

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
ГИМНАЗИЯ № 107
Выборгского района Санкт-Петербурга**

**Методическая разработка
«Использование музыкального материала
на уроках физической культуры»**

Разработана
Шмельковым В.В.,
учителем физической культуры,
первой квалификационной категории.

Санкт-Петербург
2020 г.

Содержание

№	Название раздела	Номера страниц
1	Пояснительная записка	2
1.1	Психолого-педагогические основы и медицинские аспекты использования музыкального материала для активизации учебной деятельности школьников на уроках физической культуры	2
1.2	Цель и задачи использования музыкального материала на уроке физической культуры	2
2	Содержание урока	2
2.1	Рекомендуемые музыкальные произведения	3
2.2	Описание танцев и музыкально-подвижных игр на уроках физической культуры	4-8
2.3	Методические особенности проведения уроков под музыку	8
2.4	Рекомендации	8
3	Заключение	9
4	Список литературы	9

1. Пояснительная записка

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

«Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников?», «Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей?». Для решения этих вопросов я нашёл выход - добавить в планирование уроков по физкультуре танцевальные движения под музыку - это и разминочные упражнения, и танцевальные зарисовки, и ритмическая гимнастика, и музыкально-подвижные игры и как итог: позитивный настрой и хорошее настроение.

Ребенок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с ее характером. Музыка, сопровождающая физические упражнения, создает определенный эмоциональный настрой, повышает настроение, активизирует внимание детей, повышает качество и выразительность движений, организует коллектив. Танцы и танцевальные упражнения являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой и лёгкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений. Вместе с тем разнообразное музыкальное сопровождение упражнений обогащает музыкальный опыт ребенка, содействует воспитанию эмоциональной отзывчивости на музыку, развитию слуховых представлений, чувства ритма.

Танцующий ребёнок испытывает неповторимые ощущения от свободы и лёгкости движений, от умения владеть своим телом. Танец совместно с музыкой имеет огромный психотерапевтический потенциал и воздействует на занимающихся через все органы чувств, особенно через нервную систему.

Считаю целесообразно применять музыкальное сопровождение на уроках физической культуры при проведении разминок, подвижных игр, а также изучение простых танцев.

На основании вышесказанного определяю цель и задачи своей методической разработки:

Цель: Укреплять здоровье, повышать работоспособность и улучшать эмоциональное состояние школьников посредством использования музыкального материала на уроках физической культуры.

Задачи:

- Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку;
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений, навыки эмоционального выражения, творчества в движениях, воспитывать эстетические чувства детей.

2. Содержание урока

В основе уроков физической культуры с использованием музыкального материала лежат

следующие принципы:

- Доступность и наглядность - использование простых общеразвивающих упражнений под музыку, показанных учителем;
- Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.
- Эмоциональность - достигается музыкальным сопровождением и положительно влияет на психическое состояние ребёнка.

Танцевально-музыкальная деятельность основана на использовании:

- Основных видов движений (ходьба, бег и др.);
- Упражнений различных видов гимнастики;
- Упражнений с предметами;
- Элементов бального и современного танца;
- Элементов хореографии.

Ожидаемые результаты:

- Усиление интереса к занятиям танцевальной деятельности;
- Овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- Овладение выразительностью и красотой движения;
- Участие в мероприятиях танцевальной направленности;
- Укрепление всех систем организма, профилактика различных заболеваний иммунной системы организма и профилактика заболеваний.

Рекомендуемые музыкальные произведения:

№	Название музыкального произведения	Применение
1	Марш «Служить России» музыка Э.Ханок, слова И.Резника	Движения в строю
2	«Марш ВМФ» музыка Ф.Клибанова, слова Б.Благодатного	Движения в строю
3	Детская песня «Просто мы маленькие звёзды» группа «Великан»	Комплекс упражнений оздоровительной аэробики
4	Детская песня «Неразлучные друзья» музыка В.Шаинского, слова М. Танича, группа «Непоседы».	Комплекс упражнений оздоровительной аэробики
5	Детская песня «Песня о кузнечике» музыка В.Шаинского, слова Н.Носова	Танец «Кузнечик»
6	«Летка-енька»	Танец «Летка-енька»
7	Полька	Танец-игра «Бесконечность»
8	Полька	Танец-игра «Больше с тобой не хочу танцевать»
9	Полька	Танец «Полька тройками»
10	Диско «Макарена» или Самба	Танец «Макарена»
11	Рок-н-ролл	Танец «Рок-н-ролл»
12	Любая весёлая музыка	Музыкально-подвижные игры «Совушка», «Найди своё место», «Карлики и великаны», «Цапля и лягушки».
13	Песня «Мы пойдём сначала вправо»	Танец
14	Песня «Вперёд четыре шага»	Танец
15	Песня «Если весело живётся»	Танец

