



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-  
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

## ИГРОВОЙ МЕТОД ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

71,64 % авторского текста

Работа \_\_\_\_\_ к защите

рекомендована \_\_\_\_\_ рекомендована \_\_\_\_\_

« 30 » 06

зав. кафедрой \_\_\_\_\_

(название кафедры \_\_\_\_\_)



Выполнила:

Студентка группы ЗФ-514-106-5.2

Белянкина Екатерина Юрьевна

Научный руководитель:

доктор биологических наук, доцент

Мамылина Наталья Владимировна

Челябинск

2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....	7
1.1 Понятие «физические качества» в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Основные задачи физического воспитания и практика использования игрового метода на уроках физической культуры в школе .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3 Игровой метод в физическом воспитании.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.4 Методика проведения подвижных игр.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Выводы по главе 1.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.1 Организация работы по формированию физических качеств посредством игрового метода.....	28
2.2 Методика исследования.....	29
2.3 Разработка и реализация методики использования игрового метода на уроках физической культуры для воспитания физических качеств младших школьников.....	30
2.4 Анализ результатов работы по применению игрового метода на уроках физической культуры.....	40
Выводы по главе 2.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	57

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Спортивная игра в качестве спортивного вида представляет собой вид метода, который напрямую связан с действиями занимающихся, которые направлены на усовершенствование физических качеств. Данная специфика применения игрового метода и делает его ценным и целостным видом методики, в основе которой имеются большие возможности разностороннего развития личностных качеств.

В.М. Зацюрский в своей монографии «Физические качества спортсмена» дал понятие, определение, а также выявил зависимость таких качеств как: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Применение игр на уроке физической культуры существенно развивают в занимающихся данные физические качества. Также игра прививает к школьнику такие психологические установки и формы поведения как смелость, находчивость, лидерские качества, уверенность в себе, настойчивость, решительность, трудолюбие. Эти качества необходимы человеку, который хочет обезопасить себя и окружающих от правонарушителей.

При грамотном составлении и проведении тренировки, учащиеся, вовлеченные в игровой процесс тренировки, не только улучшают свои физические показатели, но и показывают высокий результат на соревнованиях. Тренировочный процесс у каждого обучающегося является многогранным и требует от ребёнка приспособления к соответствующему климату и режиму жизни, так как игровой метод дает возможность, не только физически развиваться, но и духовно, интеллектуально, а также воспитывает лидерские качества. Важным фактором является создание климата для социально-культурного самоопределения, реализации творческих способностей, профессионального ориентирования и самореализации личности школьника.

Общая физическая подготовка школьников, практикующих игры на уроке физической культуры, строится на принципах целенаправленных педагогических воздействий и специальной подготовке. Она ориентирована на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в спорте. Для совершенствования подготовки младших школьников необходим контроль физической подготовленности в годичном цикле подготовки.

Вышеобозначенное позволило определить проблему исследования, состоящую в поиске путей эффективного физического развития обучающихся, и сформулировать тему: «Игровой метод развития физических качеств школьников на уроке физической культуры».

Цель исследования: разработка, обоснование и апробация методики развития физических качеств у младших школьников посредством игрового метода на уроке физической культуры.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс у подростков.

Предмет исследования: процесс развития физических качеств с применением игрового метода.

Гипотеза: развитие физических качеств с применением игрового метода у обучающихся, будет эффективным, если:

- 1) изучены теоретические основы проблемы исследования;
- 2) разработана методика развития физических качеств с использованием игрового метода у обучающихся;
- 3) выявлены педагогические условия реализации методики развития физических качеств посредством игрового подхода у обучающихся.
- 4) сформирован диагностический аппарат, позволяющий оценить эффективность методики развития физических качеств посредством игрового подхода у обучающихся.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования определены следующие задачи:

1. Изучить теоретические основы проблем развития физических качеств при использовании игрового метода на уроке физической культуры.
2. Разработать методику развития физических качеств с использованием игрового метода.
3. Выявить педагогические условия эффективной реализации методики развития физических качеств посредством игрового метода.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют теория системного подхода (А.А. Богданов, И.В. Блауберг), аксиологического подхода (И.И. Сулима, В.П. Тугаринов), исследования ученых в области развития физических качеств и игрового метода (М.Ю. Зациорский, В.В. Медведев и др.). Исследованы методики развития физических качеств, теоретические положения по применению игрового метода на уроке физической культуры в средних школах.

Для решения обозначенных задач и проверки гипотезы применены следующие методы:

- теоретические: анализ документов нормативно-правовой направленности; медико-биологической, психолого-педагогической и научно-методической литературы; методика; сравнение; систематизация полученных данных;
- эмпирические: педагогический эксперимент, наблюдение, беседа с родителями;
- методов математической статистики при анализе полученных данных.

База исследования: МБОУ СОШ № 2 города Чебаркуль.

Организация исследования. Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап – поисково-аналитический. Анализ научно-методической литературы и других тематических источников по выбранной теме для формирования цели и задач исследования.

Второй этап – опытно-экспериментальный. Проведение педагогического эксперимента. Проводился педагогический эксперимент у

младших школьников, вовлечённых в процесс игры на уроке физической культуры, с целью развития их физических качеств. Для достижения данной цели у экспериментальной группы проводилась спортивная игра. Применяемые методы: педагогический эксперимент, тренировка, объяснение, демонстрация, тестирование, запись результатов.

Третий этап – итоговый. Обобщение и обработка полученных в ходе педагогического эксперимента результатов. На 3 этапе исследования были проанализированы полученные результаты, сделаны по ним выводы, а также определены практические рекомендации. Также на данном этапе проводилось оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями и стандартами, помимо этого подготавливалась электронная презентация.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

## 1.1 Понятие «физические качества» в психолого-педагогической литературе

Логика нашего исследования предполагает рассмотреть трактовку понятия «физические качества» в психолого-педагогической литературе.

В.П. Дудьев понимает под физическими качествами качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности, среди которых значатся четыре основные: сила, быстрота, выносливость, ловкость; дополнительно различают гибкость и так называемые комплексные качества, представляющие собой сочетание основных физических качеств» [3].

По мнению Б.А. Ашмарина, физические качества – это определённые социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. Он также указывает, что к числу основных физических качеств, обеспечивающих всё многообразие решения двигательных задач, относят физическую силу, физическую выносливость, физическую быстроту и физическую ловкость [2].

Ряд исследователей (М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова) утверждают, что физическими качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях (ходьбе, беге, прыжках и др.), игровых и спортивных занятиях [29].

В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов полагают, что физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая

(материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной активности [9].

А.П. Матвеев, С.Б. Мельников под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность [8].

Таким образом, основными физическими качествами человека принято считать: ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. Далее охарактеризуем вышеназванные физические качества.

Как отмечает Л.П. Матвеев [27], ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Выделяют следующие основные средства развития ловкости: упражнения с элементами новизны – гимнастические упражнения, прыжки в длину и высоту, подвижные игры, упражнения в парах, небольшой группой с гимнастическими предметами, любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, с элементами координационной трудности.

По мнению П.Т. Оленчук, быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты. В качестве средств развития используются упражнения комплексного воздействия: спортивные и подвижные игры, эстафеты, виды единоборств. Применяются скоростно-силовые упражнения: метания, прыжки, упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой. В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений.



Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

Л.П. Матвеев [19] определяет, глазомер – это способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений. Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках – точно попадать ногой на доску, чтобы, оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребёнка; в метании на дальность и особенно в цель – расстояние до цели и т. д.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. В литературе определены средства развития гибкости: выполнение упражнений на растягивание; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; упражнения у гимнастической стенки; глубокие приседания на всей ступне; наклоны вперед, назад, в стороны; махи ногами вперед-назад и т.п.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры. Как утверждает П.Т. Оленчук, это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.). Существует два способа развития этой способности: упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например, в ходьбе на ограниченной опоре, упражнения в действиях с прямолинейными и

угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями.

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении. Основное средство развития силы – упражнения с повышенной сопротивляемостью. Они делятся на две группы: упражнения с внешним сопротивлением (в качестве сопротивления используют вес предметов) и упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, упражнения в висах, упорах, лазание по канату). В начальной школе использование силовых упражнений на уроках физической культуры ограничено. Главной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от них зависит формирование правильной осанки школьника, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиты слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Анализ работ П.Т. Олейнчук позволил установить, что развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Выделяют следующие средства развития выносливости в младшем школьном возрасте: физические упражнения, требующие умеренного напряжения детского организма, но выполняемые продолжительное время: бег, ходьба, чередование ходьбы и бега в различном темпе и т.п.

Таким образом, мы осуществили анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования и выяснили, что физические качества как компонент физической подготовленности, определяются уровнем сформированности психофизических качеств и двигательных навыков.

1.2 Основные задачи физического воспитания и практика использования игрового метода на уроках физической культуры в школе

На уроке физической культуры игровой метод физического воспитания применяется главным образом в форме подвижных игр. Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у учеников высокие морально-волевые качества и укрепляют здоровье, оказывают воздействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных навыков и умений. Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, допускать грубость [49].

Таким образом, подвижные игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила. В процессе игр у детей формируются понятие о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные привычки. Игра приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо ознакомлен с педагогическими задачами, такими как: воспитательным, оздоровительным и образовательными, которые решаются во время игры, с анатомо-физическими и психологическими особенностями учеников, с методикой проведения игр, заботится о создании и соблюдении соответствующих санитарных условий [21].

Большинство подвижных игр имеет широкий возрастной диапазон: они доступные детям разных возрастных групп. Наибольшая близость той или другой игры определенному возрасту предопределяется степенью ее доступности (Холодов Ж.К.) [40].

Важное условие успешности игровой деятельности - понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей следует начинать с простых, 13 некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными - командными. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока ученики не утратили заинтересованности в изученных раньше. Это поможет закрепить привычки и умения. Для решения определенных задач,

поставленных перед игрой, необходимо провести подготовку. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность.

