



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

1.1 Роль подвижных игр в развитии физических качеств учащихся младших школьников 7

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 7-9 ЛЕТ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

1.2 Особенности развития физических качеств учащихся младших классов 9

1.3 Особенности развития физических качеств учащихся младшего школьного возраста 11

Выводы по первой главе 19

ГЛАВА 2 МЕТОДИКА РАЗРАБОТАННОЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО
МЕТОДИКЕ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
Физическая культура
Форма обучения заочная

2.1 Цель, задачи и организация опытно-экспериментальной работы 21

2.2 Реализация разработанной методики развития физических качеств учащихся младших классов 22

Проверка на объем заимствований:
60,4% авторского текста

Выполнил:
Студент группы ЗФ-514/106-5-2
Путилов Максим Анатольевич

Работа рекомендована к защите
« 5 » 07 2023 г.

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент
Кравцова Лариса Михайловна

Зав. Кафедрой ТИМФКиС
Жабиков В. Е.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ	
1.1 Роль и значение подвижных игр для физического развития школьников	7
1.2 Особенности развития физических качеств учащихся младших классов на уроках физической культуры	9
1.3 Особенности анатомо-физиологического развития учащихся младшего школьного возраста.....	11
Выводы по первой главе.....	19
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИССЛЕДОВАНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ	
2.1 Цель, задачи и организация опытно-экспериментальной работы.....	21
2.2 Реализация разработанной методики развития физических качеств у учащихся младших классов.....	22
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы	25
Выводы по второй главе.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Развитие физических качеств – эта одна из важных сторон физического воспитания младших школьников. Уровень общей физической подготовленности детей определен тем, как развиты у них физические качества: сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость.

В настоящее время весьма актуально изучение особенностей воспитания физических качеств младших школьников, так как в этом возрасте все функциональные системы организма наиболее пластичны и обладают значительными резервными возможностями.

Главная задача учителя физической культуры – помочь школьнику объективно оценить свои силы, убедить в возможности улучшения собственного результата и способствовать тому, чтобы занятия физической культурой и стремление к физическому самосовершенствованию стали потребностью каждого.

Также необходимо подготовить учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения, не ограничиваясь содержанием учебного материала программы, создать условия для освоения учащимися способов самостоятельной, физкультурно-оздоровительной деятельности.

Все это является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Для успешного решения этих задач используется не только система специальных теоретических сведений, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, которые школьники получают на уроках физической культуры, но и средства внеурочных форм спортивно-массовой работы в учреждении и работа школьного спортивного клуба. При тестировании используются нормативы комплекса ГТО.

Учащиеся младших классов попадают в возрастные группы 1 (6-7 лет) и 2 (8-9 лет) ступени.

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)							
ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)							
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					Физические качества, тесты, упражнения
		Мальчики		Девочки			
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	Скоростно-силовые возможности
	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения; ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	Гибкость
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					Физические качества, тесты, упражнения	
		Мальчики		Девочки				
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	Координационные способности	
	Челючный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3		10,8
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	

Рисунок 1 – 1 ступень ГТО

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					Физические качества, тесты, упражнения	
		Мальчики		Девочки				
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	Скоростно-силовые возможности	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22		32
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	Координационные способности	
	Челючный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2		9,4
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					Физические качества, тесты, упражнения	
		Мальчики		Девочки				
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	Скоростно-силовые возможности	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22		32
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	Координационные способности	
	Челючный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2		9,4
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

Рисунок 2 – 2 ступень ГТО

Одним из эффективных средств физического воспитания школьников являются спортивные и подвижные игры. Спортивные и подвижные игры представляют собой первую доступную для школьников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений. Подвижные игры является средством гармонического развития, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

Несмотря на значительное количество исследований по проблеме использования подвижных игр на уроке физической культуры поиск эффективных путей применения подвижных игр с учетом возрастных особенностей школьников ведется и в настоящее время. Проблема повышения двигательной активности у школьников посредством подвижных игр является актуальной и требующей дальнейшего изучения.

Таким образом, актуальность данной проблемы, необходимость ее изучения и разработки обусловили выбор темы выпускной квалификационной работы: «Подвижные игры как средство развития физических качеств у школьников 7-9 лет на уроках физической культуры».

Цель исследования – разработать эффективную методику развития физических качеств средствами подвижных игр.

Объект исследования – процесс физического воспитания.

Предмет исследования – методика развития учащихся средствами физической культуры и спорта.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что развитие физических качеств будет эффективным, если добавить разработанную нами методику, включающую подвижные игры, направленные на развития физических качеств у учащихся младших классов.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние изучаемой проблемы по данным учебной, научной и методической литературы.

2. Выявить методические особенности активизации двигательной активности учащихся.

3. Обосновать условия, направленные на формирование здорового образа жизни учащихся средствами физической культуры и спорта.

4. Оценить эффективность формирования здорового образа жизни учащихся средствами физической культуры и спорта.

Теоретико-методологической основой исследования послужили труды исследователей проблем формирования здорового образа жизни Н.М. Асмолова, Ю.П. Лисицыной, В.В. Пономаревой, П.И. Филипова, Л.А. Михайловой, В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой, В.И. Ляха.

В работе используются следующие **методы исследования**: теоретический анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования, тестирование, методы математической статистики, педагогический эксперимент, обобщение педагогического опыта.

База исследования: исследование проводилось в период с сентября 2022 г. по февраль 2023 г. на базе МОУ «Боровская ООШ им. С.А.Глазырина» в Чебаркульском районе поселка Боровое. В ходе исследования на разных этапах педагогического эксперимента приняли участие учащиеся второго класса в возрасте 7-8 лет, из числа которых были сформированы две исследуемые группы в общем количестве 18 учащихся.

Этапы исследования:

На первом, теоретико-поисковом этапе (сентябрь 2022 года) проводился анализ и обобщение отечественных литературных источников, была определена база исследования, решались организационные вопросы по структуре и содержанию исследования, на основе литературных источников разрабатывалась программа.

На втором, опытно-экспериментальном этапе исследования (октябрь 2022 года-март 2023 года) предусматривалась разработка программы и её апробирование. Для решения поставленных задач были изучены 2 группы: контрольная и экспериментальная. В обеих группах было

по 9 человек в возрасте 7-8 лет. Занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут. Контрольная группа занималась по стандартной школьной программе. Экспериментальная группа занималась по специально разработанной программе учебно-тренировочного процесса.

На третьем, аналитико-результативном этапе (апрель 2023 года) была проведена математическая обработка и анализ полученных данных, сформулированы выводы и оформлена работа.

Объем и структура работы. Выпускная квалификационная работа изложена на 53 страницах, состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, включающего 50 источников.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Роль и значение подвижных игр для физического развития школьников

Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности [4].

Анализ научно-методической литературы, многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в школе. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования [10].

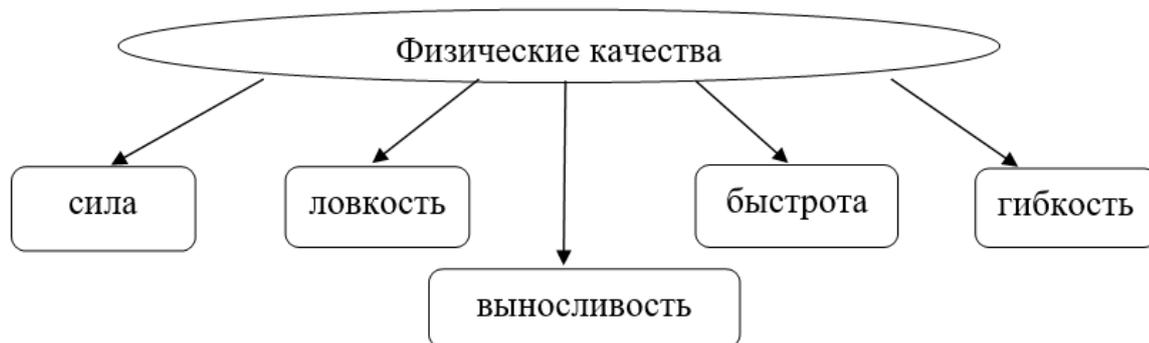


Рисунок 3 - виды физических качеств

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения [12].