Описание танцев и музыкально-подвижных игр на уроках физической культуры

1. Маршевый танец (музыка военных маршей). 2-4 класс.

Марш на месте(1-8), марш в продвижении(1-8), марш в повороте на $\frac{1}{4}$ влево (1-8).

2. Комплекс упражнений оздоровительной аэробики (детская песня «Неразлучные друзья», «Просто мы маленькие звёзды» и др.). 2-3 класс.

1 блок

- 1) 1-2- приставной шаг вправо с хлопком перед собой на счёт 2
3-4 – повторить движения на счёт 1-2 в другую сторону
5-8 – четыре шага на месте, руки работают как при ходьбе.
- 2) 1- шаг правой вперёд с хлопком перед собой
2 – приставить левую, руки вниз с хлопком по бёдрам
3-4 – повторить движения на счёт 1-2, шагая назад
5-8 – четыре шага на месте, руки работают как при ходьбе.

2 блок

- 1) 1- шаг вправо, руки в стороны
2 – приставить левую, руки вниз с хлопком по бёдрам
3-4 – повторить движения на счёт 1-2
5-8 – повторить движения на счёт 1-4 в другую сторону.
- 2) 1- шаг правой вперёд
2 – приставить левую
3-4 – повторить движения на счёт 1-2, шагая назад
5 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны
6 – прыжком стойка ноги вместе, руки вниз
7-8 – повторить движения счёта 5-6.

3 блок

- 1) 1 – шаг правой в сторону, правую руку свободно в сторону
2 – шаг левой в сторону, левую руку свободно в сторону
3-4 – поочередными шагами вернуться в И.п., руки вниз
5-8 – повторить движения на счёт 1-4.
- 2) 1-3 – три шага вперёд с правой ноги
4 – подскок на правой ноге, левую согнуть вперёд
5-8 – повторить движения на счёт 1-4, шагая с левой ноги назад и сгибая правую ногу вперёд.

4 блок

- 1) 1 – шаг правой в сторону, руки свободно в стороны
2 – шаг левой скрестно назад, слегка сгибая руки, опуская локти вниз
3 – шаг правой в сторону, разгибая руки в стороны
4 – приставить левую к правой, руки вниз
5-8 – повторить движения на счёт 1-4 в другую сторону с левой ноги.
- 2) 1 – шаг правой в сторону
2 – левую вперёд наружу на пятку, руки вперёд, согнуть вверх
3-4 – повторить движения на счёт 1-2 в другую сторону с левой ноги
5-8 – четыре подскока на месте на двух ногах, руки свободно в стороны – книзу.

3. Танец «Кузнечик» (музыка В. Шаинского «Песня о кузнечике»). 1 класс.

И.п. – основная стойка

Куплет

- 1) 1-2 – два пружинистых полуприседа с хлопками по коленям
3-4 - два пружинистых полуприседа с хлопками перед собой
5-6 – повторить движения 1-4

- 2) 1-2 - два пружинистых полуприседа с руками «ножницы»(скрестные движения) справа
 3-4 - два пружинистых полуприседа с руками «ножницы»(скрестные движения) слева
 5-6 - два пружинистых полуприседа с руками «молоточки» (удары кулака о кулак) справа
 7-8 - два пружинистых полуприседа с руками «молоточки» (удары кулака о кулак) слева

Припев

- 1) 1-2 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперёд
 3-4 – прыжком стойка ноги вместе, руки на пояс
 5-8 – четыре шага с подскоками на месте, делая полный поворот (360°) направо.

4. Танец «Летка-енька» (музыка Летка-енька, музыкальный размер 2/4). 2-4 класс.

И.п. – в кругу, взявшись за руки, или в колонне, руки на плечах (поясе) впереди стоящего.

