



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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

Тема выпускной квалификационной работы
Методика физического воспитания младших школьников

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 «Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения очная

Проверен на объем заимствований:
% авторского текста
Работа *рекомендована* к защите
рекомендована/не рекомендована
«*14*» *июня* 2020 г.
зав. кафедрой ТИМФКиС
Жабайков Владислав Ермакбаевич



Выполнила:
Студентка группы ОФ-414/106-4-1
Пархоменко Кристина Андреевна
Научный руководитель:
Старший преподаватель кафедры
ТИМФКиС
Сайракова Ольга Семеновна

Челябинск
2020

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	7
1.1 Анатомо-физиологические и психические особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	7
1.2 Особенности методики физического воспитания младших школьников.....	13
1.3 Классификация методов обучения физической культуре младших школьников.....	18
1.4 Методика обучения упражнениям для развития мелкой моторики. ..	25
1.5 Развитие двигательных качеств младших школьников.....	33
1.6 Утренняя гимнастика, физкультминутки и подвижные перемены как средство физического воспитания.....	39
1.7 Выводы по первой главе.....	46
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	47
2.1. Задачи и методы исследования.....	47
2.2. Организация исследования	49
2.3. Проведение экспериментального исследования и анализ его результатов.....	59
Выводы по второй главе.....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	68

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития российского общества образовательная деятельность, к сожалению, сталкивается с множеством проблем. Одна из них – это сохранение и укрепление здоровья школьников. Ни для кого не секрет, что здоровье напрямую зависит от двигательной активности человека. Под двигательной активностью мы подразумеваем умеренное, разумное, соответствующее полу и возрасту, уровню здоровья систематическое использование средств физической культуры и спорта.

Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию младших школьников.

Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также приспособлением к новым условиям. С начала учебы значительно растет объем умственного труда детей и ощутимо ограничивается их двигательная активность, возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и его действенным фактором повышения его умственной работоспособности.

Термин «двигательная активность» включает в себя разнообразные двигательные действия, как в повседневной жизни, так и специально организованные и самостоятельные занятия физической культурой и

спортом. И не стоит забывать, что норма двигательной активности у каждого человека своя.

Систематические наблюдения дошкольников и учеников свидетельствуют о ежегодном повышении числа обучающихся с освобождением от занятий физической культуры или имеющих специальную медицинскую группу здоровья, при которой показаны ограничения в занятиях физической культурой. Всё это неизбежно снижает двигательную активность детей. И у нас образовывается замкнутый круг. Из-за слабого состояния здоровья дети не могут заниматься двигательной активностью, что приводит к дальнейшему ухудшению здоровья.

Решение данной проблемы, мы считаем, заключается в уроках физической культуры и внеурочных физкультурно-спортивных занятиях, основной целью которых является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, повышение уровня физической подготовленности, развитие основных двигательных умений и навыков, а также формирование потребности к самостоятельным занятиям физической активностью.

Цель исследования: Выявить, теоретически обосновать и опытно-поисковым путем проверить комплекс педагогических условий, способствующих эффективности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: Методика физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Гипотеза: Мы предполагаем, что выбранная учителем методика физического воспитания младших школьников будет успешной при таких условиях:

1. Дает возможность каждому обучающемуся получать гармоничное развитие физических качеств, сохраняя и укрепляя здоровье.

2. Предполагает формирование знаний, являющихся теоретической основой для занятий физическими упражнениями, в том числе и самостоятельных.

3. Позволяет осуществлять мониторинг качества образования в области физической культуры школьников.

Исходя из цели и гипотезы исследования, сформулированы следующие задачи.

Задачи исследования:

1. Изучить современные педагогические подходы к исследованию проблемы физического воспитания младших школьников в теоретических источниках и существующей практике образовательного учреждения.

2. Выявить организационно-педагогические условия успешной реализации методики физического воспитания младших школьников и проверить её эффективность.

Методы исследования:

Анализ и синтез научно-методической литературы, журналов, таких как «теория и практика физической культуры», «физкультура в школе», учебных пособий по физическому воспитанию, а также изучение приказов и указов правительства РФ.

Этапы исследования:

Исследование было проведено в 3 этапа в период с сентября 2019 по май 2020 года.

1. Теоретико-организационный этап;
2. Опытно-поисковый этап;
3. Обобщающий этап.

База исследования: МБОУ СОШ № 147 г. Челябинска.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Анатомо-физиологические и психические особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста

Физическое развитие младших школьников сильно отличается от развития детей среднего и старшего школьного возраста. Остановимся на анатомо-физиологических и психических особенностях детей 7-10 лет. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг [38].

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет – 1200 мл. У мальчиков 10 лет – 2000 мл, у девочек 12 лет – 1700 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 100 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

В младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат находится в стадии роста и развития, кости недостаточно твердые, поэтому именно в этом возрасте могут возникать различные виды деформации скелета, и очень важно, чтобы занятия физической культурой и спортом проходили под четким контролем педагогов по физической культуре и спорту [38].

Сердечно-сосудистая система не совершенна, механизмы условно рефлекторные, регуляции окончательно не сформированы, поэтому

выносливость сердца низкая. Сердце младшего школьника хорошо справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм. рт. ст., к 9-12 годам – 105/70 мм. рт. ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше – до 230 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей.

Дыхательная система находится в состоянии развития, поэтому отличается высокой подвижностью. Функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень

слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает ассиметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений [20].

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой. Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что 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. К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.).

Нервная система: неустойчивые процессы возбуждения и торможения. Возбуждение преобладает над торможением. Этим объясняется низкая устойчивость внимания и быстрое утомление.

Каждый психический процесс, состояние или свойство ученика определенным образом связаны с работой всей центральной нервной системы. Существует связь между психическими явлениями, работой отдельных участков и структур мозга.

Установлено, что правильно организованный процесс обучения и тренировки способствует формированию сильного типа нервной деятельности. Улучшается реакция, память, внимание, повышается эмоциональный фон.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученное недолго держится в памяти [38].

Всё сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими

изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все физические функции и качества ребенка? Острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

На психологическом уровне результаты рационально организованной систематической оздоровительной тренировки отражаются: в общем улучшении психического здоровья; снижении тревожности, депрессии, нейротизма, улучшении самочувствия и настроения, самоконтроля и самооценки, возрастании чувства удовлетворенности жизнью, уверенности в себе.

При изучении срочных эффектов влияния дозированных физических нагрузок, применяемых в ходе учебного процесса, на функциональное состояние школьников 7-10 лет выявлена важная закономерность, а именно: регулирующее воздействие физических упражнений тем выше, чем больше исходное функциональное состояние отклоняется от нормальных значений после напряженной учебной деятельности. Вместе с тем существует оптимальный в отношении различных показателей умственной работоспособности, памяти, мышления, ситуативной тревожности и самочувствия уровень неспецифической активации, обусловленный высокой интенсивностью физических нагрузок. При небольшой и средней степени активации эффективность учебной деятельности возрастает у всех занимающихся, независимо от их возрастных и индивидуальных особенностей. Дальнейшее повышение уровня активации нервной системы приводит к постепенному ухудшению продуктивности интеллектуальной деятельности у детей всех возрастных групп. При этом, чем старше школьники, тем более устойчивыми они оказываются к большому физическому напряжению по параметрам эмоциональной сферы и умственной работоспособности: оптимальная результативность у них наблюдается после более высокой физической нагрузки. Степень влияния одноразовой физической нагрузки у занимающихся одного возраста зависит от их индивидуальных особенностей. Важно подчеркнуть, что у одного и того же школьника высокая физическая нагрузка в разной степени влияет на показатели памяти, мышления, внимания, ситуативную тревожность и самочувствие. При возрастании интенсивности и длительности физического напряжения быстрее всего достигается максимальная эффективность кратковременной зрительной памяти, затем происходит наибольшее улучшение показателей мышления, самочувствия, снижение ситуативной тревожности, повышение умственной работоспособности. При значительном возрастании экстремальности физической нагрузки, качество всех изучаемых процессов

и состояний после нее начинает ухудшаться. Это необходимо учитывать при использовании физических упражнений во время учебных занятий.

Выше изложенное свидетельствует о том, что долговременная адаптация к мышечной деятельности приводит к взаимообусловленным структурным и функциональным преобразованиям, проявляющимся в положительной динамике психологических и биологических составляющих функционального состояния.

1.2 Особенности методики физического воспитания младших школьников

Каждый учитель знает, что правильный урок физической культуры имеет ясную целевую направленность, конкретные и чёткие педагогические задачи, определяющие выбор методов, средств обучения и воспитания, задач урока, способов организации учащихся. На каждом уроке решается ряд конкретных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Стоит отметить, что особое внимание уделяется на образовательной задаче. А именно: овладение школой движений, формирование базовых элементарных знаний об основах физической культуры и здорового образа жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием разнообразных координационных способностей.

В конечном итоге, благодаря выполнению этих задач, ребенок должен уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, гигиеной, и самостоятельно использовать это в свободное время.

Важной задачей учителя является выявить предрасположенность ребенка к определенному виду спорта, и содействовать началу занятий выбранным видом спорта. [2,4]

Задачи физического воспитания младших школьников:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;

2. Формирование знаний по физической культуре, гигиене, о правилах закаливания;
3. Развитие двигательных качеств;
4. Формирование интереса к физкультуре и потребности заниматься ей;
5. Формирование двигательных умений и навыков;
6. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.

Успешное решение задач физического воспитания младших школьников возможно лишь в том случае, если оно становится органической частью всего учебно-воспитательного процесса школы, предметом общего беспокойства педагогического коллектива, родителей, общественности, когда каждый педагогический работник выполняет свои обязанности в соответствии с «Положением о физическом воспитании учеников общеобразовательной школы».

Одной из важных задач начальной школы является укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию учеников. Физическое состояние ребенка является той базой, на которой развиваются все его силы и возможности, в том числе и умственные.

Правильное физическое воспитание учеников – необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности. Известно, что когда дети мало двигаются, они отстают в развитии от своих ровесников, которые имеют правильный двигательный режим.

Одним из важных показателей нормального физического развития ребенка является правильная осанка, которая предопределяет нормальное положение и функционирование внутренних органов. Формирование правильной осанки зависит от многих условий, а именно, от того как ученик ходит, сидит, стоит. Выполняет утреннюю гимнастику или нет,

физкультминутки на уроках, игры и упражнения на переменах. Физические упражнения являются основным средством формирования правильной осанки [45].

Также необходимым условием развития центральной нервной системы ребенка, средством усовершенствования анализаторов и развитие взаимодействия их, является двигательная активность, осуществляемая ребенком в процессе физического воспитания. Не зря говорят, что мышца воспитала мозг и нервную систему. Существует тесная взаимосвязь между двигательной деятельностью ребенка и его умственным развитием.

Выполнение целеустремленных двигательных действий занимает важное место в жизни детей младшего школьного возраста и является одним из действенных факторов развития их эмоционально-волевой сферы, источником позитивных эмоций. И. И. Павлов назвал удовольствие, которое человек получает от двигательной деятельности «мускульной радостью» [5,6].

От методики проведения уроков напрямую зависит эффективность обучения двигательным действиям. А так же, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность учеников, включается в этот процесс язык и мышление, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Овладение правильной техникой выполнения упражнений является важным заданием физического воспитания. Как известно, упражнения положительно влияют на организм, лишь при условии, что они правильно выполняются. К тому же рациональная техника выполнения упражнений способствует формированию правильных навыков жизненно важных движений, развивает у детей умение целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять разные движения, воспитывать у них готовность быстро усваивать новые двигательные действия [36,38,47].

Формируя у учеников жизненно важные умения и навыки, следует выделять надлежащее внимание выработки у них умения быстро и точно

выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с условиями. Развитие у школьников движений руки, этого основного органа предметных действий человека, является важным заданием начального обучения. На развитие движений рук ученика влияют разные виды деятельности: рисование, письмо, ручной труд, занятия физической культурой, самообслуживание. Стоит подчеркнуть, что занятие физической культурой играет специфическую роль в развитии движения руки и, в частности, в развитии произвольной регуляции их. Именно на этих занятиях ставятся и выполняются задания развития у учеников точных и согласованных между собой движений рук с помощью упражнений с предметами (с большими и малыми мячами, со скакалкой, палками, флажками и др.), а также с помощью специальных упражнений для развития дифференцированных движений пальцев рук.