При отборе игры необходимо придерживаться постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.). Отбор игры зависит и от места проведения. В большом зале или на площадке следует проводить игры с большой подвижностью (с бегом в рассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т.п.). При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях на необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре, которая приводит к нарушению дисциплины.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов:

- умение доходчиво и интересно объяснить игру;
- размещение игроков во время ее проведения;
- определение ведущих;
- распределение на команды;
- определение помощников и судий;
- руководства процессом игры;
- дозирование нагрузки в игре;
- окончание игры.

Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его место. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, из которого все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для

лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков надо свернуть на правила игры. Если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков [43].

В командных играх и эстафетах соревнуются между собою две и больше команды, а распределение игроков на команды может осуществляться учителем одним из следующих способов:

- с помощью расчетов;
- фигурной маршировкой;
- по указанию руководителя;
- по выбору капитанов, которые поочередно подбирают себе игроков;

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условий проведения игры, а также состава игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей - помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры. Помощники и судьи назначаются из учеников, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка данной игры противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков [8].

Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников, игроков;
- устранение ошибок;
- показ правильных и коллективных приемов;

- прекращение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам;
- регулирование нагрузок;
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя как лучше действовать в того или другого случая. Важно своевременно исправлять ошибки.

Лучшее это делать во время специального перерыва. Объяснять ошибку нужно кратко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применяют специальные упражнения, которые в отдельности анализируют ту или другую ситуацию [12].

Ответственным моментом в руководстве подвижными играми является дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки. Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру; изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; корректировать вес и количество игровых предметов, усложнять или упрощать правила игры, вводить кратковременные паузы для отдыха или анализа ошибок [17].

Окончание игры может быть своевременным (если игроки получили достаточные физические и эмоциональные нагрузки). После окончания игры необходимо подвести итоги. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и

положительные моменты в их поведении. Желательно отметить лучших ведущих игроков, капитанов и судей.

Подвижные игры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников она может быть включена во все части тренировки. Подготовительная часть - игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают воздействие на сосредоточенность и внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба и бег. Основная часть - игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большей подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие изучению и усовершенствованию техники движений. Заключительная часть - игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Всестороннего воспитания и гармонического развития учеников можно достичь только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения подвижными играми [5].

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи.

Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить:

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности – в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды [55].

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений. Совершенство форм тела, в свою



очередь, выражает в определенной мере совершенство функций организма человека.

Физическое воспитание обеспечивает долготелнее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей [15].

К специальным образовательным задачам относят:

- формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование спортивных двигательных умений и навыков.
- приобретение базовых знаний научно-практического характера.

Физические качества человека могут использоваться наиболее полно, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки. К жизненно важным умениям и навыкам относится возможность осуществлять двигательные действия, необходимые в трудовой, оборонной, бытовой или спортивной деятельности [57].

Так, непосредственное прикладное значение для жизни имеют умения и навыки плавания, передвижения на лыжах, бега, ходьбы, прыжков и т.п. Умения и навыки спортивного характера (в гимнастике, фигурном катании на коньках, технические приемы игры в футбол и т.д.) имеют косвенную прикладность. Формирование умений и навыков развивает у человека способности к овладению любыми движениями, в том числе трудовыми. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются им новые формы движений [16].

Передача обучаемым специальных физкультурных знаний, их систематическое пополнение и углубление также являются важными задачами физического воспитания. К ним относятся знания: сущности физической культуры, ее значения для личности и общества; физкультурногигиенического характера; закономерностей формирования двигательных умений и навыков; техники физических упражнений, ее

значения и основ применения; укрепления и поддержания хорошего здоровья на многие годы.

Повышение физической грамотности людей позволяет широко внедрять физическую культуру и спорт в быт и на производстве. В деле вовлечения широких слоев населения в физкультурное движение пропаганда физкультурных знаний имеет одно из первостепенных значений.

К обще педагогическим относят задачи по формированию личности человека. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой воспитания как особо значимые. Физическое же воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств, поведению в духе требований общества, развитию интеллекта и психомоторной функции.

Высоконравственное поведение спортсмена, воспитанного тренером и коллективом, а также выработанные в процессе занятий физическими упражнениями трудолюбие, настойчивость, смелость и другие волевые качества непосредственно переносятся в жизнь, в производственную, военную и бытовую обстановку [53].

В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по формированию этических и эстетических качеств личности. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи. Общепедагогические задачи физического воспитания уточняются в соответствии со спецификой избранного направления физического воспитания, возраста и пола занимающихся.

Цель физического воспитания может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только в единстве они становятся действительными гарантами всестороннего гармонического развития человека [7]

### 1.3 Игровой метод в физическом воспитании

Значение игры как разнообразного общественного явления вышло за сферу физического развития и даже воспитания в целом. Появившись в

период становления истории, преобразовываясь одновременно с культурой в целом, игра дает возможность для осуществления разных потребностей в рефлексии, в духовном и физическом совершенствовании, проведение досуговой деятельности.

При решении воспитательных, образовательных задач и задач физического совершенствования в процессе физического воспитания, спортивной тренировки, физического восстановления особое значение получают способы использования выбранных средств, способствующих намного лучше и продуктивнее их достигнуть. Этот поиск связан с выбором эффективных методов обучения двигательным действиям, развития физических качеств (способностей) и воспитания личностных свойств.

Существуют разные определения методов. Чаще всего понятие «метод» определяют:

- как способ достижения поставленной педагогической цели;
- как определенный способ применения каких-либо средств с известной, заранее намеченной целью;
- как возможность взаимной деятельности педагога и ученика, с помощью которого достигается выполнение поставленных задач;
- как общность приемов и правил деятельности педагога, применяемая для решения определенного круга задач;
- как определенным образом упорядоченную деятельность, т.е. систему целенаправленных действий, приводящих к достижению результата, соответствующего намеченной цели;
- как форму освоения учебного материала и др.

Метод — это созданная с учетом педагогических обоснованностей система действий учителя (педагога, преподавателя, тренера), направленное использование которой разрешает осуществить конкретным способом теоретическую и практическую деятельность обучающегося, дающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности [34].

Базу данного метода составляет конкретным образом организованная игровая двигательная деятельность в согласовании с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором учтено достижение определенной цели возможными способами, в условиях неизменного и в значимой мере вероятного изменения ситуации.

Игровой метод не всегда связан с какими-либо общепринятыми играми, к примеру, хоккеем, бадминтоном, волейболом, а имеет возможность применения на материале разных физических заданий: бега, прыжков, метаний. Наиболее приемлемым игровой метод служит при проведении занятий с детьми дошкольного и школьного возраста. Это метод совокупного совершенствования физического и психического развития обучающихся.

Смысл игры как разнообразной социальной картины, вообще говоря, выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей в самопознании и общении, в духовном и физическом развитии, в отдыхе и развлечении.

Впрочем одним из дефектов игрового метода считается ограниченная способность дозирования нагрузки, так как разнообразие способов достижения цели, частая смена сюжета, активность действий устраняет вероятность буквально управлять нагрузкой как по направленности, так и по степени влияния [34].

Для игрового метода свойственна, прежде всего, «сюжетная» организация. Функционирование играющих организуется на базе образного или же относительного «сюжета» (замысла, плана игры), который намечает совместную линию поведения. Впрочем, для достижения цели игры, не требуются конкретных действий и способов.

В рамках «сюжета» и правил игры допускаются всевозможные пути и цели, при этом выбор определенного пути и осуществления игрового плана

происходят в рамках постепенного, чаще случайных конфигураций ситуации. Отсюда становится понятно, что игровой метод дает возможность программировать действия участников образовательного процесса лишь с большей долей допустимости. Вместе с тем он предоставляет широчайшие способности для креативного решения двигательных задач и в полной степени позволяет проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости [70].

Одной из значительных черт игрового метода считается, то, что в нем возможно моделирование деятельных межличностных и межгрупповых взаимоотношений, которые возводятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает эмоциональный накал и содействует яркому выявлению нравственных качеств личности.

Игровой метод в силу всех свойственных ему особенностей используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для всеохватывающего модернизирования двигательной деятельности в усложненных условиях. В большей мере он дает возможность улучшать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках опытного педагога он работает не менее действенным методом развития коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее принципиальна роль как способа энергичного отдыха, перехода обучающихся на прочий вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности [70].

Признаки игрового метода можно обозначить:

1. Сюжетно-ролевая основа.

Деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета и самостоятельно-импровизационного выполнения ими тех или иных ролей (игровых функций), предусматриваемых сюжетом.

Игровые сюжеты и роли, так или иначе, отражают определенные жизненные картины, ситуации, отношения, однако в одних случаях это отображение имеет конкретно-образный характер (как, например, в элементарных подвижных играх детей, образно воспроизводящих фрагменты из трудовой деятельности, быта, охоты) в других приобретает особую спортивно-игровую форму (спортивные игры) [46].

2. Отсутствие жесткой регламентации действий.

Игровой сюжет и правила игры, обозначая только общие линии действия играющих, не определяют жестко все конкретные формы их поведения, как правило, они, наоборот, позволяют большой выбор и комбинирования способов достижения игровых целей.

Специфично, что в играх, особенно с конфликтными сюжетами, ход и финал игры не заданы однопланово: вероятны всевозможные события и финалы (в том числе выигрыш и проигрыш), зависящие от всей совокупности действий, взаимодействий и противодействий играющих, а также от иных условий, не исключая и случайные. Отсюда — импровизационный характер действий в игре (действия не по шаблону, а с самостоятельным выбором и конструированием целесообразных вариантов), что дает большие возможности для проявления самостоятельности, инициативности, находчивости и других непосредственно связанных с ними личностных качеств [46].

3. Эмоциональность.

В большинстве игр воссоздаются довольно трудные и эмоционально ярко окрашенные межчеловеческие взаимоотношения, как на подобию сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и соперничества,

противостояния, когда сталкиваются противоположно направленные желани, возникают и разрешаются игровые конфликты. В атмосфере таких психически напряженных отношений рельефно выражаются — а при определенных случаях и развивается — ряд этических качеств личности.