- 1) 1 – подскок на левой ноге и мах правой ногой невысоко вперёд-в сторону
 2 – подскок на левой ноге, приставляя правую ногу без веса
 3-4 – повторить движения на счёт 1-2
 5-8 – повторить движения 1-4 с другой ноги.
 2) 1-2 – прыжок вперёд на двух ногах
 3-4 – прыжок назад на двух ногах
 5-8 – три прыжка на двух ногах (5, 6, 7, 8).

В колонне выполняются прыжки вперёд, в кругу – отпуская руки, с полным поворотом на месте.

5. Танец-игра «Бесконечность» (музыка Полька, музыкальный размер 2/4). 2-4 класс.

Танцующие стоят парами по кругу лицом друг к другу, взявшись за руки, мальчики спиной к центру. Перед началом танца партнёры в парах расходятся на 1-1,5 шага друг от друга, образуя коридор. Партнёры одной из пар берутся за руки и галопом движутся боком внутри коридора по линии танца. Следом за ними в коридор из пар втягивается соседняя пара (мимо которой начала движение первая пара), за ней следующая пара и т.д.

Пройдя весь коридор из пар по линии танца, первая пара останавливается и встаёт, отпуская руки и расходясь, в продолжение коридора из пар (на своё прежнее место).

6. Танец-игра «Больше с тобой не хочу танцевать» (музыка Диско, музыкальный размер 4/4). 1-2 класс.

И.п. – «закрытое», мальчик лицом к стене, партнёры на расстоянии шага друг от друга, не соединяя руки.

- 1) 1-4- *Больше с тобой не хочу танцевать* – повернув голову налево, оба делают четыре движения руками, как бы отмахиваясь друг от друга
 5-8 – *Лучше соседа пойду приглашать* – переходя к другому партнёру и делая четыре движения руками, как бы подзывая к себе.
 2) 1-2 – *Правой рукой* – соединяют правые руки
 3-4 – *Левой рукой* – соединяют левые руки скрестно над правыми
 5-8 – *Кружимся, кружимся вместе с тобой* – четыре шага с подскоками, делая полный поворот вправо в паре, в конце отпуская руки и принимая И.п.

7. Танец «Полька тройками» (музыка Полька, музыкальный размер 2/4). 3-4 класс.

И.п. – Ребята стоят тройками по кругу, левым боком к центру, ноги вместе, крайние соединяют ближние руки за спиной среднего, который выводит свои руки в стороны, соединяя их с руками крайних).

- 1) 1-правую ногу вперёд на носок
2- правую ногу вперёд на каблук
3и4 – тройной притоп
5-8 – повторить движения с левой ноги.
- 2) повторить движения пункта 1).
- 3) 1-8 четыре па-польки двигаясь вперёд (или 8 подскоков вперёд по кругу)
- 4) 1-4 средний садится на колено, отпуская руки крайние проходят вперёд
5-8 ребята занимают И.П. в новых тройках.

8. Танец «Макарена» (музыка «Макарена или «Самба», музыкальный размер 2/4).
3-4 класс.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

- 1) 1-2 – правую руку вперёд
3-4 – левую руку вперёд
5-6 – правую руку повернуть ладонью кверху
7-8 – левую руку повернуть ладонью кверху
- 2) 1-2 – правую руку на левое плечо
3-4 – левую руку на правое плечо
5-6 – правую руку на голову
7-8 – левую руку на голову
- 3) 1-2 – правую руку на левое плечо
3-4 – левую руку на правое плечо
5-6 – правую руку на пояс
7-8 – левую руку на пояс
- 4) 1-4 два покачивания бёдрами вправо-влево
5-6 – прыжок с поворотом на $\frac{1}{2}$ вправо
7-8 - прыжок с поворотом на $\frac{1}{2}$ вправо.

9. Танец «Рок-н-ролл» (музыка Рок-н-ролл, темп 38-40, музыкальный размер 4/4).
3- 4 класс.

И.п. – основная стойка. Лицевая позиция в паре без соединения рук.