Основатель научно обоснованной теории физического воспитания П. Ф. Лесгафт одним из основных заданий физического воспитания считал формирование у детей умение с наименьшей затратой усилий и в наименьший промежуток времени сознательно выполнять наибольшую работу [9]. Совокупность названных выше качеств и определяет уровень «двигательной культуры» ребенка. Высокое развитие таких умений и качеств необходимо для обучения, для многих современных профессий, а также для бытовых действий. Развитие умения эффективно осуществлять двигательные действия является важным компонентом всестороннего гармоничного развития личности [50].

В начальных классах ученики должны иметь представление о правильном двигательном режиме, осознавать значение утренней гигиенической гимнастики, физической культуры, активного отдыха во внеурочное время. Знать какая обувь и одежда нужны для занятий физическими упражнениями, следить за правильностью осанки, знать правила закаливания. [3,8,17].

Получение учениками знаний по физической культуре является необходимым условием сознательного овладения учебным материалом по этому предмету, привитие интереса и привычки систематически заниматься физическими упражнениями. Особенную роль играют знания учеников по физической культуре в формировании у них умений самостоятельно выполнять физические упражнения в выработке у учеников убеждения о необходимости систематически заниматься физической культурой, закалять организм с помощью использования естественных факторов (солнца, воздуха, воды). Всё это содействует не только физическому развитию и укреплению здоровья учеников, но и воспитывает у них правильное отношение к своему здоровью.

В младшем школьном возрасте естественное физиологическое развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость. Для методики физического воспитания важно учитывать то, что мышца как орган ощущения созревает раньше, чем как рабочий орган. У детей 7-13 лет наблюдаются наибольшие сдвиги в развитии координации движений. Учитывая это, важно правильно определить содержание и методы физического воспитания, которые бы содействовали правильному развитию у детей двигательных качеств в соответствии с их возрастными особенностями [40].

В младшем школьном возрасте активно развиваются интересы и привычки. Каждому школьнику необходимо привить желание заниматься физкультурой. Только в том случае, если ученики с интересом относятся к урокам физкультуры, дома выполняют упражнения и процедуры, направленные на закалку организма, можно достичь их всестороннего физического развития и укрепления здоровья.

Большое значение для привития школьникам интереса к физкультуре имеет позиция семьи в этом вопросе. Интерес возникает, если родители

привлекают детей дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям физкультурой, создают для этого необходимые условия [33].

При выполнении физических упражнений ученикам часто приходится выявлять волевые усилия, чтобы преодолевать неуверенность и даже страх. В результате постоянной тренировки у учеников воспитываются смелость, решительность, настойчивость. Вместе с волевыми качествами одновременно воспитываются моральные черты личности, а моральное воспитание невозможно без проявления волевых усилий.

1.3 Классификация методов обучения физической культуре младших школьников

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

1. Методы строго регламентированного упражнения;
2. Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

1. Словесные методы;
2. Методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных

методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Метод строго регламентированного упражнения.

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Данные методы обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

1. осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т. д.);
2. строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
3. точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
4. избирательно воспитывать физические качества;
5. использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;
6. эффективно осваивать технику физических упражнений и т. д.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

1. Методы обучения двигательным действиям;
2. Методы воспитания физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся:

1. Целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
2. Расчленённо-конструктивный;
3. Сопряженного воздействия;

4. Метод целостно-конструктивного упражнения.

Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (бег, простые прыжки, ОРУ).

Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Расчлененно-конструктивный метод.

Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое. При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила.

1. Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.

2. Необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.

3. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.

4. Выделенные элементы надо по возможности изучать в разных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

Метод сопряженного воздействия.

Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного

действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Игровой метод.

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4. Соблюдение условий и правил игры в условиях соревнования дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и

сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Игровая деятельность, как форма и метод обучения младших школьников, является наиболее продуктивным направлением в учебно-воспитательном процессе в современной методике физического воспитания. Игровой метод, в какой бы форме и объеме не выражался, всегда привлекает и радует ребенка, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полного решения задач физического воспитания.

Ребенка, начинающего обучение в школе, особенно интересует все то, что можно выразить движением, однако им еще относительно трудно выделить отдельные движения и точно регулировать их. Младшие школьники быстро устают, хотя также и быстро восстанавливаются. Особенно утомляют детей однообразные упражнения, а более других привлекают упражнения, которыми можно овладеть в короткие сроки, а одна из черт игрового метода – способность решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных способностей.

Младшие школьники, проявляя нередко наблюдательность, склонны к предметному, образному мышлению, и поэтому их деятельность должна организовываться в соответствии с образным и условным «сюжетом», что и помогает выполнять упражнения непринужденно, поддерживает интерес к таким занятиям.

В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры.

Игра сама по себе является формой стихийного поведения ребенка, а методом является комплекс вспомогательных действий, направленный на придание играм упорядоченного характера и достижение определенных воспитательных и развивающих задач при большой свободе двигательной деятельности в атмосфере радости.

В игровом методе можно выделить подражательно-игровой и классический игровой методы.

Игровой метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми спортивными играми, например футболом, волейболом, подвижными играми. Он может быть применен на базе любых физических упражнений.

Таким образом, игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные физические способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентирования, находчивость, самостоятельность, инициативность.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Игра решает следующие коррекционно-развивающие, коррекционно-воспитательные и образовательные задачи:

1. Развитие познавательной деятельности ребёнка;
2. Развитие эмоционально - волевой сферы;
3. Обогащение представлений об окружающем мире;
4. Формирование коммуникативных навыков;
5. Формирование культурного поведения;

6. Развитие двигательной сферы, в том числе мелкой моторики;
7. Пропедевтика страхов и отрицательных эмоций.

Для решения поставленных целей и задач на уроках и во внеурочное время используются следующие игры: дидактические, сюжетные, ролевые, театрализованные, подвижные и конструктивные.

Каждый вид игры выполняет определённые функции:

Дидактические игры – одно из средств познавательной деятельности школьника с нарушением интеллекта. Дидактические игры развивают наблюдательность, внимание, память, мышление, речь, повышают эффективность обучения.

В сюжетно-ролевых играх дети при помощи взятых на себя ролей воспроизводят жизнь взрослых людей, их взаимоотношения, их деятельность. В ходе игры ученик познаёт мир и усваивает общественный опыт. Воспитывается стремление к учению, умение и желание трудиться, а также моральные качества, обогащается речевой запас.

Театрализованные игры – это разновидность сюжетно-ролевых игр, однако они развиваются по заранее подготовленному сценарию, в основе которого – содержание сказки, рассказа. Эти игры требуют от педагога режиссирования, а от ребёнка – проговаривания реплик.

Подвижные игры служат средством коррекции моторных нарушений, т.к. большинство таких детей имеют двигательные нарушения.

Для детей с нарушением интеллекта конструктивные игры служат средством развития восприятия формы, объёма, размеров различных предметов. В ходе конструктивных игр ребят развивается пространственная ориентация, а также мелкая моторика.

Итак, игра – понятие многогранное. Игра – главная сфера общения детей; в ней расширяются проблемы межличностных отношений, совместимости, партнёрства, дружбы, товарищества. В игре познаётся и приобретается социальный опыт, взаимоотношения людей. Игра социальна по своей природе и непосредственному насыщению, являясь отражённой

моделью поведения, проявления и развития сложных самоорганизующихся систем, и практикой творческих решений, предпочтений, выборов свободного поведения ребёнка, сферой неповторимой человеческой активности.

1.4 Методика обучения упражнениям для развития мелкой моторики

Трудно переоценить значение развития мелкой моторики для роста спортивных успехов, а тем более для развития и укрепления здоровья младших школьников. Однако на уроках физической культуры этому уделяют очень мало внимания.

Анализ опыта работы учителей физической культуры в начальных классах, изучение документов планирования и учебно-методической литературы показали, что в них слабо отражены упражнения на развитие координации движений кисти и особенно пальцев и что в основном используется стихийный набор упражнений. Анализ также показал, что не уделялось и не уделяется должного внимания методике и методическим приемам формирования двигательного навыка упражнений мелкой моторики, а метод обучения – в основном «рассказ с показом». Этот метод хорош для создания представления об упражнении, но на этом заканчивать обучение его выполнению нельзя, поскольку здесь господствует низшая форма воспроизведения изучаемого материала – подражание, которое основывается на копировании случайно выделенных учеником признаков действия, происходит часто без осознания существенных его элементов, что не способствует полноценному формированию навыка.

Качество обучения упражнениям пальчиковой гимнастики решающим образом зависит от того, как именно понимают свои задачи учитель и ученик. В этой связи разработка целей и задач в системе обучения упражнениям пальчиковой гимнастики представляется крайне важной проблемой, окончательно не решенной и по сей день. Описание

общих целей и задач развития мелкой моторики исчерпывается весьма ограниченным количеством формулировок, а требования к формулировке дифференцированных задач с целью формирования двигательного фонда мелкой моторики не разрабатывались вообще.

Многочисленными исследованиями доказано, что двигательный фонд межмышечной координации мелкой моторики является мощным средством образования новых условно-рефлекторных связей, стимулирующих развитие мышления ребенка, повышающих работоспособность коры головного мозга, способствующих более эффективному освоению различных учебных, бытовых, спортивных и других двигательных действий. К сожалению, этот раздел часто не учитывается при оценке результативности программ.

Главное внимание в обучении умению управлять движениями следует уделять координационным упражнениям для кисти и пальцев. Развитие координационных возможностей идет параллельно с развитием двигательных центров головного мозга. Данные многих исследователей показывают, что если в раннем детстве двигательная область коры еще не содержит всех нервных элементов, то уже к 6-7 годам достигает уже определенной степени моторной зрелости. Однако нельзя считать, что моторное созревание и координационный фонд приходят сами собой, по достижении определенного возраста. На формирование двигательного фонда мелкой моторики ребенка в равной степени оказывают влияние и степень созревания соответствующих структур, и фактор научения. То есть оно обусловлено взаимодействием двух факторов: биологической основы – врожденного двигательного фонда ребенка, меняющегося вместе с ним по мере его роста и развития и педагогического влияния, и приобретенного двигательного фонда, который надо пополнять постоянно и кропотливо. Формируется двигательный фонд при целенаправленном стимулировании двигательных действий, то есть в основе обогащения двигательного фонда, суть которого составляют межмышечные связи, как в количественном, так

и в качественном отношении лежит координация разнообразных, разнохарактерных пальчиковых движений, освоенных на биомеханической основе, выполняемых без напряжения, почти автоматически, легко, быстро. Именно эта постоянная новизна в решении всех новых двигательных задач различной сложности лучше всего тренирует мозг, центральную нервную систему и способность управлять движениями. Кроме того, недооценка роли качества освоения мелкой моторики, особенно в работе с детьми младшего школьного возраста, является одной из причин снижения межмышечной координации в отношении точности движений, временных и силовых параметров.

Упражнения пальчиковой гимнастики простые, но если дети не научатся выполнять их качественно, воспроизводя только схему движения, то двигательный фонд межмышечной координации будет малоэффективен.

Формирование качества двигательного фонда координационных упражнений двигательной моторики – это многогранный, логический, систематизированный и достаточно трудоемкий процесс. И здесь необходимо организованное обучение, которое отличается от стихийного, прежде всего тем, что в обучении этой группе упражнений применяется совокупность принципов дидактики, целенаправленных методических приемов, правил, требований, содействующих решению поставленных общих и частных задач.

Кроме техники выполнения упражнений и общепринятых этапов обучения, методических приемов развития силы и эластичности мышц, связок, подвижности суставов пальцев, кисти; развитие скоростно-силовых движений и силовой выносливости, координационных движений кистью и пальцами.

