



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Воспитание физических качеств у младших школьников в условиях
ФГОС средствами подвижных игр

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»
Форма обучения очная

Процарка на объем заимствований:

67,14 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«2» апреля 2021 г.
зав. кафедрой ТИМ ФК и С
Жабиков Владислав Ермекович

Выполнил (а):

Студентка группы ОФ 514/073-5-1
Зажимаева Екатерина Андреевна

Научный руководитель:

к.п.н. доцент
Кравцова Лариса Михайловна

Челябинск
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	6
1.1. Общая характеристика понятий «физическое качество», «подвижная игра»	6
1.2 Роль и значение подвижных игр в воспитании физических качеств младших школьников	17
1.3 Психолого-педагогические особенности развития детей младшего школьного возраста по программе ФГОС	25
ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ	30
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ОСНОВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ	32
2.1 Цель и задачи экспериментальной работы.....	32
2.2 Реализация методики по использованию комплексов подвижных игр с основной направленностью.....	34
2.3 Результаты и анализ экспериментальной методики	40
ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	48
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы заключается в том, что в младшем школьном возрасте хорошее развитие ребенку дает игра, она является «школой жизни» и практикой для развития детей.

Подвижная игра – это разновидность игровой деятельности, основу которой составляют разнообразные активные движения, двигательные действия, мотивированные сюжетом игры. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни [37].

Подвижные игры в педагогическом отношении оказывают большое влияние не только на воспитание физических качеств, но и на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, укрепляют организм ребенка, создают определенный духовный настрой [30].

Примерно у 80 % неуспевающих учеников причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья. Скрытые, замаскированные недомогания и заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей, желудочно-кишечные очень часто являются не болезнью, а отклонением от нормального состояния здоровья. Лучшим лечением в таких случаях является физическая закалка.

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования одними из основных требований является укрепление здоровья, успешное обучение, развитие нравственности и т.д., что предусматривает в себя и подвижные игры. Тем самым можно сказать, что подвижная игра соответствует требованиям ФГОС [54].

Новый ФГОС формулирует цели, задачи, формы и средства формирования культуры здоровья среди учащихся, которые обеспечивают независимое и сознательное регулирование их деятельности и поведения в интересах их здоровья и здоровья других.

О подвижной игре очень много написано. Существует обширная отечественная литература, как теоретического, так и методического характера, в которой рассматриваются роль игры, ее распространение, сходство и различие игр у разных народов, методические особенности и т.д. Крупнейшие педагоги, ученые считали игру весьма полезной для воспитания детей младшего школьного возраста. На основе их работ и учета зарубежных публикаций подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Так, по утверждению отечественных педагогов Е.Н. Водовозовой, П.Ф. Каптерева, П.Ф. Лесгафта, Е.А. Покровского, К.Д. Ушинского и другие, подвижные игры являются наиболее эффективным средством физического воспитания.

Эффективность использования игр на уроках физической культуры отмечается в работах О.В. Загрядской и другие [55]. Однако, несмотря на то, что игровая деятельность рассматривается как наиболее естественная природосообразная деятельность детей, с помощью которой ребенок познает мир путем активной реализации и присвоения структуры, норм, отношений, правил на всех уровнях человеческого познания: образовательном, культурном, личностном, социальном, не все учителя находят ей должное применение на уроках.

Цель исследования: теоретически обосновать и проверить на практике эффективность использования комплексов подвижных игр с основной направленностью у младших школьников для развития физических качеств.

Объект исследования: урок физической культуры в начальной школе.

Предмет исследования: методика реализации комплексов подвижных игр на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что реализация методики по использованию комплексов подвижных игр с основной

направленностью на уроках физической культуры повысит уровень развития физических качеств у младших школьников.

Задачи исследования:

- 1) изучить и проанализировать научно-методическую литературу;
- 2) выявить эффективность использования подвижных игр для развития физических качеств детей младшего школьного возраста;
- 3) определить наиболее эффективные игры для детей начальных классов.

База исследования: МБОУ «Песчанская СОШ» с. Песчаное, Увельский район, Челябинская область.

Этапы исследования:

1 этап – Теоретический (сентябрь 2020 – октябрь 2020)

Осуществлялась теоретическое осмысление проблемы, определений целей и задач исследования. Изучение и анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы по данной теме.

2 этап – Экспериментальный (ноябрь 2020 – март 2021)

Решались такие задачи, как организация и проведение педагогического эксперимента, с целью проверки выдвинутой рабочей гипотезы исследования, анализ и интерпретация исследования.

3 этап – Заключительный (март 2021 – май 2021)

Проводилась обработка и обобщение полученных результатов в ходе исследования формулировка выводов, редактирование и оформление ВКР по требованиям.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, 2 глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложения.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Общая характеристика понятий «физическое качество», «подвижная игра»

В основе работ отечественных и зарубежных ученых П. Ф. Лесгафт, Е. А. Аркин, Н. А. Бернштейн и др. лежит принцип целесообразности движений, т.е. умение человека рационально использовать имеющиеся двигательные навыки и проявлять психофизические качества в разнообразных видах деятельности с минимальным усилием и максимальной эффективностью [7].

По мнению Е. Н. Вавилова, необходимость в движениях, двигательной активности, которую проявляет ребенок, физиологически обусловлена, вызывая положительные изменения в его физическом и психологическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма [9].

Физическое качество – это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия [57].

Физические способности – это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.

Одна физическая способность может выражаться в разных физических качествах. И наоборот, одно физическое качество может выражаться в разных физических способностях.

Ребенок наделен такими периодами, в которых происходит развитие отдельных физических качеств лучше, чем в другие периоды. Они имеют название – сенситивные периоды [2].

Сенситивный период – это чувствительный период развития организма ребенка.

Оказывая педагогическое влияние в эти периоды, будет наиболее эффективным результат развития физических качеств у ребенка, в отличие от других. Одной из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств личности [3]. В учебнике «Теория и методика физического воспитания и спорта», авторами которой являются Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, физические качества рассматриваются как врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [57].

Основу физических качеств составляют: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость (Рисунок 1).

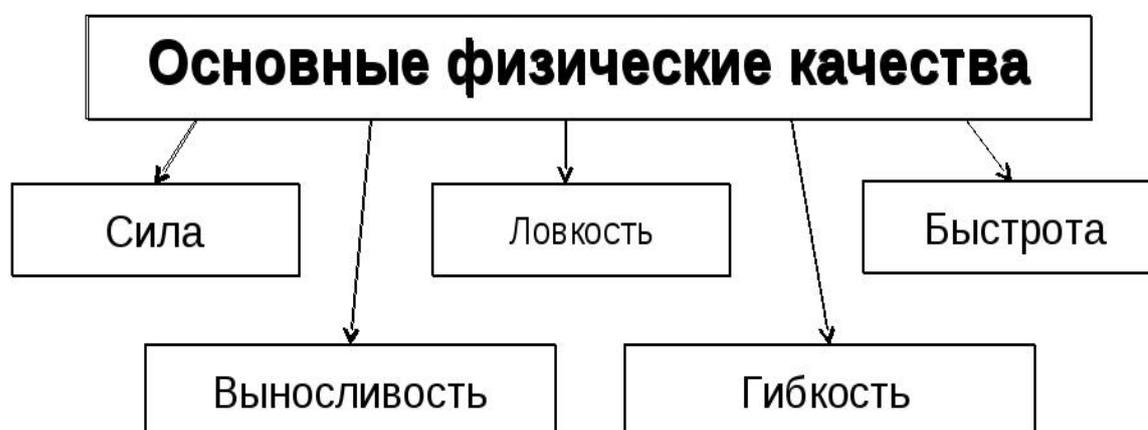


Рисунок 1 - основные физические качества

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых

лежит понятие «сила». Чтобы силовые способности начали проявляться, необходима какая-либо двигательная деятельность.

Сила действия измеряется в килограммах. Существует абсолютная и относительная сила действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная - отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела.

Быстрота – это качество человека, которое позволяет ему выполнять движения с максимальной частотой (скоростью) за минимальное короткое время без утомления. Все выше перечисленное имеет влияние наследственности, а так же возрастные особенности, профессиональные предпочтения и, конечно же, анатомо-физиологические особенности: состояние мышечного аппарата и двигательных центров коры головного мозга.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Наиболее оптимальным решением является использование термина «гибкость» имея ввиду суммарную подвижность суставных частей всего тела. Касаемо отдельных суставов предпочтительней говорить «подвижность», например «подвижность в плечевых, тазобедренных суставах». Имея хорошую гибкость можно обрести свободу, быстроту и экономичность движений, а также она повышает эффективность вложения усилий, выполняя физические упражнения [15]. Если плохо развита гибкость, то появляются затруднения в координации движений человека. Это происходит потому что ограничивается перемещение отдельных звеньев тела.

В физической культуре гибкость разделяют на общую и специальную (Рисунок 2).

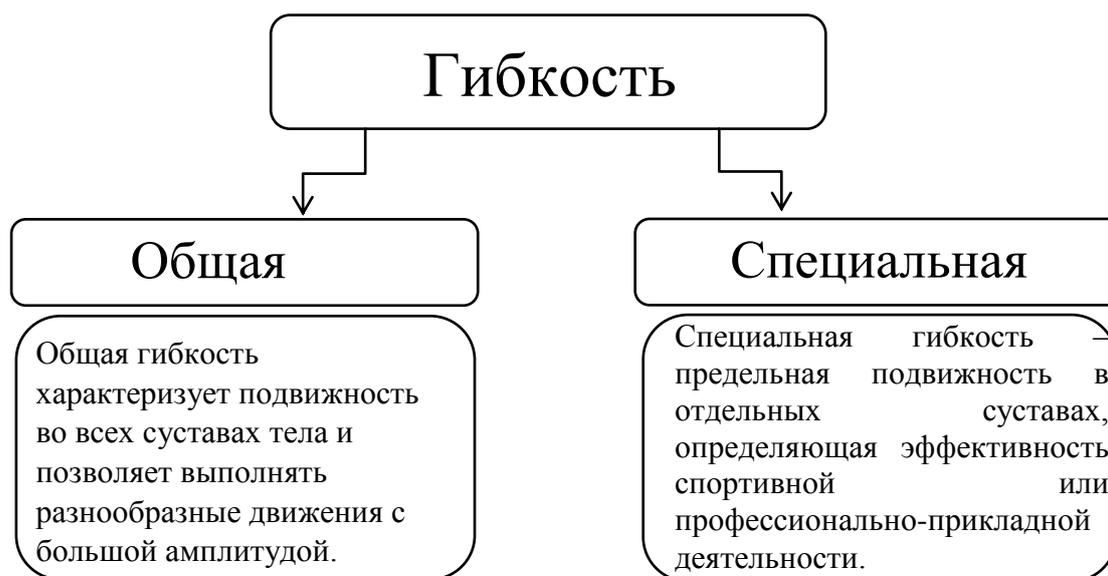


Рисунок 2 – общая и специальная гибкость

На гибкость идет влияние многих факторов. В первую очередь это: структура суставных частей тела, наличие упругости в связках и мышцах и нервная регуляция мышечного тонуса человека.