- 1) 1-8 – 8 покачиваний на носках, поднимая и опуская пятки
1-8 – 8 прыжков ноги вместе
1-8 - 8 перескоков поднимая высоко колени, руки перед собой
1-8 – 8 перескоков с подъёмом пяток сзади, руки на поясе.
- 2) И.п. – основная стойка.
1-8 – движения рук «ножницы»
1-8- движения рук «молоточки»
1-8 – бег на месте
1-8 – подаём правую руку своему партнёру.
- 3) 1-16 - В паре со своим партнёром кружимся по кругу на фликах или беге. Левые руки на поясе или отображают фонарики.
1-16 – Прощаемся со своим партнёром. Двигаемся по залу на беге, выбираем нового партнёра.

10. Игра «Совушка». 1 класс.

Выбирается водящий – *совушка*, которая сидит в *гнезде* в стороне от площадки. Остальные играющие стоят на площадке.

По сигналу руководителя «*День наступает, всё оживает!*» дети ходят, бегают, подражают полёту бабочек, птиц, жуков, а *совушка* уходит в *гнездо*. По сигналу «*Ночь наступает, всё замирает!*» играющие застывают в той позе, в

которой их застал сигнал, а *совушка* выходит на охоту и того, кто шевельнулся, уводит в своё *гнездо*.

Совушка меняется через 2-3 игры. Игра проводится под любую весёлую ритмичную музыку. Когда день – музыка звучит громко, когда ночь – музыка звучит тихо.

11. Игра «Найди своё место» («У ребят порядок строгий»). 1 класс.

Дети стоят в шеренге (колонне). По команде руководителя «*Разойдись!*» звучит весёлая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, передвигаются под музыку. Звучит команда «*Быстро по местам!*». Музыка прекращается, все должны быстро занять свои места в шеренге (колонне). Руководитель отмечает тех, кто правильно занял место в строю.

12. Игра «Карлики и великаны». 1 класс.

Играющие становятся лицом в круг. Под музыку дети выполняют танцевальные движения. В конце музыкального отрывка подаётся сигнал в высоком или низком регистре.

На аккорд в высоком регистре играющие становятся *карликами*, принимая упор присев. На аккорд в низком регистре дети поднимают руки вверх и становятся *великанами*. Выигрывает тот, кто не ошибается в определении регистра.

13. Игра «Цапля и лягушки». 1 класс.

Все играющие – *лягушки*, а один из детей (*цапля*) стоит посередине круга. Под весёлую музыку *лягушки* начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, *лягушки* приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, *цапля* забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных *лягушек*.

Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются *царевнами-лягушками*. Выделяется лучшая *цапля*.

14. Танец «Мы пойдём сначала вправо» (ритмический танец, может исполняться под оригинальную музыку с убыстряющимся темпом). 1-2 класс.

И.п. – танцующие стоят по кругу, взявшись за руки, и поют песенку, выполняя движения, о которых поют):

Мы пойдём сначала вправо, раз-два-три (идут вправо по кругу),

А потом пойдём налево, раз-два-три (идут влево по кругу),

А потом все соберёмся, раз-два-три (идут к центру круга),

А потом все разойдёмся, раз-два-три (идут обратно наружу),

А потом мы все присядем, раз-два-три (приседают),

А потом все дружно встанем, раз-два-три (встают),

А потом мы все станцуем, раз-два-три (выполняют произвольные движения),

А потом мы ещё станцуем, раз-два-три (выполняют произвольные движения).

Танец повторяется 4-5 раз с увеличением темпа музыки.

15. Танец «Вперёд четыре шага» (Детская песня «Вперёд четыре шага»)

И.п. – все стоят в кругу лицом в центр. **1-2 класс.**

1) *Вперёд четыре шага* (четыре шага вперёд к центру круга)

Назад четыре шага (четыре шага назад из круга)

Кружится-вертится наш хоровод (делаем 8 шагов на месте поворачиваясь на 360° вправо. Руки согнуты в локтях перед собой. Локти в стороны).

2) *Ручками похлопаем* (Хлопки)

Ножками потопаем (Притопы)

Плечиком подвигаем (Плечи)

А теперь попрыгаем (Прыжки, ноги вместе).

3) Повторить пункт 2).

16. Танец «Если весело живётся». 1-2 класс.