Дополнительные приемы развития мелкой моторики:

1. формирование логики движений, способствующей образованию качественного двигательного навыка и новых условно-рефлекторных связей;

2. обучение проговариванию выполняемых действий;
3. обучение самостоятельному воспроизведению точности движений с закрытыми глазами по памяти и на слух;
4. формирование прочности и надежности двигательного навыка мелкой моторики;
5. дифференциация мышечных ощущений, точности движений в пространстве кисти, пальцев, руки в целом;
6. дифференциация мышечных ощущений силовых усилий при выполнении упражнений;
7. дифференциация мышечных ощущений напряжения и расслабления работающих мышц;
8. дифференциация движений во временных параметрах.

Логика движений.

Очень часто упражнения мелкой моторики разучивают формально, в отрыве от их смысла. А без осознания элементов техники движения концентрация внимания, как произвольная, так и непроизвольная, останется на случайно выделенных действиях, что скажется на конечном результате обучения.

Требования к осознанию изучаемого материала не новы и в той или иной мере применяются в педагогической практике, однако, как правило, на интуитивном, эмпирическом уровне, без чёткого осознания их значения, места в общей системе методических приемов.

Согласно теории управления усвоением знаний и понятий, формированием двигательных действий, процесс учения может быть рассмотрен в новом аспекте: «от знания – к навыку». Это правило требует обосновать обучение знанием, смысла и условием двигательной задачи, ее особенностей, способов и приемов решения. Эти знания служат основой для формирования представлений об итоговом двигательном навыке.

Формирование у детей логики движений изучаемого упражнения – довольно трудоемкий процесс; тем не менее, необходимо добиваться

четкого понимания младшим школьникам назначения каждой детали упражнения в смысловой структуре изучаемого действия.

При формировании смыслового аспекта школьнику следует дать представление об упражнении в целом и его назначении. Например, учитель, создавая представление об упражнении, показывает его и говорит, что это упражнение способствует улучшению памяти, формированию правильной техники броска по кольцу и др.

Обучение логической последовательности движений должно быть в едином тандеме с обучением технике движений. Однако часто попытки выполнить какое-то двигательное действие, а тем более сложно скоординированное, неудачно. Чтобы движение было освоено технически правильно, требуется понимание учеником логической последовательности действий.

Обучение чувству законченности положений и движений.

Надо обращать особое внимание детей на законченность каждого движения, акцентируя их внимание на остановке, выраженной в одних упражнениях долями секунды, а в других – несколькими счетами, так как законченность каждого движения дает наивысший физиологический эффект, и на том, что даже самые незначительные ошибки: «смазанность» движений, отсутствие выразительности – снижают качество двигательного навыка.

Например:

И. п. – о. с.

1 - руки вперед, ладони книзу;

2 – с поворотом кисти – ладони кверху, левую кисть сжать в кулак, пальцы правой держать врозь;

3 – с поворотом кисти – ладони книзу;

4 – и. п.;

5-8 – то же со сменой положения кисти.

В этом упражнении на втором занятии при уточнении техники исполнения нужно сразу же сделать акценты и на законченности движений: «Руки вперед, поверните кисти ладонями книзу, натяните пальцы, но без лишнего напряжения. А теперь поверните кисти ладонями кверху и одновременно сожмите левую кисть в кулак, а пальцы правой кисти разведите врозь. Закройте глаза. Запомните это положение. Откройте глаза, одновременно выпрямите пальцы левой кисти, а пальцы правой соедините и поверните кисти ладонями книзу». Именно в этот момент перед возвращением в исходное положение чаще всего и допускаются ошибки незаконченности движения. Здесь следует после методического указания: «Выпрямите пальцы левой кисти», - добавить: «Натяните пальцы обеих рук и соедините пальцы правой кисти». То есть перед поворотом кисти нужно закончить движения пальцев, сделать акцент на законченности этого движения и перейти к другому движению. Как только дети начнут правильно выполнять движения кистью, это упражнение следует соединить с движениями всей руки.

Например:

И. п. – о. с.

1 – руки вперед, ладони книзу;

2 – руки вверх, левую кисть сжать в кулак, а пальцы правой держать врозь;

3 – руки в стороны, ладони книзу;

4 – и. п.;

5-7 – то же, но правую кисть сжать в кулак.

8 – и. п.

В таком усложненном упражнении следует обращать внимание и на законченность движений при различных положениях рук и на положении и движениях пальцев.

Проговаривание выполняемых действий.

Речь является одним из основных компонентов в формировании двигательного навыка и новых условно рефлекторных связей. Произнесенное ребенком вслух слово, обозначающее двигательное действие, выполняемое им, помогает выделить ощущение, осознать и запомнить его. Поэтому для формирования полноценного представления об упражнении обучаемый должен не только увидеть, но и почувствовать особенности изучаемого действия, сформировать двигательное представление о нем, то есть соединить образ мышечного ощущения со словом, которое его обозначает. Очень важно, чтобы ребенок произносил вслух то, что он выполняет. Пренебрежение проговариванием действий при обучении упражнениям пальчиковой гимнастики не стимулирует развитие как мыслительных, так и двигательных способностей учеников.

Например, применяя метод обучения «по разделениям», учитель после рассказа с показом на первый счет предлагает учащимся выполнить эти действия с проговариванием, затем всё повторить на второй счет, и так до конца упражнения. Сопровождение двигательных действий словесным комментарием в итоге способствуют более качественному самостоятельному воспроизведению всего упражнения.

Последовательность обучения проговариванию действий такова: после рассказа и показа упражнения или его части – выполнение вслед за учителем с проговариванием: учитель показывает действие, затем ученики повторяют эти действия с проговариванием; самостоятельное выполнение упражнения с проговариванием всех действий.

Концентрация внимания на мышечных ощущениях.

Процесс обучения будет намного эффективнее, если при выполнении двигательного задания школьник сконцентрирует внимание на мышечном чувстве. Усиленно «вслушиваясь» в мир работы мышц, ребенок перестает воспринимать движение другими органами чувств, но зато более четко различает качество отдельных его составляющих, таких как темп, ритм, гармония. Всё это позволяет с большей точностью оценивать движение по

силе мышечных усилий, по времени и в пространстве. Такое умение в известной степени можно назвать способностью первичного анализа и синтеза формирования двигательного навыка.

На начальном этапе обучения концентрации внимания учитель сам направляет внимание детей на тот или иной аспект. Если акценты расставлены правильно, то формируется полноценный двигательный навык. Если же внимание школьника сосредоточивается на несущественных признаках, двигательная задача становится непосильной.

Нужно научить детей акцентировать внимание на основном действии, понять структуру движения, а затем отрабатывать детали техники и взаимосвязь с другими движениями, с другими двигательными задачами.

Чтобы школьники не отвлекались, упражнения должны выполняться в абсолютной тишине. Дети должны слышать только учителя и концентрировать внимание на те моменты, о которых говорит учитель. В зависимости от поставленных задач, назначение концентрации внимания конкретизируется.

Последовательность обучению этому такова:

1. Содержание упражнения и последовательность выполнения всех его действий;
2. Терминологические названия движений и положения рук, кисти и пальцев и их проговаривании;
3. Мышечное ощущение положения рук, затем – кисти и пальцев в пространстве и далее – на мышечном ощущении точности движения руки, кисти и пальцев;
4. Дифференциация мышечных ощущений темпа и ритма исполнения упражнения;
5. Мышечные ощущения напряжения мышц во время работы и расслабления после нее;
6. Физиологический эффект изучаемого упражнения.

Обучение самостоятельному воспроизведению двигательных действий.

Методические приемы воспроизведения движений применяются в основном на этапе разучивания упражнения в следующем порядке:

1. По рассказу с показом с открытыми глазами;
2. На слух. Методический прием – рассказ, но нужно сначала научить ребенка выслушивать и запоминать задания, а потом правильно выполнять их;
3. С закрытыми глазами по памяти.

Если учащиеся освоили воспроизведение по показу с рассказом с открытыми глазами, далее следует обучение воспроизведению на слух с методическими указаниями, акцентирующими внимание на существенных признаках двигательного действия. Методический прием – только рассказ, где учитель, не показывая, называет действия с уточнениями техники исполнения.

Следующий этап – воспроизведение с закрытыми глазами вначале уже знакомого упражнения, отработанного с открытыми глазами, где учащимся предлагается запоминать мышечные ощущения при выполнении, а в дальнейшем – и контролировать выполнение с помощью мышечных ощущений.

Далее следует новый этап обучения – от наблюдения конкретных единичных фактов и явлений к осознанию понятий и закономерностей.

1.5 Развитие двигательных качеств младших школьников

Программа по физической культуре для учеников начальных классов уделяет большое внимание развитию двигательных 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.

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

Развитие физических качеств осуществляется в процессе обучения детей двигательным действиям, в единстве с формированием двигательных навыков. Систематически изучая физическую подготовленность детей, учитель решает, над развитием каких физических качеств учеников он будет работать, ставит определенные задания и подбирает физические упражнения для выполнения во время урока.

Задачи, направленные на развитие физических качеств изменяются с урока в урок не так динамично, как задачи учебные. Очень часто одна и та же задача рассчитана на целую серию (систему) уроков. Формулировка их в плане урока, может быть таким: «Содействовать развитию скорости, ловкости, гибкости во время выполнения определенных физических упражнений и проведения подвижных игр».

Упражнения для развития двигательных качеств в плане-конспекте урока могут быть поданы в виде, как отдельных упражнений, так и комплексов. С целью поддержки стабильного интереса к выполнению комплекса следует периодически изменять одни упражнения комплекса другими. В плане-конспекте урока нужно обязательно указывать дозирование упражнений и записать все необходимые организационно-методические указания.

Описания комплекса или отдельных упражнений для развития двигательных качеств можно делать как в плане-конспекте урока, так и на отдельных карточках, которые добавляются к плану-конспекту.

Для развития ловкости и координации движений необходимо использовать разные сочетания элементарных движений рук и ног, постепенно усложняя их, танцевальные движения, ритмичную ходьбу, прыжки со скакалкой с дополнительными движениями рук; прыжки через разные препятствия; упражнения с большим мячом – передачи, перекидывание и т. п.

У детей 7-8 лет быстро совершенствуется способность к разным точным движениям. Этому помогают метания в цель, упражнения с малым мячом – удары о пол и броски о стенку со следующей ловлей, подбрасывание и ловлю мяча с дополнительными движениями [9].

Одним из проявлений ловкости является умение хранить равновесие в статическом положении и во время движения. Основными упражнениями для формирования равновесия является ходьба по лавочке и колоде разными способами, с дополнительными заданиями, а также гимнастические упражнения и игры.

Силу развивают главным образом за счет динамических упражнений. Учителю необходимо следить, чтобы нагрузки не были предельные, потому что максимальные напряжения связаны с большими энергозатратами, что может привести к общей задержке роста. Упражнения на силу не должны приводить к длительному применению силы, поскольку это повышает внутренне-грудное давление, что ведет к сдавливанию полых вен и затрудняет доступ крови к сердцу. В результате повышения внутрилегочного давления происходит сдавливание легочных капилляров, ухудшается легочное кровообращение, что может привести к анемии мозга и потере сознания. Поэтому для развития силы лучше применять игры, что требуют от детей кратковременных скоростно-силовых напряжений и умеренных нагрузок.

Для развития статической выносливости целесообразно использовать упражнения с достаточно длительным удерживанием определенных поз: мешаные висы, упоры, упражнения на равновесие на одной ноге.

Упражнениями, которые развивают выносливость динамического характера, являются многократные повторения сгибания и разгибания рук в положении мешаных висов и упоров, приседания.

Для формирования выносливости применяют упражнения, которые дают физическую нагрузку на организм ребенка, немного больше той, которую он привык переносить. Постепенно его организм адаптируется к большему объему работы, приобретает способность дольше выполнять то или другое движение (бег, серии прыжков) и быстро возобновлять силы после физических нагрузок. Выносливость, прежде всего, развивается во время бега, прыжков, ходьбы на лыжах. Это так называемая специальная выносливость, которая имеет свойство переходить на другие виды деятельности такого же характера, интенсивности и длительности. Так происходит повышение общей выносливости ребенка.