Немаловажное влияние оказывает гендерная принадлежность, возрастные особенности и времена суток. К примеру, в утренние часы гибкость ниже, чем в другие временные периоды. Дети более гибки, чем взрослые. Наилучший возраст развития гибкости составляет от 11 до 14 лет. У девочек гибкость превалирует на 20-25% по отношению к мальчикам. Она может расти до 17-20 лет. Далее происходят возрастные изменения, и амплитуда имеет уменьшительный характер [6].

Для воспитания гибкости используют специальные упражнения, которые растягивают мышцы и связки. Они должны выполняться с постепенным увеличением амплитуды движения. Упражнения на растяжку имеют такую основную задачу как увеличение длины мышц и связок до соответствующей степени, тем самым, достигая нормальную анатомическую подвижность суставов.

Гибкость и сила должны находиться в оптимальном соответствии друг с другом [26]. Если развитие мышц, которые обволакивают окружающие суставные части, сформированы недостаточным образом,

происходит излишняя подвижность суставов и может повлечь за собой изменения статики человеческого тела.

Выносливость – это способность организма преодолевать утомление при сохранении необходимой интенсивности, точности, маневренности и быстроты. Выносливость отображает общий уровень трудоспособности человека. Ее разделяют на специальную и общую выносливость [11].

Специальная выносливость.

Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. При изменении параметров исполняемых упражнений имеется такая возможность как подборка нагрузки для воспитания и совершенствования отдельных компонентов выносливости.

Общая выносливость.

Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности.

Аэробные способности являются физиологической основой общей выносливости для большинства современных видов деятельности профессионального характера. Они в какой-то степени мало специфичны и почти не зависят от вида выполняемых ею упражнений [19].

Общая выносливость – это основа для высокой физической трудоспособности, которая нужна для эффективной работы. За счёт высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой

работы, обеспечивается переносимость высоких объемов интенсивных силовых, скоростно-силовых физических нагрузок и координационно-сложных двигательных действий, ускоряется течение восстановительных процессов в периоды между тренировками [37].

Ловкость – это физическое качество человека, которое позволяет ему очень быстро ориентироваться в пространстве, овладевать повышенными движениями перестраиваться в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. По мнению специалистов Н.А. Бернштейна, В.С. Фарфеля, И.М. Туревского ловкость обеспечивает достижение успеха в таких видах деятельности, где необходимо быстро осмысливать и регулировать свои действия, координационно приспособляться к решению непредвиденных задач [53]. Способности ловкости так же развиты у многих к ориентации в пространстве и различению динамических усилий. Для повышения уровня ловкости используют разные методы тренировок.

Развитие физического качества в процессе физического воспитания происходит с учетом возрастных особенностей занимающихся. Такие ученые как А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, Н.Ф. Зимкин определяют ловкость, как сложное физическое качество. И.М. Туревский, Т.В.Артамонова, в свою очередь, рассматривают ловкость как комплекс психических и моторных способностей.

Во всем разнообразии задач физического воспитания ведущей является формирование системы двигательных, умений и навыков в движении [7]. Процесс овладения самим двигательным действием начинается с формирования умения, основанного на предварительно полученных знаниях и ранее приобретенном опыте выполнения движения. По мнению В.И. Дубровского, в широком смысле физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими

признаками, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе [15].

Двигательное умение есть способность выполнить двигательное действие (решить двигательную задачу) при условии концентрированного внимания ученика на каждом движении, входящем в изучаемое двигательное действие.

Многokратное систематическое проявление двигательного умения при относительно постоянных условиях обучения приводит к тому, что умение превращается в двигательный навык. Двигательный навык – это способность выполнить двигательное действие, позволяющая акцентировать внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях, входящих в него. Эта способность достигается за счет наступившей автоматичности процесса выполнения движений [40].

Автоматическое выполнение движения приобретаетс я в результате обучения или в жизненной практике, но автоматизм не снимает ведущей роли созидания при выполнении двигательного действия. Сознательное и автоматическое в двигательных навыках предстает в диалектическом единстве. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других - более высокая точность воспроизведения параметров движения и тому подобное.

Принципиальной составляющей физической подготовки составляют физические нагрузки. Физическая нагрузка – это величина воздействия физических упражнений, способствующих повышению функциональных возможностей организма на организм занимающихся, которая должна регулироваться по объему и интенсивности. Для оценки физической нагрузки обычно используют показатель частоты сердечных сокращений [37].

Наибольшую физическую нагрузку на уроках физкультуры, учащиеся получают во время занятий циклическими видами спорта

(лыжные гонки, плавание и тому подобное), наименьшую – на уроках гимнастики и во время спортивных игр. Это связано с тем, что в этих видах спорта процесс обучения, а также переходы к снарядам и «станциям» занимают больше времени [43].

Двигательный режим ребенка заметно сокращается с момента поступления его в школу, что связано с началом новой деятельности – учебы. Единственным средством профилактики гипокинезии детей может стать создание оптимального объема двигательной активности с правильной постановкой учебной и внеклассной работы по физической культуре в школе. Немалая роль принадлежит здесь и подвижной игре – естественному виду живой и непосредственной деятельности, любовь и привычка к которой закладывается с раннего детства [32].

Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами [1]. Подвижная игра как правило является вспомогательным упражнением, благодаря которому присваиваются необходимые ресурсы и компоненты помогающие ему в дальнейшей жизни. За счет интересных, эмоциональных содержательных характеристик игр, у ребенка пробуждаются конкретные умственные и физические усилия.

Виды подвижной игры.

Подвижные игры делят на элементарные и сложные. Элементарные в свою очередь делят на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы (Рисунок 3).

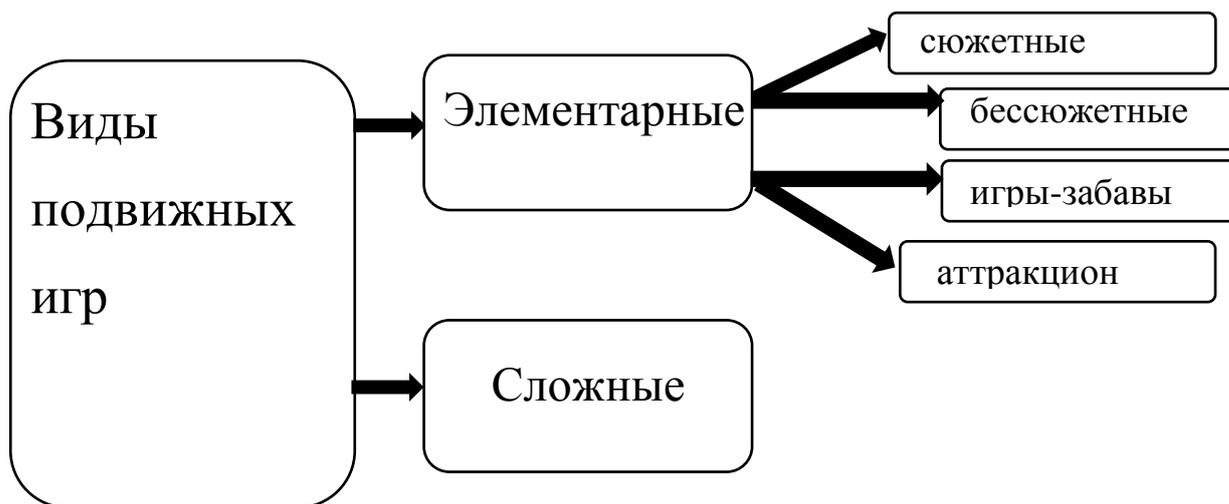


Рисунок 3 – Виды подвижной игры

Сюжетные игры. В таких играх есть готовый сюжет и отчетливо фиксированные правила. В самом сюжете отображаются действия окружающего мира и людей, например, движение транспорта, быт людей, манеры животных. Игровая деятельность ребенка должна иметь развивающее направление сюжета, в котором он выполняет определенные ролевые функции. Функциональные особенности правил игры включают в себя старт и конец двигательных действий, а так же поведенческие предпочтения и взаимные отношения игроков и имеют конкретизирующий ход игры. Игроки обязаны соблюдать все имеющиеся правила в игре. Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой) [9].

Бессюжетные подвижные игры не наделены сюжетными функциями, образность отсутствует, но имеют похожесть с правилами и ролями сюжетных игр. В данных играх происходит выполнение конкретных двигательных задач с самостоятельными принятиями решений, ловкости, ориентировки в пространстве, скоростных способностей.

Применение подвижных игр с соревновательным характером практикуется у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Компоненты в соревновательном процессе стимулируют к наибольшей

активной деятельности в исполнении двигательных задач. А игры эстафетного характера и не только, где ребенок в относительности сам за себя или же от него зависит многое, начинает придавать больше усилий, чтобы выполнить задание наилучшим образом. Например, такие игры как, «Кто быстрее прибежит», «Кто больше раз» и так далее [17].

Применение спортивного инвентаря в процессе игры так же можно отнести к виду бессюжетных игр. В таких играх различные двигательные задания запрашиваются конкретные требования и осуществляются с относительно небольшим количеством детей. Что касается правил в данных предлагаемых играх, то они заключается в том, что детям нужно правильно расположить инвентарь, правильно использовать его и поочередно выполнять указанные задания с применением соревновательных компонентов, достигая тем самым, наилучшей результативности.

Игры – забавы и аттракционы в большей степени применяются с детьми в период дошкольного образования [33]. Особой значимости в отношении физического воспитания в этот период они не несут, но используются на различных спортивных праздниках и досуговых вечерах. Сутью этих игр является выполнение различных двигательных задач в относительно необычных, забавных условиях приводящиеся в формате соревнований. К примеру, можно назвать такие задания как, донести ложку с песком до флажка, допрыгать до обруча и обратно, проще говоря, элементы эстафетных игр. Игры-забавы на досуговых вечерах и различных празднований характеризуются радостными представлениями, весельем, позитивными моментами, положительно влияющий на эмоциональных фон детей. А еще эти игры хороши тем, что помимо веселья и прочего, есть ряд требований с использованием двигательных умений, ловкости и сноровки.

К сложным играм относятся спортивные игры (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). В младшем

школьном возрасте используются элементы этих игр, и дети играют по упрощенным правилам [29].

Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию: игры с бегом, прыжками, метанием и др.

По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры *большой, средней и малой подвижности*.

К играм *большой* подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки.

Играми *средней* подвижности называют такие игры, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами.

В играх *малой* подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

Структура проведения подвижных игр. Проведение подвижных игр имеет свою структуру:

- Сбор детей на игру
- Создание интереса к игре
- Организация играющих, объяснение игры
- Определение ведущего
- Проведение игры
- Окончание игры и подведение итогов

Учителю необходимо отдавать себе отчет в том, что когда он организует подвижную игру, не только новую, но и которая уже знакома ребенку, ее необходимо представить с большим эмоциональным откликом, и вводить в нее новые элементы: новый инвентарь, изменение правил [21]. Это будет отличным решением и вызовет эмоциональный отклик у детей. Дети захотят организовать самостоятельно подвижную игру, тем самым двигательная активность будет развиваться.

1.2 Роль и значение подвижных игр в воспитании физических качеств младших школьников

«В игре формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только выражаются наклонности ребенка и сила его души, но сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей, а, следовательно, и на будущую судьбу». К.Д Ушинский [53].

Подвижная игра – это естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающей великой воспитательной силой.

Игра – это сокровище человеческой культуры. Разновидностей подвижных игр достаточно много, они отображают все области материального и духовного творчества людей. Многие научные сферы интересуются и изучают подвижные игры. В их число входят: история, педагогика, антропология, теория и методика физического воспитания.

