

## **Методические рекомендации по внедрению элементов фитнеса на уроках физической культуры (5-11 классы)**

### **Введение**

Современные уроки физической культуры требуют интеграции инновационных методик, направленных на развитие физических качеств учащихся и их вовлечение в активную деятельность. В данном сборнике представлены методические рекомендации по внедрению элементов фитнеса в школьные занятия с 5 по 11 класс.

Фитнес-методики позволяют разнообразить учебный процесс, повысить мотивацию учащихся и способствовать укреплению здоровья. Включение дыхательных упражнений, ритмической гимнастики, стретчинг координационных заданий и игровых методик поможет развить физические способности школьников и привить им любовь к активному образу жизни.

### **Дыхательная гимнастика в вводной части урока**

Дыхательная гимнастика является важным элементом подготовки организма к физическим нагрузкам. Она способствует улучшению работы дыхательной системы, насыщению тканей кислородом и снижению уровня стресса.

Рекомендуемые упражнения:

«Глубокое дыхание» – вдох через нос, выдох через рот (5 повторений);

«Волновое дыхание» – поочередное включение в процесс дыхания диафрагмы, груди и ключиц;

«Дыхание на счет» – вдох на 4 счета, задержка на 2 счета, выдох на 6 счетов.

Методика внедрения:

Дыхательная гимнастика проводится в начале урока в течение 3-5 минут, помогая учащимся сосредоточиться, улучшить осанку и подготовиться к физической нагрузке.

### **Ритмическая гимнастика**

Ритмическая гимнастика помогает развивать координацию движений, гибкость и чувство ритма. Завершающая фаза с элементами релаксации способствует снижению мышечного напряжения и эмоциональной разрядке.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. С целью повышения эффективности уроков физической культуры я рекомендую использовать разработанные варианты применения комплексов ритмической гимнастики для сочетания базовой и вариативной

части программы по физическому воспитанию с направленным развитием двигательных способностей.

1. Для пятых классов рекомендуют использовать вариант применения ритмической гимнастики в основной части уроков физической культуры, который строится на основе распределения двадцати часов, отведенных на вариативную часть программы по физическому воспитанию на весь учебный год в течение 68 уроков по 5-15 минут в каждом.

2. Для уроков физической культуры, где изучается новый материал, на комплекс ритмической гимнастики рекомендуют отводить - 10 минут, на уроках повторения, закрепления учебного материала и на занятиях, где идет совершенствование двигательных навыков - 15 минут, для контрольных уроков - 5 минут.

3. В комплексы ритмической гимнастики, предназначенные для основной части уроков физической культуры рекомендую включать вспомогательные упражнения из различных видов спорта, предусмотренных программой по физическому воспитанию в сочетании с комбинациями танцевальных движений.

4. В основной части уроков физической культуры при изучении нового двигательного действия рекомендую отводить на проведение комплекса ритмической гимнастики - 10 минут. Количество упражнений в среднем 10-15, выполняемых по 8 - 16 раз в зависимости от степени трудности и интенсивности выполняемых упражнений, особенностей временных и пространственных характеристик движений из различных видов спорта.

5. При повторении и закреплении изученного материала в основной части уроков физической культуры на выполнение комплекса ритмической гимнастики рекомендую отводить 15 минут. Количество упражнений составляет 10-15 выполняемых по 8-16 раз в 2-3 сериях.

6. Для проведения контрольных уроков рекомендуем применять комплексы ритмической гимнастики в конце основной части урока физической культуры длительностью 5 минут, количество упражнений в данном комплексе составит 8-12, выполняемых по 4 - 8 раз.

7. При проведении уроков физической культуры комбинированного типа комплекс упражнений ритмической гимнастики должен длиться 15 минут, количество упражнений 10-15, выполняющихся по 8-16 раз

8. Для шестых классов рекомендую применять комплексы ритмической гимнастики по 40 минут на протяжении уроков физической культуры, отводимых на вариативную часть программы по физическому воспитанию. Их целесообразно проводить в второй четверти после изучения и закрепления двигательных навыков по гимнастике, входящую в программный материал по физическому воспитанию для этого возраста.

9. В седьмых классах мы рекомендую применять комплексы ритмической в подготовительной части каждого урока физической культуры по десять минут в течение всего учебного года

10. Для применения комплексов ритмической гимнастики в зависимости от темы урока и вида физических упражнений целесообразно применять различные способы проведения (проходной, поточный, серийный, комплексный, игровой).

11. При проведении уроков с элементами легкой атлетики и гимнастики рекомендую применять серийный и комплексный способы проведения ритмической гимнастики.