За последние годы подвижные игры все решительнее завоевывает симпатии педагогов. Творчески работающие педагоги стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь учащихся. А ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования.

Элементарные умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях не только сравнительно легко перестраиваясь при последующем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. А на этапе совершенствования двигательных действий и неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения

в целостном, законченном виде [18]. Можно полагать, что использование учащимися старших классов подвижных игр различной направленности на уроках физической культуры в школе значительно повысят уровень и темп развития учащихся.

1.2 Особенности развития физических качеств у учащихся младших классов на уроках физической культуры

Многочисленные исследования специалистов [5] показывают то, что уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего совершенствования. Правильное решение задачи развития двигательных качеств дошкольников обуславливается использованием не только различных методических приемов и средств на занятиях подвижными играми мало времени уделяется занятиям физическими упражнениями.

Очень часто изменения в развитии физических качеств происходят в младшем школьном возрасте и поэтому целесообразно осуществлять целенаправленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост [22]. Однако следует помнить о том, что нереализованные в определенном возрасте двигательные возможности организма в дальнейшем трудно поддаются значительным изменениям. Поэтому необходимо в данном возрасте уделять огромное внимание развитию двигательных качеств у детей. Всесторонняя физическая подготовка младшего школьника должна предполагать достижение оптимального уровня и гармоничного развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Многие специалисты [20] показывают, что развитие двигательных качеств – одна из центральных задач физического воспитания в школе, и ее решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста.

При выполнении двигательных действий всегда проявляется не одно, а комплекс качеств. Часто очень трудно определить, какое качество является ведущим при выполнении конкретного двигательного действия. Поэтому для более правильного отражения явлений действительности введены понятия комплексных качеств: скоростно-силовые качества, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, «взрывная» сила и т.д.



Рисунок 4 – система урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями

Известно, что развивать двигательные качества можно как с помощью развивающих и подготовительных, так и с помощью специальных упражнений. На уроках физической культуры учащиеся овладевают различными видами физических упражнений, которые способствуют развитию двигательных качеств. Обучение детей двигательным навыкам в ходьбе, беге, тесно связаны с развитием у них быстроты, силы,

выносливости, так как при выполнении любого упражнения в той или иной мере проявляются все основные двигательные качества [19].

Одним из основных путей всестороннего воспитания двигательных качеств в условиях школы является применение специальных упражнений и подвижных игр, с помощью которых можно не только успешно обучать детей различным двигательным навыкам, но и целенаправленно влиять на воспитание всех двигательных качеств. Поэтому уже с младшего школьного возраста необходимо уделять большое внимание подвижным играм и специальным упражнениям.

Многочисленные результаты исследований показывают, что в условиях школы можно добиваться значительного прироста всех двигательных качеств детей путем увеличения в занятиях времени и объема средств [16].

Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у младших школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно разнообразить средства, методы и формы этой работы. В связи с этим наш взгляд, весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств являются подвижные игры, которые могут, применены как на уроках по физической культуре, так и в других внеучебных формах.

1.3. Особенности анатомо-физиологического развития учащихся младшего школьного возраста

Младший школьный возраст захватывает детей от 6 до 11 лет, это с первого по четвертые классы.

Педагогическая результативность воспитания и обучения находится в близкой подчиненности от того, в какой мере учитывается анатомо-физиологические особенности детей и подростков, стадии развития, для которых присуща максимальная чувствительность к влиянию тех или иных

факторов, а в частности же стадии увеличенной восприимчивости и снижение сопротивляемости организма. Знание физиологии детей в особенности нужно при физическом воспитании для определения результативных методов обучения двигательным действиям на уроках физической культуры, для разработки методов развития двигательных навыков, формирования двигательных качеств, чтоб эффективно определить содержания физкультурно-оздоровительной работы.

В младшем школьном возрасте совершаются значимые модификации в организме детей и их нужно учесть в процессе физического воспитания. Так же напряжённо развивается нервная система. Развитие процессов коркового торможения образует условие для стремительного создания условных связей.

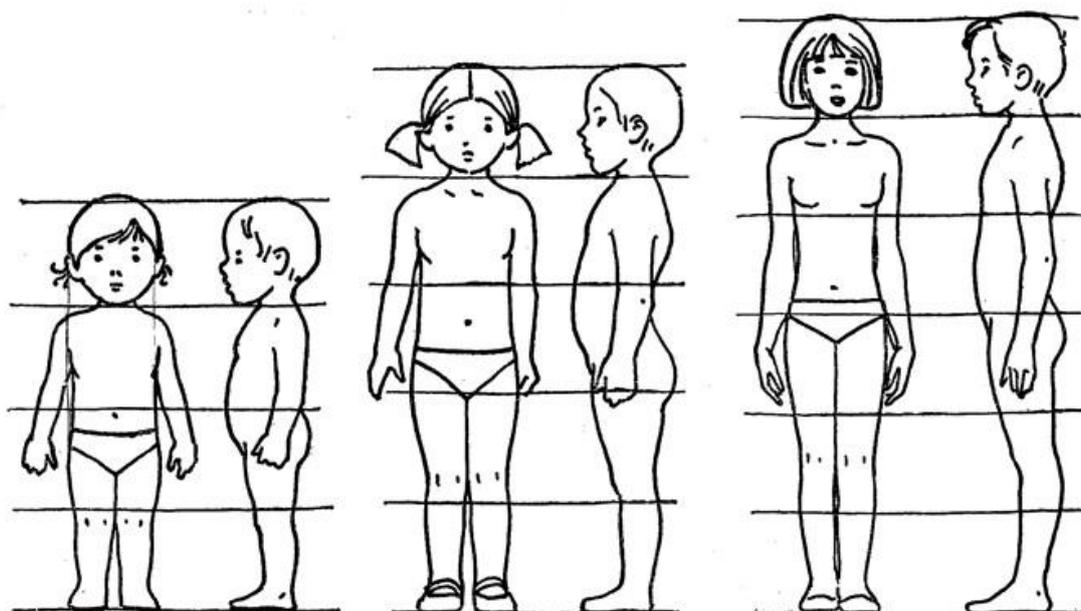


Рисунок 5 - физические формы детей до 10 лет

В процессе развития ребенка происходят изменения взаимоотношений коры больших полушарий и подкорковых структур, которые обуславливают особенности возбудительного и тормозного процессов в детском возрасте, а, следовательно, и специфику проявления типологических особенностей.

В младшем школьном возрасте исходит напряжённое формирование сенсорных систем. Кроме корковых отделов, переработку поступающей

информации втягиваются и другие корковые зоны - ассоциативные отделы, которые участвуют в опознание стимулов, их классификации, формированию эталонов. Такие структуры зреют в течение длинного промежутка времени, иногда даже почти до подросткового возраста. Бесперывность их созревания назначает специфику процесса воспитания в школьном возрасте.

В зрительном анализаторе в возрасте 6-8 лет зрачки широкие по причине доминирования тонуса симпатических нервов, иннервирующих мышцы радужной оболочки. В 8-10 лет зрачок снова делается узким и весьма проворно реагирует на свет. Усиливается острота зрения от 0,86% в 5-6 лет до 0,98% в 9-10 лет.

Возрастают пороги слышимости речи. У детей 6-9 лет порог слышимости 17-24 дБА для высокочастотных слов и 19-24 для низкочастотных.

У детей в этом возрасте нужно формировать слух благодаря прослушанию музыки. Во время совместных прогулок надо приучать детей слушать природные звуки.