С незапамятных времен игры были традиционным инструментом педагогики. Из поколения в поколение игры отмечались в работе, образе жизни людей. А также отображали тяготение к силе, мастерству, выносливости, скорости и красоте движений, к проявлению изобретательности, креативности, изобретательности, воли и стремления к победе.

Подвижные игры являются важнейшим средством и методом физического воспитания детей, особенно младших школьников. Ведь только в играх ребенок полностью раскрывается. Он расслаблен, счастлив, помогает другу. Во время актерской игры он забывает усталость, учится нравственным поступкам, заводит друзей, одобряется их оценками, чувствует первые успехи и уверенность. Игра особенно полезна на ранних стадиях развития физических упражнений. Повторяющиеся игровые действия помогают учащимся легче адаптироваться, когда они меняют

технику своих движений и экономно выполняют их в различных ситуациях. Более интересно занятия проходят на свежем воздухе [21].

Подвижные игры создают обстановку позитива, благодаря чему, дают возможность более результативнее, в комплексе решать оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи. Благодаря двигательные действия, установленные сущностью игры, вызывают у детей позитивные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

Условия и ситуационные задачи на игровом поле, которые постоянно меняются, учат детей использовать свои двигательные навыки, адекватно обеспечивают их совершенствование. Так же проявляются физические качества – быстрая реакция, сноровка, зрение, равновесие, навыки пространственной ориентации и так далее [34].

Подвижные игры расширяют общий кругозор детей, способствуют использованию знаний об окружающем мире, функционировании человека, правильном поведении; дополняют словарный запас; улучшают психические процессы.

Чтобы правильно организовать уроки нужно обращать внимание на возрастные особенности, физическую подготовленность учащихся и по возможности проводить игры на свежем воздухе, так как это положительно сказывается на развитии организма ребенка: укрепляются опорно-двигательный аппарат и мышечный корсет, а так же идет влияние на рост, формирование правильной осанки и, в целом, повышается функциональная активность организма.

Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств развивающиеся в комплексе, так как во время игры дети выполняют различные движения, например, такие как ходьба, бег, подпрыгивание, прыжки, ползание, метание, бросание, ловля и так далее [35].

Подвижная игра выделяется коллективной деятельностью и поэтому мнение со стороны сверстников оказывает большое воздействие на поведение каждого игрока. При исполнении какой-либо роли в подвижной

игре, игрок может завоевать поощрение, а так же неудовлетворение своих товарищей. В этот момент происходит обучение и адаптация работы в коллективе. Кроме выше перечисленного в игре идет развитие последовательных, скоординированных, эффективных движений, воспитание в себе такого умения как быстро входить в нужный темп и ритм деятельности, ловко и стремительно осуществлять различные двигательные установки, в этот же момент показывая должные усилия и упорство, что не маловажно на жизненном пути человека.

Подвижная игра оказывает немалое воздействие на воспитании личности ребенка. В процессе игры у детей выражается осознанная деятельность, которая проявляет и совершенствует умения проводить анализ, сопоставлять, обобщать и проводить рефлексю. Отсюда можно сделать вывод о том, что ребенок в процессе игры получает навыки необходимые не только при разрешении задач самой игры, но и использовать их в обычной повседневной деятельности.

Правила и двигательные действия подвижной игры создают правильное представление о поведении и отношении между людьми в обществе. Оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи должны решаться в комплексе, чтобы подвижная игра стала эффективным средством физического воспитания детей младшего школьного возраста.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два значимых условия – с одной стороны, вовлекают детей в практическую деятельность развивая физическую составляющую, а с другой – получают от этой деятельности моральное и эстетическое удовлетворение. Можно сказать, что подвижные игры по праву считаются эффективным средством физического воспитания.

Развитие человека на всех этапах эволюции было неразрывно связано с активной мышечной деятельностью, по этой причине физическая активность приобрела важную биологическую роль в его жизни.

Проанализировав различные научно-методические источники и многочисленные педагогические мониторинги можно сделать вывод, что важным итогом игры считается радость и эмоциональный подъем детей. Эта особенность игры подкрепляется тем, что в ней присутствует как веселье, так и соревнования, которое более проявлено, чем в других формах и средствах физического воспитания, имея более эффективное воздействие в данном возрастном периоде.

Различные игровые установки и игровые действия нуждаются в целом комплексе скоростных способностей ребенка, так как происходит неоднократное повторение действий с максимальной скоростью, следовательно, подборка игр должна соответствовать функциональным возможностям и возрастным особенностям ребенка. Необходимо также учитывать и комбинировать методы относительно стандартных повторений с максимальной скоростью и методы относительно широкого варьирования скорости выполнения упражнения.

Степень развития двигательных характеристик в настоящее время находится не на высоком уровне, как хотелось бы, и не удовлетворен современными требованиями физического воспитания в школе. Поэтому проблема воспитания двигательных навыков очень важна и требует дальнейшего совершенствования [41].

Подвижные игры в разных направлениях являются очень эффективным способом комплексного улучшения двигательных качеств. Они в наибольшей степени позволяют улучшить такие качества как ловкость, скорость, сила, координация и т. д. Благодаря рациональному использованию игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр включает в себя не только использование специальных средств, но и может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любое физическое упражнение.

В последние годы учителя стали все больше и больше уделять внимание подвижным играм. Творческие педагоги должны стремиться широко и разносторонне внедрять игру или ее элементы в повседневную жизнь учащихся [47]. А ценность игр заключается в том, что приобретенные навыки, качества и умения повторяются и совершенствуются в новых, быстро меняющихся условиях, предъявляемые к детям. Базовые навыки и умения, приобретаемые учащимися в игровой среде, не только относительно легко адаптируются для дальнейшего, более глубокого изучения техники движения, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. А на этапе совершенствования двигательной активности многократное повторение в игровых условиях, содействует развитию у учащихся способности выполнять большую часть изученных движений в всесторонней, полной форме, наиболее экономичным и рациональным способом.

Подвижные игры, как средство и метод физического воспитания, часто используются в школьной и внеурочной деятельности. Согласно школьным программам физического воспитания, подвижные игры проводятся в 1-8 классах в сочетании с физическими упражнениями, легкой атлетикой, спортивными играми, борьбой или лыжным спортом [48].

Подвижные игры на уроках физической культуры применяются для решения воспитательной, образовательной и оздоровительной функций в соответствии с требованиями программы. Во время занятий физической культуры, учитель при подборке игры обязан обращать внимание на оздоровительные и образовательные стороны игр, а также на воспитание физических качеств детей в разных возрастных группах. Сложные движения, задействованные в игре, предварительно изучаются и контролируются специальными упражнениями заранее.

Подвижные игры должны использоваться в подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения, но их объем, характер

и методика их использования должны изменяться в соответствии с целями каждого этапа обучения [59]. Если вся основная часть урока посвящена играм, то следует более подвижные чередовать с менее подвижными и подбирать игры различные по характеру движений.

Добавляя тот или иной элемент спортивной техники в игры, важно следить за тем, чтобы основная структура движения не нарушалась во время игры.

Среди естественных потребностей человека есть потребность в тренировке мышц и внутренних органов, а также необходимость получения внешней информации. Подвижная игра - это сбалансированная система, близкая к спорту.

Воспитательное, образовательное и оздоровительное значение подвижных игр.

Воспитание нравственных качеств, целеустремленности и желания победить путем преодоления проблем тесно связано с выбором игр. Нужно выбирать такие игры, которые привносят необходимые качества и правильное понимание жизни. Также большое значение подвижные игры имеют в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости [46]. Игры развивают чувство солидарности, товарищества и ответственности за действия друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, справедливости, выдержки, умения "взять себя в руки" после большого волнения, сдерживать свои эгоистические порывы. Унижение человеческого достоинства, грубость, эгоизм в играх недопустимы.

Различные движения и действия, выполняемые на свежем воздухе, то есть в хороших гигиенических условиях, благотворно влияют на здоровье играющих.

Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшают общий обмен веществ, повышают активность всех органов и систем организма человека, а также могут служить полезным

средством активного отдыха для большого числа трудящихся, особенно для тех, кто занимается интенсивной умственной деятельностью. Известно, что более разнообразные и интенсивные движения, тем значительней изменения функций органов и систем организма. Это многостороннее воздействие спортивных игр на организм человека очень важно. Учитывая интенсивность игровой активности, потребление кислорода тканями увеличивается примерно в 8-10 раз по сравнению с отдыхом. В то же время у тренированных игроков работа сердечно-сосудистой и дыхательной системы становится более экономичной, а организм лучше приспособлен для потребления в кислороде и питательных веществах.

Подвижные игры положительно влияют на развитие зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Под влиянием систематическими занятиями с использованием игр поле зрения игрока увеличивается, его организм лучше переносит быстрые изменения в положении тела, развивается точность движений [26].

Образовательное значение имеют такие игры, которые связаны с двигательной структурой отдельных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, борьба, плавание и другие). Целью таких игр является закрепление и совершенствование ранее полученных технических, тактических приемов и навыков тех или иных видов спорта. Образовательная сторона подвижной игры будет на должной высоте, если учитель или воспитатель обратит на это должное внимание и приложит к этому максимум усилий.

Поэтому подвижные игры имеют воспитательное, оздоровительное и образовательное значение. Однако занятия только с подвижными играми недостаточно для полноценного, слаженного развития организма. Для того, чтобы успешно поддерживать здоровье и физическое развитие, игроки должны также участвовать в других видах спорта.

Подвижные игры имеют ряд задач. На рисунке 4 представлены основные задачи:

Основные задачи подвижных игр	1) укреплять здоровье играющих
	2) способствовать их правильному физическому развитию;
	3) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
	4) воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества;
	5) прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Рисунок 4 - Основные задачи подвижных игр

Обучение подвижным играм должно представлять собой организованную систему, которое обеспечивает полное и качественное овладение комплексом необходимых игр. Основное требование к такой системе – постепенность усложнения.

Движения в игровое деятельности бывают сложные и разнообразные. Как правило, они могут включать все группы мышц. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. Условия соревнований требуют от участников больших физических усилий.

Гигиеническое значение игры усиливается возможностью их широкого использования в естественных условиях. Игры в лесу, на воде и так далее - ни с чем несравнимое средство оздоровления и укрепления здоровья. Особенно важно, чтобы природные факторы в полной мере применялись в процессе роста и развития молодого организма.

1.3 Психолого-педагогические особенности развития детей младшего школьного возраста по программе ФГОС

В жизни каждого ребенка наступает момент, когда ему время выпускаться из дошкольного образовательного учреждения. Детский сад и воспитатели заменяются школой и учителями. Ребенка ждет всё новое: знакомства, общение, эмоции и впечатления. В этом возрасте ребенок переживает то, что мы называем семилетним кризисом. В это время, в начале школьного возраста, проявляются и изменяются психологические особенности. Это сильно ощущаются в поведении ребенка [18].

Во-первых, ребенок теряет свою непосредственность. Это фундаментальная характеристика психолого-педагогического развития детей в начальной школе. Если раньше мышление ребенка не отличало слова от мыслей, и он вел себя в соответствии с принципом "что я думаю, то я тебе и говорю", то в этот период времени все кардинально меняется. Недаром этот этап называют кризисом: у малыша происходят изменения в своем сознании, и это отражается внешне в поведении. Он может начать манерничать, корчить рожи, паясничать, менять голос, менять поведение, пробовать шутить проверяя реакцию родителей, одноклассников и других. Все эти проявления свидетельствуют о том, что ребенок взрослеет и переходит на новый уровень развития [3].