#### 4. Изменчивость условий.

Игровой метод не дает тех возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстротечная изменчивость реальных игровых ситуаций, их вероятностный характер, многообразие способов достижения цели. Естественно, это не означает, что педагогическое руководство при использовании игрового метода вообще исключается. Речь идет лишь о том, что оно усложняется и приобретает особые формы. В данном случае программирование несет вероятностный характер (в расчете на ряд достаточно вероятных игровых вариантов, которые могут быть предусмотрены в плане игры, сюжетных разработках, тактических установках). В конкретной мере гарантируется и регулировка нагрузки (например, путем изменения продолжительности и темпа игры, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов и оборудования и другими способами), но точность нормирования ее при этом, как правило, ощутимо меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения [46].

#### 1.4 Методика проведения подвижных игр

При применение игрового метода основываются возраст обучающихся. Игра для детей – это характерно. Вследствие этого игровой метод считается лучшим в работе с детьми. При помощи игр, проводимых с целью развития физических качеств, укрепляются все мышцы тела, что является важным условием для обеспечения всестороннего развития

учащихся. В играх ученики выполняют различные элементы легкой атлетики (бег, прыжки, метание), преодолевают сопротивление партнеров по игре. В играх развиваются волевые качества ребенка, его память, внимание, самообладание. Игры, имеют огромное количество разновидностей двигательных действий, дают возможность ученикам получить двигательный опыт. Наличие двигательного опыта в той или иной степени определяет возможности занимающимся научиться технике избранного вида спорта. Ученикам нравится играть и с удовольствием выполняют упражнения в процессе игры, то есть бегают за 32 мячом, бросают его различными способами. Выполнение однообразных физических упражнений быстро надоедает детям.

Движения, которые школьники выполняют во время игр, улучшают их двигательные способности и повышают общее состояние организма. Помимо этого, в процессе использования подвижных игр, эстафет в занятиях ученики учатся выполнять большое количество скоростных движений [41].

При проведении игры школьники на базе собственных ощущений помогают учителю найти правильную дозировку для каждого из них. В игре занимающихся проявляют свои индивидуальные особенности, и преподаватель может легко изучить их. В возрасте 11 – 14 лет не следует предлагать детям тяжелые игры, связанные с развитием силы, так как они быстро утомляют детей. Следует отдавать предпочтение играм с бегом, прыжками и метанием теннисных мячей. Основное назначение занятий в этом возрасте – повышение уровня здоровья.

Подвижные игры, эстафеты имеют весомый смысл, так как они владеют возможностью группировать различные физические качества, как сила, быстрота, выносливость.

Игры по содержанию и технике исполнения обязаны отвечать возрастным особенностям играющих. В занятиях, проводимых с детьми, должны быть учтены интервалы отдыха. В играх ученики чаще всего проводят работу средней и очень высокой интенсивности. Происходит



чередование нагрузки отдыха, что благоприятно действует на сердечно – сосудистую систему и организм в целом. Важно и при подборе игр соблюдать известное в педагогике правило постепенного перехода от легкого к трудному. Для определения степени трудности игр следует учитывать количество элементов, входящих в игру (бег, прыжки, метание и т.п.). Игры, с меньшим количеством элементов будут более легкими. Игры без разделения на команды, так же будут более легкими, чем командные. С психологической стороны нужно различать игры, в которых внимание сосредоточено на одном действии, например эстафеты и игры, и в которых внимание направлено на многое. 33 Упражнения, требующее длительного одностороннего внимание, является более утомительным.

Игру необходимо остановить, при появлении признаков заметного утомления. Симптомами утомления являются: бег менее быстрый, рывки не такими резкими, как были в начале игры, ускорения непродолжительными. Помимо наблюдений за движениями учеников, педагог обязан руководствоваться объективными признаками утомления, а именно: покраснением кожи, появлением пота.

Большое воздействие на процесс игры оказывают эмоции. Они вызывают подъем активности в деятельности играющих. Под влиянием утомления этот подъем пропадает.

При опытном подборе игрового материала, применяя переходы от одного вида движений на другой, можно снять наступившее утомление и добиться физиологического подъема. Это позволит выполнить большее количество упражнений и достигнуть большего эффекта в развитии физических качеств у школьников.

Игровой материал в учебном занятии должен носить последовательный характер. Неверно на каждом занятии предлагать детям новую игру. Как правило играющие не сразу осваивают игру. Потребуется некоторое время на ее освоение. Но и долго задерживаться на одних и тех же игровых упражнениях недопустимо. После полного освоения игры, ученики получили

двигательные навыки, пополнили свой двигательные способности, обогатили свой двигательный опыт, необходимо переходить к другим упражнениям, более сложным. Учитель учитывает, что чем больше число игровых упражнений, эстафет различного характера, разных подвижных игр будет проведено и разучено с учениками, тем более развиты будут двигательные способности.

Подбор игр, развивающих то или иное качество, например, быстроту движения и быстроту реакции или силу и силовую выносливость, следует проводить исходя из преимущественной направленности урока. В дни, предусматривающие развитие быстроты, следует использовать игры, способствующие развитию быстроты реакции и быстроты движения. В дни, предусматривающие развитие силы, следует применять игры, способствующие развитию силы. Разумное сочетание упражнений, проводимых по игровому методу, позволит добиться больших сдвигов в физическом развитии учащихся.

Одно из главных требований учебной программы состоит в том, что в каждом классе при прохождении любого из разделов обязательно должно быть предусмотрено развитие физических качеств учащихся. Для рациональной организации этого процесса и правильного построения уроков мы постоянно руководствуемся выработанными годами основными принципами.

Становление физических качеств и освоение техники движений рассматриваются нами как две взаимообусловленные единицы процесса воспитания двигательным действиям. Границу между ними можно провести лишь условно.

На основании исследования литературы и объединения современного опыта выявлено, что более действенной для физического воспитания школьников является методика, предусматривающая проведение занятий с использованием подвижных игр, эстафет, направленных на развитие физических способностей.

## Выводы по главе 1

Таким образом, нами были изучены теоретические основы проблем развития физических качеств при использовании игрового метода на уроках физической культуры.

Понятие игрового метода в области физического развития отображает методические особенности игры, то, что различает ее в методическом отношении от других методов воспитания. Базу игрового метода составляет определенным образом упорядоченная двигательная работоспособность в соответствии с образным или условным сюжетом (сюжетно-ролевой игровой метод) или правилами игры (соревновательно-игровой метод).

Признаками игрового метода являются: сюжетно-ролевая основа, отсутствие жесткой регламентации действий, эмоциональность, изменчивость условий.

Игра как метод обучения детей школьного возраста является эффективным направлением в образовательном процессе. Игровой метод, во всех своих видах и представлениях, привлечет занимающихся, а целенаправленное изменение разнообразных его форм дает вероятность благоприятного и полного решения задач физического развития.

Игровые технологии применяются в процессе физического развития для всеохватывающего улучшения движений при их начальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, вследствие этого, в игровом методе имеются подходящие предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

На основании исследования литературы выявлено, что более действенной для физического воспитания школьников является методика, предусматривающая проведение занятий с использованием подвижных игр, эстафет, направленных на развитие физических способностей.

## ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### 2.1 Организация работы по формированию физических качеств посредством игрового метода

Экспериментальная работа по реализации методики воспитания физических качеств с использованием игрового метода на уроках физической культуры была проведена на базе МБОУ СОШ № 2 города Чебаркуль.

В исследовании принимали участие 20 обучающихся 2-х классов (7-8 лет), которые были разделены на 2 группы: экспериментальную (10 человек) и контрольную (10 человек).

Экспериментальную группу составили обучающиеся, в учебный план которых был включен игровой метод на подготовительном, основном и заключительном этапах урока. В качестве испытуемых контрольной группы выступили обучающиеся, которые проходили обучение по стандартной программе.

Основная цель исследования заключается в том, чтобы экспериментальным путем доказать эффективность игрового метода в физическом воспитании младших школьников.

Эксперимент проводили в несколько этапов:

1. Констатирующий этап эксперимента представлял собой изучение психолого-педагогической, методической и учебной литературы по теме исследования, а также анатомо-физиологических особенностей младших школьников. Проведена первичная оценка уровня физической подготовленности младших школьников.

2. Формирующий этап эксперимента заключался в разработке и реализации методики воспитания физических качеств с использованием

игрового метода на уроках физической культуры и фиксации результатов по определенным показателям.

Школьники экспериментальной и контрольной групп занимались по школьной программе физического воспитания 3 раза в неделю.

3. Контрольный этап включал в себя систематизацию, обработку, качественный и количественный анализ полученных данных, оформление результатов педагогического эксперимента и формулировку выводов.

## 2.2 Методика исследования

При подготовке и проведении исследования были использованы следующие методы:

1. Теоретические: изучение и анализ методической и психолого-педагогической литературы, научных статей в целях изучения мнения специалистов по проблеме использования игрового метода на уроках физической культуры, а так же определялась роль и значение подвижных игр в физическом воспитании младших школьников. В результате анализа были сформулированы гипотеза, цель и задачи исследования, а также определена методика исследования.

2. Эмпирические: наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, беседа с родителями, сравнение результатов с целью определить исходный и конечный уровни физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах.

При проведении исследования мы получили сведения о значимости игрового метода в физическом воспитании младших школьников и о необходимости внедрения используемой методики в учебный процесс.

Для решения поставленных в экспериментальной работе задач использовались следующие тесты:

- 1) приседания за 30 с (количество раз),
- 2) подъем туловища из положения лежа за 30 с (количество раз),
- 3) отжимания за 30 с (количество раз),

- 4) подтягивания за 30 с (количество раз),
- 5) бег на дистанцию 300 м (с),
- 6) 6-минутный бег (м).

Все измерения и тесты, проводимые в целях определения уровня физической подготовленности, осуществлялись в начале и в конце педагогического исследования.

3. Методы математической статистики. Полученные материалы исследований были подвергнуты статистической обработке с помощью программы Microsoft Excel. Используются общепринятые методы статистики с определением средней арифметической вариационного ряда ( $M$ ), ошибки среднего арифметического ( $m$ ) и статистической достоверности ( $p$ ).

