок мяча вверх с поворотом кругом через левое (правое) плечо и ловлей двумя (затем одной) руками.
7. И.п. – о.с. Стоя в шеренге на расстоянии 2-3 м от стены, броски мяча в стену поочередно правой и левой рукой из-за головы, и ловля его двумя руками.
8. И.п. – о.с. Стоя на расстоянии 4-5 м от стены, броски мяча из-за головы в стену, и ловля его двумя руками после отскока от пола.
9. И.п. – о.с. Стоя в парах на расстоянии 3-4 м друг от друга, передачи мяча из-за головы, снизу правой (левой) рукой, и ловля его двумя руками.
10. И.п. – у.с. Бросок мяча в вертикальную цель.
11. И.п. – у.с. Метание мяча с места ведущей (затем не ведущей) рукой в горизонтальную мишень (гимнастический обруч).
12. И.п. – о.с. Стоя в парах, броски мяча из-за головы, затем снизу поочередно правой, левой рукой и ловлей его двумя руками.
13. И.п. – у.с. То же с ловлей мяча после отскока от пола.
14. И.п. – о.с. Броски мяча из-за головы в стену с расстояния 4-6 м и ловля его одной рукой после отскока от пола.
15. И.п. – у.с. Метание мяча на дальность, стоя левым боком (при метании правой рукой) к направлению метания, ноги на ширине плеч, правая рука с мячом на уровне головы.
16. И.п. – о.с. Тоже одной рукой через веревку.
17. И.п. – о.с. Метание мяча в вертикальную мишень (щит 1х1 м, круг).

18. И.п. – о.с. Метание мяча с места на дальность.
19. И.п. – о.с. Метание мяча способом из-за спины через плечо, стоя лицом к направлению метания.
20. И.п. – о.с. Метание мяча в стену ведущей (затем не ведущей) рукой с расстояния 4-10 м на дальность отскока.

Приведенные ниже упражнения лучше выполнять на открытом воздухе.

21. И.п. – о.с. Метание мяча весом до 200 г с места на дальность.
22. И.п. – о.с. Метание деревянных, пластмассовых гранат на дальность.
23. И.п. – о.с. Метание гранат на точность в горизонтальную мишень.
24. И.п. – о.с. Метание на дальность в коридоре шириной 10 м.
25. И.п. – о.с. Метание мяча на дальность правой и левой рукой, сидя с колена, шага, с трех шагов.
26. И.п. – о.с. Броски и ловля мяча в тройках, стоя в круге.

2. Координационные упражнения в беге

Беговые упражнения – упражнения, по характеру и структуре выполнения сходные с бегом.



Рис.3

1. И.п. – о.с. Бег с изменением направления по сигналу свистка.
2. И.п. – о.с. Бег 10 м из и.п. стоя спиной к направлению бега (по сигналу свистка).
3. И.п. – о.с. Бег 10 м из и.п. стоя (сидя) ноги скрестно.
4. И.п. – упор лежа. Бег 10 м.
5. И.п. – о.с. Бег в медленном темпе, по одному сигналу свистка, присесть один раз.
6. И.п. – о.с. Тоже, что и упражнение 4, только сделать поворот прыжком на 180, 360 градусов.

7. И.п. – о.с. Тоже, что и упражнения 5 и 6 и чередованием этих команд (по одному сигналу свистка присесть, по двум сигналам сделать поворот прыжком).
8. И.п. – о.с. Бег с мячом, по сигналу свистка подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.
9. И.п. – о.с. Тоже, что и упражнение 8, только после подбрасывания мяча сделать хлопок в ладоши (хлопков может быть заданное количество).
10. И.п. – о.с. Прыжки в обруч правой(левой) ногой, двумя ногами разбега.
11. И.п. – о.с. Выпрыгивания на одной ноге с разбега



Рис.4

3. Координационные упражнения в равновесии

Равновесие – это способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

1. И.п. – о.с. Стоя на одной ноге, руки в стороны, удерживать равновесие.
2. И.п. – о.с. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Ходьба боком.
3. И.п. – о.с. На одной ноге. 1 – сгибаем ногу в колене и держим на весу 5 – 10 секунд. На счет 2 – исходное положение, 3 – 4 тоже самое.
4. И.п. – о.с. В полуприседе. Счет 1 – выполняем полуприсед. На счет 2 – 7 удерживаем положение тела в полуприседе. На счет 8 – исходное положение.
5. И.п. – о.с. С закрытыми глазами. Эти же упражнения, но с закрытыми глазами, стараясь удержать равновесие.
6. И.п. – о.с. Отведение в сторону прямой или согнутой ноги, удержание 5-10 секунд.