12. На занятиях с элементами баскетбола и волейбола рекомендуем применять проходной способ проведения занятий, который позволит включить в комплекс самые разнообразные вспомогательные упражнения, соответствующие содержанию уроков.

13. Для более объективного и эффективного контроля за музыкально-двигательной подготовленностью школьников 5-7-х классов следует использовать учебно-контрольные комплексы упражнений ритмической гимнастики, оцениваемые по пятибалльной шкале (экспресс-оценка) с учетом таких критериев, как техника, музыкальность, координация, осанка.

### ***Примерный комплекс упражнений ритмической гимнастики***

1. И.п.: о.с, руки к плечам. 1 - наклон вправо, руки в стороны, кисти разогнуть; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, руки в стороны, кисти разогнуть; 4 - и.п.; 5 - наклон вправо, шаг левой влево, руки вверх, пальцы врозь; 6 - и.п.; 7 - наклон влево, шаг правой вправо, руки вверх, пальцы врозь; 8 - и.п. 8-16 раз. Темп средний.



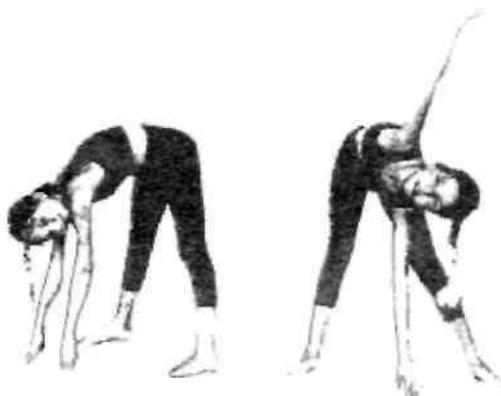
2. И.п.: стойка ноги врозь, руки за голову. 1-2 - два пружинящих наклона вправо; 3 поворот туловища направо; 4 - и.п. То же в другую сторону. По 8-16 раз. Темп средний.



3. И.п.: о.с, руки вверх, кисти в замок. 1 - наклон назад, правая назад на носок; 2 -и.п. То же с другой ноги. По 8 раз. Темп средний.



4. И.п.: широкая стойка ноги врозь. 1 - наклон вперед, руками коснуться пола; 2 - поворот туловища направо, правая рука в сторону-назад; 3-4 - то же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.



5. И.п.: стойка на коленях, руки к плечам. 1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону-назад, левую руку вверх; 2 - и.п. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп средний.



6. И.п.: стойка на коленях, руки за голову. 1-2 - два пружинящих поворота туловища направо; 3-4 - два пружинящих поворота туловища налево; 5-6 - сед на пятки с небольшим наклоном назад, руки вперед ладонями кверху; 7-8 - и.п. 4 раза. Темп средний.



7. И.п.: стойка на коленях, руки вперед, кисти разогнуть; 1-2 - сесть на правое бедро, руки влево; 3-4 - то же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.



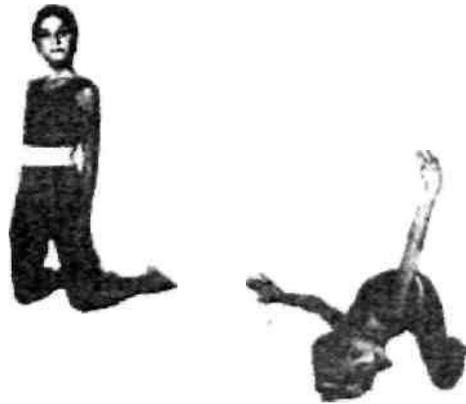
8. И.п.: стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны. 1-2 -наклон к правой ноге, левой рукой коснуться правого носка, правую руку назад; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.



9. И.п.: то же. 1-2 -наклон к правой ноге, головой коснуться правого колена, рука назад; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп средний.



10. И.п.: стойка на коленях, ноги врозь. 1-3 - три пружинящих наклона к правому колену, руки в стороны; 4 - и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп средний.



11. И.п.: сед на левом бедре с упором на левую руку. 1 - выпрямить правую ногу и руку в сторону; 2 - согнуть правую ногу и руку влево; 3 - выпрямить правую ногу и руку в сторону; 4 - и.п. 4 раза. То же в другую сторону. Темп средний.



12. И.п.: упор на коленях. 1-2 - правую назад на носок, левую руку вверх; 3-4 - и.п. расслабить мышцы спины. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп медленный и средний.



13. И.п.: упор на правом колене, левую ногу в сторону. 1 - согнуть руки; 2 - и.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.