Во-вторых, начинает проявляться поведение взрослых. Ребенок пытается отстоять свою позицию. Он отрицает, что если ему что-то не нравится, он ведет себя так, как будто уже вырос до того уровня, где можно быть немного самоуверенным. В то же время есть интерес к их внешнему виду. Ребенок примеряет на себя элементы самонаблюдения, самонаказания, саморегуляции, самоконтроля. Дети начинают со взрослыми знакомиться заново, начиная вступать в ролевое воздействие с учетом условий ситуации, в которой он находится. Ему удастся разграничивать общение: манера общения варьируется в зависимости от

того, разговаривает ли он со взрослыми или сверстниками, знакомы ли люди или незнакомцы. Так же проявляет интерес к одноклассникам, к установлению с ними отношений, появляется привязанность, симпатия и дружба.

В-третьих, у детей особенность младшего школьного возраста в психолого-педагогическом аспекте подразумевает появление возможности улучшить правильный момент для начала образовательного процесса [50]. То есть семилетний возраст – это тот возрастной период, когда ребенок готов принимать информацию, обучаться, познавать новое. Здесь необходима внимание и сопричастность родителей и учителей в сам процесс, так как в будущем это устанавливает способность или неспособность ребенка хорошо обучаться.

Психолого-педагогические особенности младшего школьного возраста у детей проявляются также и в готовности обучаться: ребенок начинает осознавать степень своих возможностей, начинает проявляться умение вступать в контакт и слушать то, что говорят ему взрослые. Ни в одном возрастном периоде не выражена способность отвечать требованиям и предписаниям педагогов и родителей так, как в это время [52]. Своеобразная покладистость связана с этапом взросления и изменения элементов мыслительного процесса ребенка. Не удивительно, что первоклассники всегда считаются старательными учениками и послушными воспитанниками на уроках. С этого момента начинается их полноценное психологическое развитие. Очень важная составляющая психолого-педагогической особенности является внимательное отношение родителей к этому жизненному этапу ребенка, их вовлеченность в учебный процесс, так как это напрямую связано со способностью и неспособностью малыша в будущем [13].

Еще одна психолого-педагогическая особенность учащихся младшего школьного возраста – это принятие учебы за ведущую деятельность. Образовательный процесс является главным аспектом,

который волнует ребенка на данном этапе развития. Он познает новые моменты, усваивает новые навыки, приобретает новые умения, выстраивает доверительные отношения с учителем, видя в нем нечто очень значимое, то, что помогает ему взрослеть и становиться умнее. Для ребенка учитель – социально значимый авторитет [14].

Наиболее ярко, полно и глубоко младшие школьники воспринимают и усваивают то, что они видят, слышат, наблюдают. Однако образное, предметное мышление ребенка в этом возрасте начинает уступать место мышлению понятия о познаваемых предметах и явлениях окружающей действительности [38]. Возникают благоприятные возможности для правления больше сознательности в игровых действиях, приобретается умение разделять впечатления, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое.

Наблюдая в играх за своими товарищами, дети все критичнее относятся к их поступкам и действиям. Способность отвлеченно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет ученикам успешно усваивать новые, более сложные правила и условия игр, выполнять в играх действия, объясняемые и показываемые учителем.

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования включена совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными учреждениями [54].

В отношении учебного предмета физической культуры результаты освоения основной образовательной программы с учетом специфики содержания, должны отражать:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Отсюда получается, что в соответствии со Стандартом на ступени начального общего образования в физическом воспитании осуществляется: формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности – умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе, а так же духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок; укрепление физического и духовного здоровья обучающихся [54].

Игровая форма при организации учебно-воспитательного процесса на данном этапе ребенка имеет ведущую роль. Разнообразные подвижные игры занимают особенное место. Это все связано с тем, что основные функциональные системы организма ребенка младшего школьного возраста в основном характеризуются именно игровой деятельностью. Понять природу игрового метода возможно только на основе раскрытия сущности игры вообще [22].

Игра рассматривается как своеобразная модель элементов реальной жизни, которая отражает поведение человека в границах заранее определенных условностей. Одна из основных функций игры – педагогическая: она издавна является одним из основных средств и методов воспитания.

Наряду со стандартом для реализации основной образовательной программы начального общего образования используются психолого-педагогические условия обеспечивающие:

- преемственность содержания и форм организации образовательного процесса, обеспечивающих реализацию основных образовательных программ дошкольного образования и начального общего образования;

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- формирование и развитие психолого-педагогической компетентности педагогических и административных работников, родителей (законных представителей) обучающихся;

- вариативность направлений психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся;

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья; формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников; поддержка детских объединений, ученического самоуправления);

- диверсификацию уровней психолого-педагогического сопровождения (индивидуальный, групповой, уровень класса, уровень учреждения);

- вариативность форм психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса (профилактика, диагностика, консультирование, коррекционная работа, развивающая работа, просвещение, экспертиза).

ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ

1. Двигательный режим ребенка заметно сокращается с момента поступления его в школу, что связано с началом новой деятельности – учебы. Единственным средством профилактики гипокинезии детей может стать создание оптимального объема двигательной активности с правильной постановкой учебной и внеклассной работы по физической культуре в школе. Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Поэтому квалифицированному учителю необходимо знать общие характеристики физических качеств, которые в процессе обучения он будет совершенствовать у детей, как младшего школьного возраста, так и среднего, и старшего. А для лучшей реализации планируемых результатов в начальных классах учителю необходимо использовать подвижные игры. Подвижная игра имеет главную составляющую в процессе физического воспитания на уроке физической культуры. Она имеет много разновидностей, что позволяет сделать урок более интересным.

2. Подвижные игры являются важнейшим средством и методом физического воспитания младших школьников, а также имеют воспитательное, оздоровительное и образовательное значение. Однако занятия только с подвижными играми недостаточно для полноценного, слаженного развития организма. Для того, чтобы успешно поддерживать здоровье и физическое развитие, игроки должны также участвовать в других видах спорта. Игра оказывает большое влияние на развитие личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается способность анализировать, сравнивать, обобщать и делать выводы. Играя в игры развиваются у детей способности делать то, что важно не только в самих играх, но и в повседневной практической деятельности.

3. Игра рассматривается как своеобразная модель элементов реальной жизни, которая отражает поведение человека в границах заранее определенных условностей. Одна из основных функций игры – педагогическая: она издавна является одним из основных средств и методов воспитания. В младшем школьном возрасте дети более восприимчивы к педагогическому влиянию, они в учителе видят авторитета и к учебе относятся старательно, а подвижная игра в свою очередь является вспомогательным компонентом для лучшего усвоения и адаптации ребенка после выпуска из детского сада. И для лучшей реализации учебного процесса учителю необходимо знать совокупность психолого-педагогических требований, которые излагаются в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ОСНОВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

2.1 Цель и задачи экспериментальной работы

Исследование было организовано и проходило на базе МБОУ «Песчанская СОШ» с. Песчаное, Увельский район, Челябинская область. Исследовательская работа была проведена в несколько этапов в период с сентября 2020 по май 2021 г.

Целью нашей экспериментальной работы является теоретически обосновать и проверить на практике эффективность использования комплекса подвижных игр с основной направленностью у младших школьников для развития физических качеств.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить ряд задач:

1. Произвести сбор и анализ научно-методическая литература по выпускной квалификационной работе.
2. Выявить уровень физической подготовленности учащихся 4-х классов, используя тестовую систему.
3. Разработать комплексы подвижных игр с основной направленностью для 4б класса.
4. Реализовать работу с использованием комплексов подвижных игр с основной направленностью на уроках по физической культуре в период второго этапа исследования (ноябрь 2020-март 2021 г.).
5. Повторно провести диагностику физической подготовленности 2 групп.
6. Обработать и систематизировать полученные данные, проанализировать результаты экспериментальной работы.

7. Оформить результаты и сделать выводы по достижению цели нашего исследования.

В перспективе выполнения выпускной квалификационной работы мы планировали:

1. Осуществить теоретическое осмысление проблемы, определений целей и задач исследования. Изучить и произвести анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы по данной теме.
2. Решить такие задачи, как организация и проведение педагогического эксперимента, с целью проверки выдвинутой рабочей гипотезы исследования, провести анализ и интерпретацию исследования.
3. Провести обработку и обобщение полученных результатов, в ходе исследования сформулировать выводы, произвести редактирование и оформление ВКР по требованиям.

Для реализации определения физической подготовленности использовались 4 тесты по физической культуре:

- 1) челночный бег 3/10;
- 2) скакалка 1 мин;
- 3) прыжки в длину с места;
- 4) наклон вперед сидя.

Диагностика физического развития ребенка применяется при оценке начального уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы выявить уровень формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

Физическая подготовленность является одной из составляющей двигательной активности ребенка. Диагностика физической подготовленности школьника дает возможность:

1. выявить технику освоения основными двигательными умениями;
2. определить персональную нагрузку, совокупность физических упражнений;

3. развивать заинтересованность к занятиям физической культурой;
4. определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
5. принимать во внимание плюсы и минусы в работе по физическому воспитанию.

Оценку физической подготовленности нужно рассматривать не как разовое мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за школьником в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

2.2 Реализация методики по использованию комплексов подвижных игр с основной направленностью

В опытно-экспериментальной работе использовались следующие методы исследования:

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогическое наблюдение;
3. тестирование;
4. педагогический эксперимент;
5. методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

Проанализировав различную научно-методическую литературу мы определили, а так же сформулировали цель и задачи исследования и выбрали наиболее оптимальные пути их решения. Изучение и анализ литературных источников позволил нам, также, определить состояние изучаемой проблемы в настоящее время, уровень ее актуальности и разработанности в науке и практике.

В процессе работы над выбранной темой анализировались учебно-методические пособия, сборники научных статей, диссертационные

работы, освещающие важнейшие проблемы использования подвижных игр в воспитании физических качеств младших школьников на уроках по физической культуре.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение – это организованный анализ и оценка учебного процесса без вмешательства в его течение [5]. Педагогическое наблюдение применялось с целью получения дополнительной информации о предмете нашего исследования. В качестве наблюдаемых выступали учащиеся параллели 4-х классов МБОУ «Песчанская СОШ» с. Песчаное, Увельский район, Челябинская область.

Педагогическое наблюдение позволило нам осуществить контроль за эффективностью проводимых мероприятий, а также при этом обращалось внимание на активность, дисциплинированность и утомляемость участников опытно-экспериментальной работы.

Тестирование

Контрольные испытания проводились нами с помощью контрольных тестов. Тест – это стандартизированные измерения или испытания, проводимые с целью определения физического состояния или способностей занимающихся [2]. В начале и в конце мы определяли изменения показателей подготовленности, учащихся в следующих тестах:

- 1) челночный бег 3/10;
- 2) скакалка 1 мин;
- 3) прыжки в длину с места;
- 4) наклон вперед сидя.

1) Челночный бег — вид бега с резкой сменой направления. Входит в обязательную школьную программу, нормы ГТО. Челночный бег требует реакции, координации, взрывной скорости и хорошей подготовки мышц, поэтому часто используется как один из тестов для проверки физической подготовки. В контрольном тесте дети должны были пробежать 3 раза по

10 метров, добежав до конца отрезка, линию нужно было задеть ногой, либо рукой. Испытание проходило в парах.