7. И.п. – о.с. Развести руки в стороны, плавным движением вытянуть прямую ногу вперед, в сторону, назад и вернуть в и.п. Повторить движение другой ногой.
8. И.п. – о.с. Выполнить те же движения ногами при различных положениях рук (руки вытянуты вверх, заложены за голову, кисти лежат на плечах).
9. И.п. – о.с. Поднять согнутую в колене ногу, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на 3–4 счета, вернуться в и.п. Повторить для другой ноги.
10. И.п. – о.с. Поднять одну ногу, плавным движением вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, опустить руки. Вернуться в и.п. Повторить, стоя на другой ноге.
11. И.п. – о.с. Стоя на одной ноге, выполнять различные круговые движения руками: во фронтальной и сагиттальной плоскостях, синхронные и попеременные, в одну и другую сторону.
12. И.п. – о.с. Руки на поясе. Подняться на носки на 3–4 счета, вернуться в и.п.
13. И.п. – о.с. Подняться на носки, повернуть голову в одну сторону, затем в другую, вернуться в и.п.
14. И.п. – о.с. Стоя на носках, вытягивать руки вперед, вверх, в стороны, выполнять различные движения руками (как в упражнениях 3–5).
15. И.п. – о.с. Выполнить те же движения руками, стоя на носке одной ноги, вторую ногу согнуть в коленном и тазобедренном суставах.
16. И.п. – о.с. Повороты головы и различные движения руками выполнять стоя на носках с закрытыми глазами.
17. И.п. – о.с. Стоя на одной ноге, руки разведены в стороны, согнуть другую ногу в коленном и тазобедренном суставах, достать коленом лоб.
18. И.п. – о.с. «Ласточка»: развести руки в стороны и, стоя на одной ноге, другую отвести назад, наклонившись вперед. Задержаться в этом положении на 2–3 счета, вернуться в и.п., повторить, сменив положение ног.

19. И.п. – о.с. Сделать «ласточку» и поменять положение ног прыжком.
20. И.п. – о.с. Сделать «ласточку» и повернуться на носке на 90° влево, затем вправо.
21. И.п. – о.с. «Боковая ласточка»: руки на поясе, отвести одну ногу в сторону, туловище наклонить в другую сторону.
22. И.п. – о.с. Ходьба по скакалке.
23. И.п. – о.с. Пятки и носки вместе, руки на поясе, глаза закрыты. В этом положении стоим 20-30 секунд.
24. И.п. – о.с. Стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе; в этом положении стоим 20-30 секунд. То же, но с закрытыми глазами; стоять 15-20 секунд.
25. И.п. – о.с. Ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках; стоять 15 - 20 секунд. То же, но с закрытыми глазами; стоять 10-15 секунд.
26. И.п. – о.с. Руки на поясе, левую ногу согнуть оторвав от пола, подняться на носке правой ноги; стоять 15-20 секунд. То же другой ногой. Затем делаем то же, но с закрытыми глазами.
27. И.п. – о.с. Стоя на носках (ноги вместе), выполнить 5-8 наклонов туловища вперед до горизонтального положения (маятникообразные движения); один наклон в секунду. То же, но с закрытыми глазами.
28. И.п. – о.с. Стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе, выполнить 8-10 наклонов туловища в лево и в право (маятникообразные движения); один наклон в секунду. То же, но с закрытыми глазами.
29. И.п. – о.с. Стоя на носках (ноги вместе), наклонить голову до предела назад; удерживать это положение 15-20 секунд. То же, но с закрытыми глазами, стоять 10-15 секунд.
30. И.п. – о.с. Стоя на носках выполнить 8-10 пружинящих движений головой влево и вправо; одно движение в секунду.

31. И.п. – о.с. Стоя на носке правой ноги, руки на поясе; выполнить 8-10 маховых движений прямой левой ногой вперед-назад (с полной амплитудой движений). То же другой ногой.
32. И.п. – о.с. Стоя на носках выполнить 10-12 быстрых наклонов головой вперед-назад.
33. И.п. – о.с. Подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть, оторвав от пола, голову до предела отклонить назад, закрыть глаза; стоять 10-15 секунд. То же другой ногой.

4. Координационные упражнения

в прыжках

Прыжок – это быстрое перемещение тела после отталкивания от какой-нибудь точки опоры.

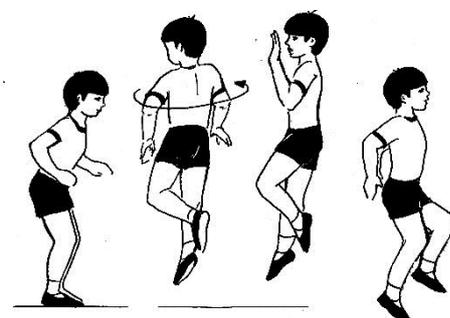


Рис.5

Прыжковые упражнения — это прыжки, выполняемые из различных исходных положений, различными способами.