### 2.3 Разработка и реализация методики использования игрового метода на уроках физической культуры для воспитания физических качеств младших школьников

Игровой метод имеет педагогическое воздействие на младших школьников и служит предпосылкой для развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости. В связи с этим в разделах программного материала по физическому воспитанию младших школьников особое место отводится игре.

С целью воспитания физических качеств младших школьников в программу обучения экспериментальной группы в соответствии с календарно-тематическим планированием были внесены изменения, касающиеся использования на уроках физической культуры игрового метода.

В основу программы легли работы таких методистов, как Г.И. Погадаев, С.Н. Чернякова, Е.А. Сочеванова и других авторов.

В течение учебного года проводится тестирование младших школьников по общефизической подготовке в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь).  
Цель – выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

3. Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

В содержание каждого этапа урока были включены игры и игровые упражнения различной направленности (таблица 1).

Таблица 1 – Использование игрового метода на этапах урока

Этап урока	Продолжительность	Задачи	Использование игрового метода на данном этапе
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Подготовительный	5-10 минут	- сформулировать цель и задачи урока; - создать условия для мотивации к деятельности; - организовать обучающихся, настроить на сознательное, активное овладение учебно-игровым материалом; - подготовить обучающихся к предстоящей физической нагрузке.	Игровые упражнения в комплексе с общеразвивающими упражнениями, игры на внимание.
Основной	25-30 минут	- развивать основные физические качества; - сформировать двигательные умения и навыки; - развивать интерес к физической культуре и спорту.	Игры для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В зависимости от раздела программы: - игры, используемые при изучении легкой атлетики; - игры для лыжной подготовки; - игры, подводящие к определенному виду спорта

*Продолжение таблицы 1*

			(волейбол, баскетбол, футбол и т.д.)
Заключительный	5-10 минут	- создать условия для перехода из состояния активности в более спокойное; - подвести итоги урока; - провести рефлексию.	Рефлексия в игровой форме.

Обучение проходит в несколько этапов: ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование. Подбор и проведение подвижных игр проводились на всех этапах обучения. Начальная установка при внедрении игрового метода опиралась на качественный результат («кто выполнит задание правильное, точнее»), а затем на количественный («кто быстрее, больше»).

Развитие общей физической подготовки школьников осуществлялось в нескольких направлениях посредством игр и игровых упражнений.

Рассмотрим особенности проведения игры «Салки».

«Салки по зонам». Площадка относительно количества игроков небольшая, осаленным считается только тот игрок, которого коснулись за заранее установленную зону (левое плечо, колено и др.). В этом случае условия и правила поставлены таким образом, что выигрыш зависит в основном от умения игроков маневрировать и уворачиваться на небольшой территории, поэтому основная цель игры – развитие ловкости и быстроты.

Другой вариант «Салок» для развития быстроты и ловкости характеризуется достаточно большой площадкой, несколькими водящими, возможностью «выручать» игроков, увеличением общего времени игры, использованием более сложных способов передвижения (прыжки на одной и на двух ногах, гусиный шаг и др.).

Рассмотрим этапы проведения игры.



Первый этап (подготовительный, перед игрой). Для решения образовательной задачи необходимо акцентировать внимание на правильную технику выполнения упражнения. Для этого проводящий игру должен:

- рассказать об особенностях выполнения предложенного в игре технического действия, иллюстрируя своим показом;
- предложить выполнить поставленное задание, подсказывая и исправляя по ходу его исполнение в случае необходимости;
- предупредить о возможных наиболее распространенных ошибках при его исполнении;
- оговорить в правилах игровое наказание за технически неправильное выполнение задания.

Необходимо создать в игре такие условия и предложить занимающимся такие задания, которые позволят максимально проявить качество координации. Также педагог должен обратить внимание на правила, которые позволяют содействовать воспитанию этого качества и рассказать об игровых наказаниях за нарушения соответствующих правил.

Например, в игре «Салки», проводимой для воспитания координации, к общему числу правил, необходимо добавить те, которые будут содействовать решению поставленной нами задачи: играющим не разрешается останавливаться на месте и стоять, в противном случае участник игры, нарушивший правила становится водящим.

Второй этап (основной, во время игры). Для решения задачи развития координации необходимо четко контролировать выполнение игроками условий и правил игры, позволяющих решить поставленную педагогическую задачу, сформулированную на первом этапе. Необходимо также вовремя исправлять ошибки и начислять штрафные баллы за допущенные нарушения в технике исполнения, что позволит не допустить её неправильное формирование или закрепление.

Третий этап (заключительный, подведение итогов). Для решения образовательной задачи, помимо общего подведения итогов, руководитель

выделяет игроков, которые наиболее правильно с технической (тактической) точки зрения выполняли заданное упражнение.

Для решения задачи, помимо общего подведения итогов, выделяем игроков, которые наиболее соответствовали избранному качеству. Например, в «Салках», кроме лучшего водящего и лучшего убегающего игрока, отмечаем тех, кто ни разу не остановился и всю игру и активно бегал.

Для проведения большинства подвижных игр требуется инвентарь (кегли, мячи различного размера и назначения, скакалки, обручи, цветные повязки или жилетки, палки и т.д.). Игрующим инвентарь раздается только после объяснения игры.

Размер игрового поля должен соответствовать возрасту, физическим возможностям игроков, а также правилам самой игры.

Содержание игры тщательно разъясняется только тогда, когда учащиеся играют в игру в первый раз. При повторном проведении достаточно напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила или условия игры.

По составленному плану (Приложение 1) были апробированы подвижные игры без изменения замысла и композиции. Этого удалось достичь путём следующих приёмов:

- увеличение количества повторений;
- усложнение двигательного содержания;
- изменение привычного размещения играющих на площадке;
- смена сигнала (звуковой на зрительный, зрительный на словесный);
- усложнение правил.

Во время проведения подвижных игр детям приходилось изменять темп или направление бега, следить за положением головы и туловища, чередовать бег с другими движениями, сочетать бег с ловлей, увертыванием, что оказывало влияние на развитие ловкости, скорости, легкости бега.

Для воспитания координации движений в подвижных играх были использованы разные, равномерно усложняемые сочетания простых

движений рук и ног: более трудные акробатические упражнения; танцевальные движения – ритмическая ходьба, чередование ходьбы и бега в разных сочетаниях; прыжки через различные препятствия; усложненные прыжки со скакалкой, с разными движениями рук; упражнения с большими мячами – передача, перебрасывания с ловлей и др.

Нами было разработано несколько комплексов подвижных игр, направленных на совершенствование отдельного компонента координации движений.

Игры типа задания в сомкнутом строю. Выполняются в подготовительной части урока. Особенность этих подвижных игр заключается в том, что они выполняются в сомкнутом строю и только по словесной команде, т.е. без показа. Такие игры вырабатывают у детей внимание к командам учителя, концентрацию и умение мысленно программировать предстоящие двигательные действия, согласованность действий, быстро переключаться с одного движения на другое. Игры включали в себя: строевые приемы (повороты на месте, команды «Равняйся!», «Смирно!»); шаги вперед и назад; приставные шаги.

Игры в ходьбе и беге:

1. Сочетание различных видов ходьбы в арифметической прогрессии (8 шагов на носках, 8 на пятках, 4 на носках, 4 на пятках, 2 на носках, 2 на пятках, 2 на носках, 2 на пятках). Игры выполняются на 32 счета (4 по 8) повторяется несколько раз, развивает у детей чувство ритма, быстрое переключение с одного движения на другое.

2. Сочетание различных видов ходьбы можно выполнять в обратной последовательности (начиная с 32 счетов до 8).

3. Бег коротким и длинным шагом (в различных сочетаниях: 8-8, 4-4, 2-4-2, и т.п.).

4. Бег с изменением скорости, можно чередовать медленный бег и короткие ускорения (рывки).

5. Бег с ускорениями на месте и в движении.

6. Прохождение отрезков 10-15 м по прямой (со зрительным контролем и без него).

7. Ходьба с хлопками, акцентом на правую или левую ногу.

8. Бег в определенном ритме (хлопки, счет, музыка).

9. Ходьба до предмета за определенное время (5, 7 секунд).

10. Бег с внезапными остановками, с остановками в различных положениях (на одной ноге, в приседе, полуприседе), с поворотами на 180°, 360° и последующими ускорениями.

11. Бег с изменением скорости и направления движения с использованием звуковых сигналов (хлопки, свисток).

12. Бег скрестными и приставными шагами по звуковому сигналу учителя.

13. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков.

14. Подбрасывание мячей и ловля при ходьбе и медленном беге.

15. Бег с обеганием препятствий (флажки, конусы, кубы, обручи и др.).

Игры для основной части урока:

1. Поточным способом (без остановки).

2. С различными предметами (обруч, мяч, скакалка, гимнастическая палка, два теннисных мяча, с двумя предметами).

3. На ограниченной площади опоры (на скамейке, на гимнастической стенке, стоя на одной ноге).

4. С построением фигур (дети делятся на две команды и выполняют общеразвивающие упражнения после выполнения упражнения, вместо команды «Стой!» учащиеся каждой команды строятся в заранее условленную фигуру – круг, квадрат). Например, игра «Воробьи и вороны».

5. Комплексы с использованием базовых шагов аэробики (приставного, двойного приставного, скрестного, открытого шагов).

6. Игры с полосой препятствий.

Рекомендуемый объем подвижных игр составляет 17 % от всего годового объема. Эти величины объясняются тем, что подвижные игры

использовались как дополнение к основному содержанию учебной программы по физической культуре, то есть на одном занятии подвижные игры занимали не более 20 минут. Предлагаемые подвижные игры обладают разной

величиной физической нагрузки, поэтому целесообразно разделять их и по времени и интенсивности.

Например, с начала 1 четверти целесообразно использовать подвижные игры со средней величиной физической нагрузки: «Третий лишний».

В конце 1 четверти, когда физическая работоспособность уменьшается, в учебном процессе используют игры с малой физической нагрузкой: «Космонавты».

В начале 2 четверти необходимо использовать подвижную игру с малой физической нагрузкой: «Мости и кошка». Затем применяется подвижная игра средней величины физической нагрузки: «Волк во рву» и подвижные игры с большой физической нагрузкой: «Салки», «Давай руку», «Бой петухов».