2) Прыжки через скакалку помогут развить правильную осанку, ловкость, координацию движений и тренируют вестибулярный аппарат. И так же входят в обязательную школьную программу. В данном тесте детям в течении 1 минуты нужно было как можно больше раз перепрыгнуть через скакалку.

3) Прыжки в длину с места – несложное физическое упражнение, которое помогает развивать прыгучесть, координационные способности. Прыжок выполняется с места. Ученики отталкиваются двумя ногами от линии старта с махом рук. Измерение происходило в сантиметрах от старта прыжка до точки касания пяток, либо другой части тела. У учеников было три попытки, лучший из них фиксировался.

4) Наклон вперед сидя – это упражнение хорошо использовать в начале и в конце тренировочного занятия [14]. Оно способствует разогреванию и растягиванию мышц, тем самым уменьшается вероятность травматизма. Это упражнение выполняется сидя на полу или на гимнастическом коврике, при этом ноги прямые. Упор ног находится рядом с пересечением линии, т.е. нулевой разметки. Расстояние между ступнями составляет 20-30 см. Ученик выполняет 2 предварительных наклона, на третий максимально сгибается, фиксируя пальцы рук в течении 2-3 секунд. Испытание измеряется в сантиметрах и фиксируется как «+», так и «-».

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент – это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез. [58]

Для достижения поставленной цели исследования был организован и проведен педагогический эксперимент, в котором выяснялась

эффективность использования комплексов подвижных игр с основной направленностью в воспитании физических качеств младших школьников на уроках по физической культуре.

В эксперименте участвовали два параллельных класса: 4а и 4б.

4а – контрольный(КГ)

4б – экспериментальный(ЭГ)

В каждом классе было по 14 человек.

В начале эксперимента, для проверки физической подготовленности учащихся, мы провели контрольные тесты такие как:

- 1) челночный бег 3/10;
- 2) скакалка 1 мин;
- 3) прыжки в длину с места;
- 4) наклон вперед сидя.

Далее производилась оценка полученных результатов по учебным нормативам, которые представлены ниже [7] (Таблица 1, Таблица 2).

Таблица 1 – Учебные нормативы (мальчики)

№	Упражнение (Мальчики)	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Прыжки с места (см)	155	145	125
2	Челночный бег 3/10,сек	8.6	9.5	9.9
3	Скакалка (1 мин)	70	60	55
4	Наклон вперед сидя (см)	+9	+3	+1

Таблица 2- Учебные нормативы (девочки)

№	Упражнения (Девочки)	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Прыжки с места (см)	150	135	115
2	Челночный бег 3/10, сек	9.1	10.0	10.4
3	Скакалка (1 мин)	100	60	40
4	Наклон вперед сидя (см)	+12,5	+6	+2

Педагогический эксперимент проводился с ноября по март месяц в урочной форме, 3 раза в неделю по 40 минут. Тестирование по физической подготовленности проводилось на первой неделе эксперимента и на последней неделе.

Первая группа, контрольная (КГ), обучалась по типовой программе занятий по физической культуре для учащихся 4-х классов общеобразовательных учреждений. Вторая, экспериментальная группа (ЭГ) обучалась с использованием предложенных комплексов подвижных игр с основной направленностью.

Нами было предложено 3 комплекса подвижных игр с основной направленностью для развития физических качеств (см. Приложение). Каждый комплекс имеет свою направленность [16]:

1 комплекс направлен на закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей. В комплексе представлены следующие игры:

- 1) «музыкальные салки»;
- 2) «снаряжение к бою»;
- 3) «цепочка»;
- 4) «смена мест».

2 комплекс направлен на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. В комплексе представлены следующие игры:

- 1) «скакалка - подсекалка»;
- 2) «чехарда»;
- 3) «зайцы в огороде»;
- 4) «пингвины».

3 комплекс направлен на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, координацию. В комплексе представлены следующие игры:

- 1) «придумай сам»;
- 2) «найди напарника»;
- 3) «охотники и зайцы»;
- 4) «оборона крепости».

Разработанные нами комплексы подвижных игр ориентированы на учащихся младших классах и рассчитаны на регулярные еженедельные урочные занятия со школьниками.

Во время проведения был замечен положительный эмоциональный оклик, так же вовлеченность их в учебно-образовательный процесс.

Подвижные игры подбирались в зависимости от того какой урок и какие цели он преследует. Как правило, в подготовительной части применялись в процесс физического воспитания игры малой подвижности, в основной части игры большой подвижности, в заключительной части игры для развития внимания и малой интенсивности.

Поэтому мы в подготовительной части урока использовали следующие игры из наших комплексов: «снаряжение к бою»; «чехарда»; «зайцы в огороде»; «пингвины».

В основной части использовались такие игры как: «музыкальные салки»; «найди напарника»; «смена мест»; «охотники и зайцы»; «цепочка».

В заключительной части мы применили следующие игры: «придумай сам»; «оборона крепости»; «скакалка-подсекалка».

Методы математической статистики

Математическая статистика – раздел математики, посвященный методам сбора, анализа и обработки статистических данных для научных и практических целей, оперирует большим числом объектов и анализирует массовые явления.

Средние показатели используемых педагогических контрольных тестов производилось по общепринятой методике. Чтобы получить достоверные результаты исследования и определить эффективность предложенных комплексов подвижных игр мы рассчитывали: среднее арифметическое значение, отклонение от среднего арифметического значения, достоверность по t-критерию Стьюдента. t – критерий Стьюдента – критерий, позволяющий оценить, насколько статистически существенно различаются средние арифметические двух выборок.

2.3 Результаты и анализ экспериментальной методики

В ходе педагогического эксперимента, перед внедрением комплекса подвижных игр и после, были проведены контрольные тесты для проверки физической подготовленности учащихся на такие качества как: быстрота, ловкость, скорость, гибкость. После проведения тестирования мы получили результаты для анализа и дальнейшего внедрения предложенных нами комплексов.

Чтобы определить и проанализировать разницу между экспериментальной и контрольной группами, мы вычислили среднее арифметическое значение каждого упражнения и проверили достоверность по t-критерию Стьюдента. Результаты представлены ниже в таблице (Таблица 3)

Таблица 3 – Результаты тестирования общей физической подготовленности учащихся в начале эксперимента

№	Упражнение	ЭГ	КГ
1	Прыжки с места, (см)	141,5±11,2	136,2±9,3
2	Челночный бег 3/10, (сек)	10,4±0,8	10,1±0,7
3	Скакалка, (раз /1 мин)	64,6±3,9	69,2±4,2
4	Наклон вперед сидя, (см)	6,1±0,5	5,1±0,4

Анализируя результаты тестирования общей физической подготовки до проведения педагогического эксперимента, можно отметить, что между ЭГ и КГ есть разница, но не существенная.

Далее мы внедрили в учебный процесс предложенные нами комплексы подвижных игр с основной направленностью. В конце эксперимента повторно провели контрольные тесты и можем наблюдать следующие результаты в представленной таблице ниже (Таблица 4).

Таблица 4 – Результаты тестирования общей физической подготовленности учащихся в конце эксперимента

№	Упражнение	ЭГ	КГ
1	Прыжки с места, (см)	157±12,6	140,3±10,4
2	Челночный бег 3/10, (сек)	9,0±0,7	9,8±0,8
3	Скакалка, (раз /1 мин)	72,1±5,5	71,8±5,3
4	Наклон вперед сидя, (см)	6,9±0,5	5,5±0,4

Показатели после проведенного педагогического эксперимента с внедрением нашего комплекса подвижных игр улучшились. Это мы можем

наблюдать из вычислений среднего арифметического значения показателей и достоверности по t-критерию Стьюдента.

На полученных данным результаты экспериментальной группы лучше, чем контрольной (Рисунок 5).

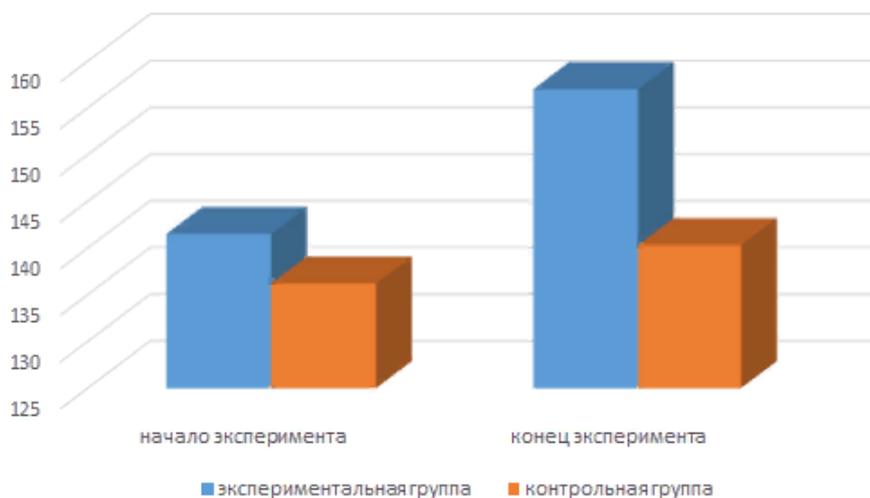


Рисунок 5 – Результаты теста «прыжки в длину с места» ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента

В начале эксперимента в ЭГ результаты теста «прыжки в длину с места» в среднем составляли 141,5 см. В конце эксперимента среднее значение результатов составляет 157 см. Мы можем наблюдать улучшение результатов на 11%, что в свою очередь является достоверным. А КГ возросла на 3 % (Рисунок 6).

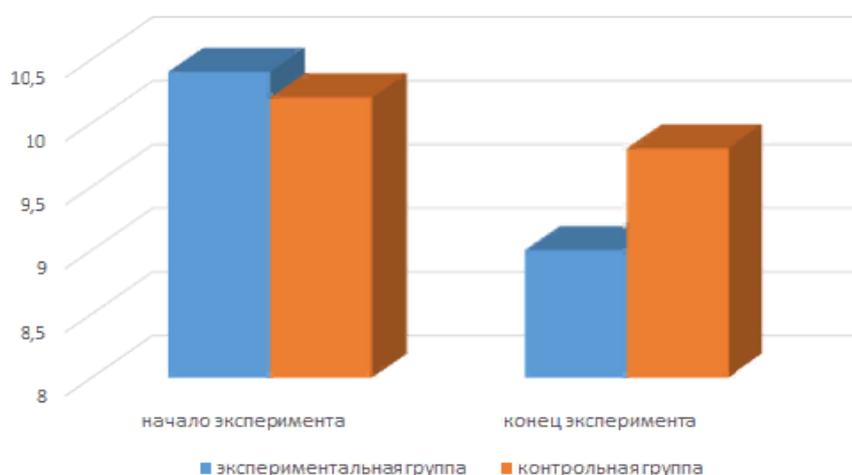


Рисунок 6 – Результаты теста «челночный бег 3/10» ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента

В начале эксперимента в ЭГ результаты теста «челночный бег 3/10» в среднем составляло 10,4 сек. В конце эксперимента среднее значение результатов составляет 9,0 сек. Мы можем наблюдать улучшение результатов ЭГ на 20%, а КГ на 6 % (Рисунок 7).