В младшем школьном возрасте идет развитие вестибулярного анализатора - координатор движений. Отчего при развитии ловкости необходимо, в первую очередь, развить потенциалы вестибулярного анализатора.

Умственная и физическая работоспособности усиливаются по мере развития и роста детей. За одинаковое время работы дети младшего возраста могут реализовать от 38 -53 % объема заданий, выполняемые 15-17 летними учащимися. И качество работы будет, несомненно, намного ниже.

Темп роста скорости и точности умственной работы по мере повышения возраста повышается неравномерно, сходно модификации других количественных признаков, которые отражают рост и развитие организма.

Физическая работоспособность возрастает благодаря систематическим занятиям физической культурой. Работоспособность меняется в течение учебного дня. Вот первой половине обучения у многих детей с первый по

третий класс работоспособность сберегается на абсолютном высоком уровне, замечая взлет по окончании первого урока. Под конец третьего урока работоспособность сбавляется и совсем падает под конец четвертого урока.

Чтоб постоянно поддерживать абсолютно высокую работоспособность в течение всего учебного дня, надобно делать переход от умственной работы к физической.

Опорно-двигательный аппарат в младшем школьном возрасте тоже терпит небольшие изменения. Здесь четко отслеживается усиление роста позвоночного столба, продолжается окостенение его костей, возникает шейный и грудной изгиб. Именно в этом возрасте позвоночник располагает высокой подвижностью и гибкостью за счет незначительного окостенения. Как раз в это время нужно развивать ловкость и гибкость.

К шести годам воцаряются присущие взрослому относительные величины верхней и нижней части грудной клетки, резко увеличивается наклон ребер.

Большое влияние на форму грудной клетки проявляют физические упражнения и посадка. Под воздействием физических упражнений грудная клетка, возможно, станет шире и объемистее. При продолжительной неправильной посадке, возможно, случится деформация грудной клетки, что и нарушит развитие сердца, крупных кровеносных сосудов и лёгких.

К семи годам становятся чётко видимыми кости запястья, совершается сращивание костей тазового пояса, отмечается рост костей черепа.

К восьми годам исходит скапливание мышечной массы. И составляет она примерно 27% от массы тела. Продолжается рост мышечных волокон благодаря увеличению сухожилий и за счет структурных переустройств самого волокна. Вырастает сила некоторых групп мышц ребенка.

Большущие расходы энергии на работу, сравнительно значительный уровень существенного обмена, объединенный с ростом организма, нужно учесть при организации занятий с младшими школьниками и помнить, что ребятам необходимо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы,

терморегуляцию и физическую работу. Упражняясь физическими упражнениями систематически на занятиях «пластические» процессы проходят более успешно и полноценно, отчего дети гораздо лучше развиваются физически. Лишь схожее положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Слишком тяжелая работа, или недостаточный отдых, резко замедляет обмен веществ, могут затормозить рост и развитие ребенка. Отчего педагогу надобно уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками. Развитие органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет громадное значение для роста детского организма в целом.

Мышцы, у детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, которые содержат в составе только малое количество белка и жира. В этом возрасте мышцы еще очень слабые, в особенности мышцы спины, и не способны продолжительно поддерживать тело в наиболее правильном положении, вот это и приводит к нарушению осанки. У детей младшего школьного возраста мышцы туловища весьма некрепко держат позвоночный столб в статических позах. И кости скелета, в особенности позвоночника, различаются высокой покладистостью к внешним воздействиям. Отчего осанка у детей является крайне непостоянной, и от этого без труда появляется асимметричное положение тела. И здесь явно, у младших школьников, можно подмечать искажение позвоночника вследствие, длительных статических напряжений.

Обычно, сила мышц с правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте проявляется больше, чем с левой стороны туловища и левых конечностей. Совершенная симметричность развития встречается сравнительно редко, а у некоторых даже асимметричность случается крайне резкой.

Вследствие этого на занятиях физическими упражнениями необходимо уделить большущую внимательность симметричному развитию мышц

правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей и формированию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к сотворению «мышечного корсета» и не делает болезненное боковое искривление позвоночника. Целесообразные занятия спортом всегда содействуют созданию полноценной осанки у детей в любом возрасте.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, это выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Создаются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», которые лежат в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей.

Силовые и в особенности статические упражнения порождают у детей младшего школьного возраста быстрое утомление. Дети в этом возрасте, более приспособленные к непродолжительным силовым упражнениям. Ясно видно, что при показе таких показателей наиболее разумно развивать в этом возрасте координационные способности. К тому же в этом возрасте показывается способность к более точному повторению движений по заданной программе. Детям доступны такие двигательные акты, как бег, прыганье, катание на коньках, плавание, гимнастические упражнения.

Возраст от 7 до 10 лет является периодом активного совершенствования двигательной деятельности, когда происходит становление различных координационных механизмов, обеспечивающих высокий уровень развития организма и взаимодействие различных органов и систем.

Вместе с тем организм ребёнка ещё не полностью сформирован. Особенно это проявляется при выполнении длительных и интенсивных упражнений, когда выявляется незрелость и недостаточность компенсаторных механизмов в организме и общей системе рефлекторной регуляции.

У младших школьников происходит наибольшее становление быстроты, являющейся комплексным физическим качеством, характеризующим способность совершать двигательные действия в минимальное время. Она может определяться по времени ответной реакции на внешний раздражитель, времени одиночного движения, темпу движений. Причём все эти проявления быстроты не связаны между собой. У детей и подростков имеются благоприятные предпосылки для развития скоростных способностей в силу того, что им свойственны высокая возбудимость иннервационных механизмов, регулирующих деятельность двигательного аппарата, и повышенная интенсивность обменных процессов. Уже к 6 годам высокого уровня дифференцировки и развития достигает чувствительное звено иннервационного аппарата (проприорецепторы) скелетной мускулатуры ребёнка, однако двигательная иннервация достигает уровня взрослых лишь к 12-13 годам.

Во всём возрастном диапазоне воспитания и реализации двигательных качеств, особенно быстроты, большое значение имеют периферические координационные механизмы и центрально-нервная регуляция двигательных единиц.

Быстрые движения при минимальном сопротивлении, в отличие от медленных, выполняемых, например, при разучивании или значительных отягощениях, обеспечиваются сокращением быстрых волокон, а также сопровождаются слабым включением мышц - антагонистов. Это способствует улучшению межмышечной координации. Нервно-координационные факторы особенно актуальны для построения и реализации физкультурных программ развития быстроты у детей дошкольного и

младшего школьного возраста. В этом возрасте развитие других физиологических механизмов в воспитании быстроты (увеличение максимальной силы и скорости сокращения мышц) противопоказано. Однако при отсутствии чётко выраженного двигательного навыка, даже в относительно простом движении, мышечная координация характеризуется неустойчивостью.

Особое значение в становлении основных физических качеств у младших школьников следует придавать особенностям их индивидуального возрастного развития, учёту так называемых сенситивных периодов в онтогенезе человека. Выявление таких периодов для проявления того или иного из известных физических качеств в онтогенезе ребёнка очень сложная задача. Однако, если направленное развитие конкретного качества адекватными средствами физического воспитания осуществляется в сенситивный период, то эффект значительно выше, а количество применяемых средств и затраченное время меньше.

Таким образом, критические периоды в развитии физических качеств ребёнка отличаются высокой чувствительностью к педагогическому воздействию. Для развития гибкости и силы - соответственно 7-8 и 8-9 лет. Скоростно-силовые способности легче реализуются у мальчиков в 8-9 лет, у девочек в 7-8 лет, а координационные способности и ловкость – в 8-9 и 6-7 лет соответственно. Ловкость связана с полноценностью восприятия собственных движений, с быстротой и точностью пространственно-временных реакций.

Программа по физической культуре для учеников начальных классов уделяет большое внимание развитию физических качеств школьников. В каждом ее разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных качеств. Учителям физической культуры необходимо ориентироваться на этот материал и, исходя из условий школы, выделять на

каждом уроке определенное количество времени (6-12 мин) на развитие двигательных качеств учеников [8].