В конце 2 четверти на занятиях физкультурой целесообразно использовать подвижные игры с малой физической нагрузкой: «Катание мяча».

Недельный план физического воспитания определялся его годовым планированием. Однако и ему присущи свои особенности, которые необходимо учитывать:

- Динамику общей, умственной и физической работоспособности в течение учебной недели: в начале недели она увеличивается (понедельник-вторник), достигает собственного максимума к середине (среда-четверг) и понижается к концу недели (пятница-суббота). В начале и конце недели физическая нагрузка на занятиях физкультурой должна быть менее, чем в середине.

- Учет отставленного тренировочного эффекта. При составлении расписания учебных занятий, интервалы не должны превышать трех дней

между уроками физической культуры. Например: среда-суббота, вторник-пятница, понедельник-четверг.

- В дни, когда физическая работоспособность понижена, включать методические и занятия теоретические.

- Планировать прием контрольных нормативов в середине недели (среда-четверг).

Учитывая принципы планирования физической нагрузки в цикле за неделю, подвижные игры включались в структуру урока согласно правилу: если учебные занятия приходятся на начало (понедельник-вторник), либо конец недели (пятница-суббота), их длительность не должна превышать 20 минут. Если же занятия были в середине недели (среда-четверг), то максимальная продолжительность подвижных игр увеличивалась до 30 минут.

Планирование одного учебного занятия по физкультуре производилось на базе плана на неделю с учетом определенных требований. Во-первых, учитывали динамику общей, умственной и физической работоспособности младших школьников в течение суток. Утром работоспособность увеличивается, достигая своего максимума к 12-13 часам, затем постепенно уменьшается к 15 часам и вновь увеличивается к 18-19 часам. Поэтому максимальные физические нагрузки планируются на 3-4 урок. Во-вторых, учитывали учебное расписание занятий по дисциплине в день урока физической культуры, до урока физической культуры и после него.

В соответствии с приведенными рекомендациями нами были установлены следующие дозировки применения подвижных игр на занятиях физической культурой в течение недельного цикла:

- в понедельник и вторник на 2-3 урок длительность подвижных игр составляла 20 минут;

- в пятницу и субботу на 2-3 урок продолжительность подвижных игр составляла 20 минут;

- на 1 или 4 урок понедельника, вторника, пятницы и субботы длительность подвижных игр сокращалась до 15 минут;
- в среду и четверг на 2-3 урок продолжительность подвижных игр составила 30 минут, а 1 или 4 урок - 20 минут.

Обобщенные показатели дозировки подвижных игр представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Дозировка подвижных игр в недельном цикле

День недели	Дозировка, мин			
	1 урок	2 урок	3 урок	4 урок
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Понедельник	20	25	25	20
Вторник	20	25	25	20
Среда	25	30	30	25
Четверг	25	30	30	25
Пятница	20	25	25	20
Суббота	20	25	25	20

Таким образом, можно отметить, что разработанная игровая методика имеет универсальный характер. Подвижные игры включаются в различные части урока в зависимости от тематики урока и его направленности, в том числе в тематические дисциплины: легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка.

Подвижные игры были распределены в зависимости от интенсивности по четвертям и дням недели. Содержание подвижных игр в годовом цикле обучения занимает 14-17 % от всего годичного размера времени, который был выделен на практические занятия физкультурой.

Игры со средней величиной физической нагрузки целесообразно использовать в начале недели, четверти и учебного года, далее - применять подвижные игры с большой физической нагрузкой. Рационально применять подвижные игры с малой физической нагрузкой в конце недели, четверти и учебного года, когда физическая работоспособность уменьшается.

При планировании подвижных игр в недельном цикле обучения нужно следовать правилу: если учебные занятия приходятся на начало (понедельник-вторник) либо конец недели (пятница-суббота), их

наибольшая длительность не должна быть более 20 минут. Если занятия планируются посреди недели (среда-четверг), то наибольшая продолжительность подвижных игр возрастет до получаса.

При планировании некоторых учебных занятий физкультурой с внедрением подвижных игр целесообразно соблюдать последующую их дозировку: в понедельник и вторник на 2-3 урок длительность подвижных игр должна составлять 20 минут; такая же длительность подвижных игр на 2-3 уроке в пятницу и субботу; на 1 или 4 уроке понедельника, вторника, пятницы и субботы длительность подвижных игр должна быть сокращена до 15 минут; в среду и четверг на 2-3 уроке продолжительность подвижных игр доходит до 30 минут, а на 1 или 4 уроке до 20 минут.

#### 2.4 Анализ результатов внедрения предлагаемых мероприятий

На этапе констатирующего эксперимента проводилась начальная оценка уровня физической подготовки младших школьников экспериментальной и контрольной групп. Результаты тестов представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Уровень физической подготовленности младших школьников на этапе констатирующего эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа n=10	Контрольная группа n=10	Достоверность различий
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Бег на дистанцию 30 м (с)	7,1±0,1	7,0±0,2	p>0,05
6-минутный бег (м)	810,0±42,0	840,0±55,7	p>0,05
Прыжок в длину с места (см)	137,0±5,0	135,0±5,7	p>0,05
Прыжки через скакалку за 60 с (количество раз)	51,0±3,4	50,0±4,1	p>0,05
Подъем туловища из положения лежа за 30 с (количество раз)	13,8±0,7	14,0±0,8	p>0,05

*Продолжение таблицы 3*



Отжимания от пола (количество раз)	6,1±0,8	6,6±0,8	p>0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	6,3±1,3	6,2±1,1	p>0,05

В период с сентября 2021 г. по май 2022 г. проводилась реализация игровой методики на уроках физической культуры (2 класс). В конце педагогического эксперимента в целях оценки эффективности программы обучения произведены контрольные измерения физических показателей участников эксперимента (таблица 4).

Таблица 4 – Уровень физической подготовленности школьников на этапе формирующего эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа n=10	Контрольная группа n=10	Достоверность различий
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Бег на дистанцию 30 м (с)	6,7±0,2	6,8±0,2	p<0,05
6-минутный бег (м)	850,0±45,9	870±50,1	p<0,05
Прыжок в длину с места (см)	145,0±5,0	140,0±5,6	p<0,05
Прыжки через скакалку за 60 с (количество раз)	60,0±2,4	55,2±3,1	p<0,05
Подъем туловища из положения лежа за 30 с (количество раз)	17,5±0,9	15,9±0,8	p<0,05
Отжимания от пола (количество раз)	7,2±0,5	6,6±0,8	p<0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	6,9±1,3	6,6±1,1	p<0,05

В конце эксперимента наблюдается улучшение по некоторым показателям по сравнению с измерениями на этапе констатирующего эксперимента. В экспериментальной группе за период исследования отмечается более выраженная динамика результатов тестов «6-минутный бег», «Прыжок в длину с места», «Прыжки через скакалку за 60 с», «Отжимания от пола», «Наклон вперед из положения сидя», достигшие степени достоверности (рисунки 1-7).

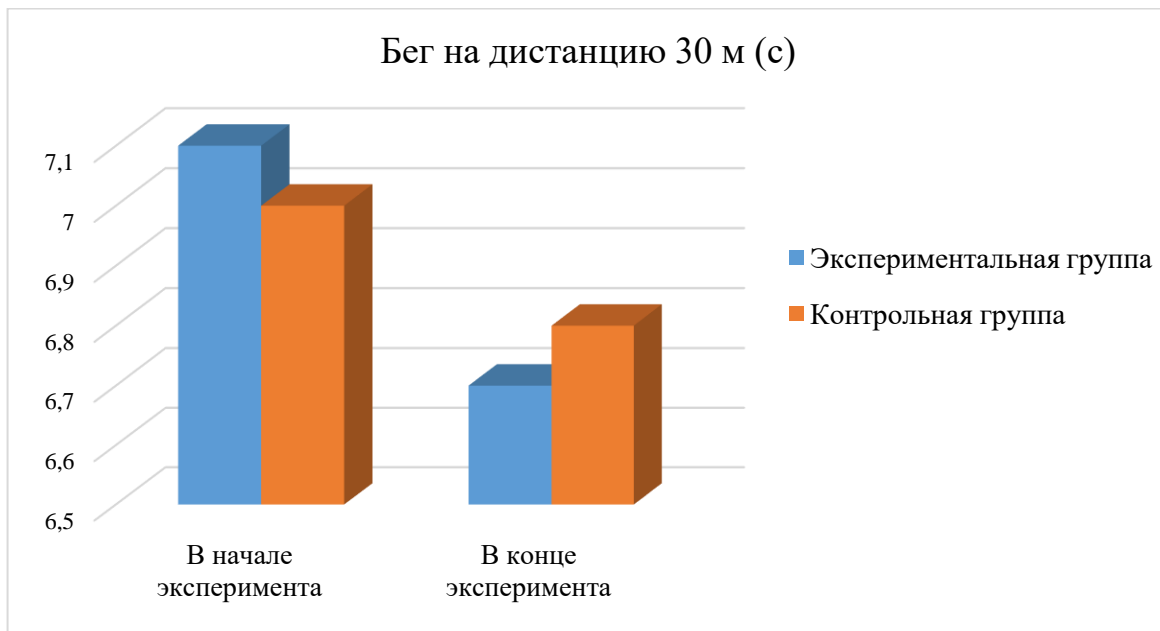


Рисунок 1 – Динамика результатов теста «Бег на дистанцию 30 м» экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента

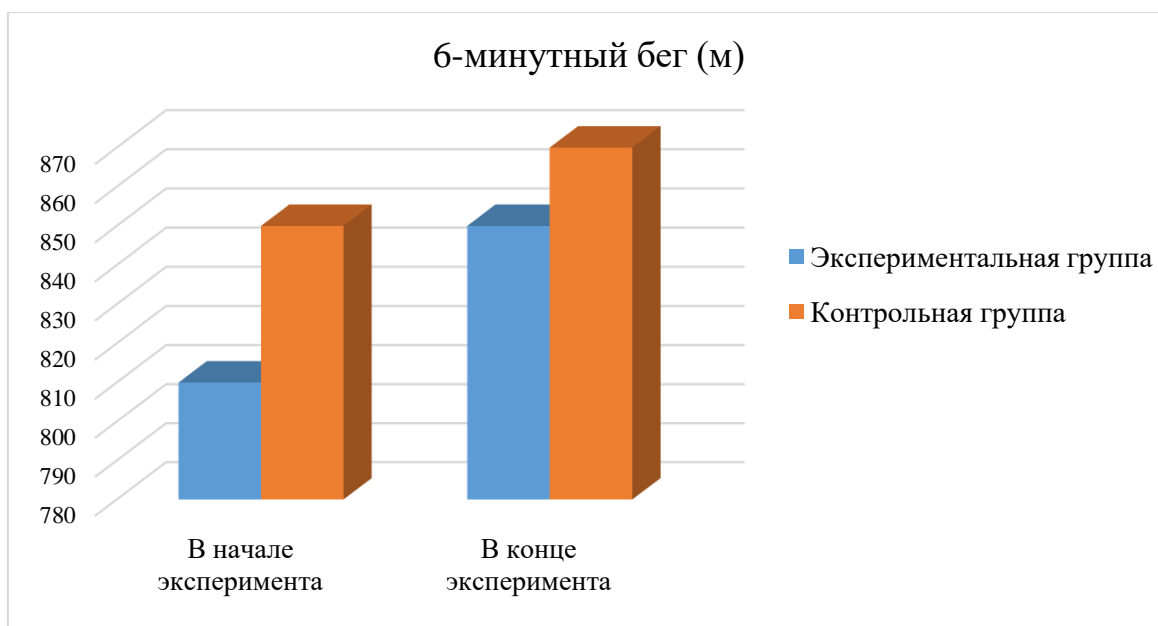


Рисунок 2 – Динамика результатов теста «6-минутный бег» экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента

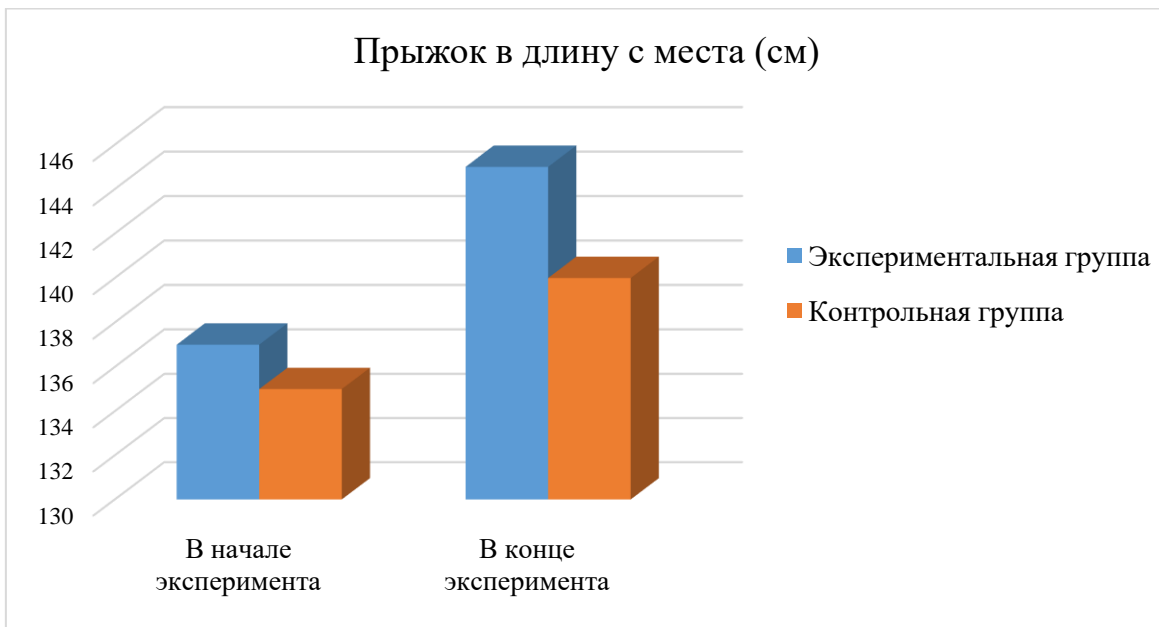


Рисунок 3 – Динамика результатов теста «Прыжок в длину с места» экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента



Рисунок 4 – Динамика результатов теста «Прыжки через скакалку за 60 с» экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента

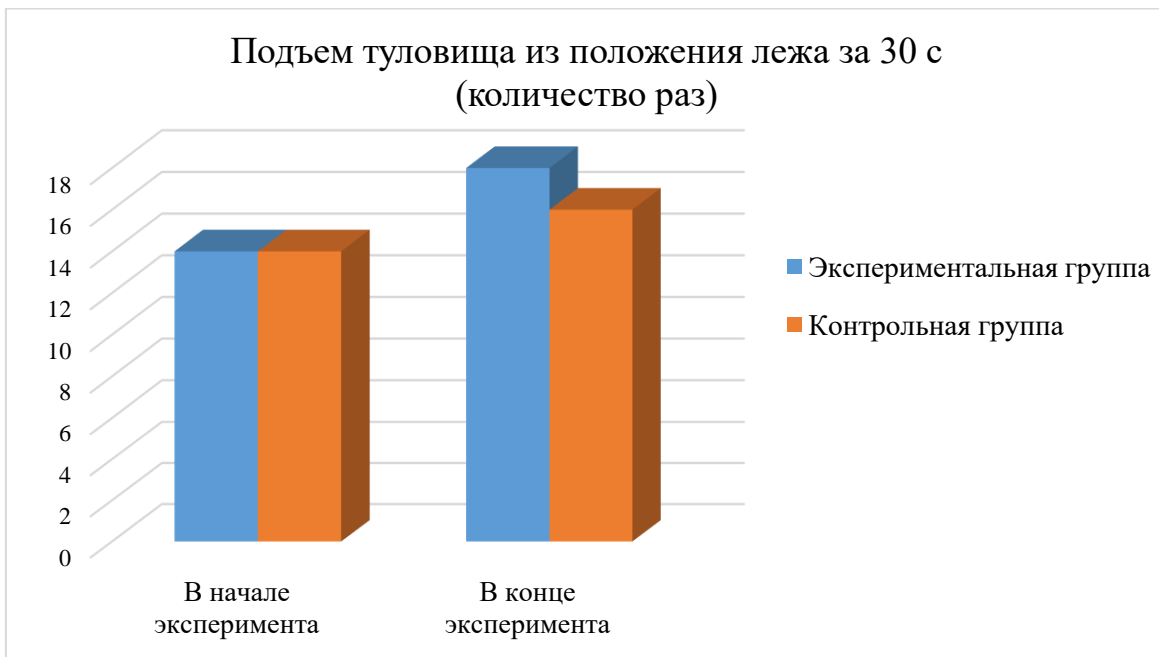


Рисунок 5 – Динамика результатов теста «Подъем туловища из положения лежа за 30 с» экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента

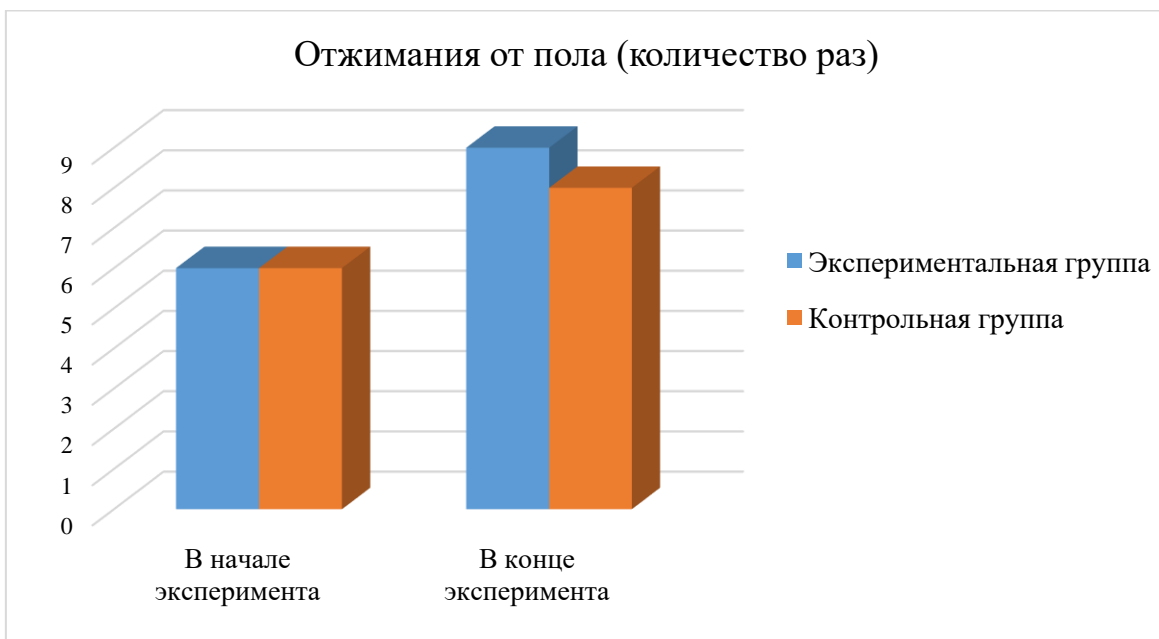


Рисунок 6 – Динамика результатов теста «Отжимания от пола» экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента

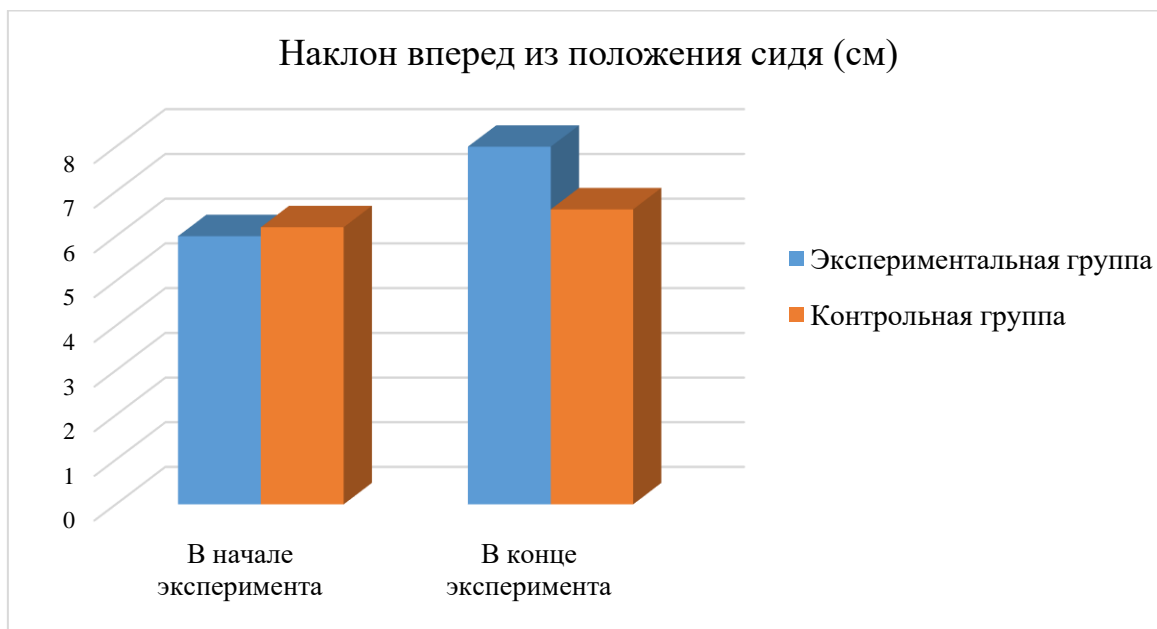


Рисунок 7 – Динамика результатов теста «Наклон вперед из положения сидя» экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента

Таким образом, в экспериментальной группе показатели теста «Бег на дистанцию 30 м» достоверно выросли на 5,3 %, теста «6-минутный бег» – на 4,9 %, теста «Прыжок в длину с места» – на 5,8 %, теста «Прыжки через скакалку за 60 с» – на 17,6 %, теста «Наклон вперед из положения сидя» – на 33,3 %, теста «Подъем туловища из положения лежа за 30 с» – на 21,4 %, теста «Отжимания от пола» – на 14,3 % (рисунок 8).



Рисунок 8 – Изменение показателей по физической подготовке на завершающем этапе реализации игрового метода

Данные изменения свидетельствуют о положительной динамике и значительно проявляющемся развитии гибкости, выносливости и силовых качеств. Менее значительные изменения произошли по тестам, направленным на развитие скоростных способностей.

## Выводы по главе 2

Таким образом, нами была разработана методика развития физических качеств с использованием игрового метода.

1) В соответствии с календарно-тематическим планированием были внесены изменения: в содержание каждого этапа урока были включены игры и игровые упражнения различной направленности.

2) Обучение проходит в несколько этапов: ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование. Подбор и проведение подвижных игр проводились на всех этапах обучения. Начальная установка при внедрении игрового метода опиралась на качественный результат («кто выполнит задание правильнее, точнее»), а затем на количественный («кто быстрее, больше»).

3) Можно выделить педагогические условия эффективной реализации методики развития физических качеств посредством игрового метода. Подвижные игры включаются в различные части урока в зависимости от тематики урока и его направленности, в том числе в тематические дисциплины: легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка.

4) Игры со средней величиной физической нагрузки целесообразно использовать в начале недели, четверти и учебного года, далее - применять подвижные игры с большой физической нагрузкой. Рационально применять подвижные игры с малой физической нагрузкой в конце недели, четверти и учебного года, когда физическая работоспособность уменьшается.

5) Анализ результатов до и после педагогического эксперимента свидетельствует об эффективности применяемой методики. На это указывают достоверные различия в показателях экспериментальной и контрольной групп в конце исследования, а также положительная динамика результатов в экспериментальной группе за период исследования, достигшая степени достоверности.

Так, повышение уровня общей физической подготовки произошло на 4,9-33,3 %. В экспериментальной группе показатели теста «Бег на дистанцию

30 м» достоверно выросли на 5,3 %, теста «6-минутный бег» – на 4,9 %, теста «Прыжок в длину с места» – на 5,8 %, теста «Прыжки через скакалку за 60 с» – на 17,6 %, теста «Наклон вперед из положения сидя» – на 33,3 %, теста «Подъем туловища из положения лежа за 30 с» – на 21,4 %, теста «Отжимания от пола» – на 14,3 %.

Гипотеза нашла свое подтверждение. Развитие физических качеств с применением игрового метода способствовало повышению общей физической подготовленности младших школьников, а также приобщению их к активному образу жизни.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Игровой метод играет важную роль в физическом воспитании детей. Понятие игрового метода в области физического развития отображает методические особенности игры. Базу игрового метода составляет определенным образом упорядоченная двигательная работоспособность в соответствии с образным или условным сюжетом (сюжетно-ролевой игровой метод) или правилами игры (соревновательно-игровой метод).

Признаками игрового метода являются: сюжетно-ролевая основа, отсутствие жесткой регламентации действий, эмоциональность,

Игровые технологии применяются в процессе физического развития для всеохватывающего улучшения движений при их начальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, вследствие этого, в игровом методе имеются подходящие предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

На основании исследования литературы выявлено, что более действенной для физического воспитания школьников является методика, предусматривающая проведение занятий с использованием подвижных игр, эстафет, направленных на развитие физических способностей.

Нами была разработана методика развития физических качеств с использованием игрового метода. В соответствии с календарно-тематическим планированием были внесены изменения: в содержание каждого этапа урока были включены игры и игровые упражнения различной направленности.

Обучение проходит в несколько этапов: ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование. Подбор и проведение подвижных игр проводились на всех этапах обучения. Начальная установка при внедрении игрового метода опиралась на качественный результат («кто выполнит задание правильнее, точнее»), а затем на количественный («кто быстрее, больше»).

Можно выделить педагогические условия эффективной реализации методики развития физических качеств посредством игрового метода.

Подвижные игры включаются в различные части урока в зависимости от тематики урока и его направленности, в том числе в тематические дисциплины: легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка.

Игры со средней величиной физической нагрузки целесообразно использовать в начале недели, четверти и учебного года, далее - применять подвижные игры с большой физической нагрузкой. Рационально применять подвижные игры с малой физической нагрузкой в конце недели, четверти и учебного года, когда физическая работоспособность уменьшается.

Анализ результатов до и после педагогического эксперимента свидетельствует об эффективности применяемой методики. На это указывают достоверные различия в показателях экспериментальной и контрольной групп в конце исследования, а также положительная динамика результатов в экспериментальной группе за период исследования, достигшая степени достоверности.

Так, повышение уровня общей физической подготовки произошло на 4,9-33,3 %. В экспериментальной группе показатели теста «Бег на дистанцию 30 м» достоверно выросли на 5,3 %, теста «6-минутный бег» – на 4,9 %, теста «Прыжок в длину с места» – на 5,8 %, теста «Прыжки через скакалку за 60 с» – на 17,6 %, теста «Наклон вперед из положения сидя» – на 33,3 %, теста «Подъем туловища из положения лежа за 30 с» – на 21,4 %, теста «Отжимания от пола» – на 14,3 %.

Гипотеза нашла свое подтверждение. Развитие физических качеств с применением игрового метода способствовало повышению общей физической подготовленности младших школьников, а также приобщению их к активному образу жизни.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абзалов Р. А. Теория физической культуры / Р. А. Абзалов, Н. И. Абзалов. – Казань : Вестфалика, 2013. – 202 с.

2. Амбалова С.А. Психологические проблемы учеников младших классов средней общеобразовательной школы / С.А. Амбалова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – № 4 (25). – С. 280–283.
3. Аустер Л. В. Подвижные игры для учащихся младшего школьного возраста / Л. В. Аустер, М. С. Коренева, Т. Г. Ольхова. – Сургут : СурГУ, 2012. – 42 с.
4. Ашмарин Б. А. Педагогика физической культуры / Б. А. Ашмарин. – Санкт–Петербург : ЛГОУ им. А.С. Пушкина, 2009. – 353 с.
5. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – Москва : Просвещение, 2013. – 360 с.
6. Барчуков И. С. Физическая культура: учебное пособие / И. С. Барчуков. – Москва : ЮНИТИ–ДАНА, 2013. – 255 с.
7. Белогурова А.Н. Оценка эффективности применения игрового метода на уроках физической культуры у обучающихся младшего школьного возраста / А.Н. Белогурова, Н.В. Лунева // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях : статья в сборнике статей. – Курск, Курский государственный университет, 2018. – С. 107–113.
8. Булатова С.Ю. Игровой метод на уроках физической культуры / С.Ю. Булатова // Научных альманах. – 2016. – 10–2 (24). – С. 45–48.
9. Бутин И. М. Физическая культура в начальных классах / И. М. Бутин, И. А. Бутина. – Москва : Владос–Пресс, 2013. – 176 с.
10. Былеева Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – Москва : «Физкультура и спорт», 2010. – 224 с.
11. Веркеева Л.В. Применение игрового метода на уроках физической культуры / Л.В. Веркеева // Вестник академии знаний. – 2015. – № 1 (12). – С. 74–82.
12. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т. Е. Виленская. – Ростов–на–Дону : Феникс, 2006. – 415 с.

13. Гоголева Л.А. Использование игрового метода проектирования в процессе обучения детей игровой соревновательной деятельности на уроках физической культуры / Л.А. Гоголева // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2017. – № 4. – С. 11–15.

14. Гоголева Л.А. Использование игрового метода на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста / Л.А. Гоголева // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2018. – № 4. – С. 31–36.

15. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартьянов. – Москва : Академия, 2002. – 288 с.

16. Грачев О. К. Физическая культура : учебное пособие / О. К. Грачев. – Москва : ИКЦ «МарТ», 2010. – 464 с.

17. Громова О. Е. Спортивные и подвижные игры для детей / О. Е. Громова. – Москва : Сфера, 2012. – 121 с.