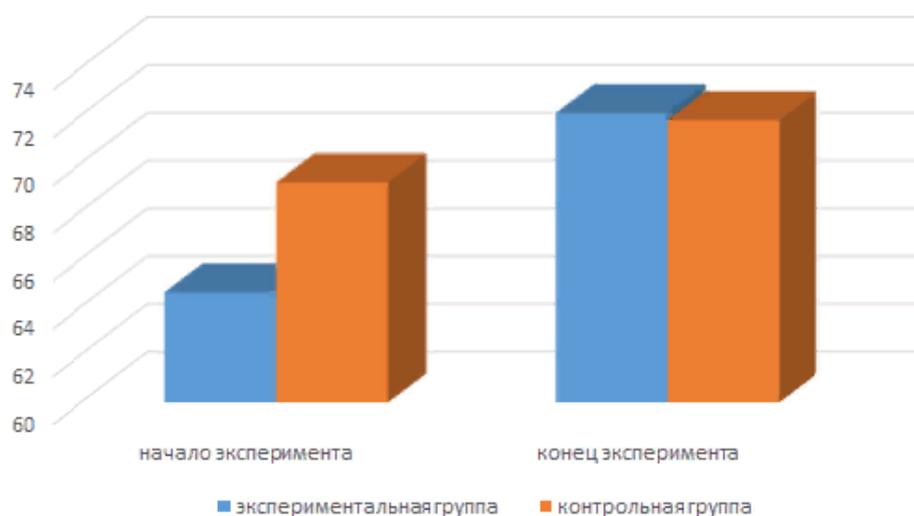


Рисунок 7 – Результаты теста «скакалка» ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента

Результаты теста «скакалка» в начале эксперимента у ЭГ составляло 64,6 раз. В конце проведенного эксперимента средние результаты теста составляют 72,1 раз. Мы можем наблюдать улучшение ЭГ на 11%, а КГ на 4 % (Рисунок 8).

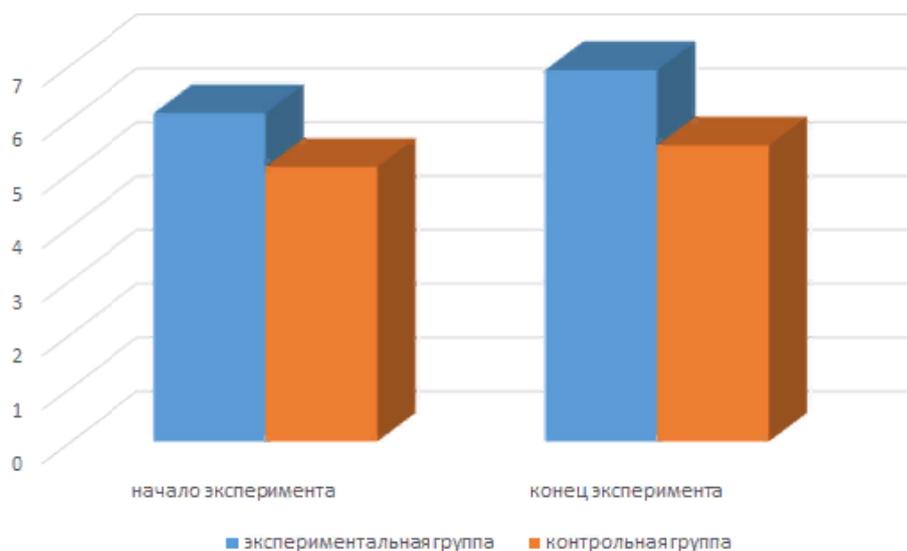


Рисунок 8 – Результаты теста «наклон вперед сидя» ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента

Результаты теста «наклон вперед сидя» в начале эксперимента у ЭГ составляло 6,1 см. В конце проведенного эксперимента средние результаты теста составляют 6,9 см. Мы можем наблюдать улучшение результатов в ЭГ на 13%, а КГ на 7%.

Таблица 5 – Результаты ЭГ и КГ до и после педагогического эксперимента

№	Название теста, единица измерения	До эксперимента		После эксперимента	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	Прыжки с места (см)	141,5±11,2	136,2±9,3	157±12,6	140,3±10,4
2	Челночный бег 3/10, сек	10,4±0,8	10,1±0,7	9,0±0,7	9,8±0,8
3	Скакалка (раз/1 мин)	64,6±3,9	69,2±4,2	72,1±5,5	71,8±5,3
4	Наклон вперед сидя (см)	6,1±0,5	5,1±0,4	6,9±0,5	5,5±0,4

По итогам тестирования, можно сказать, что полученные результаты имели положительную динамику. Предложенные нами комплексы подвижных игр с основной направленностью достоверно влияют на улучшение физической подготовленности учащихся и совершенствуют скоростные, координационные способности. Следовательно, можно сказать, что выдвинутая нами гипотеза подтверждается.

ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ

В данное исследование было внедрено 3 комплекса подвижных игр с основной направленностью.

1. По предложенным комплексам занималась экспериментальная группа, в составе которой находилось 14 человек. Эксперимент проходил в урочной форме, 3 раза в неделю по 40 минут в период с ноября 2020 по март 2021 гг. Контрольная группа с таким же количеством человек, занимались по типовой программе занятий по физической культуре.

2. В опытно – экспериментальной работе для подтверждения достоверности выдвинутой гипотезы использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Контрольные испытания проводились нами с помощью контрольных тестов. В начале и в конце мы определяли изменения показателей подготовленности учащихся в следующих тестах:

- 1) челночный бег 3/10;
- 2) скакалка 1 мин;
- 3) прыжки в длину с места;
- 4) наклон вперед сидя.

Анализ полученных результатов проводился с помощью учебных нормативов.

3. В начале эксперимента после проведения контрольных тестов разница физической подготовки между ЭГ и КГ была не существенная. В тестирование оценивались такие качества как: скоростные, координационные способности, быстроту и гибкость. После внедрения комплексов подвижных игр с основной направленностью в заключительных измерениях физической подготовки у ЭГ динамика роста было лучше, чем в КГ. Результаты тестирования в начале и в конце эксперимента представлены в таблицах и диаграммах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Младший школьный возраст – благоприятный период для включения подвижных игр в учебно-воспитательный процесс. Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования физических качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота, гибкость, выносливость и др.

Анализ научно-методической литературы, многочисленные педагогические мониторинги показывают, что важнейшим результатом игры является радость и эмоциональный подъем ребенка, который положительно сказывается на воспитание физических качеств в учебном процессе.

Подвижные игры на уроках физической культуры, по ФГОС НОО, применяются для решения воспитательной, образовательной и оздоровительной функций в соответствии с требованиями программы.

Во время занятий физической культуры, учитель при подборке игры обязан обращать внимание на оздоровительные и образовательные стороны игр, а также на воспитание физических качеств детей в разных возрастных группах.

Психолого-педагогические условия в воспитании физических качеств, в свою очередь, играют важную роль и имеют ряд направлений психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся), а так же формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни.

В результате исследования нами было решено ряд педагогических и воспитательных задач в процессе реализации внедрения методики по использованию комплексов подвижных с основной направленностью.

Для внедрения комплексов в педагогический эксперимент, чтобы доказать достоверность нашей гипотезы, мы использовали следующие методы исследования:

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогическое наблюдение;
3. тестирование;
4. педагогический эксперимент;
5. методы математической статистики

Результаты исследования показали, что предложенные нами комплексы подвижных игр с основной направленностью достоверно влияют на улучшение физической подготовленности учащихся и совершенствуют скоростные, координационные способности. Но нужно помнить, что внедрение только подвижных игр в учебно-воспитательный процесс младших школьников будет не корректно. Нужно так же в комплексе строить урок с другими видами спорта, для лучшей результативности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аустер, Л. В. Подвижные игры для учащихся младшего школьного возраста [Текст] / Л. В. Аустер, М. С. Коренева, Т. Г. Ольхова. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2000. – 42 с.
2. Ашмарин, Б. А. О тестах и тестировании [Текст] / Б. А. Ашмарин. – «Физкультура в школе», 2010. – № 5. – 17 с.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М.: «Просвещение», 2013. – 286 с.
4. Ашмарин, П. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / П. А. Ашмарин. – М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 223 с.
5. Бабанский, Ю. К. Педагогика [Текст] / Ю. К. Бабанский, С. А. Сластенин, Н. А. Сорокин. – М.: «Просвещение», 1988. – 479 с.
6. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека [Текст] / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К.: Здоровье, 2014. – 224 с.
7. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / под ред. О. Г. Газенко; изд. подгот. И. М. Фейгенберг ; редкол. : А. А. Баев (пред.) и др.; АН СССР. – М.: Наука, 1990. – 494 с.
8. Благуш, П. К. К теории тестирования двигательных способностей [Текст] / П. К. Благуш. – «Физкультура и спорт», 2011. – 165 с.
9. Бутин, И. М. Физическая культура в начальных классах [Текст] / И. М. Бутин, И. А. Бутина. – М.: «Владос – Пресс», 2003. – 176 с.
10. Былеева, Л. В. Подвижные игры [Текст] / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М.: «Физкультура и спорт», 1982. – 224 с.
11. Былеев, А. С. Подвижные игры [Текст] / А. С. Былеев. – М.: «Физическая культура и спорт», 1974. – 208 с.
12. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для вузов / А. А. Васильков // – Ростов н/д.: Феникс, 2008. – 381 с.

13. Волков, В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей [Текст] / В. М. Волков. – «Теория и практика физической культуры», 2010. – 41 с.
14. Волков, В. М. Морфофункциональные особенности растущего организма [Текст] / В. М. Волков. – М.: «Физкультура и спорт», 2009. – С. 256-260.
15. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов // - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 312 с.
16. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А. А. Гужаловский. – Минск: «Народная асвета», 2007. – С. 85-90.
17. Гуревич, И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию [Текст] / И. А. Гуревич. – Минск: «Высшая школа», 1994. – 150 с.
18. Громова, О. Е. Спортивные игры для детей. [Текст] / О. Е. Громова. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 128 с.
19. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментального психологического исследования [Текст] / В. В. Давыдов. – М: Педагогика, 1986. – 240 с.
20. Дронов, А. А. Общеоздоровительный урок физической культуры для 3-4 классов [Текст] / А. А. Дронов. – «Начальная школа», 2005. №8. – С. 63-70.
21. Давыдов, В. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / В. В. Давыдов, И. С. Кон, А. В. Мудрик. – М. – Просвещение, 1979. – 289 с.
22. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] / М. Н. Жуков. – М.: «Академия», 2001. – 160 с.
23. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : Учеб. пособие для студ. высш.

- пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров // – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
24. Зациорский, В. М. Спортивная метрология [Текст] / В. М. Зациорский. – М.: «Физкультура и спорт», 1982. – 256 с.
25. Зайцева, И. А. Коррекционная педагогика [Текст] : учеб. Пособие / И. А. Зайцева, В.С. Кукушина // – Ростов н/Д: Март, 2004. – 352 с.
26. Иванов, В. С. Основы математической статистики [Текст] : Учеб. пособие для институтов физ. культ / В. С. Иванова // – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 176 с.
27. Иванков, Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания [Текст] / Ч. Т. Иванков. – М.: «ИНСА», 2000. – 351 с.
28. Ильясов, И. И. Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии [Текст] / В. Я. Ляудис. – М.: Академия, 2014. – 405 с.
29. Капустин, А. Г. Игровая деятельность на уроках физической культуры [Текст] / А. Г. Капустин. – Физическая культура в школе, 2015. – №6. – 38 с.
30. Капустин, А. Г. Игровая деятельность на уроках физической культуры [Текст] / А. Г. Капустин. – Физическая культура в школе, 2015. – №6. – 38 с.
31. Комарова, Т. С. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу [Текст] / Т. С. Комарова, О. А. Соломенникова. – Ярославль: Академия развития, 2006. – 385с.
32. Коняхина, Г. П. Русская лапта в системе подготовки учителя физической культуры [Текст] : учеб. пособие / Г. П. Коняхина // – Челябинск: издательский центр «Уральская академия», 2013. – 252 с.
33. Кудрявцев, В. Физическая культура и развитие ребенка [Текст] / В. Кудрявцев. – Дошкольное воспитание, 2004. – 123 с.
34. Коджарспиров, Ю. Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры» [Текст] / Ю. Г. Коджарспиров. – Белгород, 2009. – 406 с.

35. Кузнецова, З. М. Народные игры на уроках физической культуры [Текст] / З. М. Кузнецова. – Набережные Челны, 1996. – 100 с.
36. Лесгафт, П. Ф. Воспитание ребенка [Текст] / П. Ф. Лесгафт. – Москва : Книжный клуб Книговек, 2011. – 412,
37. Лях, В. И. Координационные способности школьников [Текст] : Основы тестирования и методики развития. – Физическая культура в школе, 2000. – № 4. – С. 6-13. [Текст] / Лях, В. И. – М.: «Просвещение», 1998. – 254 с.
38. Лютова, Е. К., Моница, Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми [Текст] / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – С-Пб. – Речь, 2001. – 156 с.
39. Масальгин, Н. А. Математико-статистические методы в спорте [Текст] / Н.А. Масальгин. – М.: «Физкультура и спорт», 1974. – 148 с.
40. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе [Текст] / А. П. Матвеев. – М: Владос – Пресс, 2003. – 248 с.
41. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания с основами теории [Текст] / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников, А. П. Мельников. – М.: «Просвещение», 1991. – С. 35-50.
42. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: «Физкультура и спорт», 1991. – 543 с.
43. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера [Текст] : Наука побеждать / Н. Г. Озолин // – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011. – 863 с.
44. Погадаев, Г. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 кл. [Текст] : метод. пособие / Г. И. Погадаев, Б.И. Мишин // –М.: Дрофа, 2005. – 110 с.
45. Родионов, А. В. Психодиагностика спортивных способностей / А. В. Родионов // – М.: «Физкультура и спорт», 2010. – 216 с.
46. Семкина, О. А. Сопряженное развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям младших школьников в процессе

- игровой деятельности [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук / О. А. Семкина // – СПб., 1997. – 22 с.
47. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э. Я. Степанов. – М., 2001. – 147 с.
48. Сверлов, В. С. Пространственная ориентировка слепых [Текст] : пособие для учителей и воспитателей школ слепых / В. С. Сверлов. – М.: Учпедгиз, 1951. – 152 с.
49. Сековец, Л. С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушениями зрения [Текст] / Л. С. Сековец. – М.: Школьная Пресса, 2008. – 144 с.
50. Соломенникова, О. А. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу [Текст] / О. А. Соломенникова, Т. С. Комарова. – М.: Знание, 2011. – 144 с.
51. Тимашова, Н. Показатели физического развития российских школьников [Текст] / Н. Тимашова. – «Зеленый мир», 2004. № 6. – с. 11-15.
52. Тихомиров, А. К. Развитие координационных способностей [Текст] / А.К. Тихомиров. Физическая культура в школе, 2006. – № 4. – С. 29-31.
53. Ушинский, К. Д. Русская школа [Текст] / В. О. Гусаковой, О. А. Платонов. — М.: Институт русской цивилизации, 2015. — 688 с.
54. Фарвель, В. С. Движение, развитие, здоровье [Текст] / В. С. Фарвель. – М.: Просвещение, 2011. – 309 с.
55. Федеральные государственные образовательные стандарты [Текст] : официальный сайт. – Москва, 2016 - .URL: <https://fgos.ru/> (24,09.2020). – Текст : электронный .
56. Фирилева, Ж. Е. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста [Текст]: учебно-методическое пособие для вузов, ведущих подготовку по направлению 44.03.01 – "Педагогическое образование"/Ж. Е. Фирилева, А. И. Рябчиков, О. В. Загрядская. – Санкт-Петербург [и др.]: Лань: Планета музыки, 2016. – 155 с.

57. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н. А. Фомин, В. П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
58. Харламов, И. Ф. Х21 Педагогика: Учеб. пособие. – 4-е изд., перераб. и доп. / И. Ф. Харламов. – М.: Гардарики, 2003. - 519 с
59. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
60. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания с спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
61. Хрипков, А. Г. Возрастная физиология [Текст] / А. Г. Хрипков. – М.: «Просвещение», 1978. – 227 с.
62. Хрипкова Ф. Г. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам [Текст] / Ф. Г. Хрипкова. - М.: Педагогика, 1982. – 240 с.
63. Юрко, Г. М. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / Г. М. Юрко, В. П. Спирина. – М.: Знание, 2010. – 248 с.
64. Яковлев, В. Г. Подвижные игры [Текст] / В. Г. Яковлев, В. П. Ратников. – М.: «Просвещение», 1997. – 143 с.
65. Яковлев, В. Г. Игры для детей [Текст] / В. Г. Яковлев. - М.: Физкультура и спорт, 1995. – 158 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплексы подвижных игр с основной направленностью

1 комплекс подвижных игр:

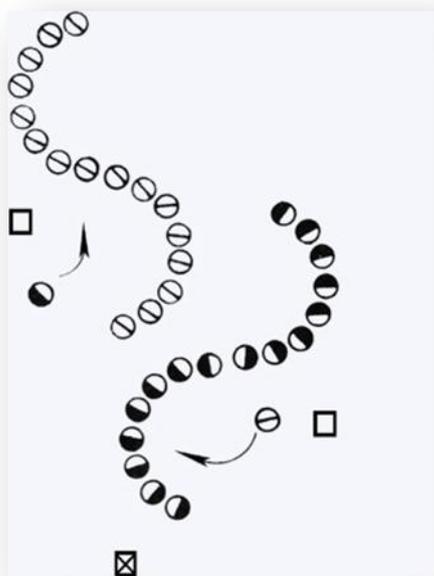
«Музыкальные салки»

Задачи: развитие координационных способностей; совершенствование чувства ритма в игровых условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный, гимнастический зал.

Построение:



Содержание: Класс делится на водящего и убегающих. В процессе игры водящий и учащиеся, убегающие от него, должны подчиняться музыкальному ритму и темпу: замедлять или убыстрять шаги. Характер музыки в процессе игры меняется. Игроки и водящий могут использовать шаг галопа, приставной шаг с чередованием правым, левым боком, спиной вперед и т.д.

Правила:

1. Если убегающий игрок не подчиняется ритму музыки, преподаватель должен поменять играющих ролями.

2. Водящий, осаливший игрока не по правилам, продолжает водить.
3. Для разнообразия можно использовать инвентарь для осаливания, например, флажок.
4. Музыка может быть любой, например, из олимпиады сочи 2014, чемпионатов мира по футболу и т.д.

ОМУ: Осаливание должно происходить на определенном отрезке пути, после чего меняется водящий.

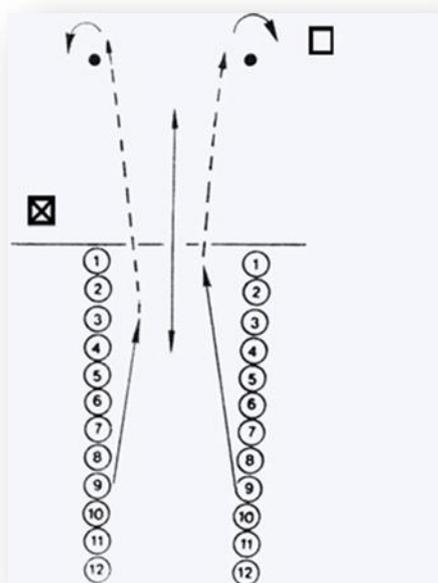
«Снаряжение к бою»

Задачи: развитие скоростных качеств; воспитание ловкости, быстроты.

Инвентарь: спортивный инвентарь, который имеется в школе и предметы для разметки дистанции.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация (дистанция 10—20 м).

Построение:



Содержание: Класс делится на две команды. Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой у стены. Преподаватель на другом конце площадке размещает корзины с инвентарем. Перед стартом он выдает каждому игроку листочек с определенным инвентарем. По

сигналу «марш» игроки по очереди бегут к корзине и берут предмет который им попался на листочке и возвращаются обратно в команду. И так пока все игроки не соберут свое снаряжение.

Варианты задания:

- а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди;
- б) различные способы передвижения;

Правила:

1. Участнику каждой команды присваивается инвентарь.
2. Побеждает та команда, которая быстрее собрала снаряжение.

ОМУ: Для более частого вызова участников лучше формировать большее количество команд с меньшим числом игроков. Инвентарь может совпадать у команд.

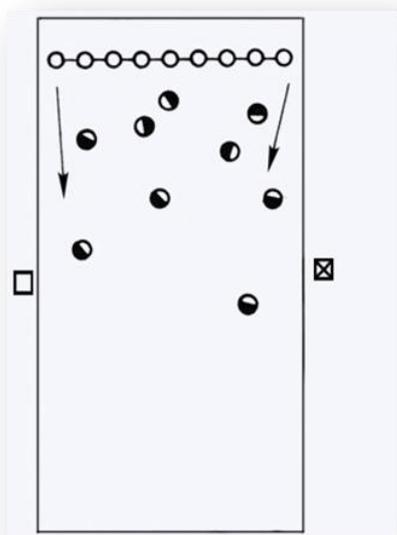
«Цепочка»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Построение:



Содержание: В игре принимают участие 6—20 человек, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. "Запятнанные" игроки выбывают из игры.

Правила:

1. Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их.
2. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя.
3. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.

ОМУ: По истечении указанного времени команды должны поменяться ролями.

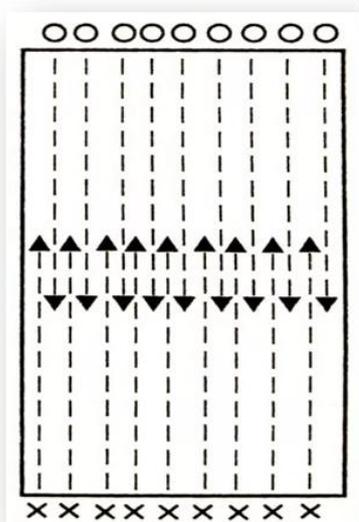
«Смена мест»

Задачи: развитие скоростных способностей, ловкости.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, гимнастический зал.

Построение:



Содержание: Участники делятся на две группы и располагаются на противоположных лицевых линиях в одну шеренгу. По команде «марш» обе группы меняются местами, стараясь определить друг друга. Но во время бега может быть подан сигнал (свисток), по которому группы должны вернуться обратно. Группа, построившаяся первой, получает одно очко, и игра продолжается.