В работе по развитию двигательных качеств учителю необходимо учитывать особенности индивидуального и возрастного развития ребенка.

Если целенаправленное развитие физических качеств осуществляется в период ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста. Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех или других двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается наиболее интенсивный возрастной рост их.

Выводы по первой главе

В временной методике физического воспитания существуют различные мнения по воспитанию двигательных качеств. Однако единого мнения по вопросу, какому из качеств необходимо уделять преимущественное внимание нет. Ряд авторов отдают предпочтение воспитанию быстроты и скоростно-силовых качеств, аргументируя тем, что упражнения такого характера наилучшим образом соответствуют возрастным особенностям детей.

Другие авторы считают, что более высокий прирост результатов бывает при комплексном воспитании основных физических качеств.

Проведенный анализ научно-методической литературы, подтверждает, уровень развития всех двигательных качеств составляет в комплексе основу общей физической подготовки [1].

Анализ литературы также показал, что подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств.

Игровая деятельность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т.к. в работу могут быть вовлечены все мышечные

труппы, а условие соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно нормироваться под влиянием занятий подвижными играми.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИССЛЕДОВАНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ

2.1 Цель, задачи и организация опытно-экспериментальной работы

В первой главе мы рассмотрели теоретические аспекты проблемы влияния подвижных игр на физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Цель исследования – выявить пути влияния подвижных игр на физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Подобрать диагностические методики для выявления уровня физического развития у младших школьников.
2. Проанализировать результаты диагностики уровня физического развития у младших школьников.
3. Модернизировать программу физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр.
4. Провести повторное диагностическое обследование физического развития с целью выявления эффективности предложенной методики.

На базе МОУ «Боровская ООШ им. С. А. Глазырина» нами были сформированы 2 группы: контрольная и экспериментальная, в которую входили учащиеся второго класса в количестве 18 человек, примерно с одинаковым уровнем физической подготовленности на начальном этапе.

В каждом классе проводилась диагностика уровня развития двигательных способностей с помощью следующих тестов: челночный бег 3х10м, три кувырка вперед, метание мяча на точность, метание мяча на дальность, ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование – реализация методики – подведение итогов.

Проводилось тестирование уровня физической подготовленности по контрольным испытаниям, предусмотренным программой физического воспитания в школе для учащихся 2-х классов. На основании изучения особенностей развития учащихся и определения их уровня физической подготовленности для учащихся была разработана методика занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры у учащихся младшего школьного возраста.

Разработанная экспериментальная методика занятий подвижными играми различной направленности была применена в процессе уроков физической культуры учащихся экспериментальной группы. В контрольной группе данная методика не проводилась с целью определения эффективности разработанной нами экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся, а также ее экспериментального обоснования. Подвижные игры, используемые на уроках физической культуры в экспериментальной группе, подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности учащихся. Разработанная экспериментальная методика включалась в уроки физической культуры три раза в неделю.

В конце педагогического эксперимента проводился полный анализ и обобщение полученных результатов исследования с целью обоснования экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся младших классов.

2.2 Реализация разработанной методики развития физических качеств у учащихся младших классов

Для выявления уровня физического развития у детей младшего школьного возраста мы обследовали их физические качества. В исследовании для изучения уровня развития физических качеств мы использовали методику В. И. Ляха

Для выявления уровня сформированности физических качеств у младших школьников мы выделили критерии и показатели, основываясь на основных физических качествах и их характеристиках (таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика критериев и показателей физического развития детей младшего школьного возраста (физические качества)

№ п/п	Критерии	Показатели	Тесты
1	Сила	Концентрация нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата, проявление быстрой силы, в сочетании с концентрацией нервно-мышечного усилия	1. Метание мяча на дальность (см)
2	Ловкость	Пластичность нервной системы, способность ощущения и восприятия собственных движений и окружающей обстановки	1. Метание мяча в цель, (кол-во раз)
3	Быстрота	Быстрота ответного движения на какой-либо внешний раздражитель; быстрота одиночного движения; частота движений в единицу времени	1. «Челночный бег» 3×10м., секунда 2. Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения
4	Выносливость	Функциональная устойчивость нервных центров, координация функций двигательного аппарата и внутренних органов	1. Бег на 300 метров без учета времени
5	Гибкость	Максимальная амплитуда, с которой может быть выполнено движение, эластичность мышц и связок	1. Кувырки вперед

На основе выделенных критериев, а также для аналитической обработки результатов исследования и получения количественных

показателей были выделены уровни физического развития младших школьников.

Таблица 2 – Уровни физического развития детей младшего школьного возраста

№ п/п	Уровни	Характеристика
1	Высокий	Согласованность движений рук и ног. Выполняет самостоятельно. В движении проявляет четкость, переменный шаг. Дети эффективно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. Самоконтроль и самооценка неизменны. Школьники проявляют элементы творчества и двигательной деятельности, без помощи взрослого составляют простые варианты из уже освоенных физических упражнений и игр, через движения передают разнообразие конкретного образа, стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Ярко выражена заинтересованность к физическим упражнениям.
2	Средний	Слегка заметное отставание движение рук от движения ног, и наоборот. Выполняют движения с небольшой помощью педагога. В движении наблюдается скованность, не всегда переменный шаг. Дети со средним уровнем физического развития технически грамотно выполняют большую часть физических упражнений, проявляют при этом должные усилия, активность и интерес, способность оценить движения других детей, они упорны в достижении своей цели и положительного результата, однако самодисциплина и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются)
3	Низкий	Полное несоответствие согласования движения рук и ног. Выполняют с помощью воспитателя или не выполняют. Ошибки в движении, нет переменного шага. Дети с низким уровнем физического развития допускают погрешности в основных элементах сложных физических упражнениях. В недостаточной степени осуществляют контроль за выполнением движений, а также затрудняются в их оценке и допускают несоблюдение правил в подвижных и спортивных играх, как правило, в силу недостаточной физической подготовленности. У некоторых детей снижена заинтересованность к физическим упражнениям

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

В диагностических таблицах представлены результаты первичного обследования уровня физического развития детей младшего школьного возраста в контрольной и экспериментальной группе (приложение 1).

Таблица 3 – Данные первичной диагностики силы у младших школьников

№ п/п	Тесты	Группы	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Метание мяча на дальность (см)	270,7±24,2	280,6±26,8

Далее мы обобщили результаты диагностики силы на констатирующем этапе эксперимента в соответствии с уровнями (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты диагностики силы у детей исследуемых групп на констатирующем этапе эксперимента

Группа	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	52 %, 13 чел.	40 %, 10 чел.	8 %, 2 чел.
Контрольная группа	56 %, 14 чел.	40 %, 10 чел.	4 %, 1 чел.

Таким образом, полученные нами результаты показывают, что значительная часть детей (52 % в экспериментальной группе и 56 % в контрольной группе) не освоили метание набивного мяча, при этом они не проявляют самостоятельности в выполнении задания. В то же время детей со средним уровнем развития навыков силы 40 % в обеих группах, что говорит о том, что эта часть детей обладает достаточным уровнем развития навыков силы в соответствии со своим возрастом.

Второе направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития

ловкости у детей младшего школьного возраста. В таблице 5 представлены данные нулевого среза по данному критерию.

Таблица 5 – Данные первичной диагностики ловкости у младших

№ п/п	Тесты	Группы	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Метание мяча в цель (кол-во раз)	3,5±0,2	3,4±0,1

Далее мы обобщили результаты диагностики ловкости на констатирующем этапе эксперимента в соответствии с уровнями.

Таблица 6 – Результаты диагностики ловкости на констатирующем этапе эксперимента

Группа	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	40 %, 10 чел.	52 %, 13 чел.	8 %, 2 чел.
Контрольная группа	40 %, 10 чел.	56 %, 14 чел.	4 %, 1 чел.

