



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 БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
МЕДИКО – БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Влияние подвижных игр на физическое развитие детей младшего
школьного возраста

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01. Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:
82,58 % авторского текста

Выполнила:
студентка группы 3Ф-514-106-5-1
Гайдамакина Людмила Сергеевна

Работа рекомендована к защите
« 29 » 03 2019 года

Научный руководитель:
доктор биологических наук, доцент,
Мамылина Наталья Владимировна

зав. кафедрой БЖ и МБД
Тюмасева З.И.



Челябинск
2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	7
1.1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме физического развития детей младшего школьного возраста.....	7
1.2. Особенности организации физического развития в младшем школьном возрасте.....	9
1.3. Программа физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр.....	13
Выводы по первой главе.....	19
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОБЛЕМЕ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	20
2.1. Цель, задачи и организация экспериментальной работы по влиянию подвижных игр на физическое развитие детей младшего школьного возраста.....	20
2.2. Реализация модернизированной программы физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр.....	31
2.3. Анализ результатов экспериментальной работы по влиянию подвижных игр на физическое развитие детей младшего школьного возраста.....	37
Выводы по второй главе.....	52
Заключение.....	54
Библиографический список.....	56
Приложения.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Младший школьный возраст является ответственным периодом жизни ребенка в физическом развитии, который обеспечивает его укрепление, совершенствование и сохранение в дальнейшем. Исходя из этого, высокий уровень здоровья и формирования основы физической культуры взрослого человека в будущем является результатом правильного физического развития в школе.

Незаменимым средством физического развития детей младшего школьного возраста, способствующим формированию естественных видов движения, повышению уровня двигательной активности, укреплению здоровья, является подвижная игра. Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия их на моторную и психологическую сферы ребёнка.

Вопросы физического развития детей младшего школьного возраста рассматривают В.И. Лях, А.П. Матвеев, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, Н.И. Пономарев. Проблема физического развития детей младшего школьного посредством подвижных игр детей младшего школьного возраста представлена в трудах В.Г. Барабаш, О.И. Кокоревой, Т.И. Осокиной и др.

Анализ научно-теоретической и методической литературы позволил установить противоречие между необходимостью повышения уровня физического развития младших школьников и недостаточным применением подвижных игр в условиях обучения в школе.

Проблема исследования – при каких педагогических условиях будет происходить успешное физическое развитие детей младшего школьного возраста?

В связи с вышесказанным, актуальность проблемы исследования и выявленное противоречие обусловили выбор темы нашего исследования: **«Влияние подвижных игр на физическое развитие детей младшего школьного возраста».**

Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка возможностей использования подвижных игр в физическом развитии детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: образовательный процесс по физической культуре.

Предмет исследования: процесс физического развития детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр.

Гипотеза исследования: процесс физического развития детей младшего школьного возраста будет проходить успешно если:

1. Изучить программу физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр.

2. Модернизировать и внедрить авторскую программу физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр.

3. Учитывать уровень физического развития детей младшего школьного возраста при реализации модернизированной программы;

В соответствии с проблемой, объектом, предметом, целью и гипотезой исследования определены основные **задачи исследования:**

1. Осуществить анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Выявить особенности организации физического развития в младшем школьном возрасте;

3. Разработать и апробировать модернизированную авторскую программу физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр.

Методы исследования: теоретический анализ, наблюдение, беседа, эксперимент, методы статистической обработки результатов.

Методологическая база исследования:

- теория и методика физического развития детей младшего школьного возраста (И.М. Бутин, А.Д. Новиков, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, Н.И. Пономарев, А.П. Матвеев);

- использование подвижных игр в физическом развитии детей младшего школьного возраста (О.Е. Громова, О.И. Кокорева, Г.П. Коняхина, Т.И. Осокина).

База исследования: муниципальное образовательное автономное учреждение средняя общеобразовательная школа №38 им. Беляева г. Орск Оренбургской области. В экспериментальную группу входили 25 учащихся начальных классов, преподаватель по физическому воспитанию и медицинский работник. **Исследования были проведены** в период с 2017 по 2019 гг. в три этапа.

На первом этапе: поисково-теоретический (2017 г.) – выявлена проблема, изучена методическая литература по проблеме исследования, проведен анализ нормативной базы, сформулирована гипотеза и задачи. Уточнялся понятийный аппарат, определена методика экспериментальной работы.

Второй этап: опытно-экспериментальный (2018 г.) – в этот период идет обоснование критериев проверяемой гипотезы, уточнение этапов и проведение формирующего этапа эксперимента, во время которого были реализована модернизированная авторская программа физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр в экспериментальной группе.

Третий этап: обобщающий (2019 г.). Проводился контрольный срез уровня физического развития детей младшего школьного возраста, проведена систематизация, обобщение и оформление полученных результатов, подведены итоги.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

1. Модернизация авторской программы физического развития детей младшего школьного возраста.

2. Комплекс подвижных игр будет способствовать физическому развитию детей младшего школьного возраста.

3. Модернизированная программа может использоваться учителями по физической культуре в работе по физическому развитию детей младшего школьного возраста.

Структура выпускной квалификационной работа состоит из введения, двух глав и выводов по ним, заключения, списка литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме физического развития детей младшего школьного возраста

Логика нашего исследования предполагает рассмотреть теоретические аспекты проблемы физического развития детей младшего школьного возраста.