Правила:

1. Игроки должны бежать прямо, строго напротив себя, не задевая встречных игроков.
2. Побеждает та команда, которая первая перебежала или вернулась на место.

ОМУ: Необходимо придерживаться и выполнять правила игры.

2 КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР

«Скакалка - подсекалка»

Задачи: закрепление навыка владения скакалкой; развитие силовой выносливости (для брюшного пресса) в игровой обстановке, прыгучести.

Инвентарь: скакалка, волейбольный или баскетбольный мяч.

Место: спортивный зал.

Построение:



Содержание: Один из игроков берет скакалку за один конец (ручку) и, выйдя на середину зала, вращает ее горизонтально по полу, перехватывая из одной руки в другую. Остальные участники стоят вокруг. Один из игроков держит в руках мяч, по сигналу учителя ведущий начинает вращать скакалку, а остальные игроки перепрыгивают через скакалку и друг другу передают мяч сверху.

Правила:

1. Игрок, которого первым подсекла скакалка, выходит из игры или становится водящим.
2. Побеждает команда, у которой через определенное время осталось больше игроков в круге (если команд 2 и более).

ОМУ: Можно прыгать через скакалку, стоя на одном месте или продвигаясь по кругу. Игра может проходить в нескольких кругах.

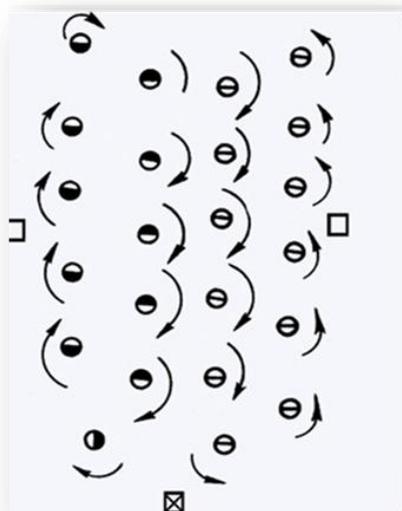
«Чехарда»

Задача: развитие прыгучести, ловкости, точности выполняемых движений.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, спортивная площадка, рекреация, приспособленное помещение.

Построение:



Содержание: Играющие становятся друг за другом по прямой линии в 5—6 шагах друг от друга. Все игроки, кроме стоящего сзади, выставляют ногу, сгибают ее и, опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову. Задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго, третьего и т. д. Затем он выбегает вперед на 5—6 шагов и становится, согнувшись, как и все играющие. После этого начинает перепрыгивать через всех следующий участник, оказавшийся последним.

Правила:

1. Игра начинается по сигналу преподавателя.
2. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

ОМУ: Необходимо следить за правильностью выполнения задания.

«Зайцы в огороде»

Задачи: развитие прыгучести, ловкости.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал.

Построение:



Содержание: Выбираются «сторож» и «зайцы». По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в «огород». Сторож, не выходя за пределы большого круга, старается поймать зайцев - коснутьсяся

их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3-4 зайца (по договоренности), они возвращаются в игру и выбирается новый сторож из непоиманных зайцев. Побеждают те, кто ни разу не был пойман, а также лучшие сторожа, сумевшие быстрее поймать установленное число зайцев.

Правила:

1. Сторож имеет право ловить зайцев как в огороде, так и в большом круге.
2. Пойманные зайцы находятся в установленном месте и не включаются в игру, пока не будет выбран новый сторож.
3. Зайцы прыгают на двух или одной ноге по указанию руководителя.

Нарушивший это правило считается пойманным.

ОМУ: На полу (земле) чертятся два концентрических круга. Диаметр наружного круга составляет 6-8 м.

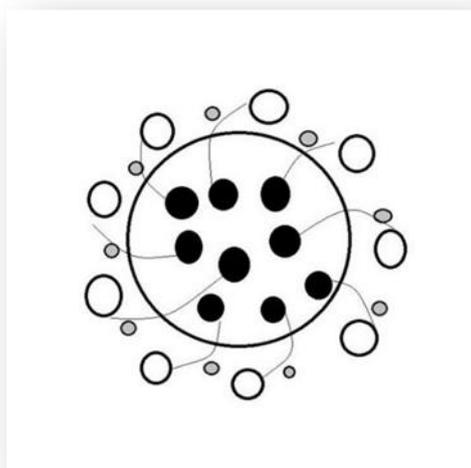
«Пингвины»

Задачи: развитие координационных способностей.

Инвентарь: волейбольные, футбольные мини мячи, теннисные мячи.

Место: спортивный зал.

Построение:



Содержание: Играющие встают в круг. У каждого ребенка мячик, который он зажимает между колен. На счет педагога «1-8» дети

выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание выполняется в другую сторону.

Правила:

1. Нельзя ронять мячик, кто выронил выбывает из игры
2. Нельзя толкать соседа и специально ему мешать.
3. Нельзя помогать руками придерживать мяч.

ОМУ: Мячи могут быть разного диаметра.

3 КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР

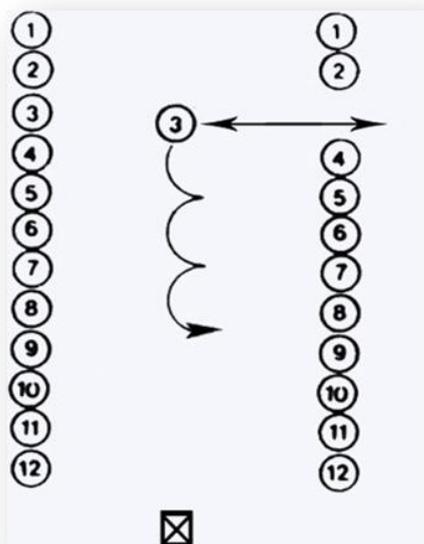
«Придумай сам»

Задача: закрепление навыка выполнения акробатических элементов.

Инвентарь: маты.

Место: гимнастический зал.

Построение:



Содержание: Игроки двух команд строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров (либо преподаватель раздает номера сам, в виде карточек). Засекается время. Преподаватель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на

середины зала и показать один любой акробатический элемент. Затем вызывается игрок из другой команды, который показывает так же одно, но только уже новое движения, не похожие на прежние.

Правила:

1. Побеждает команда, имеющая меньше штрафных очков.
2. Чья команда показала больше элементов, та и победила.
3. Если игрок в течении 5 секунд не показал упражнение, то вызывается игрок противоположной команды.

ОМУ: В соревновании учащиеся должны использовать ранее изученные элементы и их комбинации.

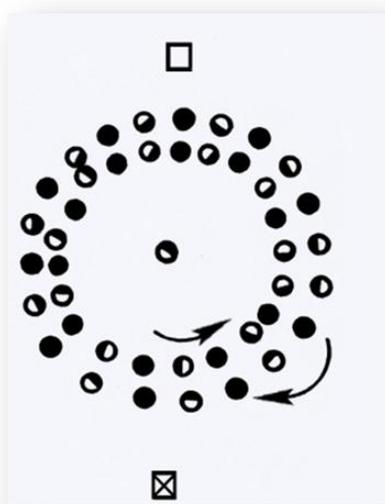
«Найди напарника»

Задачи: развитие выразительности движений; воспитание чувства ритма; внимательности, ловкости.

Инвентарь: не требуется.

Место: гимнастический зал.

Построение:



Содержание: Участники делятся на пары и образуют два круга (один круг находится в другом). Выбирают водящего, который становится в центре. У водящего нет пары, и его задача в ходе игры найти себе партнера. По знаку преподавателя играющие в каждом круге берутся за руки и под музыку

один круг движется вправо, а другой — влево. Внезапно музыка обрывается. По этому сигналу каждый игрок, который находится во внутреннем кругу, должен стать в пару с тем, с кем стоял в начале игры, быстрее, чем это сделает водящий.

Правила:

1. Водящий имеет право составить себе пару и встать с любым игроком.
2. Если водящий успеет это сделать, водить начинает игрок, оставшийся без пары.

ОМУ: По мере освоения задания учащиеся, могут выполнять дополнительные движения.

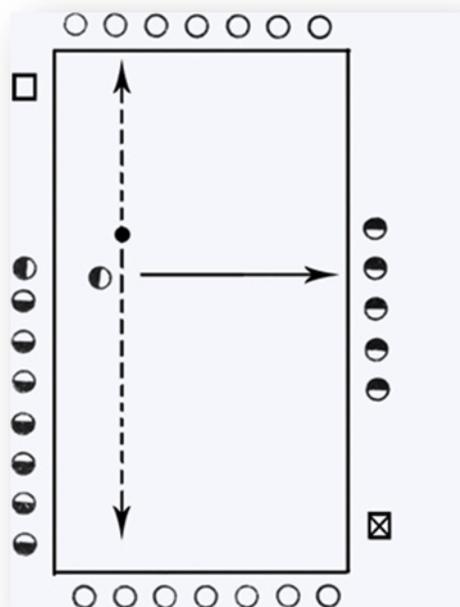
«Охотники и зайцы»

Задачи: закрепление навыков броска и ловли мяча; развитие ловкости, быстроты, координации движения, меткости.

Инвентарь: резиновый или гандбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка (игровое поле размером 10x15 м).

Построение:



Содержание: Участники игры делятся на две команды—"охотников" и "зайцев". "Охотники" располагаются за лицевыми линиями поля. Они разыгрывают мяч и бросают его в "зайцев", которые от одной из боковых линий поля по одному перебегают на противоположную сторону и обратно. Как только вернется один "заяц", выбегает другой.

Правила:

1. Засчитывается каждое прямое попадание.
2. Побеждает команда, которая раньше (либо больше) выбила "зайцев".
3. После одного круга игры участники должны меняться ролями.

ОМУ: В игре могут участвовать от 6 до 20 человек (в двух командах).

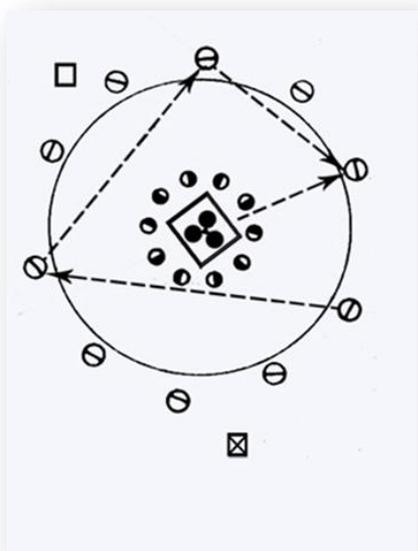
«Оборона крепости»

Задачи: закрепление техники действий защиты в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи, гимнастические палки, веревка.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение:



Содержание: Команды располагаются по кругу. Снаружи—нападающие, внутри—защитники, в центре — «крепость». Нападающие передают

волейбольный мяч руками друг другу и при удобном случае стремятся пробить по "крепости". Игроки, защищающие "крепость", должны отбивать мяч двумя руками снизу, двумя руками сверху или одной рукой. Вариант игры: можно использовать два мяча, постепенно расширяя границы "крепости".

Правила:

1. Побеждает команда, которая быстрее разрушила «крепость».
2. Нельзя пробивать по низу ногами и внедряться самому к «крепости», можно сбивать ее только мячом.

ОМУ: "Крепостью" может быть треножник из трех гимнастических палок, связанных вверху веревкой, или 3—5 булав, конусов и т. д.