Таким образом, проведенный анализ результатов исследования ловкости показывает, что у значительной части детей (40 % в контрольной и экспериментальной группах) развитие навыков ловкости находится на низком уровне.

Третье направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития быстроты у детей младшего школьного возраста. В таблице 7 представлены данные нулевого среза, отображающие уровень развития быстроты у детей младшего школьного возраста.

Таблица 7 – Данные первичной диагностики быстроты у младших школьников

№ п/п	Тесты	Группы	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	«Челночный бег» 3×10 м (с)	11,4 ± 0,3	11,5 ± 0,4
2	Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения	24,6±1,9	21,2±1,8

Далее мы обобщили результаты диагностики быстроты на констатирующем этапе эксперимента в соответствии с уровнями.

Таблица 8 – Результаты диагностики быстроты на констатирующем этапе эксперимента

Группа	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	48 %, 12 чел.	48 %, 12 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольная группа	44 %, 11 чел.	52 %, 13 чел.	4 %, 1 чел.

Таким образом, совокупные результаты использованных методик по изучению быстроты показали, что показатели критерия «Развитие быстроты» на низком уровне у 48 % от общего количества детей младшего школьного возраста экспериментальной группы и 44 % от общего количества детей младшего школьного возраста контрольной группы.

Четвертое направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития выносливости у детей младшего школьного возраста. В таблице 9 представлены данные нулевого среза, отображающие уровень развития навыков выносливости.

Таблица 9 – Данные первичной диагностики выносливости у младших школьников

№ п/п	Тесты	Группы	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Бег на 300 метров без учета времени	245, 5 ± 0,9	246,4 ± 0,8

Далее мы обобщили результаты диагностики выносливости на констатирующем этапе эксперимента в соответствии с уровнями.

Таблица 10 – Результаты диагностики выносливости на констатирующем этапе эксперимента

Группа	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	44 %, 11 чел.	48 %, 12 чел.	8 %, 2 чел.
Контрольная группа	40 %, 10 чел.	56 %, 14 чел.	4 %, 1 чел.

Таким образом, совокупные результаты использованных методик по изучению выносливости показали, что показатели критерия «Развитие выносливости» на низком уровне у около 44 % от общего количества детей экспериментальной группы и 40 % от общего количества детей контрольной группы, что более сформировано в отличии от других критериев.

Пятое направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития гибкости у детей младшего школьного возраста. В таблице 11 представлены данные нулевого среза, отображающие уровень развития гибкости у детей младшего школьного возраста.

Таблица 11 – Данные первичной диагностики гибкости у младших школьников

№ п/п	Тесты	Группы	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Кувырки вперед	6,1 ±0,4	7,2 ±0,6

Далее мы обобщили результаты диагностики гибкости на констатирующем этапе эксперимента в соответствии с уровнями.

Таблица 12 – Результаты диагностики гибкости на констатирующем этапе эксперимента

Группа	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	56 %, 14 чел.	44 %, 11 чел.	0 %, 0 чел.
Контрольная группа	52 %, 13 чел.	44 %, 11 чел.	4 %, 1 чел.

Таким образом, совокупные результаты использованных методик по диагностике гибкости показали, что показатели критерия «Развитие гибкости» на низком уровне у около 56 % от общего количества детей экспериментальной группы и 52 % от общего количества детей контрольной группы.

Обобщая выше сказанное, стоит обобщить полученные данные и представить сводную таблицу 13, в которой представлен общий уровень физического развития детей младшего школьного возраста.

Таблица 13 – Результаты диагностики уровня физического развития детей младшего школьного возраста

Группа	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	56 %, 14 чел.	40 %, 10 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольная группа	52 %, 13 чел.	44 %, 11 чел.	4%, 1 чел.

Количественный и качественный анализ результатов, полученных в ходе констатирующего эксперимента, показал, что в экспериментальной группе есть лишь один ребенок экспериментальной группы и один ребенок контрольной группы, которые принадлежат к высокому уровню физического развития. Девочки справились со всеми заданиями правильно и самостоятельно.

К среднему уровню отнесено в экспериментальной группе 40 % от общего количества детей. Эти дети имеют слегка заметное отставание движение рук от движения ног, и наоборот, выполняют движения с небольшой помощью воспитателя, в их движении наблюдается скованность, не всегда переменный шаг. Согласованность движений рук и ног. Дети со средним уровнем физического развития технически грамотно выполняют большую часть физических упражнений, проявляют при этом должные усилия, активность и интерес, способность оценить движения других детей, они упорны в достижении своей цели и положительного результата, однако самодисциплина и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

К низкому уровню к экспериментальной группе относятся 56 % от общего количества детей и 52 % от общего количества детей в контрольной группе. Такие дети имеют полное несоответствие согласования движения рук и ног, выполняют с помощью воспитателя или не выполняют, имеют ошибки в движении, нет переменного шага. Дети с низким уровнем физического развития допускают погрешности в основных элементах сложных физических упражнениях. В недостаточной степени осуществляют контроль за выполнением движений, а также затрудняются в их оценке и допускают несоблюдение правил в подвижных и спортивных играх, как правило, в силу недостаточной физической подготовленности. У некоторых детей снижена заинтересованность к физическим упражнениям

Для большей наглядности полученные результаты на этапе констатирующего эксперимента представлены на рисунке (рисунок 6).

Результаты констатирующего этапа исследования будут учтены при реализации модернизированной программы физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр на формирующем этапе экспериментальной работы.

В ходе модернизации методики физического развития мы учитывали результаты диагностического обследования.

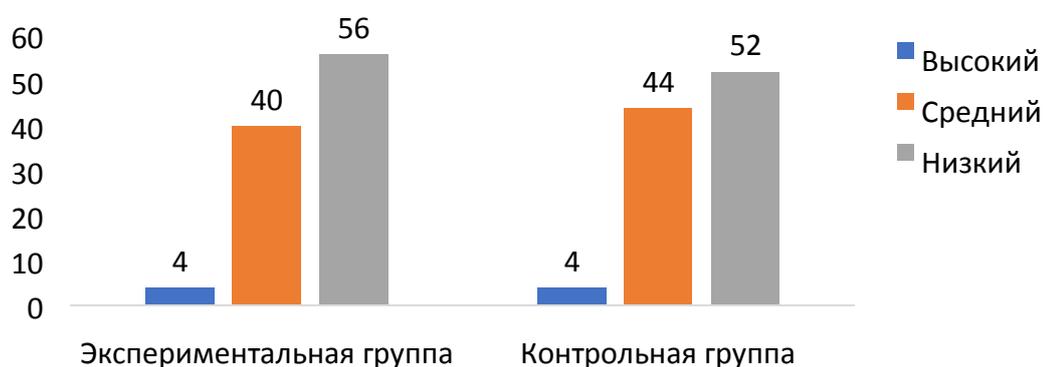


Рисунок 6 – Диаграмма результатов констатирующего этапа исследования по выявлению уровня физического развития у детей младшего школьного возраста

В первую очередь представим тематическое планирование модернизированной методики физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр (таблица 14).

Таблица 14 – Тематическое планирование модернизированной методики по физическому развитию младших школьников посредством подвижных игр

№ п/п	Направление	Количество часов
1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	4
2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	4
3	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей	4
4	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом))	4

5	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	4
6	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	4
Общее количество часов		24

Каждое направление физического развития младших школьников посредством подвижных игр мы модернизировали, обогатив содержание новыми подвижными играми по каждому направлению.

Далее представим модернизированный нами комплекс подвижных игр к программе физического развития младших школьников, который необходимо использовать на уроках по физической культуре (таблица 15).