Наилучшее средство для формирования выносливости младших школьников – игры с короткими повторениями действий и с непрерывным движением, связанным со значительной затратой сил и энергии. Однако общее количество повторных действий должно быть небольшое – их следует чередовать с короткими перерывами для отдыха.

Основные направления развития скорости: увеличение скорости одиночных простых движений и частоты движений в локомоторных, то есть связанных с перемещением всего тела в пространстве, действиях. Простые двигательные реакции – это движения-ответы на известные сигналы, которые появляются внезапно. В жизни они имеют большое значение, например, во время действий в тяжелых условиях местности, при управлении механизмами. Переход от уже произведенных двигательных реакций к новым достаточно быстрым: быстрая реакция в одних условиях стимулирует такую же реакцию и в других.

Скорость реакции ребенка в значительной мере зависит от типа его нервной системы и является врожденным качеством, но ее можно развить с помощью определенных упражнений.

Не менее важны для детей младшего школьного возраста сложные двигательные реакции. Основные из них – реакция на объект, что движется и реакция выбора. Чтобы усовершенствовать у детей способность быстро улавливать глазами предмет, что движется, учитель использует подвижные игры с большим и малым мячами. Упражнения можно усложнять, увеличивая скорость полета, неожиданными бросками или сокращая дистанцию между игроками. Постепенно у детей производится умение предусматривать направление и скорость движения предмета, одновременно развиваются скорость и точность соответствующего движения.

Реакция выбора – это нахождение наилучшего (из нескольких возможных вариантов) ответа на действия «противника». Большинство движений с целью тренировки реакции выбора целесообразно включать в подвижные игры [8].

Частоту движений во время ходьбы, бега, плавания, передвижения на лыжах производят двумя способами: выполняя с максимальной скоростью движение в целом и совершенствуя скорость отдельных его элементов (отталкивание, мах ногой и т.п.). С этой целью учитель широко использует игры, упражнения с внезапными остановками, с преодолением небольших расстояний за кратчайшее время. Для правильной организации учебного процесса по физической культуре необходимо знать состояние развития физических качеств каждого школьника. Оценить их можно с помощью экспресс-тестов, которые даются в программе: прыжки в длину с места, бег на 30 м, метание набивного мяча (масса - 1 кг), сжатие кисти.

Прыжок в длину с места отображает развитие силы ног и скорости движений. Для его выполнения ученик становится на исходную линию (носки за черточкой), ноги на ширине плеч, делает взмах руками назад и,

отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Во время взмаха руками пятки от пола не отрывать. Из трех попыток оценивают лучшую.

С помощью бега на 30 м, который проводят из высокого старта на площадке или в помещении, оценивают скоростно-силовые качества ребенка. Школьник пробегает дистанцию дважды с перерывом 10-15 мин. Во внимание принимают лучший результат. В каждом забеге принимают участие два школьника [10,26].

Для оценки скоростно-силовых качеств мышц рук и туловища используют метание набивного мяча обеими руками из-за головы, сидя на полу. Из трех бросков фиксируется лучший результат, что измеряется от стартовой линии (за спиной) к месту падения мяча. Для измерения используют размеченную резиновую дорожку. На расстоянии до 1,5 м перед учеником натягивают шнур или ставят какое-нибудь препятствие такой же высоты, которая будет предопределять траекторию вылета мяча под углом 40-45 градусов, потому что от этого зависит результат броска.

Силу сжимания кисти измеряют ручным детским динамометром дважды каждой рукой по очереди. Его держат в вытянутой в сторону руке. Из двух попыток во внимание принимают лучшую.

Уроки по приему экспресс-тестов следует организовать так, чтобы экзамены можно было провести на одном-двух занятиях. В начале урока с учениками всего класса проводится бег на 30 м, потом класс делят на 3 группы, что соответствует количеству экспресс-тестов [15].

Результаты испытаний заносятся к соответствующим графам классного журнала. Экспресс-тесты следует проводить дважды за учебный год: с 15 по 25 сентября и с 15 по 25 апреля. Результаты учеников сопоставляются с нормами оценки физической культуры подготовленности детей соответствующего возраста и пола.

Это дает возможность оценить физическую подготовленность ученика пятью уровнями – низким, ниже среднего, средним, выше среднего и высоким.

Уровни физической подготовленности учеников целесообразно записывать в классный журнал в виде баллов: высокий уровень – 5, выше среднего – 4, средний – 3, ниже среднего -2 и низкий – 1. Дальше добавлением баллов и делением их на количество экспресс-тестов выводят средний балл, который свидетельствует об уровне физической подготовленности школьника [15].

После определения конкретных задач урока учитель подбирает средства, с помощью которых он будет решать поставленные задачи. Поскольку основные задачи урока выполняются в основной части урока, то и отбор содержания и средств следует начинать с нее, а уже дальше определять, содержание, средства и методы подготовительной и заключительной частей.

Потом учитель определяет место проведения урока, необходимое оборудование инвентарь, дозирование упражнений, делая соответствующие методические замечания относительно выполнения их.

С этой целью он предусматривает разнообразные методы и приемы, устанавливает определенный порядок изучения упражнений и перехода от одной к другой, а также способы передвижения учеников на уроке.

1.6 Утренняя гимнастика, физкультминутки и подвижные перемены как средство физического воспитания

Многие дети думают, что утренняя гимнастика - это необязательная форма, от которой можно отказаться, и они очень сильно заблуждаются. Физические упражнения особенно необходимы школьникам, которые полдня (5-6 часов) почти всю неделю просиживают за партами. А дома они снова садятся за стол делать уроки. У ребенка падает тонус. Низкая двигательная активность ведет к целому ряду заболеваний. Учитывая, что

скелет ребенка еще не сформирован, особенно страдает позвоночник, «недовольный» такой нагрузкой. Противостоять этому помогают спортивные упражнения, но лишь тогда, когда их выполняют регулярно. Самое лучшее в этой ситуации – это начать свой день с утренней гимнастики. 10-минутный комплекс несложных физических упражнений очень сильно влияет на дальнейший день. Делая зарядку, организм принимает сигнал, что пора просыпаться. Ведь тело после 8 часов сна утром находится в очень расслабленном состоянии. Зарядка — это лучший способ включить организм, включить мозг для активной жизни в течение предстоящего дня. Зарядка повышает продуктивность. Бодрый и активный ученик более восприимчив к наукам, нежели полусонный и рассеянный школьник. Поэтому хорошо усваивает знания и учится только на «пятерки». Зарядка укрепляет иммунитет. Доказано, что дети, которые с утра посвящают десять минут физическим упражнениям, болеют гораздо реже тех, кто не любит спорт. Утренняя физическая культура повышает стрессоустойчивость ребенка. Ну, и, наконец, зарядка дисциплинирует школьника.

Также очень сильно дополняет утреннюю зарядку утренняя гимнастика, проводимая до учебных занятий в режиме учебного дня. Её основная задача – повысить умственную работоспособность учащихся, настроить их на предстоящую учебную деятельность и предупредить негативные сдвиги в организме, связанные с длительным нахождением в неподвижной позе. Проводить утреннюю гимнастику рекомендуется на свежем воздухе, если позволяют погодные условия. А если нет, то в хорошо проветриваемых коридорах или рекреациях. Но ни в коем случае не стоит проводить её в классном кабинете. Общее руководство проведением утренней гимнастики до занятий осуществляет учитель физической культуры (комплексы упражнений могут быть разучены на уроке физической культуры). Она состоит из 4-6 общеразвивающих упражнений низкой интенсивности, требующих сосредоточенного

внимания на точном выполнении упражнений. Продолжительность ее 5-7 мин. Учителя-предметники контролируют проведение утренней гимнастики в том классе, где у них будет первый урок. Содержание комплексов разрабатывается учителем физической культуры и меняется один раз в две недели. Целесообразно проводить гимнастику доучебных занятий под музыкальное сопровождение.

Физкультминутка – одна из форм физкультурно-оздоровительной работы в течение дня – кратковременные физические упражнения, которые проводятся в ходе образовательной деятельности детей, требующей умственного напряжения и сохранения статичного положения тела (речевое, математическое развитие, рисование, лепка, аппликация и др.), а также в перерывах между образовательной деятельностью для снятия утомления и повышения их работоспособности. Физкультминутки состоят из 2-3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук и плечевого пояса. Время проведения и содержание физкультминутки определяется учителем, ведущим урок. Содержание должно варьироваться, его необходимо доводить до сведения учителей-предметников и учащихся. Физкультминутки рекомендуется проводить также во время выполнения домашних заданий. Кроме того, физкультминутки можно использовать как педагогический инструмент (различные методы, средства и формы) для изучения и закрепления нового материала. Также физкультминутки могут иметь коррекционную направленность (развитие моторики, речи, памяти, внимания и т.д.) и помогают устанавливать и закреплять внутрипредметные и межпредметные связи.

При проведении физкультминутки создаются наиболее благоприятные условия для работы мышц и нервной системы. При этом возбуждаются участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, поэтому создаются условия для отдыха ранее возбужденных участков мозга. В этой связи у школьников

улучшается кровообращение, снимается мышечное напряжение, сосредотачивается внимание, повышается настроение. Дети продолжают заниматься с большим вниманием и интересом.

Упражнения для физкультминуток подбираются с учетом содержания образовательной деятельности, возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Так, во время математического развития детям предлагается подпрыгнуть на месте на один раз больше показанных игрушек; во время речевого развития прохлопать в ладоши столько раз, сколько в слове слогов и т.п. Упражнения для физкультминуток должны быть просты по структуре и хорошо знакомы детям. Средняя продолжительность физкультминутки составляет 1-5 мин. Рекомендуется в 1 классах проводить две физкультминутки на 15-й и 25-й минутах урока, предпочтительно в игровой форме.

Основными видами физкультминуток являются:

1. оздоровительные – танцевальные, ритмические, гимнастика для глаз и пальчиковая гимнастика;
2. физкультурно-спортивные – общеразвивающие упражнения и спортивные игры;
3. двигательно-речевые – дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика;
4. когнитивные – дидактические игры с движениями, психогимнастика, развивающие игры, двигательные действия и задания;
5. креативные – гимнастика ума, пантомимическая гимнастика, необычные движения, пальчиковая гимнастика и сюжетно-ролевые игры.

Считается, что наибольший эффект будет от сочетания физкультминуток различного вида, которые очень широко представлены как в научной, методической литературе, так и в популярной, а также в интернете.

Во время лепки, рисования, аппликации можно предложить школьникам выполнить упражнения для кистей и пальцев рук, а также

наклоны и повороты туловища. Эти упражнения могут быть выполнены сидя или стоя за столом.

Если во время образовательной деятельности дети работали с компьютером или интерактивной доской, то в упражнения для физкультминутки обязательно должны быть включены упражнения для снятия напряжения, улучшения кровоснабжения и укрепления глазных мышц.

Если деятельность детей связана с относительно неподвижным положением тела и напряженным вниманием (слушание литературного произведения, математическим, речевым и экологическим развитием), то может возникнуть нарушение кровообращения в области живота, таза и нижних конечностей. В этом случае целесообразно провести упражнения, вовлекающие в работу одновременно крупные и мелкие мышцы. Сначала предлагаются упражнения для кистей и пальцев, затем для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, затем для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса, далее бег на месте или поскоки в чередовании с ходьбой. Заканчивается физкультминутка ходьбой в медленном темпе, приводящей организм в спокойное состояние. Все эти упражнения проводятся с выходом из-за стола.

Физкультминутки могут проводиться между занятиями. Для этого используются общеразвивающие упражнения и спокойные игры. Дети могут выполнять упражнения под руководством учителя и самостоятельно. Важно подчеркнуть, что физкультминутка должна создавать бодрое настроение, но не перевозбуждать детей, поэтому в задачу педагога входит наблюдение за самочувствием, настроением и поведением детей до проведения физкультминутки и после нее, результаты которого позволяют скорректировать подбор упражнений и методику их проведения.