14. И.п.: сед ноги врозь, руки вверх, кисти в замок. 1-3 - три пружинящих поворота туловища направо; 4 - и.п. То же налево. По 4-8 раз. Темп средний.



15. И.п.: ноги скрестно, руки в стороны. 1 - наклон вправо, правая рука за спину, левую согнуть вверх; 2 - и.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.



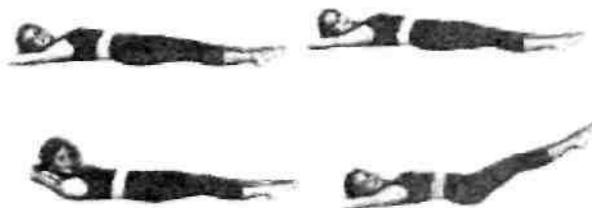
16. И.п.: лежа на левом боку с упором на правую руку, левая рука вверх. 1 - мах правой ногой в сторону; 2 - и.п.; 3 - мах правой согнутой ногой в сторону; 4 - и.п. То же в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.



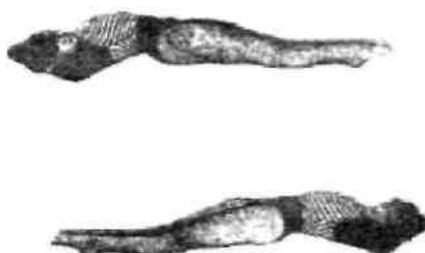
17. И.п.: лежа на спине, руки в стороны. 1 - ноги врозь; 2 - ноги скрестно приподнять над полом; 3 - то же, что на счет 1; 4 - и.п. Во время выполнения упражнения поясницу прижимать к полу. 8 раз. Темп медленный.



18. И.п.: лежа на спине, руки за голову. 1-2 - приподнять над полом верхнюю часть туловища; 3 - и.п., расслабиться; 5-6 - ноги вперед (до угла 30° от пола); 7-8 - и.п.. расслабиться. 4-8 раз. Темп средний и медленный.



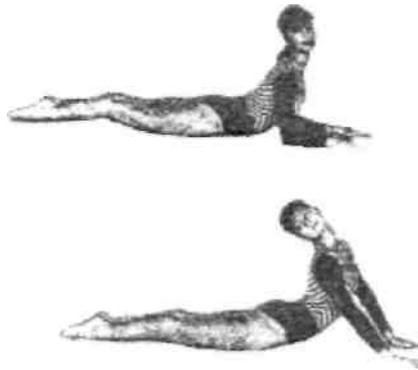
19. И.п.: лежа на спине, руки вверх. 1-2 - наклон вправо, руки за голову; 3-4 - и.п.. потянуться вверх. То же в другую сторону. По 4-8 раз. То же с пружинящими наклонами. Темп медленный.



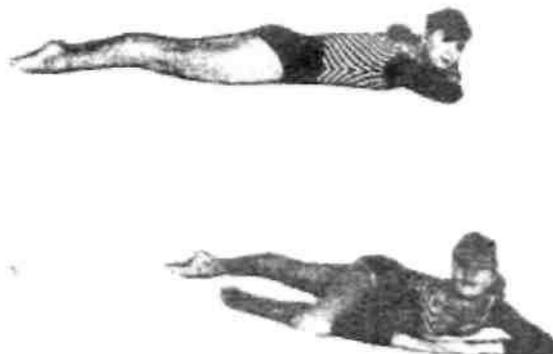
20. И.п.: лежа на животе, правую руку вверх, левую вниз. 1 - прогнуться, руки скрестно перед собой; 2 - левую руку вверх, правую вниз; 3-4 - то же в другую сторону; 4-8 раз. не возвращаясь в исходное положение. Темп средний.



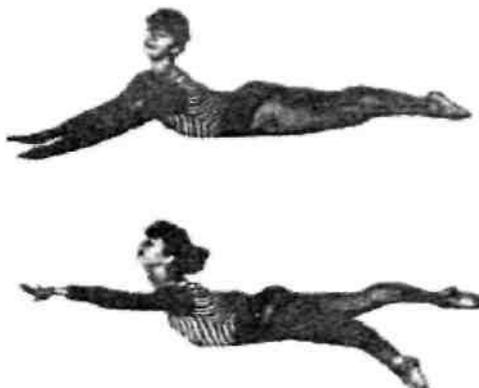
21. И.п.: упор лежа на предплечьях. 1-2 - упор лежа на бедрах, прогнуться, поворот головы направо, посмотреть на пятки; 3—4 - и.п., расслабиться. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп медленный.