Таблица 15 – Комплекс подвижных игр для младших школьников, используемых для реализации модернизированной методики по физическому развитию младших школьников

№ п/п	Направление	Название подвижной игры	Задачи
1	Закрепление совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности ориентированию в пространстве	«Собери флажки»	Закрепление техники бега по дистанции с выполнением стартового положения.
		«Убегай – догоняй»	Развитие быстроты двигательной реакции; закрепление навыка бега по повороту и умения быстро реагировать на сигнал.
		«Черные и белые»	Развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности; совершенствование быстроты двигательной реакции.
		«Пятнашки»	Развитие способности к ориентированию в пространстве; формирование скорости, быстроты реакции, ловкости.
2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в	«Перетягивания каната»	Развитие у детей силы и силовой выносливости; воспитание навыка коллективных взаимодействий в соревновательной обстановке.

	пространстве	«Смена мест»	Развитие у детей скоростно-силовой выносливости, быстроты реакции, ловкости; обучение простейшим действиям вратаря, нападающих и защитников.
		«Скакалка – подсекалка»	Закрепление у детей навыка владения скакалкой; развитие силовой выносливости (для брюшного пресса) в игровой обстановке.
		«Футбольные салки»	Развитие у детей скоростносиловой выносливости, быстроты реакции, ловкости; обучение простейшим действиям вратаря, нападающих и защитников.
3	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«У кого дальше отскочит мяч»	Развитие скоростно-силовых качеств; совершенствование техники броска при метании в игровой обстановке.
		«Снайперы»	Совершенствование у детей умения метаний на дальность.
		«Кто дальше бросит»	Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность; развивать быстроту реакции, ловкость и внимание; воспитать уважение и доброжелательное отношение друг к другу.
		«Метко в цель»	Развитие способности метания на дальность и в цель.
4	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом))	«Передай – лови»	Отработка у детей техники передачи и ловли мяча.
		«Внимание – мяч»	Освоение техники передач мяча на месте и при встречном движении в условиях игры; развитие быстроты двигательной реакции.
		«Подбрось – поймай»	Формирование навыка правильного подбрасывания мяча и ловли его; развитие координации и точности движений.
		«Не давай мяч водящему»	Отработка передачи мяча, а также совершенствование защитных действий детей.
5	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к	«Наседка и ястребы»	Отработка у детей техники передачи мяча.
		«Сторож»	Совершенствование у детей ведения мяча в движении.

	дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Передача мяча в колонне, снизу»	Совершенствование передачи мяча.
		«Повтори лидера»	Совершенствование у детей ведения мяча в движении.
6	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«Перебежки»	Совершенствование у детей умения занять выгодную позицию для приема и удара по мячу в игровой ситуации.
		«Удочка»	Развитие у детей скоростносиловых физических качеств; совершенствование прыгучести как одного из элементов техники игры в волейбол.
		«Мяч в круге»	Совершенствование у детей навыка остановки и удара ногой по мячу; овладение умением скрывать направление паса; развитие внимания, сообразительности, точности и быстроты движений.
		«Охотники с мячом»	Закрепление у детей техники передач мяча; воспитание ловкости, точности, маневренности, быстроты реакции, правильного отношения к действиям своих товарищей в игровых условиях.

С целью выявления эффективности предложенной модернизированной методики по физическому развитию детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр проводился контрольный этап нашей экспериментальной работы.

Основная задача контрольного этапа заключалась в выявлении динамики уровня физического развития у детей младшего школьного возраста после реализации, проведенной модернизированной программы.

В связи с этим на контрольном этапе проводилась повторная диагностика уровня физического развития у детей младшего школьного возраста в контрольной и экспериментальной группе по тем же заданиям, что и на первом этапе нашего исследования.

В диагностических таблицах представлены результаты повторного обследования уровня физического развития детей младшего школьного возраста в контрольной и экспериментальной группе.

В первую очередь представим результаты повторного диагностического обследования силы у детей младшего школьного возраста с помощью таблиц 16,17.

Таблица 16 – Сравнительные данные диагностики силы у младших школьников на констатирующем и контрольном этапах исследования

№ п/п	Тест	Группа			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8,2±0,6	12,4±0,8 158,9%	6,4±0,4	7,8±0,5 100 %
2	Метание набивного мяча (см)	260,7±24,2	310,2±28,6 112,7 %	280,6±26,8	275,3±25,4 100 %

В таблице 16 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на развитие силы у младших школьников. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности метание набивного мяча, подтягивание на перекладине. Школьники экспериментальной группы по дальности метания набивного мяча были лучше на 12,7 % ($p < 0,05$); подтягивание на перекладине – на 58,9 % ($p < 0,001$) по сравнению с контрольной группой.

Таблица 17 – Сравнительные результаты диагностики силы у детей младшего школьного возраста на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Этапы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа			
Констатирующий этап	52 %, 13 чел.	40 %, 10 чел.	8 %, 2 чел.
Контрольный этап	32 %, 8 чел.	13 чел., 52 %	16 %, 4 чел.
Контрольная группа			
Констатирующий этап	56 %, 14 чел.	40 %, 10 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	56 %, 14 чел.	40 %, 10 чел.	4 %, 1 чел.

Мы видим, что уменьшилось количество детей с низким уровнем развития силы на 20 %, в то время как количество детей со средним и высоким уровнем увеличилось на 12 % и 8 % соответственно. В контрольной группе значительных изменений не наблюдается. Это доказывает эффективность проведенной работы на формирующем этапе эксперимента.

Далее необходимо отследить эффективность влияния проведенной работы на следующий критерий, такой как «развитие ловкости». Результаты этого исследования мы представим в таблицах 18, 19.

Таблица 18 – Сравнительные данные диагностики ловкости у младших школьников на констатирующем и контрольном этапах исследования

№ п/	Тест	Группа			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
1	Метание мяча в цель, (кол-во раз)	4,3±0,2	5,7±0,3 158,3 %	3,4±0,1	3,6±0,1 100 %

В таблице 18 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на ловкость школьников младших классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению метания мяча в цель. Школьники экспериментальной группы результаты упражнения метания мяча в цель увеличили на 58,3 % ($p < 0,001$) по сравнению с контрольной группой.

Таблица 19 – Сравнительные результаты диагностики ловкости на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Этапы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа			
Констатирующий этап	40 %, 10 чел.	52 %, 13 чел.	8 %, 2 чел.
Контрольный этап	24 %, 6 чел.	56 %, 14 чел.	20 %, 5 чел.
Контрольная группа			
Констатирующий этап	40 %, 10 чел.	56 %, 14 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	36 %, 9 чел.	56 %, 14 чел.	8 %, 2 чел.

Исходя из полученных данных, мы видим, что низкий уровень развития ловкости в экспериментальной группе значительно снизился (на 24 %), в то время как средний и высокий уровень повысился на 4 % и 12 % соответственно, что говорит о том, что, несмотря на сложности с детьми низкого уровня развития ловкости, все же общая часть детей прогрессировала. В контрольной группе значительных изменений не наблюдалось.

Далее целесообразно рассмотреть критерий – «развитие быстроты» в системе физического развития детей младшего школьного возраста. Проведя контрольный этап экспериментальной работы по обозначенному критерию, мы пришли к выводам, обозначенным в таблицах 20, 21.

Таблица 20 – Сравнительные данные диагностики быстроты у младших школьников на констатирующем и контрольном этапах исследования

№ п/	Тест	Группа			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
1	Бег на 10 м. с разбега, секунда	4,7 ± 0,2	3,9 ± 0,09 84,7 %	4,6 ± 0,3	4,6 ± 0,2 100 %
2	Бег на 30 м. с высокого старта, секунда	12,2 ± 0,2	10,6 ± 0,04 93,8 %	11,8 ± 0,3	11,3 ± 0,2 100 %
3	«Челночный бег» 3×10м., секунда	11,4 ± 0,3	10,8 ± 0,3 95,6	11,5 ± 0,4	11,3 ± 0,3 100 %

В таблице 20 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на развитие быстроты младших школьников. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности бега на 10 и 30 м, а также челночного бега 3 х 10 м. Младшие школьники экспериментальной группы пробегали дистанцию в 10 м быстрее на 13,5 % ($p < 0,05$); 30 м – на 6,2 %; челночный бег 3 х 10 м – на 4,4 % ($p < 0,05$) по сравнению с контрольной группой.