Подвижные перемены – это создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья младших школьников через организацию школьных перемен.

Их целью является активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Во время подвижной перемены рекомендуются упражнения с мячами, скакалкой, лазанья и перелезания, элементы танцев, катание на лыжах, санках, коньках, самокатах, подвижные игры, элементы спортивных игр и др. Продолжительность подвижных перемен 15-45 мин. К концу занятий интенсивность упражнений должна снижаться, чтобы учащиеся были готовы к выполнению следующего урока. Содержание и организацию подвижных перемен разрабатывает учитель физической культуры, а непосредственное их проведение возлагается на учителя-предметника. Для поддержания интереса учащихся состав упражнений, места занятий, формы и организация проведения должны изменяться.

К задачам подвижных перемен относится:

1. популяризация подвижных игр;
2. главная цель дать возможность каждому ребёнку побывать в движении, почувствовать своё тело;
3. развитие мышечной активности;
4. осознание необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности;
5. развитие интереса к выполнению упражнений;
6. развитие любознательности, наблюдательности, потребности в выполнении упражнений, культуры общения учащихся;
7. развивать у учащихся культуру выполнения физических упражнений;
8. формирование у учащихся сознания необходимости подвижных перемен для сохранения собственного здоровья;
9. формирование умения самостоятельно организовывать подвижную игру со сверстниками.

Подвижные перемены организуются на больших переменах или в пересменку (20-30 мин). Из этого времени на игры отводится 15-20 мин, оставшееся время планируется на пассивный отдых и подготовку к уроку. Игры необходимо проводить для мальчиков и для девочек.

Требования к организации подвижных перемен:

1. дети, которые относятся к специальной медицинской группе, во время подвижных перемен участвуют в играх, не связанных со значительной нагрузкой;
2. при проведении подвижных перемен нужно дозировать физическую нагрузку;
3. все упражнения в играх должны соответствовать физиологическим и психологическим особенностям детей;
4. проводимые игры должны быть простыми по содержанию, доступными для детей и вызывать у них интерес;
5. физическая нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям учащихся;
6. игры не должны носить остроконфликтный характер, вызывать слишком большой игровой азарт;
7. в играх должна быть предусмотрена возможность любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему желанию;
8. площадка для проведения игр должна соответствовать требованиям техники безопасности и правилам игры;
9. спортивный инвентарь подбирается согласно условиям игры (обручи, мячи, кегли, скакалки, кубики).

Четкая организация игры, неуклонное выполнение соответствующих правил способствуют правильному развитию моторики у школьников.

Выводы по первой главе

Из всего выше сказанного можно сделать вывод:

1. Младший школьный возраст охватывает период с 6-10 лет и в этот период происходит физиологическое и психическое развитие ребенка. Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду.

2. Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию школьника.

3. Методика уроков физической культуры у учащихся начальных классов имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также тем, что приходя в школу, ученики попадают в новые условия, к которым им нужно приспособиться, привыкнуть. С начала учебы значительно растет объем умственного труда детей и в то же время ощутимо ограничивается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Задачи и методы исследования

Задачи экспериментальной работы:

1. Оценка физической подготовленности детей до и после эксперимента.
2. Внедрение комплексов мероприятий для успешной реализации методики физического воспитания младших школьников.
3. Выявление уровня эффективности комплекса мероприятий методики физического воспитания младших школьников.
4. Разработать методические рекомендации учителям физической культуры.

Для решения поставленных задач мы используем следующие методы:

Анализ научно-методической литературы.

Изучение и осмысление теоретической и научно-практической литературы, обобщение и анализ литературных источников, позволяющих глубже понять строение детского организма, его особенности. Понять современную проблему ухудшения физического здоровья детей. В процессе теоретического анализа, обобщения литературных источников педагогического опыта, решались задачи по выявлению организационно-педагогических условий успешной реализации методики физического воспитания младших школьников.

Педагогическое наблюдение.

Позволило выявить заинтересованность младших школьников к занятиям физической культурой.

Контрольное педагогическое тестирование.

Позволило оценить уровень и динамику уровня физической подготовленности. Для определения физической подготовленности применялись контрольные тесты:

1. бег на 30 метров;
2. прыжок в длину с места;
3. наклон вперед из положения сидя;
4. сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Педагогический эксперимент.

Специально организованное исследование, проводимое с целью выявления эффективности применения разработанной методики физического воспитания. Перед началом и после окончания формирующего эксперимента, было проведено тестирование, результаты которого позволили выявить уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Математико-статистические методы.

Вычисление средних величин показателей педагогических тестов в исследуемых группах производилась по общепринятой методике. Для определения достоверности полученных результатов исследования и определения эффективности использованной методики рассчитывались: среднее арифметическое значение (M); отклонения от среднего арифметического значения (m); достоверность по t-критерию Стьюдента.

Анкетирование. Для определения путей совершенствования учебного процесса с помощью измененной методики физической культуры в младших классах нами было проведено ряд подготовительных мероприятий. Среди них: Разъяснительно ознакомительная беседа с проведением анкетирования и анализа результатов анкетирования младших школьников. Разъяснительные беседы проводились нами с целью наглядной демонстрации подвижных перемен, утренней гимнастики, физкультминуток, их влияние на уровень физического и эстетического развития занимающихся, возможности их использования в учебном

процессе в младшей школе. Анкетирование позволило нам определить отношение детей к занятиям физической культурой в школе, а также их уровень заинтересованности в использовании в ходе учебного процесса предложенных нами комплексов.

2.2. Организация исследования

Суть эксперимента состоит в проверке правильности выдвинутой нами гипотезы: возможно, что внедрение комплекса мероприятий в урок физической культуры повысит интерес к занятиям физической культуры и улучшит их физические качества.

В исследовании принимало участие 2 класса – 4а (25 человек) и 4г (25 человека).

Контрольная группа (КГ) – 4а класс, занималась по существующей общепринятой программе В. И. Ляха в рамках обычных занятий (3 раза в неделю по 40 мин).

Экспериментальная группа (ЭГ) – 4г класс, в течение 5-х месяцев занималась по специально измененной авторской методике (3 раза в неделю по 40 мин).

На первом этапе исследования – констатирующем (февраль 2019-сентябрь 2019), проводился анализ научно-методической литературы, ознакомление с опытом работы учителей физической культуры МАОУ СОШ № 147 г. Челябинска. Формулировалась цель работы, задачи, гипотеза исследования.

На втором этапе исследования – формирующем (октябрь 2019 – март 2020), разрабатывался комплекс мероприятий физического воспитания детей младших школьников. Было проведено анкетирование, для выявления заинтересованности детей к занятиям физической культурой и тестирование для определения уровня физической подготовленности младших школьников. Внедрялась методика обучения младших школьников в экспериментальную группу. Был проведен педагогический

эксперимент. В конце эксперимента было повторно проведено тестирование младших школьников для оценки эффективности разработанной нами методики.

На третьем этапе исследования – обобщающем (апрель 2020 – май 2020), осуществлялся анализ, обобщение и описание полученных результатов исследования, формулировались выводы и заключение. Оформлялась выпускная квалификационная работа.

Контрольно-педагогическое тестирование включало в себя:

1. - бег на 30 метров;
2. - прыжок в длину с места;
3. - наклон вперед из положения сидя;
4. - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Бег на 30 метров.

Бег на 30 метров выполняется из положения высокого старта на беговой дорожке или на ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. В забеге на 30 метров участвуют по 2 человека. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» судья на старте резко опускает флаг вниз, судья на финише по движению флага включает секундомер. Время определяется с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. При проведении применяется поточный метод.

Гибкость.

Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначается центровая и перпендикулярные линии. Участник, сидя на полу, ступни находятся рядом с линией пересечения разметки, но не касаются ее, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, расстояние между ними 20 - 30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-ом фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании ее кончиками пальцев. Время фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается. Измерение производится в точности до 1 см (измеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев). Результат выше нулевой отметки засчитывается со знаком «+», ниже со знаком «-». Желательно, в качестве опоры для ног использовать неподвижную рейку.

Отжимание.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа на полу (мальчики), упор лёжа на гимнастической скамейке (девочки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги) высотой не более 5 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируются количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест выполняется в парах. Один выполняет, другой считает.

Разработанная нами методика включала в себя:

1. Подвижные перемены;
2. Утренняя гимнастика;
3. Физкультминутки.

Утренняя гимнастика.

1. И. п. ноги вместе, руки на пояс, голова прямо.

На счет раз руки вверх, голова смотрит в потолок, встать на носочки;

На счет два – руки вниз, голова смотрит в пол, пятки опущены.

На три – левая рука влево, правая рука на поясе, голова повернута влево;

На четыре – правая рука вправо, левая на поясе, голова повернута вправо.

Повторить 4 раза.

2. Исходное положение - основная стойка;

На счет раз – руки в стороны;

На счет два – руки за голову;

На счет три – руки вверх, подняться на носки;

На четыре – исходное положение.

3. Исходное положение – ноги в широкой стойке, руки в стороны;

На счет раз – полуприсед, поворот туловища вправо, хлопок руками;

На счет два – и. п.

На счет три – полуприсед, поворот туловища влево, хлопок руками;

На счет четыре – и. п.

4. И. п ноги вместе, руки на пояс;

На счет раз – выпад правой ногой вперед, руки скрестно хлопнуть по плечам;

На счет два – ноги вместе, хлопок за спиной;

На счет три – выпад левой ногой вперед, руки скрестно хлопнуть по плечам;

На счет четыре – ноги вместе, хлопок за спиной.

5. Исходное положение - основная стойка;

На счет раз – правую ногу, согнутую в колене, вперед;

На счет два – хлопок под ногой;

На счет три – опустить ногу;

На счет четыре – хлопок за спиной.

6. Исходное положение – ноги в широкой стойке, руки внизу;

На счет раз – наклон вперед, коснуться руками носка левой ноги;

На счет два – наклон, руки на середину (между ног);

На счет три – наклон вперед, коснуться руками носка правой ноги;

На счет четыре – исходное положение.

7. И. п. ноги в широкой стойке, руки в сторону.

На раз – прогнуться;

На счет два – правой рукой коснуться пятки правой ноги;

На счет три – левой рукой коснуться пятки левой ноги;

На четыре – и. п.

8. И. п. упор у стены одной рукой, ноги вместе;

На раз – мах левой ногой вперед;

На два – мах левой ногой назад;

На три – мах левой ногой вперед;

На четыре – левой ногой назад.

Затем поменять ноги.

9. И. п. сидя на полу, упор руками сзади, ноги прямые.

На раз – поднять таз вверх, носочки натянуть;

На два – опустить;

На три – поднять таз вверх;

На четыре – опустить.

Повторить 4 раза.

10. И.П.: лежа на полу на животе, руки выпрямлены, ноги вместе.

На счет «раз» – руки и ноги поднять, прогнуться;

На счет «два, три» удерживать это положение;

На счет «четыре» прийти в исходное положение;

Повторить 8 раз.

11. Исходное положение – ноги в широкой стойке, спина прямая, палка внизу;

На счет раз – поднять палку вверх;

На счет два – опустить палку на плечи;

На счет три – поднять палку вверх;

На счет четыре – исходное положение.

12. Исходное положение – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках;

На счет раз – прогнуться назад, коснуться палкой пяток;

На счет два – исходное положение;

На счет три – прогнуться назад, коснуться палкой пяток;

На счет четыре – и. п.

11. Исходное положение – широкая стойка ног, мяч в руках внизу;

На счет раз – подбросить мяч;

На счет два – быстро присесть и коснуться рукой пола;

На счет три – быстро встать;

На счет четыре – поймать мяч двумя руками.

13. Исходное положение – основная стойка, мяч в правой руке внизу;

На счет раз – подбросить мяч вверх;

На счет два – поймать мяч левой рукой;

На счет три – подбросить мяч вверх;

На счет четыре – поймать мяч правой рукой.

14. Исходное положение – основная стойка, мяч в левой руке;

На счет раз – четыре прыжка на левой ноге при этом мяч в левой руке;

На счет два – ударяем мячом о пол и ловим его правой рукой;

На счет три – четыре прыжка на правой ноге при этом мяч в правой руке;

На счет четыре – исходное положение.