18. Гудзев К.К. Игровые методы обучения младших школьников на уроках физической культуре / К.К. Гудзев, Н.С. Лаврентьева, О.Ф. Полянская // Воспитание в современном образовательном пространстве: новые контексты – новые решения : материалы XXI Международных педагогических чтений. – Волгоград, Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Волгоградская государственная академия последипломного образования», 2021. – С. 173–176.

19. Гугин А. А. Уроки физической культуры в I–III классах / А. А. Гугин. – Москва, 2007. – 320 с.

20. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск, 2008. – 88 с.

21. Душенина Т. В. Физическое воспитание в современной школе: теория и практика : учебно–методическое пособие / Т. В. Душенина, Р. С. Жуков, Н. В. Коваленко. – Кемерово : КРИПКиПРО, 2009. – 188 с.

22. Жуков М. Н. Подвижные игры / М. Н. Жуков. – Москва : Академия, 2011. – 160 с.
23. Капустин А. Г. Игровая деятельность на уроках физической культуры / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2015. – № 6. – С. 38–43.
24. Картауз Д.Р. Современный подход использования игрового метода на уроках физической культуры учащихся 2–х классов / Д.Р. Картауз // Студенческий вестник. – 2020. – № 22–1 (120). – С. 101–103.
25. Карманова Л. В. Физическая культура младшего школьника / Л. В. Карманова, В. Н. Шебеко. – Минск : Полымя, 2010. – 282 с.
26. Киселева С. Б. Физическая культура. Настольная книга учителя. Подготовка школьников к олимпиадам : учебное пособие / С.Б. Киселева, П. А. Киселев. – Москва : Планета, 2013. – 281 с.
27. Кожухова Н. Н. Теория и методика физического воспитания / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова. – Москва : Владос, 2010. – 271 с.
28. Конеева Е. В. Детские подвижные игры / Е. В. Конеева. – Москва : Феникс, 2015. – 148 с.
29. Коренева М. С. Подвижные игры / М. С. Коренева, Л. В. Аустер. – Сургут : СурГУ, 2010. – 24 с.
30. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом / И. М. Коротков. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. – 116 с.
31. Коняхина Г. П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе : учебное пособие / Г. П. Коняхина, В. З. Смирнова. – Челябинск : Уральская академия, 2013. – 520 с.
32. Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. – Москва : Академия, 2010. – 480 с.

33. Кузьмичева Е. В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста / Е. В. Кузьмичева. – Москва : Физическая культура, 2008. – 112 с.
34. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – Москва, 2010. – 464 с.
35. Кутафин Ю. Ф. Особенности физического развития и воспитания детей дошкольного и школьного возраста / Ю.Ф. Кутафин. – Москва : Педагогика, 2013. – 294 с.
36. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт. – Москва : Физическая культура и спорт, 2015. – 441 с.
37. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры / М.Ф. Литвинова. – Москва : Просвещение, 2012. – 130 с.
38. Лях В. И. Физическая культура: 1–4 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва : Просвещение, 2011. – 207 с.
39. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – Москва : Физкультура и спорт, 2012 – 328 с.
40. Матвеев А. П. Методика физического воспитания в начальной школе / А. П. Матвеев. – Москва : Владос–Пресс, 2013. – 248 с.
41. Овчаров В. С. Настольная книга учителя физической культуры : методическое пособие / В.С. Овчаров. – Минск : Сэр–Вит, 2011. – 288 с.
42. Патрикеев А. Ю. Подвижные игры. 1–4 класс / А. Ю. Патрикеев. – Москва : Вако, 2011. – 176 с.
43. Пидкасистый П. И. Педагогика / П. И. Пидкасистый. – Москва : Пед. общество России, 2011. – 640 с.
44. Погадаев Г. И. Физическая культура. 1–4 классы : методическое пособие к учебникам Г. И. Погадаева «Физическая культура» / Г. И. Погадаев. – Москва : Дрофа, 2014. – 118 с.

45. Подласый И. П. Педагогика / И. П. Подласый. – Москва : ВЛАДОС, 2011. – 432 с.
46. Решетник С.Г. Применение игрового метода на уроке физической культуры в школах северных городов (ХМАО) / С.Г. Решетник // Синергия наук. – 2021. – № 66. – С. 340–345.
47. Решетов Д. В. Методика использования подвижных игр в физическом воспитании школьников с акцентом на формирование социальной активности / Решетов Д. В. – Волгоград, 2010. – 198 с.
48. Савиных Л.Е. Игровой и проблемный метод на уроках физической культуры учащихся вторых классов / Л.Е. Савиных, О.В. Булгакова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения : сборник материалов XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Сургут, БУ ВО «Сургутский государственный университет», 2020. – С. 752–758.
49. Садыкова С. Л. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время / С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. – Волгоград : Учитель, 2008. – 92 с.
50. Сеничкин Р.А. Использование игрового метода на уроках физической культуры / Р.А. Сеничкин, М.А. Жижин, Н.В. Гнездюк // Компетентностный подход: инновационная практика образовательных организаций в реализации ФГОС : сборник статей материалов Всероссийской научно-практической конференции ; под редакцией М.А. Сморгуновой, С.Л. Коротковой. – Саратов, ИЦ «Наука», 2016. – С. 256–257.
51. Сиваков В.И. Воспитание физических качеств игровым методом у младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности : методические рекомендации / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков. – Челябинский государственный педагогический университет, 2014. – 28 с.

52. Слостенин В. А. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов. – Москва : Академия, 2012. – 576 с.
53. Соломахина Т.Р. Опыт применения игрового метода на уроках физической культуры / Т.Р. Соломахина, С.А. Яковлева // Интегративные тенденции в медицине и образовании. – 2017. – Т. 4. – С. 19–21.
54. Сочеванова Е. А. Подвижные игры с бегом для детей 7–9 лет : методическое пособие для педагогов / Е. А. Сочеванова. – Санкт-Петербург : Детство–пресс, 2009. – 48 с.
55. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования : сайт. – URL: <https://fgos.ru/> (дата обращения : 02.10.2020)
56. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – 480 с.
57. Чаленко И. А. Современные уроки физкультуры в начальной школе / И. А. Чаленко. – Ростов–на–Дону: Феникс, 2012. – 256 с.
58. Чернякова С. Н. Подвижные игры : учебно–методическое пособие / С. Н. Чернякова, Е. Н. Сидорова. – Красноярск : СФУ, 2011. – 92 с.
59. Эльконин Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконин. – Москва : Академия, 2012. – 280 с.
60. Яковлев В. Г. Подвижные игры / В. Г. Яковлев, В. П. Ратников. – Москва : Просвещение, 2013. – 143 с.
61. Янсон Ю. А. Педагогика физического воспитания школьников / Ю. А. Янсон. – Ростов–на–Дону, 2003. – 240 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Планирование подвижных игр



Название игры	Части урока	Задачи
«Бой петухов»	О	Развивать двигательные навыки и быстроту. Согласовывать свои движения с содержанием текста.
«Бой султанчиков»	О	совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.
«Борьба за мяч»	О	Развивать у детей быстроту и ловкость движений
«Водолазы»	О	Развивать у детей быстроту и ловкость движений
«Волейбол с выбыванием»	О	совершенствование навыков быстроты, ловкости; развитие внимания.
«Волк во рву»	Н	совершенствование навыков быстроты, ловкости; развитие внимания.
«Встречная эстафета»	З	совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.
«Вызов номеров»	Н	совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности; развитие внимания.
«Группа, смирно!»	Н	совершенствование навыков быстроты, ловкости, координации движений.
«Два мороза»	Н	совершенствование навыков быстроты, ловкости, координации движений
«День и ночь»	З	Развивать двигательные навыки и быстроту. Согласовывать свои движения с содержанием текста.
«Зайцы в огороде»	З	совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.
«Защита укрепления»	З	Развивать у детей быстроту и ловкость движений
«Колесо»	О	Развивать у детей быстроту и ловкость движений
«Космонавты»	О	совершенствование навыков быстроты, ловкости; развитие внимания.
«Лиса и куры»	О	совершенствование навыков быстроты, ловкости; развитие внимания.
«Мостик и кошка»	О	совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.
«Музыкальные змейки»	З	совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности; развитие внимания.
«Мы -веселые ребята»	Н	совершенствование навыков быстроты, ловкости, координации движений.
«Мяч в центр» («Мяч среднему»)	О	совершенствование навыков быстроты, ловкости, координации движений
«Мяч за черту»	О	Развивать двигательные навыки и быстроту. Согласовывать свои движения с содержанием текста.

«Мяч капитану»	О	совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.
«Нападают пятерки»	О	Развивать у детей быстроту и ловкость движений
«Не давай мяча водящему»	О	Развивать у детей быстроту и ловкость движений
«Отгадай, чей голосок»	З	совершенствование навыков быстроты, ловкости; развитие внимания.
«Охотники и утки»	О	совершенствование навыков быстроты, ловкости; развитие внимания.
«Падающая палка»	З	совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.
«Передал - садись»	З	совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности; развитие внимания.
«Перемена мест»	Н	совершенствование навыков быстроты, ловкости, координации движений.
«Перетягивание в парах» («Кто сильнее?»)»	З	совершенствование навыков быстроты, ловкости, координации движений
«Придумай сам»	З	Развивать двигательные навыки и быстроту. Согласовывать свои движения с содержанием текста.
«Птицы и клетка»	О	совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.
«Пустое место»	Н	Развивать у детей быстроту и ловкость движений
«Регби на коленях»	Н	Развивать у детей быстроту и ловкость движений
«Салки на ринге»	О	совершенствование навыков быстроты, ловкости; развитие внимания.
«Салки с футбольным мячом»	О	совершенствование навыков быстроты, ловкости; развитие внимания.
«Тяни в круг»	З	совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.
«Удочка»	О	совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности; развитие внимания.
«Шишки, желуди, орехи»	О	совершенствование навыков быстроты, ловкости, координации движений.
«Эстафета по кругу»	О	совершенствование навыков быстроты, ловкости, координации движений
«Эстафета с ведением мяча и броском в корзину»	О	Развивать двигательные навыки и быстроту. Согласовывать свои движения с содержанием текста.
«Эстафета с лазаньем и перелезанием»	О	совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.