1. И.п. – о.с. На четыре счета прыжки на правой и левой ноге на месте.
2. И.п. – о.с. Различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением вперед, назад, в стороны, прыжки с поворотом на 90, 180 и 360 градусов.
3. И.п. – о.с. Прыжки на правой (затем левой) ноги вперед, назад, вправо, влево.
4. И.п. – о.с. Поворот прыжком на правой (левой) ноге на 90, 180, 360 градусов с приземлением на одну и ту же ногу.
5. И.п. – о.с. Тоже, но прыжок на правой (левой) ноге с приземлением на левую (правую) ногу.
6. И.п. – о.с. «Олений» шаг на правую и левую ногу с продвижением вперед.

7. И.п. – о.с. Прыжки со сменой ног.
8. И.п. – о.с. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу.
9. И.п. – о.с. Прыжки вверх на двух и одной ноге.
10. И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах и прыжки со сменой ног с продвижением лицом и спиной вперед с одновременным выполнением поворотов налево и направо на 90, 180, 360°.
11. И.п. – о.с. Прыжки вперед с выпрыгиваем вверх и подтягиваем колена к груди как можно выше.
12. И.п. – о.с. Повороты прыжком на двух, на одной (правой, левой) ноге с закрытыми глазами.

5. Кинезиологические упражнения

Кинезиология - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. (продолжительность упражнений 5 минут).

Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебираются пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе (Рис.6).



Рис.6

Кулак – ребро – ладонь. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной

программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя (Рис.7).



Рис.7

Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений (Рис.8).

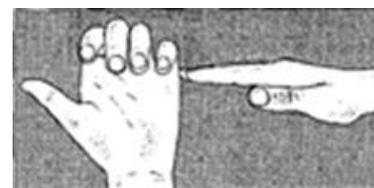


Рис.8

Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга (Рис.9).

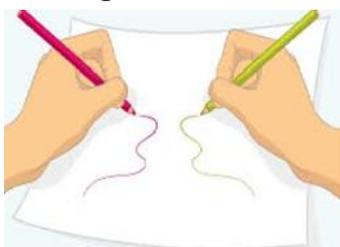


Рис.9

Ухо – нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот» (Рис.10).

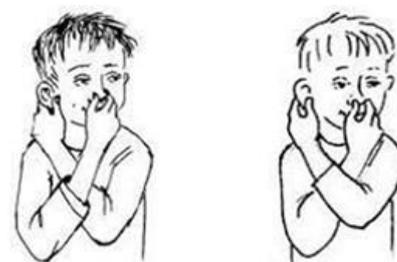


Рис.10

Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий.

Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Звонок. Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.

Домик. Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.



Рис.11

Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой (Рис 11).

Качание головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

Горизонтальная восьмерка. Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой потом другой, затем обеими руками вместе (Рис.12).

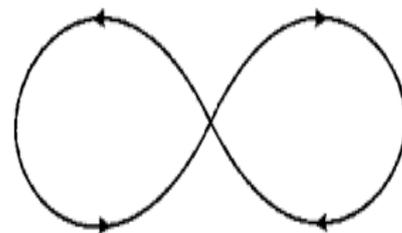


Рис.12

Симметричные рисунки. Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова, геометрические фигуры и т.д.).



Рис.13

Медвежьё покачивание. Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет (Рис.13).

Поза скручивания. Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой — за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5—10 секунд. Выполните то же самое в другую сторону.

Список литературы

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник [Текст]: И.С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2016. -304 с.
2. Кабанов, Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста[Текст] / Автореф. дис. канд. пед. наук. - Минск, 2015.
3. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / Кузнецов, В.С, Колодницкий Г.А., - М.: НЦ ЭНАС, 2016г.-124с.
4. Лях, В.И. Координационные способности школьников [Текст] /- Минск: Польша, 2011.
5. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс [Текст] – М.: Просвещение, 2010. – 92 с.
6. Методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>, свободный. - Заглавие с экрана.
7. Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.spo.1september.ru/index.php>, свободный. – Загл. с экрана.
8. Олимпийский образовательный портал. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru>, свободный. - Загл. с экрана.
9. Сайт учителя физической культуры [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.f-trener.ru/>, свободный. - Заглавие с экрана.
- 10.Спорт в школе [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://spo.1september.ru/>, свободный. - Заглавие с экрана.
- 11.Сазанов, А.А. Учебно-методический кабинет [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://ped-kopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/metodiches>, свободный. -Заглавие с экрана.
- 12.Спорт в школе [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://spo.1september.ru/>, свободный. - Заглавие с экрана.

- 13.Издательский дом «Первое сентября» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://1september.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
- 14.Издательство «Школьная пресса» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.schoolpress.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
15. Издательство «Просвещение» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.prosv.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
- 16.Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств /Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2018. - 368с.

Составитель:

Ткачук Алина Александровна

Сборник

**«Упражнения на воспитание координационных способностей для
учащихся младшего школьного возраста»**

Оригинал – макет:

Ткачук А.А.