Таблица 21 – Сравнительные результаты диагностики быстроты на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Этапы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа			
Констатирующий этап	48 %, 12 чел.	48 %, 12 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	32 %, 8 чел.	48 %, 12 чел.	20 %, 5 чел.
Контрольная группа			
Констатирующий этап	44 %, 11 чел.	52 %, 13 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	40 %, 10 чел.	52 %, 13 чел.	8 %, 2 чел.

Исходя из полученных данных, мы видим, что низкий уровень развития быстроты значительно снизился (на 14 %), в то время как высокий уровень повысился на 16 % соответственно, что говорит об эффективности проведенной работы на формирующем этапе эксперимента.

В таблицах 22, 23 представлены результаты контрольного среза повторного изучения уровня развития выносливости детей младшего школьного возраста.

Таблица 22 – Сравнительные данные диагностики выносливости у младших школьников на констатирующем и контрольном этапах исследования

№ п/п	Тест	Группа			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
1	Бег на 300 метров без учета времени	245,5 ± 0,9	241,9 ± 1,0 98,5 %	246,4 ± 0,8	245,5 ± 0,9 100 %

Вставание в сед из положения лежа (кол-во раз);	24,6±1,9	30,2±2,6 144,5 %	21,2±1,8	20,9±1,7 100 %
---	----------	---------------------	----------	----------------

В таблице 22 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на выносливость младших школьников. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности бега на 300 метров без учета времени, вставания в сед из положения лежа. Школьники экспериментальной группы упражнение шестиминутный бег увеличили на 1,5 % ($p < 0,001$); вставание в сед из положения лежа на спине на 44,5 % ($p < 0,001$); по сравнению с контрольной группой.

Таблица 23 – Сравнительные результаты диагностики выносливости на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Этапы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа			
Констатирующий этап	44 %, 11 чел.	48 %, 12 чел.	8 %, 2 чел.
Контрольный этап	20 %, 5 чел.	60 %, 15 чел.	20 %, 5 чел.
Контрольная группа			
Констатирующий этап	40 %, 10 чел.	56 %, 14 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	36 %, 9 чел.	60 %, 15 чел.	4 %, 1 чел.

Мы видим, что уменьшилось количество детей с низким уровнем развития выносливости на 24 %, в то время как количество детей со средним и высоким уровнем увеличилось на 12 % и 12 % соответственно. В контрольной группе значительных изменений не наблюдается. Это доказывает эффективность проведенной работы на формирующем этапе эксперимента.

Целесообразным представляется рассмотреть критерий – «развитие гибкости» в системе физического развития у детей младшего школьного возраста. Проведя контрольный этап экспериментальной работы по обозначенному критерию, мы пришли к выводам, обозначенным в таблицах 24, 25 и отраженным на рисунках 10, 11.

Таблица 24 – Сравнительные данные диагностики гибкости у младших школьников на констатирующем и контрольном этапах исследования

№ п/ п	Тест	Группа			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
1	Наклоны туловища вперед, (см)	6,1 ±2,14	1,1±2,41 122,2 %	1,7 ±1,6	2,9±2,14 100 %
2	Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (см)	26,8±2,4	31,6±2,8* 125,4%	24,9±2,2	25,2±2,3 100%

В таблице 24 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на гибкость младших школьников. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению наклона вперед, поднимание рук вверх в положении лежа на животе. Школьники экспериментальной группы по следующим тестам справились лучше: упражнение наклон вперед на 22,2 % ($p < 0,05$); поднимание рук вверх в положении лежа на животе на 25,4 % ($p < 0,05$) по сравнению с контрольной группой.

Таблица 25 – Сравнительные результаты диагностики гибкости на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Этапы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа			
Констатирующий этап	56 %, 14 чел.	44 %, 11 чел.	0 %, 0 чел.
Контрольный этап	40 %, 16 чел.	44 %, 11 чел.	16 %, 4 чел.
Контрольная группа			
Констатирующий этап	52 %, 13 чел.	44 %, 11 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	52 %, 13 чел.	44 %, 11 чел.	4 %, 1 чел.

Проанализировав полученные данные по критерию, мы получили изменения по количеству детей низкого уровня развития гибкости на 16 %, в то время как на высоком уровне наблюдается тенденция повышения уровня освоенности умениями на 16 %, говорит о том, что, несмотря на сложности с детьми низкого уровня развития навыков гибкости, все же общая часть детей прогрессировала.

Для того, чтобы отследить динамику общего уровня физического развития детей младшего школьного возраста после формирующего этапа экспериментальной работы проведем сравнительный анализ и представим его в таблице 26.

Таблица 26 – Сравнительный анализ результатов уровня физического развития экспериментальной работы

Этапы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа			
Констатирующий этап	56 %, 14 чел.	40 %, 10 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	28 %, 7 чел.	56 %, 14 чел.	16 %, 4 чел.
Контрольная группа			
Констатирующий этап	52 %, 13 чел.	44 %, 11 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	52 %, 13 чел.	44 %, 11 чел.	4 %, 1 чел.

Контрольная группа			
Констатирующий этап	52 %, 13 чел.	44 %, 11 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	48 %, 12 чел.	48 %, 12 чел.	4 %, 1 чел.

Таким образом, мы видим, что в экспериментальной группе произошли значительные изменения в уровне физического развития. В контрольной группе значительных изменений не наблюдалось. Анализ количественных данных, приведенных в таблице 26 и рисунках 12 и 13, позволил нам сделать следующие выводы относительно детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе.

К низкому уровню отнесено 28 % детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе. По сравнению с констатирующим экспериментом количество уменьшилось на 28 %. Эти дети имеют слегка заметное отставание движения рук от движения ног, и наоборот, выполняют движения с небольшой помощью педагога, в их движении наблюдается скованность, не всегда переменный шаг. Такие дети имеют полное несоответствие согласования движения рук и ног, выполняют с помощью педагога или не выполняют, имеют ошибки в движении, нет переменного шага. Дети с низким уровнем физического развития допускают погрешности в основных элементах сложных физических упражнениях. В недостаточной степени осуществляют контроль за выполнением движений, а также затрудняются в их оценке и допускают несоблюдение правил в подвижных и спортивных играх, как правило, в силу недостаточной физической подготовленности. У некоторых детей снижена заинтересованность к физическим упражнениям.

К среднему уровню отнесено 56 % детей младшего школьного возраста экспериментальной группы. По сравнению с констатирующим экспериментом количество увеличилось на 16 %. Эти дети имеют слегка заметное отставание движения рук от движения ног, и наоборот, выполняют движения с небольшой помощью воспитателя, в их движении наблюдается

скованность, не всегда переменный шаг. Дети со средним уровнем физического развития технически грамотно выполняют большую часть физических упражнений, проявляют при этом должные усилия, активность и интерес, способность оценить движения других детей, они упорны в достижении своей цели и положительного результата, однако самодисциплина и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

К высокому уровню отнесено 16 % детей. По сравнению с констатирующим экспериментом количество увеличилось на 12%. В движении детей этой группы присутствуют согласованность движений рук и ног. Они выполняют все задания самостоятельно. В движении проявляет четкость, переменный шаг. Дети эффективно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. Самоконтроль и самооценка неизменны. Школьники проявляют элементы творчества и двигательной деятельности, без помощи взрослого составляют простые варианты из уже освоенных физических упражнений и игр, через движения передают разнообразие конкретного образа, стремятся к неповторимости в своих движениях. Ярко выражена заинтересованность к физическим упражнениям.