15. И. п. – лечь на пол, руки поставить ладонями вниз за плечи, пальцы смотрят в противоположную телу сторону;

На раз – выпрямить руки и ноги, прогибая спину вверх;

На 2-7 – стоять в положении;

На счет восемь - медленно опуститься на пол.

Подвижные перемены.

«Солнце, море и земля». Дети встают в шеренгу. Учитель становится водящим. Водящий произносит слово «Солнце», игроки ставят руки вверх в форме круга. На слово «Море» – игроки ставят руки перед собой. А на слово «Земля» дети садятся в полный присед и касаются ладонями пола. Водящий произносит слова быстро, играющие должны выполнять то, что слышали, а не то, что видят. Водящий может специально запутывать и выполнять другие движения.

Кто допустил ошибку, тот делает шаг назад. Победителем становится тот, кто остался стоять на месте в конце игры.

«Морская игра». Вдоль боковых линий площадки чертятся 2 линии (кладут 2 длинные скакалки), за каждой линией территория корабля. Играющие встают за одной линией, они находятся на корабле. Между линиями располагаются 2 пирата – водящие (2 ученика). По команде учителя «Плывем», игроки должны перебежать на противоположную сторону за линию, т.е. переплыть на другой корабль. Пираты должны осаливать игроков, при этом за линию (на территорию корабля) не заходить. Игра повторяется 3-4 раза. Водящие меняются. Побеждают игроки, которые не были осалены.

«Догони мяч». Играющие становятся по кругу, на расстоянии шага друг от друга. У одного игрока в руках мяч. Водящий встает за кругом на расстоянии 3 м от игрока, у которого мяч. Мяч игроки передают по кругу, водящий бежит за кругом. Касается мяча и меняется с игроком, в чьих руках в это время был мяч.

«Вызов номеров». Играющие делятся на команды, встают в 4 колонны. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. Учитель называет поочередно номера.

Игроки каждой команды, например, под номером 3 бегут до флажка (на расстоянии 5-6 м от стартовой линии), оббегают его и бегут обратно.

Игрок, который первым финишировал, приносит своей команде очко. Побеждает команда, у которой больше очков.

«Математическая». Играющие делятся на команды, встают в 4 колонны. Перед каждой командой на расстоянии 4-5 м на стуле кладут лист с примерами (на сложение, вычитание, деление, умножение). По сигналу учителя (старшеклассника) первые игроки каждой команды бегут до стула, решают первый пример и бегут обратно, передают эстафету следующему.

Победителем становится команда, у которой последний игрок первым финишировал и все примеры решены правильно.

«Шишки, желуди, орехи». Играющие встают в круг и рассчитываются по трое. Первые номера – шишки, вторые – желуди, третьи – орехи. Водящий встает в центр. Водящий называет «шишки», игроки под номером 1 меняются местами, водящий занимает освободившееся место. Игрок не успевший занять место в тройке становится водящим.

Физкультминутки

Комплекс 1.

И. п.: – основная стойка, руки на пояс;

На счет «раз» – руки в стороны;

На счет «два» – руки вверх, хлопок над головой;

На счет «три» – руки в стороны;

На счет «четыре» – И. п.

И. п.: – стойка ноги врозь.

На счет «раз» – руки вверх;

На счет «два-три» – наклон вперед, хлопки по коленям;

На счет «четыре» – И. п.

И. п.: – ноги врозь, руки за голову.

На счет «раз» – поворот вправо, правую руку в сторону;

На счет «два» – И. п.

На счет «три-четыре» - то же влево.

И. п.: – основная стойка, руки перед грудью.

На счет «раз» – руки вверх;

На счет «два» – наклон вправо;

На счет «три» – то же влево;

На счет «четыре» – И. п.

И. п.: основная стойка, руки перед грудью;

На счет «раз-два-три-четыре» – круговое движение кистями рук вперёд;

На счет «пять-шесть-семь-восемь» – то же самое назад.

Комплекс 2.

И. п. - стоя, руки сзади, пальцы в замок.

На счет «раз-два» - отвести руки и голову назад, прогнуться – вдох.

На счет «три-четыре» – вернуться в и. п., выдох.

Повторить 4-6 раз.

И. п. – Основная стойка. Частые моргания в течение 10-15 сек.

И. п. – основная стойка, кисти к плечам. Круговые движения в одну и другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

И. п. – основная стойка. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить 6-7 раз.

И. п. – основная стойка;

На счет «раз» - полуприсед;

На счет «два» - и. п.;

Повторить 10-12 раз.

Комплекс 3.

И. п.- основная стойка;

На счет «раз» - отвести согнутые руки назад, соединить лопатки – вдох;

На счет «два» - руки вперед, обнять себя – выдох;

Повторить 4 раза.

И. п. – основная стойка.

Закрывать глаза, крепко зажмуриться на 1-2 сек, затем открыть глаза.

Повторить 4 раза.

И. п. – основная стойка. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону.

И. п. - ноги врозь.

На счет «раз-два-три» - наклоны туловища в сторону

На счет «четыре» - и. п.

И. п. - стоя, указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см. смотреть на палец в течение 4-6 сек., затем закрыть ладонью левой руки глаз на 4-6 сек. Смотреть на палец правым глазом, затем закрыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же, но закрыть правый глаз.

Комплекс 4.

И. п.: стоя, руки вдоль туловища;

На счет «раз» - поставить правую руку на пояс;

На счет «два» - поставить левую руку на пояс;

На счет «три» - положить правую руку на плечо;

На счет «четыре» - положить левую руку на плечо;

На счет «пять» - поднять правую руку вверх;

На счет «шесть» - поднять левую руку вверх;

На счет «семь-восемь» - хлопки руками над головой;

На счет «девять» - опустить левую руку на плечо;

На счет «десять» - опустить правую руку на плечо;

На счет «одиннадцать» - поставить левую руку на пояс;

На счет «двенадцать» - поставить правую руку на пояс;

На счет «тринадцать, четырнадцать» - хлопки руками по бедрам.

Повторить 4-6 раз.

2.3. Проведение экспериментального исследования и анализ его результатов

В ходе проведения педагогического эксперимента и внедрения нашей методики в учебный процесс, было проведено тестирование по общей физической подготовке для отслеживания показателей до и после эксперимента. Тестирование включало в себя проверку следующих двигательных качеств: скоростно-силовую, сила, гибкость. В результате проведения экспериментального исследования был получен материал для оценки эффективности внедренной нами методики. Результаты приведены ниже.

Таблица 1 – Результаты тестирования общей физической подготовки до педагогического эксперимента.

№	Название теста, единица измерения	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Бег на 30 метров (сек)	6,88	6,43
2	Прыжок в длину с места (см)	152,7	145,5
3	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	12	13,4
4	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12,5	13,1

Можно отметить разницу в результатах тестов общей физической подготовки до проведения нашего педагогического эксперимента, но не значительную. Это связано с тем, что в контрольной и экспериментальной группах было неравное количество мальчиков и девочек.

Таблица 2 – Результаты тестирования общей физической подготовки после эксперимента.

№	Название теста, единица измерения	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Бег на 30 метров (сек)	6,55	5,84
2	Прыжок в длину с места (см)	154,6	149,5
3	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	13,6	15,8
4	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	13,6	15,5

В таблице 2 представлены результаты после внедрения нашего педагогического эксперимента. В контрольной и экспериментальной группе наблюдаются улучшения результатов, и они различаются между собой.

По приведенным данным, мы видим, что в экспериментальной группе результаты тестов лучше, чем в контрольной.

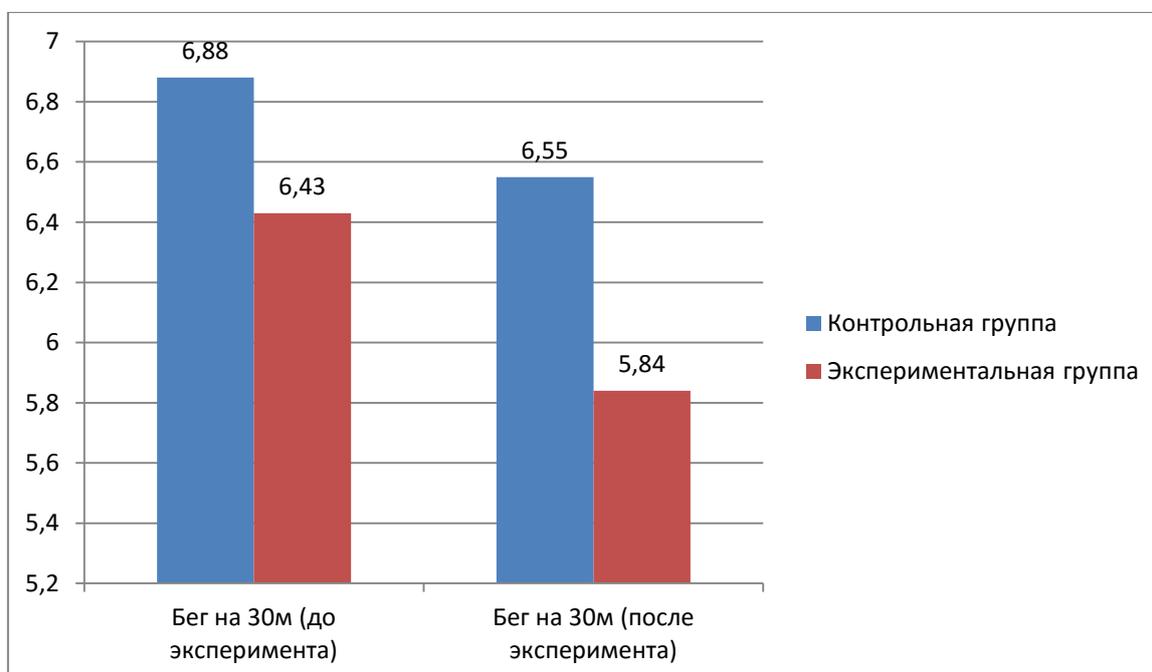


Рисунок 1 – Результаты в тесте «Бег на 30 метров» в процессе исследования (до и после педагогического эксперимента).

Результаты теста «Бег на 30 метров» до эксперимента (октябрь 2019г.) у экспериментальной группы составлял в среднем 6,43 секунд. После эксперимента (март 2020г.) 5,84 секунд. Как видно из динамики экспериментальных данных произошло улучшение скоростных качеств. Средняя разница между результатами до и после эксперимента составила 0,59 секунды.

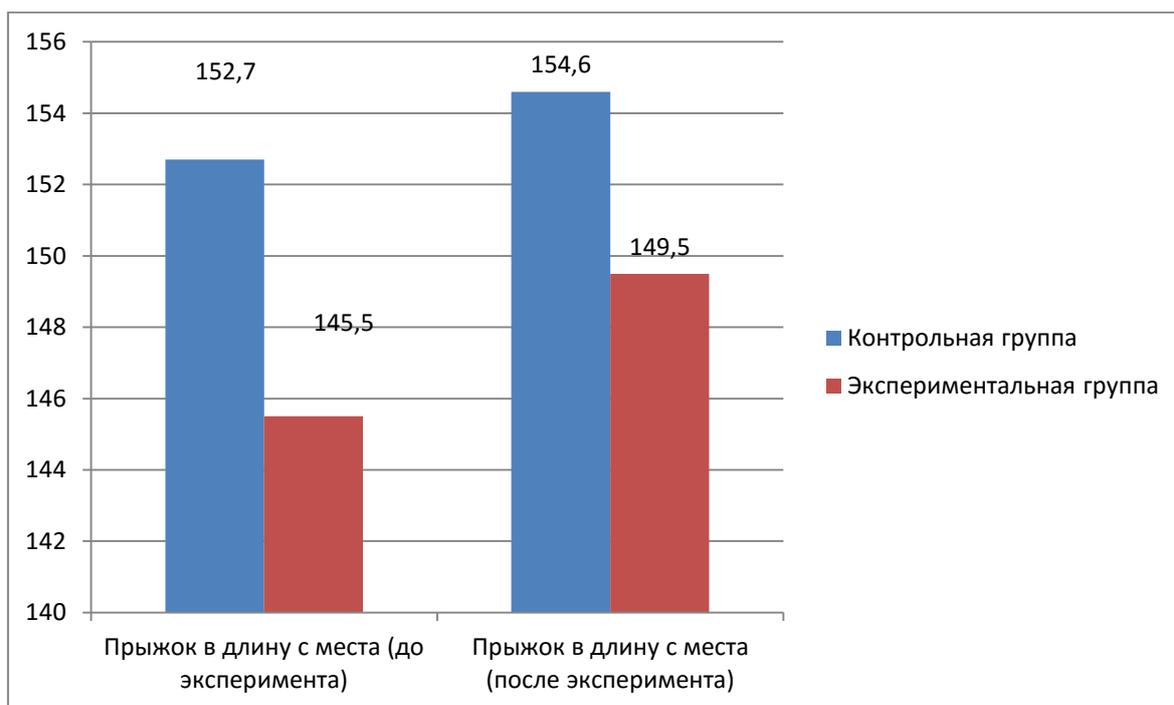


Рисунок 2 – Результаты теста «Прыжок в длину с места» в процессе исследования (до и после педагогического эксперимента).

