Приложение

**Новые методики и технологии обучения.**

Проблема повышения двигательной активности школьников в настоящее время является актуальной, так как современные ученики выполняют недостаточный объем физических нагрузок, как в повседневной жизни, так и на уроках физической культуры. В тоже время, гармоничное развитие личности школьника предусматривает укрепление здоровья, формирование жизненно важных умений и навыков, хорошее физическое развитие и высокий уровень двигательных способностей.

На современном этапе развития школьного образования наблюдается значительный рост педагогических инноваций в сфере физического воспитания школьников, активно разрабатываю и внедряю в практику ранее редко использованные средства двигательной активности, с помощью которых возможно достичь оптимального уровня физического состояния. Актуально стоит вопрос о внедрении нетрадиционных средств в проведение уроков физической культуры, каждый из которых должен нести разнообразный характер на основе определенной тематики занятий.

Одним из путей решения данного вопроса является рациональное применение нетрадиционных средств физической активности, в частности ритмической гимнастики, которая вносит новизну и разнообразие в двигательную деятельность детей на основе сочетания физических упражнений с музыкальным сопровождением.

Предметом исследования является методика применения ритмической гимнастики на уроках физической культуры в 1-4-х классах.

Целью исследования является разработка методики применения комплексов ритмической гимнастики для уроков физической культуры в 1-4-х классах. Применение ритмической гимнастики в различных частях уроков физической культуры повысит эффективность уроков физической культуры, уровень физической и музыкально-двигательной подготовленности учащихся 1-4-х классов.

Практическая значимость заключается в возможности использования различных комплексов ритмической гимнастики и особенностей их применения на уроках физической культуры, предназначенных для повышения уровня физической и музыкально- ­двигательной подготовленности учащихся 1-4-х классов.

**Методика оценки эффективности урока.**

Гимнастика

Играть и соревноваться в гимнастике можно также успешно, как и в других видах физической подготовки. Суть метода – прежде всего сопоставление сил в процессе соперничества. Для того чтобы повысить внимание в начале урока проводятся игры на внимание в соревновательной форме «Класс «Смирно»», «Повтори движение». При выполнении общеразвивающих упражнений команды соревнуются на выполнение большего количество упражнений за определенный промежуток времени , как на месте, так и в движении. Например, дается задание - кто раньше выполнит 10 наклонов, отжиманий, приседаний, какая команда в сумме больше выполнит наклонов, отжиманий и т.д. Общеразвивающие упражнения включаются и в эстафеты. После передвижения на одной, двух ногах, через определенное количество шагов, ученики должны выполнять упражнения без нарастающего итога и с нарастающим итогом в арифметической прогрессии, после чего могут передвигаться к своей колонне, передавая эстафету следующему учащемуся. При выполнении комплексов проводится соревнование как за качество выполнения, так и за синхронность. К судейству привлекаются сами учащиеся. Выполняя упражнения по акробатике, учащиеся выполняют тесты.