Анализ уровней показал увеличение количества испытуемых в экспериментальной группе на высоком и среднем уровне и уменьшение на низком уровне. Таким образом, контрольный срез выявил повышение уровня физического развития детей младшего школьного возраста, позволил установить позитивные изменения в их развитии, что подтверждает нашу гипотезу.

Выводы по второй главе

Экспериментальное изучение проблемы влияния подвижных игр на физическое развитие детей младшего школьного возраста позволило нам сделать следующие выводы:

1. Мы провели диагностическое обследование по определению уровня физического развития у детей младшего школьного возраста и выявили следующие уровни физического развития: в экспериментальной группе: высокий уровень – 4 %, средний уровень – 40 %, низкий уровень – 56 %; в контрольной группе: высокий уровень – 4 %, 44 % - средний уровень, 52 % - низкий уровень.

2. Мы составили и экспериментально апробировали методику развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр, в которую включили следующие направления: закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве; закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве; закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей; овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча; закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве; комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

3. Мы провели повторную диагностику на предмет оценки уровня физического развития у детей младшего школьного возраста и выяснили, что в экспериментальной группе наблюдается положительная динамика развития двигательных способностей, в контрольной группе значительных изменений не установлено.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате теоретического и экспериментального изучения проблемы влияния подвижных игр на физическое развитие детей младшего школьного возраста позволило нам сделать следующие выводы:

1. Физическое развитие – процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. На занятиях физическим развитием с детьми младшего школьного возраста необходимо строго учитывать все вышеперечисленные особенности психологического характера для адекватного подбора средств и методов подготовки. Подвижная игра – это игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом замыслом, темой данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учёта результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия с предметами или без них, выполняемые в рамках правил.

2. Мы провели диагностическое обследование по определению уровня физического развития у детей младшего школьного возраста и выявили следующие уровни физического развития: в экспериментальной группе: высокий уровень – 4 %, средний уровень – 40 %, низкий уровень – 56 %; в контрольной группе: высокий уровень – 4 %, 44 % - средний уровень, 52 % - низкий уровень.

3. Мы составили и экспериментально апробировали модернизированную методику физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр, в которую включили следующие направления: закрепление и совершенствование навыков бега, способности к ориентированию в пространстве; закрепление и

совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча, комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Апанасенко, Г.А. Физическое развитие детей и подростков [Текст] / Г.А. Апанасенко. — М. : ИЦ Киев : Здоровье, 2010. — 80 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин-тов. / Б.А. Ашмарин, — М. : ИЦ: Просвещение, 2011. — 287 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования [Текст] / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов, — М. : ИЦ Академия, 2013. — 528 с.
5. Былеева, Л.В., Подвижные игры [Текст] Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. /Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев. — М. : ИЦ Физкультура и спорт, 2015. — 208 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.
7. Годик, М.А. Спортивная метрология [Текст] Учебник для институтов физической культуры. — М. : ИЦ Физкультура и спорт, 2017. — 192 с.
8. Годик, М.А., Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека [Текст] / В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин, // — М. : ИЦ Теория и практика физической культуры. — 2012. — № 5-6, С.24-32.
9. Головина, Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников [Текст] /Л.Л. Головина. — М. : ИЦ 2014. — 197 с.
10. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] /А.А. Гужаловский. — М. : ИЦ Нар.асвета, 2013. — 88 с.

11. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью [Текст] / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е.Степанян. – М. : ИЦ КноРус, 2012. – 184 с.
12. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – М. : ИЦ Феникс, 2012. – 444 с.
13. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2–4 классы. Уроки двигательной активности [Текст] / Е.М. Елизарова. – М. : ИЦ Советский спорт, 2013. – 95 с.
14. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология [Текст] Учеб.пособие для студентов ВУЗов. – М. : ИЦ 2010. — 80 с.
15. Каинов, А.Н. Физическая культура 1–11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся [Текст] /А.Н. Каинов, В.И. Лях, А.А. Зданевича . – М. : ИЦ Советский спорт, 2013. – 171 с.
16. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – М. : ИЦ Феникс, 2012. – 252 с.
17. Коледа, В.А. Физическая культура [Текст] учебник / В.А. Коледа. – М. : ИЦ Минск: РИВШ, 2010. — 59 с.
18. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : ИЦ Просвещение, 2011. – 123 с.
19. Коняхина, Г.П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта [Текст] учебно–методическое пособие / Г.П. Коняхина, Е.В.Черная, О.С.Сайранова //Челябинск: – М. : ИЦ Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.
20. Коняхина, Г.П. Организационно–методические основы проведения эстафет в учебном процессе [Текст] Учебное пособие / Челябинск: – М. : ИЦ Издат. центр «Уральская академия», 2017. –266 с.
21. Коняхина, Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе

[Текст] Учебное пособие / Челябинск: – М. : ИЦ Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.

22. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст] – М. : ИЦ Физкультура и спорт, 2008. — 116 с.

23. Лаптев, А.П. Возрастные особенности организма [Текст]– М. : ИЦ // Физическая культура и спорт. — 2011. — №8. – 67 с.

24. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I–X классах [Текст] – М. : ИЦ Народная света, 2012. – 128 с.

25. Лях, В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте [Текст] / В. И. Лях, Е. Садовский // – М. : ИЦ Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 40–46.

26. Лях, В.И. Координационные способности школьников [Текст] М.: ИЦ Польша, 2011. — 159 с.

27. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]: пособие для учителя / В.И. Лях. – М. : ИЦ АСТ, 2012. – 94 с

28. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. – М.: Юнити, 2016. – 208 с.

29. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] Учебн. для ин–тов физической культуры. – М. : ИЦ Физкультура и спорт, 2013. – 543 с.

30. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. – М. : ИЦ КноРус, 2013. – 240 с.

31. Митяева, А. М. Здоровье сберегающие педагогические технологии [Текст] / А.М. Митяева. – М. : ИЦ Академия, 2012. – 208 с.

32. Муллер, А.Б. Физическая культура [Текст] Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М. : ИЦ Юрайт, 2013. – 424 с.

33. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе [Текст] / А.Ю. Патрикеев. – М. : ИЦ Феникс, 2014. – 95 с.

34. Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей [Текст] / А.Ю. Патрикеев. – М. : ИЦ Феникс, 2014. – 224 с.
35. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. / А.Ю. Патрикеев. – М. : ИЦ Советский спорт, 2013. – 52 с.
36. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура [Текст] Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 342 с.
37. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) [Текст] / В.Д. Секерин. – М. : ИЦ КноРус, 2013. – 424 с
38. Середина, Л.В. Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии /Л.В. – М. : ИЦ Середина //Начальная школа.– 2010.–№ 11.
39. Ситник, Б. А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр [Текст] / Б.А. Ситник. – М. : ИЦ Суфлер, Феникс, 2013. – 567 с
40. Смирнова, В.З., Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе [Текст] Учебное пособие /В.З.Смирнова, Г.П.Коняхина – Челябинск: – М. : ИЦ Издательский центр «Уральская академия», 2013.– 162 с.
41. Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр [Текст] / Э.Я. Степаненкова – М. : ИЦ Мозаика–Синтез, 2009. – 859 с
42. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 033100 – Физ. культ./под ред. Ю. Д. Железняк.–4–е изд., перераб– М. : ИЦ Академия,2010.– 272 с.– (Высш. проф. образование).
43. Фарбер, Д.А. Физиология школьника [Текст] / И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин – М. : ИЦ Педагогика, 2016. – 63 с.
44. Яковлев, В.Г. Игры для детей [Текст] /В.Г.Яковлев. – М. : ИЦ Физкультура и спорт, 2013. — 158 с.
45. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».

46. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии.
47. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг.
48. <http://studentam.net/> – электронная библиотека учебников.
49. <http://window.edu.ru/> – единое окно образовательных ресурсов.
50. <http://www.iprbookshop.ru>. ЭБС «IPRbooks».