До эксперимента (октябрь 2019г.) результат теста «Прыжок в длину с места» в среднем значении составлял 145,5 см. После проведения эксперимента (март 2020г.) средний результат был 149,5 см. Фиксировалась лучшая попытка из трех. Из проведенного тестирования можно заметить улучшение скоростно-силовых качеств у детей 4-г класса. Средняя разница между результатами составила 4 см.

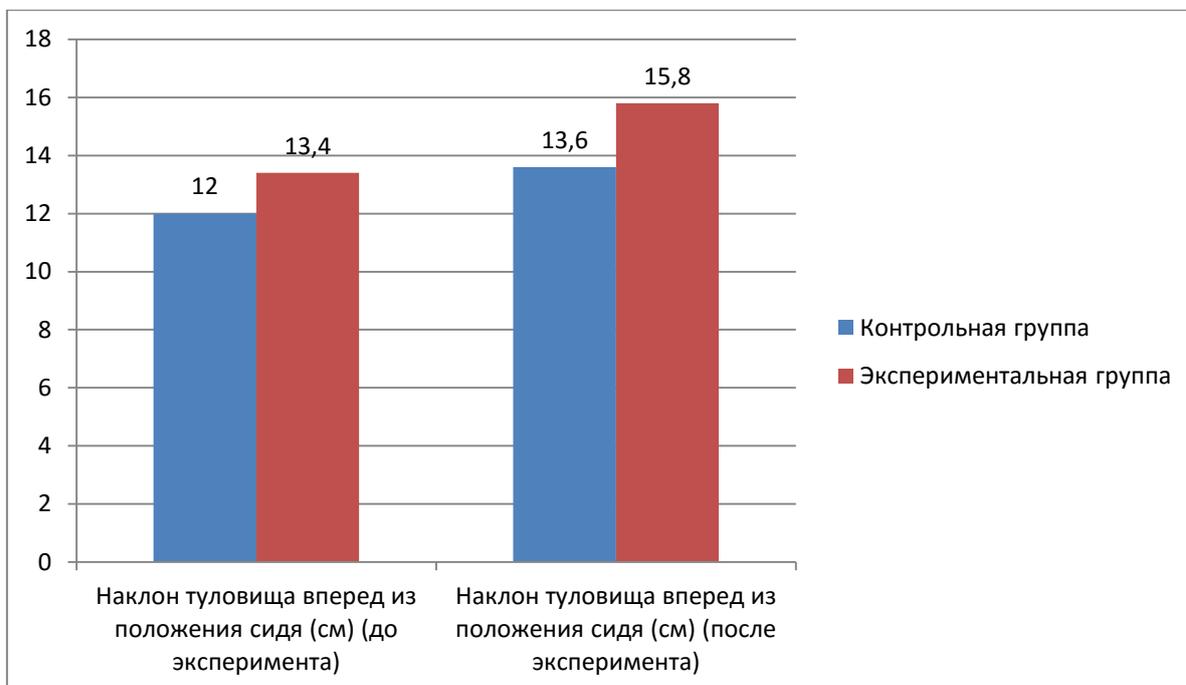


Рисунок 3 – Результаты теста «Наклон туловища вперед из положения сидя (см)» в процессе исследования (до и после педагогического эксперимента).

Результат теста «Наклон туловища вперед из положения сидя (см)» до эксперимента (октябрь 2019 г.) в среднем составлял 13,4 см. После проведения эксперимента (март 2020 г.) средний результат был 15,8 см. Фиксировалась лучшая попытка из трех. Отталкиваясь от результатов эксперимента можно увидеть улучшение качеств гибкости у детей 4-г класса. Средняя разница между результатами составила 2,4 см.

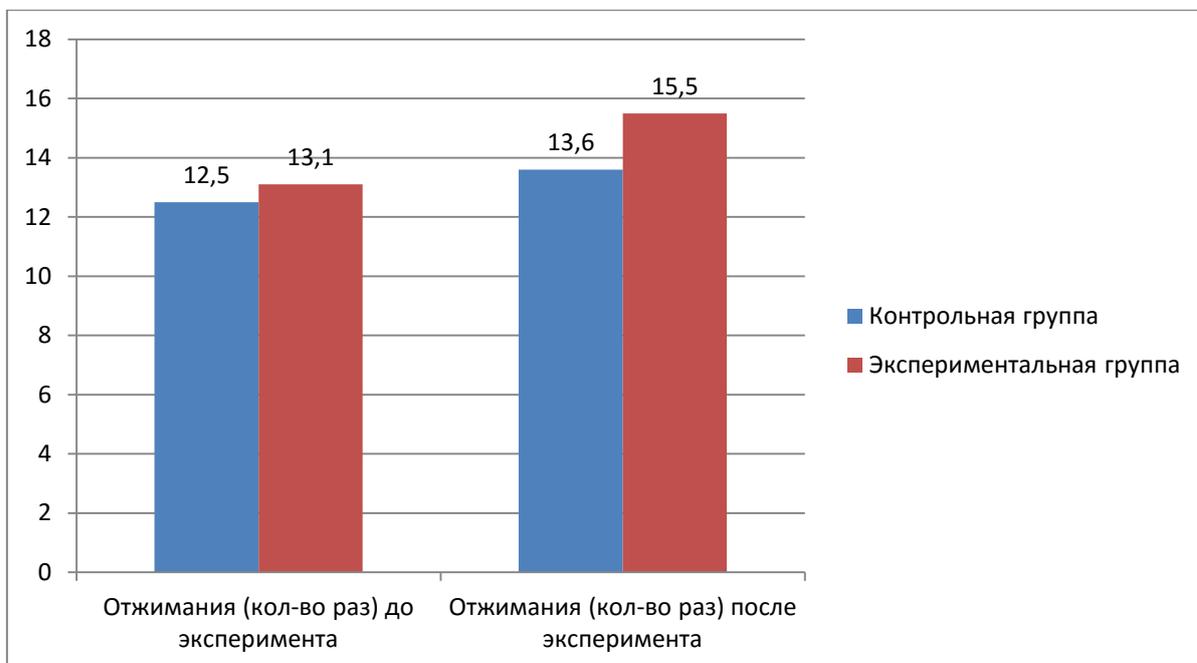


Рисунок 4 – Результат теста «Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» в процессе исследования (до и после педагогического эксперимента).

До эксперимента (октябрь 2019 г.) средний результат теста «Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» составлял 13,1 раз. После проведения эксперимента (март 2020 г.) средний результат составил 15,5 раз. Данное тестирование позволяет проследить динамику улучшения силовых качеств у детей 4-г класса. Средняя разница между результатами тестирования составила 2,4 раза.

Таблица 3 – Результаты до и после педагогического эксперимента.

Физическая подготовка.

№	Название теста, единица измерения	До эксперимента		После эксперимента	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	Бег на 30 метров (сек)	6,88	6,43	6,55	5,84
2	Прыжок в длину с места (см)	152,7	145,5	154,6	149,5
3	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	12	13,4	13,6	15,8
4	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12,5	13,1	13,6	15,5

Подводя итоги по результатам тестирования, можно сказать, что все результаты имели положительную динамику. Разработанные и внедренные в учебный процесс комплексы упражнений и подвижных игр обеспечивают достоверное улучшение уровня физической подготовленности (скоростно-силовых способностей, координационных, силовых, быстроты и гибкости), что свидетельствует о подтверждении выдвинутой нами гипотезы исследования.

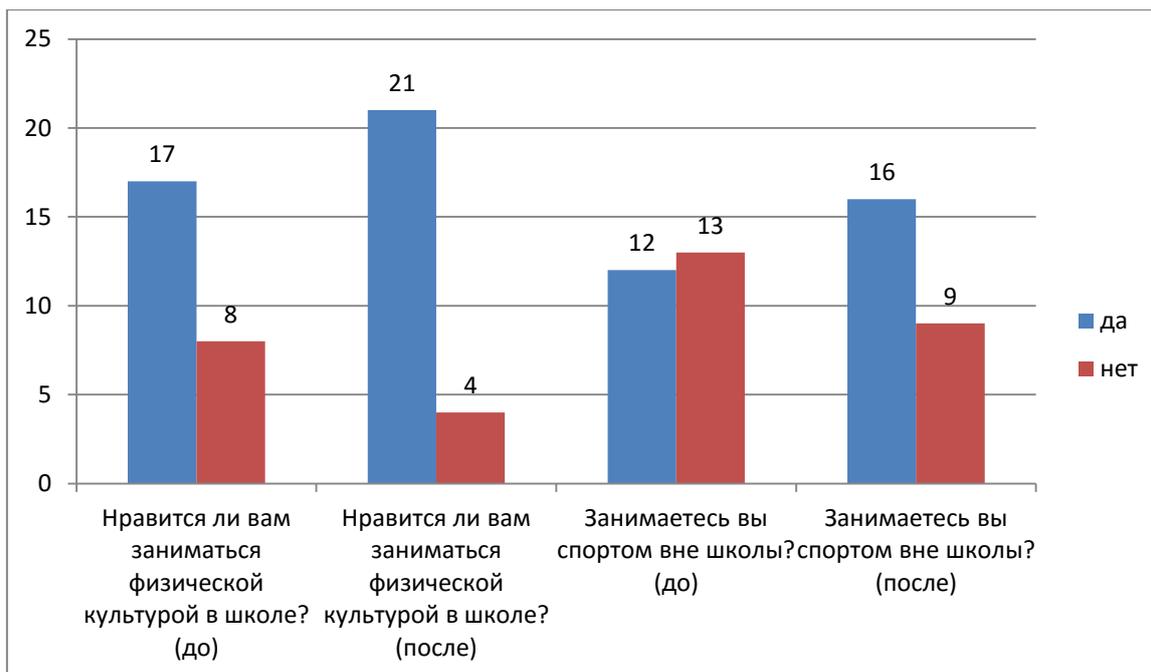


Рисунок 5 – Результаты опроса детей 4-г класса «О заинтересованности в занятиях физической культурой» до и после эксперимента.

До начала эксперимента (октябрь 2019 г.) мы провели опрос среди детей 4-г класса, где задали несколько вопросов, касаемых физической культуры. Среди них были вопросы: «Нравится вам заниматься физической культурой в школе?» и «Занимаетесь вы физической культурой вне школы?». До начала эксперимента (октябрь 2019 г.) 17 человек ответили, что им нравится физическая культура в школе, а 8 человек ответили отрицательно на этот вопрос. А на вопрос «Занимаетесь вы физической культурой вне школы?» лишь 12 человек ответили положительно, а 13 сказали «нет».