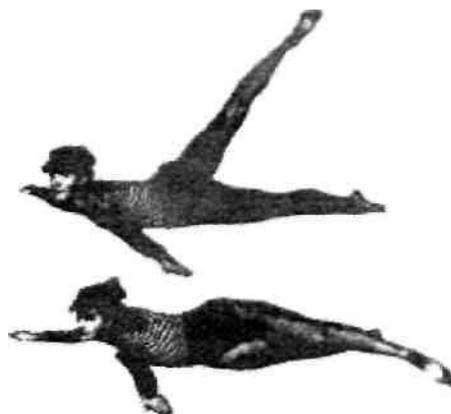
22. И.п.: лежа на животе, кисти под подбородок. 1-2 - наклон вправо, голову приподнять, правую ногу согнуть, коснуться коленом локтя правой руки; 3—4 - и.п.. расслабиться. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп медленный.



23. И.п.: лежа на животе, руки вверх. 1-2 - правую руку за спину, левую приподнять над полом, левую ногу в сторону; 3-4 - и.п., расслабиться. 4-8 раз. То же в другую сторону. Темп средний.



24. И.п.: лежа на животе, руки в стороны. 1 - мах правой ногой назад; 2 - правую ногу скрестно за левую, носком коснуться пола; 3 - мах правой назад; 4 - и.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.



25. И.п.: лежа на животе, кисти под подбородок. Поочередное сгибание ног назад. То же с разогнутыми стопами. 8-16 раз. Темп средний.



## **Рекомендуемые упражнения:**

Динамические упражнения под музыку (разминка, махи руками и ногами, повороты корпуса);

Стретчинг (мягкие растяжки основных групп мышц);

Релаксация (медленное дыхание, визуализация спокойного места, легкие покачивания тела).

Методика внедрения:

Гимнастика может использоваться в основной части урока или как завершающий этап, обеспечивая расслабление мышц после активных физических упражнений.

Внедрение упражнений с табата-таймером

Методика табата предполагает выполнение интенсивных упражнений в течение 20 секунд с последующим 10-секундным отдыхом. Циклы повторяются 4-8 раз.

Примеры упражнений:

Прыжки на месте с разведением рук и ног;

Приседания с выпрыгиванием;

Планка с подтягиванием колен к груди;

Планки в статике.

## **Бёрпи.**

Методика внедрения:

Используется как активная часть урока, особенно для развития выносливости и быстроты реакции.

Для юношей может применяться сложный вариант с прыжком через скамейку.

## **Использование игр для решения коммуникативных проблем**

Игры на развитие коммуникативных навыков способствуют укреплению социального взаимодействия в классе.

## **Рекомендуемые игры:**

«Передай мяч» – командная игра с быстрым обменом мячом и комментированием действий;

«Зеркало» – выполнение движений напарника для развития координации и доверия;

«Эстафета с элементами взаимодействия» – задания, требующие совместных действий.

«Отруби хвост дракону»

Как пример, описание некоторых игр

### **«Перенеси кубик»**

Цель игры: Развить координацию у учащихся,

Чувство коллективизма, смекалку, умения работать в команде.

Инвентарь: Обручи, кубики, гимнастические палки (по количеству команд.)

Описание игры: Учащиеся за при помощи двух гимнастических палок должны перенести кубик различным способом (как вариант, упором, зажимом) в обруч расположенный на расстоянии 3-4 м. Каждая пара выполняет задание, побеждает та команда, чьи кубики окажутся в обруче быстрее всех.

### **«Аватар»**

( принцип голографического интерфейса, или робота –руки.)

Цель игры: Развить ориентацию в пространстве, смекалку, умение работать командой.

Инвентарь: Повязки на глаза, контейнеры из под киндер сюрпризов или мячики для настольного тенниса, ёмкость или мешочек.

Описание игры: Капитану надевают повязку на глаза, команда выстраивается за капитаном для управления его движениями, ведущий рассыпает контейнеры в радиусе 3-4 м. по команде ведущего на время капитан должен собрать контейнеры в емкость.

Управляющий игрок может подавать команды только из строевых упражнений по гимнастике: направо, налево, кругом, вперёд, назад, шагом марш.

Управляющие игроки меняются по очереди, побеждает та команда, капитан которой соберёт быстрее всех контейнеры или шарики.

### «Заплети косичку»

Цель игры: Развить ловкость, координацию, умение работать в команде.

Инвентарь: три верёвки, скакалки, или разноцветные ленты- это одна «косичка», связанные у основания. «Косичек» по количеству команд.