И.п. – все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения:

- 1) *Если весело живётся, хлопай так* (два хлопка)
Если весело живётся, хлопай так (два хлопка)
Если весело живётся, мы друг другу улыбнёмся,
Если весело живётся, хлопай так (два хлопка).
- 2) *Если весело живётся, щёлкай так* (два щелчка)
Если весело живётся, щёлкай так (два щелчка)
Если весело живётся, мы друг другу улыбнёмся,
Если весело живётся, щёлкай так (два щелчка).
- 3) *Если весело живётся, топай так* (два притопа)
Если весело живётся, топай так (два притопа)
Если весело живётся, мы друг другу улыбнёмся,
Если весело живётся, топай так (два притопа).
- 4) *Если весело живётся, хорошо* (Хорошо!)
Если весело живётся, хорошо (Хорошо!)
Если весело живётся, мы друг другу улыбнёмся,
Если весело живётся, делай всё!!! (Два хлопка, два щелчка, два притопа).
Если весело живётся, мы друг другу улыбнёмся,
Если весело живётся, делай всё!!! (Два хлопка, два щелчка, два притопа).

Методические особенности проведения занятий под музыку

Процесс обучения упражнениям под музыку условно разделяют на три этапа:

- 1-й этап – начальное обучение новым движениям под музыку;
- 2-й этап – углубленное разучивание;
- 3-й этап – закрепление и совершенствование музыкально-ритмических упражнений.

Обучение на 1-м этапе направлено на создание у учащихся общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой, объяснение и показ соответствующего содержанию темпа и ритма движения под музыку.

На 2-м этапе обучения учащиеся овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствие со средствами музыкальной выразительности. Моя задача постоянно наблюдать за выполнением движений в соответствии с темпом, ритмом, контролировать ритм, амплитуду движений, исправлять их ошибки.

3-й этап обучения направлен на стабилизацию и совершенствование движений во взаимосвязи с музыкой.

Рекомендации:

1. Применяемые на уроках физической культуры музыкальные программы по возможности должны нести ученикам новые и свежие эмоциональные ощущения.
2. В процессе проведения уроков физической культуры наибольшую пользу музыка приносит при многократном выполнении простых или твердо заученных упражнений, не требующих от учеников высокой концентрации внимания, большой умственной сосредоточенности и ответственности.
3. Музыкальную стимуляцию на уроке целесообразно использовать не непрерывно, так она быстро надоедает и теряет свое стимулирующее значение.
4. При комплектовании целевых программ с музыкальным подбором следует учитывать половозрастной состав.
5. Чтобы функциональная музыка стала надежным помощником учителя и давала нужный педагогический эффект, ее включение в урок физической культуры должно быть заранее спланировано.
6. Из обширного разнообразия современных музыкальных жанров для стимуляции уроков физической культуры в общеобразовательных учебных заведениях наибольшую практическую значимость предоставляет легкая, популярная и эстрадная музыка, марши, а также детские, танцевальные и народные мелодии.

В нашей гимназии с учащимися мы готовим танцевальные композиции к праздникам, выступаем на различных школьных мероприятиях, используем яркие танцевальные номера на открытии спортивных соревнований, участвуем в районных конкурсах.

3. Заключение

Таким образом, основная задача использования музыкальной стимуляции на уроках физической культуры заключается в самостоятельной подготовке учителя физической культуры в области музыки и танцев, тщательно продуманной и спланированной работе по применению музыкальной стимуляции с целью повышения эффективности уроков физической культуры. Использование музыки и танцев на уроке физической культуры базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений, как подобранных учителем, так и готовых музыкальных произведений, имеющих в достаточном количестве в Интернете.

4. Список литературы

1. Ж.Е.Фирилева, А.И.Рябчиков, О.В.Загрядская «Ритмика в школе. Третий урок физической культуры». Учебно-методическое пособие. Допущено Учебно-методическим объединением по направлениям педагогического образования Министерства образования и науки РФ в качестве учебного пособия по направлению 050100 «Педагогическое образование». Ростов-на Дону, ООО «Феникс», 2014.
2. Казакевич Н.В, Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. Познание, 2001.
3. Коджаспиров Ю.Г. Планирование уроков с музыкальной стимуляцией. Физическая культура в школе, 2005. - №1,2,3.
4. Семинар. Перспективные направления и формы обучения танцам (из опыта работы ведущих танцевальных объединений учителей танцев Великобритании)/Составитель – Пин Ю/, Санкт-Петербург.
5. Ресурсы Интернета.