# Развитие координационных способностей обучающихся I – IV классов.

# Упражнения без предметов.

*Т.Н. Гришкина, учитель*

*МБОУ « Кормовищенская СОШ»,*

*Пермский край*

Как известно, общеразвивающие упражнения входят в программу всех классов начальной школы. И это справедливо, так как на уроках физической культуры с помощью этих упражнений можно успешно решать самые разнообразные задачи, в том числе образовательные. Выполняя общеразвивающие упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представления о богатом и многообразном мире движений, которые, особенно на первых порах, являются для них новыми и необычными. По этим признакам их можно отнести к координационным упражнениям, содействующим развитию именно координационных способностей.

При выполнении координационных упражнений дети проявляют ярко выраженные индивидуальные особенности. Одни легко и быстро овладевают ими, другие тратят значительно больше времени.

В своей практической работе с обучающимися можно с успехом использовать предложенные ниже примерные комплексы общеразвивающих упражнений без предметов.

**Комплекс упражнений для учащихся I класса.**

1. И. п. – о. с. 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки вверх (вдох): 3 – 4 – делая выдох, возвратиться в и. п. 4 раза.
2. И. п. – о. с., руки на пояс. 1 – 2 – присед, руки вверх; 3 – 4 – и. п. 6 – 8 раз.
3. И. п. – стойка ноги врозь. 1 – 2 – наклон влево, скользящим движением вдоль туловища левая рука вниз, правая рука вверх; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же вправо. 4 раза.
4. И. п. – о. с., руки в стороны. 1 – правая нога вперед, хлопок в ладоши под ней; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же левой ногой. 8 раз.
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот туловища вправо, правая рука в сторону, смотреть на руку; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево. 4 раза.
6. И. п. – о. с., руки на пояс. Прыжки на обеих с поворотами на 90, 180 градусов, чередуя два поворота в одну сторону с двумя поворотами в другую. 24 прыжка.
7. Быстрая ходьба на месте с постепенным замедлением темпа.

**Комплекс упражнений для учащихся II класса.**

1. И. п. – о. с. 1 – 3 – руки дугами наружу вверх, три хлопка в ладоши над головой; 4 – и. п. 4 раза.
2. И. п. – о. с. 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки в сторону; 4 – и. п. 4 раза.
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – 3 – пружинящие наклоны вперед, касаясь руками правой ступни; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же к левой ноге. 4 раза.
4. И. п. – о. с., руки на пояс. 1 – согнуть правую ногу вперед; 2 – выпрямить; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же другой ногой. 6 раз.
5. И. п. – о. с., руки на пояс. 1 – упор присев; 2 – и. п. 6 – 8 раз.
6. И. п. – о. с. 4 прыжка – ноги вместе, руки к плечам. 4 прыжка – ноги врозь, руки в стороны. Выполнить 24 прыжка.
7. Ходьба на месте, руки принимают различные положения – на пояс, к плечам, в стороны, за голову, вверх.

**Комплекс упражнений для учащихся III класса.**

1. И. п. – стойка ноги врозь, руки на голову. 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки вверх (вдох); 3 – 4 – и. п. (выдох). 6 раз.
2. И. п. – о. с. 1 – правая рука вверх, левая рука в сторону; 2 – левая рука вверх, правая рука в сторону и т. д. 6 раз.
3. И. п. – руки на пояс. 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – и. п. 4 раза.
4. И. п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – 3 – три пружинящих наклона вперед до касания пальцами пола; 4 – и. п. 6 – 8 раз.
5. И. п. – о. с. 1 – 2 – выпад правой в сторону, руки вперед; 3 – 4 – и. п.; 5 – 6 – то же левой ногой; 7 – 8 – и. п. 4 – 6 раз.
6. И. п. – о. с. Подскоки на месте с последовательным подниманием рук: на пояс, к плечам, вверх, хлопок над головой, к плечам, на пояс, вниз, хлопок по бедрам. Серию подскоков повторить 3 раза.
7. Ходьба – 8 шагов на носках, 8 шагов обычных. 3 раза.
8. **Комплекс упражнений для учащихся IVкласса.**
9. И. п. – стойка ноги врозь, руки на голову. 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки вверх (вдох); 3 – 4 – и. п. (выдох). 8 раз.
10. И. п. – о. с. 1 – правая рука вверх, левая рука в сторону; 2 – левая рука вверх, правая рука в сторону и т. д. 8 раз.
11. И. п. – руки на пояс. 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – и. п. 6 раз.
12. И. п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – 3 – три пружинящих наклона вперед до касания пальцами пола; 4 – и. п. 6 – 8 раз.
13. И. п. – о. с. 1 – 2 – выпад правой в сторону, руки вперед; 3 – 4 – и. п.; 5 – 6 – то же левой ногой; 7 – 8 – и. п. 6 – 8 раз.
14. И. п. – о. с. Подскоки на месте с последовательным подниманием рук: на пояс, к плечам, вверх, хлопок над головой, к плечам, на пояс, вниз, хлопок по бедрам. Серию подскоков повторить 4 раза.
15. Ходьба – 8 шагов на носках, 8 шагов обычных. 4 раза.

Учитель физической культуры, вооруженный конкретными знаниями о различных положениях, принимаемых руками, ногами, туловищем, может самостоятельно составить неограниченное число вариантов комплексов общеразвивающих упражнений без предметов для развития координационных способностей у учащихся I – IV классов на уроках. Рекомендуется комплексы подбирать по степени сложности и доступности входящих в них движений, которые необходимо систематически менять.