Описание игры: Капитан берёт у основания, другие три игрока за концы верёвки, по команде ведущего игроки, не перекладывая верёвку из рук в руки и не перешагивая верёвку должны заплести «косичку» по принципу восьмёрки или знака бесконечности. Капитан руководит действиями игроков. Побеждает та команда, чья «косичка» будет сплетена быстрее и правильнее.

### «Лабиринт»

Цель игры: Развить ловкость, координацию, умение работать в команде.

Инвентарь: Гимнастические палки или лента для обозначения лабиринта, веревки или скакалки для связывания ног участников.

Условия игры: У входа в лабиринт выстраивается команда в одно шереножном строю, левая и правая нога участников связанные между собой. По команде участники приставными шагами или прыжками должны пройти лабиринт быстрее соперников,

Чей участник команды первым выйдет из лабиринта та команда считается победителем. Лабиринты по количеству команд.

### «Гусеница»

Цель игры: развить координацию движений.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Они выстраиваются в колонну следующим образом: правая рука каждого последующего игрока лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу стоящего впереди. По сигналу ведущего колонна начинает движение по дистанции. Побеждает та команда, которая пройдет дистанцию первой.

## **«Белки, орехи, шишки»**

Что развивает? «Белки, орехи, шишки» - это игра, которая развивает ловкость, смекалку и быстроту реакции. А еще, она приносит несомненную пользу в том случае, если у детей есть проблемы в общении со сверстниками. Для игры понадобятся: Площадка для игры Как играть (правила) Шаг 1. Попросите ребят встать по три человека и взяться за руки. Это будет «беличье гнездо». Все трое ребят должны договориться между собой, кто из них орех, кто белка, а кто шишка. Шаг 2. Выберите водящего. Гнезда у него не будет. Сами вы выполняете роль ведущего. Вы будете произносить слова: «белка», «орех», «шишка». Шаг 3. Когда вы скажете «белки», белки должны оставить свои гнёзда и перебежать в другие. Пока белки перебегают, старый водящий может успеть занять любое место и стать белкой. Водящим становится тот, кому не хватило места в гнезде. Шаг 4. То же самое должны сделать орехи и шишки. То есть, за один круг игры водящий может поменяться до трёх раз. Важно помнить!

Игра «Белки, орехи, шишки» может стать ещё интереснее, если вы, как ведущий, дадите команду: «Белки, шишки, орехи!». В этом случае все дети должны будут поменяться местами одновременно.

Источник: <https://detstrana.ru/service/games/belki-orehi-shishki/>

## **Упражнения на координацию**

Развитие координации способствует повышению общей физической подготовленности учащихся.

Рекомендуемые упражнения:

Ходьба по линии с разными вариациями движений рук;

Броски и ловля мяча одной рукой с закрытыми глазами;

Балансирование на одной ноге с усложнением (например, с поворотами);

Перемещения с изменением направления по команде.

Упражнения на равновесие с открытыми и закрытыми глазами

Тренировка равновесия развивает устойчивость, концентрацию и улучшает координацию движений.

Рекомендуемые упражнения:

Стояние на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами;

Медленное приседание на одной ноге;

Перекаты с пятки на носок;

Балансирование на нестабильной поверхности (коврик, скамейка, диск).

Использование элементов растяжки, в том числе в парах

**Растяжка** способствует улучшению гибкости, пластичности и расслаблению мышц. Включение парных упражнений повышает мотивацию и социализацию учащихся.

Примеры упражнений:

Наклоны вперед с партнёром, держащим за руки;

Совместные растяжки ног (сидя лицом друг к другу);

Растяжка плечевого пояса с помощью напарника;

Перекаты на спине с удержанием друг друга за руки.

### **Использование элементов детской йоги**

Элементы детской йоги помогают развить осознанность, координацию и способность к расслаблению.

Рекомендуемые упражнения:

«Дерево» – балансирование на одной ноге с поднятыми руками;

«Кошка-корова» – чередование прогибов и округления спины;

«Собака мордой вниз» – растяжка задней поверхности тела;

«Позы героев» – статические положения, развивающие силу и концентрацию.

## Заключение

Интеграция элементов фитнеса в уроки физической культуры способствует повышению интереса учащихся к занятиям, укреплению их здоровья и развитию необходимых физических и коммуникативных навыков. Регулярное применение данных методик сделает уроки более эффективными и разнообразными а главное более современными и интересными для учеников.

Включение дыхательной гимнастики, ритмических упражнений, координационных и коммуникативных игр, йоги и растяжки позволит каждому ученику раскрыть свой потенциал, улучшить физическое и эмоциональное состояние и заложить основу для здорового образа жизни.