После эксперимента (март 2020 г.) мы задали повторно эти вопросы детям. На первый вопрос положительно ответили 21 человек, а отрицательно только четыре. А на второй вопрос уже 16 человек сказали, что занимаются физической культурой вне школы, и лишь 9 по-прежнему ничем не занимаются. Исходя из полученных данных, мы делаем вывод, что в ходе эксперимента у детей повысилась мотивация к занятиям физической культурой и спортом, им стало более интересно заниматься на уроках. Количество детей, которым нравится физическая культура в школе увеличилось на 4 человека, и количество детей, которые стали заниматься физической культурой вне школы увеличилось также на 4 человека.

Выводы по второй главе

В исследовании был внедрен комплекс педагогических упражнений, в который входили: утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные перемены.

1. По урокам с данным комплексом занималась экспериментальная группа – 25 человек (4г класс) на протяжении 5 месяцев 3 раза в неделю по 40 минут. Контрольная группа посещала обычные уроки в рамках обучающей программы.

2. В начале и в конце исследования была проведена оценка физической подготовленности учащихся. В нее была включена оценка скоростно-силовых качеств, силы, гибкости. При сравнении результатов до эксперимента контрольной и экспериментальной группы сильных различий не было. После эксперимента при конечном измерении результатов физической подготовленности, у экспериментальной группы динамика роста была видна сильнее, чем у контрольной группы.

3. Изучение методики проведения уроков физической культуры в начальных классах на основании доступных литературных источников и практической работы показало, что использование на уроках физической культуры дополнительные средства физического воспитания благотворно

вливают на физическую деятельность, внимательность, заинтересованность к занятиям физической культуры.

4. Первичное и вторичное тестирование физической подготовленности детей наглядно показано в таблицах, где видна разница между обычными уроками и уроками с внедренными комплексами и играми.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог работы, отметим, что поставленные задачи работы были решены.

Изучили современные педагогические подходы к исследованию проблемы физического воспитания младших школьников в теоретических источниках и существующей практике образовательного учреждения.

Выявили организационно-педагогические условия успешной реализации методики физического воспитания младших школьников, и проверили её эффективность.

Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности – это игра, поэтому уроки по физическому воспитанию необходимо планировать с учетом этой очень важной особенности. Взаимосвязь игры и учения проявляется во влиянии игры на формирование элементов учебной деятельности.

Содержание уроков физической культуры в младших классов должно быть наполнено сказочными и игровыми сюжетами, что дает возможность поддерживать высокий эмоциональный настрой учащихся, повышать интерес к двигательной активности на занятиях и во внеурочное время, легко и успешно адаптироваться к школьной жизни.

С учащимися младших классов целесообразно проводить на уроках игры с выполнением разнообразных упражнений. Это могут быть игры с бегом, с прыжками, с лазанием, игры с метанием и ловлей и пр. Постоянное проведение таких игр позволяет успешно решать проблемы перегрузки учащихся, рациональной организации физического и трудового воспитания, активного повседневного отдыха, важного для гармоничного развития детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абзалов Р.А., Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : Учебное пособие / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов; Казань, изд-во «Вестфалика», 2013.- 202 с.
2. Алпацкая Е.В. К вопросу о тестировании двигательных способностей детей [Текст] / Е.В. Алпацкая // Здоровье. Физическая культура. Спорт: Сб. науч. тр. Смоленск: СГИФК, 2012. - С. 12-15.
3. Андрощук Н.В. Подвижные игры и эстафеты в воспитании младших школьников. [Текст]: Методическое пособие / Н.В. Андрощук, А.Д. Лескив, С.А. Мехоношин. - М.: Наука, 2014. - 112 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 2013. - 286 с.
5. Бальсевич В.К. Физическая активность человека [Текст] / В.К. Бальсевич В.А. Запорожанов. - К.: Здоровье, 2014. - 224 с.
6. Безруких М.М. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка [Текст] // М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.: Академия, 2013. - 416 с.
7. Беленков Н. С хорошим настроением. Почему школьникам хочется идти на урок [Текст] //Спорт в школе (Первое сентября).-2013.-№5.-С.33.
8. Бисярина В.П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста [Текст]/ В.П. Бисярина. – М.: Медицина, 2014. - 224 с.
9. Борисенко А.Ф., Двигательный режим учащихся начальных классов. [Текст] Учебное пособие / А.Ф. Борисенко, С.Ф. Цвек. - 2-е изд. перераб. и доп. - М.: Просвещение, 2013. - 190 с.
10. Борисенко М.Г. Диагностика развития ребенка. [Текст]: практич. Рук-во по тестиров. / М.Г. Борисенко, Н.А. Лукина// - СПб.: Паритет, 2013. – 80 с.
11. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для вузов / А. А. Васильков. – Ростов н/Д.: Феникс. – 2008. – 381 с.
12. Вельтищев Ю.Г. Рост ребенка: закономерности, нормальные вариации, соматотипы, нарушения и их корреляция: Лекция для врачей. [Текст] // Приложение к журналу Росс. вест. перинат. и педиатрии. - М., 2014. - 79 с.
13. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник для вузов [Текст] / М. Я. Виленский. – Москва: КноРус. – 2012. – 424 с.

14. Вильчковский Е.С. Система физического воспитания младших школьников. [Текст] Учебно-методическое пособие / Е.С. Вильчковский, М.П. Козленко, С.Ф. Цвек. - М.: ИЗМН, 2013. - 232 с.
15. Волосатых О.О. Двигательная подготовленность учащихся начальной школы в новых условиях образования [Текст]/ А.М. Тихонов / Теория и практика физической культуры.-2014.-№5.-С.48
16. Волчок И.П. Подвижные игры младших школьников. [Текст] И.П.Волчок – Минск, Полымя, 2012.
17. Гальперин С.И. Физические особенности детей [Текст]/ С.И. Гальперин. - М: Просвещение, 2012. - 243 с.
18. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка: знать и уметь [Текст]: учебное пособие для вузов / Ю. И. Гришина. – Изд. 3-е. – Ростов-на-Дону: Феникс. – 2012. – 249 с.
19. Губарева О.А «Путешествие в космос или 15 минут на Луне» [Текст]// Физическая культура в школе.-2016.-№5.-С.50.
20. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста [Текст]/А. А. Гужаловский. – 2009. – 36 с.
21. Дмитриевна В. Активная перемена. Игры малой подвижности [Текст]// Спорт в школе (Первое сентября).-2015.-№9.-С.56.
22. Дорохов Р.Н. Конституционная диагностика детей 5-8 лет. [Текст] // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.-2012.-№3.-С.81.
23. Иванников И. Спорт и учеба. Влияет ли спорт на отметки? [Текст]// Спорт в школе (Первое сентября).-2015.-№7-8.-С.12.
24. Изаак С.И. Характеристика физического развития школьников различных регионов России [Текст] / С.И. Изаак, Т.В. Панасюк // Гигиена и санитария. - 2015. - №5. - С. 61-64.
25. Ильясова И.И. Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии [Текст] / В.Я.Ляудис - М.: Академия, 2014. - 405 с.
26. Капустин А.Г. Игровая деятельность на уроках физической культуры [Текст] // Физическая культура в школе.-2015.-№6.-С.38.
27. Капустин А.Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности [Текст] // Физическая культура в школе.-2016.-№1.-С.15.
28. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. [Текст] Учеб. Пособие для учащихся школьных пед. Училищ. Изд. 4-е, испр. Н. доп. М., «Просвещение», 1972.

29. Ковалько В. В помощь коллегам. О физкультминутке и не только [Текст] // Спорт в школе (Первое сентября).-2013.-№7-8.-С.40.
30. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]. – М, Веко, 2011.
31. Кожухова Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие для вузов / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова. – М.: Академия. – 2008. – 350 с.
32. Копылов Ю.А Физкультминутки в начальной школе. [Текст] /Ю.А. Копылов, И.П. Барина, З.А. Петрович/ Физическая культура в школе.-2013.-№№6-7-С.59.,50.
33. Копылов Ю.А. О третьем уроке в начальных классах. IV класс [Текст]/Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, И.В. Ивашина/ Физическая культура в школе.-2014.-№5.-С.7.
34. Коц Я.М. Спортивная физиология [Текст] //Я. М. Коц. – Л.: Медицина. – 1986. – 256с.
35. Кудинова В.А. Эффективность обучения двигательным действиям на уроках физической культуры [Текст]// Физическая культура в школе.-2015.-№21.
36. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся: совершенствование видов двигательных действий в физической культуре [Текст]: пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение. – 2014. – 127 с.
37. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для вузов / В. С. Кузнецов. – М.: Академия. – 2012. – 410 с.
38. Кузнецов В.С. Физическая культура [Текст]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: кнорус, 2017.-256 с. // Теория и практика физической культуры.-2017.-№2.-С.19.
39. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. [Текст] – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
40. Куцаев В.В. Как учить физической культуре[Текст] // Физическая культура в школе.-2013.-№№2-7.-С.
41. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда. – М.: Советский спорт. – 2006. – 208 с.
42. Лубышева Л. И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы [Текст] / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 4. – С. 2–6.

43. Лупандина Н.А. Физическая подготовленность школьников г. Москвы. [Текст] В кн.: «Ученые записки» т 1, 182.6 Физическое воспитание и спорт. Вып 4. – 2006. – 176 с.
44. Лях В.И. Методика физического воспитания [Текст] / В. И. Лях. – М.: ЮНИТИ. – 2008. – 269 с.
45. Мадейский Э. Мнения учащихся начальной школы в отношении содержания уроков физической культуры [Текст] /Э. Мадейский, Г. Косиба, Я. Яворский/ Теория и практика физической культуры.-2013.-№6.-С.35.
46. Муллер А.Б. Физическая культура [Текст]: учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – М.: Юрайт. – 2013. – 424 с.
47. Ноткина Н.А. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников [Текст]/ Н.А. Ноткина // СПб.: Образование, 2013. -18 с.
48. Патрикеев А. О содержании уроков в начальной школе [Текст]// Спорт в школе (Первое сентября).-2012.-№8.-С.16.
49. Патрикеев А. Разогрев. Примеры разминок [Текст]// Спорт в школе (Первое сентября).-2015.-11.-С.35.
50. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. 4 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. [Текст] / А.Ю. Патрикеев// М.: Советский спорт, 2013. – 52 с.
51. Плитина О. Присоединяйся! Как сделать зарядку интересной [Текст] / О.Плитина, В.Синицкий/ Спорт в школе (Первое сентября).-2014.-№10.-С.53.
52. Погадаев Г.И. Физическая культура: 1-4 классы [Текст]: методическое пособие к учебникам Г.И. Погадаева «Физическая культура» / Г.И. Погадаев. – 3-е изд., пересмотр. – М.: Дрофа, 2017. – 118,[1] с.
53. Присяжнюк И.В. Уроки с сюжетными играми [Текст]// Физическая культура в школе.-2017.-№5.-С.19.
54. Рипа М.Д. Добрые игры детства[Текст] /М.Д.Рипа, И.В.Кулькова/ Физическая культура в школе.-2017.-№7-8.-С.15,21.
55. Семенов Л.А. Динамика состояния кондиционной физической подготовленности детей в период обучения в начальной школе [Текст]//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2016.-№4.-С.61.
56. Семенова И. Учусь быть здоровыми, или как стать Неболейкой. [Текст] – М., Педагогика, 2010.
57. Сиваков В. И. Адаптационные возможности школьников к физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебное пособие для учащихся

общеобразовательных школ / В. И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та. – 2013. – 56 с.

58. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста. [Текст] – М, Просвещение, 2010.

59. Тихомирова Л. Ф. Как сформировать у школьника здоровый образ жизни. [Текст]: Академия развития, 2007.- 192 с.

60. Тихонов А.М. Физическая культура в школе с позиции системно-деятельного подхода. [Текст] /А.М.Тихонов, Т.А.Полякова, Д.Д.Кечкин/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2016.-№4.-С.2.

61. Шитик С.А, Подвижные игры. [Текст] – М, Физкультура и спорт, 2013.

62. Шитикова Г.Ф. Правильное применение методов обучения [Текст] // Физическая культура в школе.-2014.-№1.-С.22.

63. Щуркова Н.Е. Физическая культура в школе. [Текст]-2014.-№3.-С.49.