Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Верхнее Кузькино Чернянского района Белгородской области»

Авторский прием

«Стишок на стульчике»

Автор:

Архипов Павел Иванович,

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ с. Верхнее Кузькино

Чернянского района Белгородской области»

Актуальность использования данного приема основывается на следующих противоречиях:

- необходимость развития у обучающихся всех возрастов силовых, координационных и волевых качеств и нехваткой упражнений, направленных на развитие на их развитие, доступных к выполнению при этом во всех возрастных ступенях;

- необходимость повышения уровня всестороннего развития личности обучающихся (в том числе и интеллектуального) и нежелание школьников повышать данный уровень традиционными, классическими способами.

Описание приема

1. Обучающиеся строятся в одну шеренгу возле стены в спортивном зале лицом к учителю.
2. По команде учителя выполняют упражнение «стульчик» (при этом каждый из учеников имитирует процесс сидения на стуле, но с поднятыми вверх вдоль туловища руками). Учителю необходимо следить за правильностью выполнения упражнения:

- руки подняты вверх;

- ноги согнуты в коленях строго под прямым углом;

- спина прямая и полностью прилегает к стене.

3. Во время выполнения упражнения учитель читает стихотворение, которое обучающиеся построчно и хором повторяют. В своей практике я использую стихотворение Владимира Орлова «Я узнал, что у меня…»:

Я узнал, что у меня

Есть огромная семья

И тропинка, и лесок

В поле каждый колосок.

Речка, небо голубое —

Это все мое родное

Это Родина моя,

Всех люблю на свете я!

Использование данного приема на уроках физической культуры актуально во всех образовательных ступенях. При этом данный прием носит широкий прикладной характер. В ходе его реализации обучающиеся:

- получат значимую тренировку силовых, координационных и волевых качеств;

- при прочтении стихотворения выполнят упражнения дыхательной гимнастики;

- при систематическом применении данного приема на уроках физической культуры подразумевается смена стихотворений, что, несомненно, скажется на интеллектуальном развитии школьников;

- дружное и одновременное прочтение стихотворения учениками будет иметь командообразующий характер, что имеет высокое значение на уроках физической культуры;

- при постоянном выполнении данного приема обучающиеся разовьют все группы мышц, а также получат возможность скорректировать свою осанку.

Применяемый мной на уроках физической культуры прием «Стишок на стульчике» имеет довольно широкий диапазон формируемых впроцессе его выполнения универсальных учебных действий, среди которых:

1. Личностные:

- стремление к физическому совершенству;

- проявление дисциплинированности и умения управлять своими эмоциями;

- формирование выносливости и силы воли;

- стремление преодолеть, «победить себя».

2. Регулятивные:

- различать допустимые и недопустимые формы поведения во время выполнения упражнения на уроке;

- бережно относиться к другим людям;

- технически правильно выполнять двигательные действия;

- соблюдать правила техники безопасности.

3. Познавательные:

- узнать и применять на практике способы развития физических качеств;

- организовывать свою деятельность с учетом требований безопасности;

- осваивать технику выполнения упражнений прикладной направленности.

4. Коммуникативные:

- понимание ценности человеческой жизни и здоровья;

- умение формулировать свои цели;

- взаимодействовать со сверстниками, опираясь на принципы дружбы и толерантности;

- проявлять положительные качества личности.