В первую очередь рассмотрим характеристику понятия «развитие». Советский психолог Л.В. Занков понимает развитие как целостное движение психики, при котором каждое новообразование появляется в результате взаимодействия интеллекта, воли, чувств и нравственных представлений ребенка. Важным является единство в развитии интеллектуального и эмоционального, волевого и нравственного, то есть качественных характеристик развития ребенка [6, с. 30].

А.Н. Леонтьев рассматривал развитие личности как процесс взаимодействия разных видов деятельности, между которыми устанавливаются упорядоченные отношения [28, с. 87].

«Развитие – это возникновение нового, то есть стадии развития характеризуются возрастными новообразованиями, теми качествами, которых не было раньше у человека», – так определял Л.С. Выготский [4 с. 65].

Психолог К. Юнг писал, что развитие – это «индивидуализация» как дифференциация от общности. Главная цель индивидуализации – достижение высшей точки «самости», целостности и единства всех психических структур человека [32, с. 70].

Советский психолог Л.И. Божович [2] писала, что развитие личности – это процесс количественных и качественных изменений под влиянием внешних и внутренних факторов. Личность изменяется от возраста к

возрасту в следующих аспектах: физическое развитие (скелетно-мышечная и другие системы организма), психическое развитие (психические процессы), социальное развитие (формирование нравственных чувств, определение социальных ролей) [7, с. 85].

«Развитие – это процесс и результат количественных и качественных изменений человека. Оно связано с постоянными, непрекращающимися изменениями, переходами из одного состояния в другое, восхождением от простого к сложному, от низшего к высшему, от количественного к качественному», – отмечал И.П. Подласый [29].

Э.Х. Эриксон отмечал: «Развитие – это последовательная смена этапов, на каждом из которых происходит качественное преобразование внутреннего мира, отношений и поведения человека, в результате чего человек получает то новое, характерное именно для данного этапа развития» [31, с. 64].

Таким образом, развитие – это процесс необратимых, направленных и закономерных изменений, приводящий к возникновению количественных, качественных и структурных преобразований психики и поведения человека.

В связи с темой нашего исследования далее необходимо также рассмотреть также понятие «физическое развитие» в психолого-педагогической литературе.

Физическое развитие – это часть физического воспитания, процесс изменения форм и функций организма, а также результат этого изменения. Оно может идти стихийным путем и целенаправленно, под влиянием специально подобранных физических упражнений в процессе физического развития или тренировки. Поэтому управление физическим развитием людей в соответствии с современными требованиями представляет собой одну из главных задач физической культуры.

С точки зрения Л.К. Карауловой [18], физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных признаков, приобретенных в процессе жизнедеятельности человека на основе наследственной программы.

По мнению В. В. Бунак [3], физическое развитие – это комплекс морфофункциональных свойств, определяющих запас физических сил организма.

Л.П. Матвеев [17] определил физическое развитие как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе, происходящий по его естественным закономерностям, которые никто не волен упразднить.

Э.Я. Степаненкова [26] дала следующее определение: «Физическое развитие – процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств».

По мнению Е.Я. Белицкой, физическое развитие – это совокупность признаков, которые характеризуют уровень и динамические изменения ряда морфологических, функциональных свойств отдельного индивида и коллективов людей, выраженных в виде общих и групповых характеристик (стандартов физического развития).

Стоит отметить, что достаточно широкое определение понятию «физическое развитие» дает А.Г. Цейтлин [32]. По его мнению, физическое развитие личности – это совокупность морфологических и функциональных признаков в их взаимосвязи в зависимости от окружающих условий внешней среды при руководящей роли центральной нервной системы.

Таким образом, в нашем исследовании мы взяли за основу определение физического развития Э.Я. Степаненковой: «Физическое развитие – процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств».

1.2. Особенности организации физического развития в младшем школьном возрасте

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 11 лет и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка – его

поступлением в школу. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов).

К семилетнему возрасту, дети обладают достаточно развитыми процессами восприятия, но надежно управлять ими не умеют. В процессе начального обучения повышаются возможности детей к анализу и дифференцировке восприятия предметов, что связано с формированием сложного вида познавательной деятельности – наблюдения.

Внимание у младших школьников еще не обладает большой устойчивостью, дети не могут длительно сосредоточиваться в силу особенностей их нервной деятельности. В этом возрасте непроизвольное внимание преобладает над произвольным.

В возрасте 7–12 лет увеличиваются степень запоминания и объем памяти с одновременным формированием и усложнением обеспечивающих ее мозговых механизмов, увеличением работоспособности мозга. На данном возрастном этапе у детей более развита память наглядно-образная, чем логическая, поэтому должен преобладать метод наглядной демонстрации физических упражнений [6, с. 78].

Мышление детей младшего школьного возраста характеризуется конкретностью. На основе учебной деятельности к 3-му классу его характер меняется: начинают проявляться черты развернутого логического мышления.

Аналитическая деятельность младшего школьника развивается в направлении от наглядно-действенного к абстрактно-умственному анализу; от анализа отдельного предмета, явления к анализу связей и отношений между предметами и явлениями

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Естественная суточная активность девочек на 16 – 30% ниже, чем мальчиков. Девочки в

меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

В занятиях физическим воспитанием с детьми младшего школьного возраста необходимо строго учитывать все вышеперечисленные особенности психологического характера для адекватного подбора средств и методов подготовки. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению «школой» движений. При проведении занятий с учащимися 1-3-х классов особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки. Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития физических качеств. Их преимущественное воздействие определяется только методической направленностью урока.

В возрасте 7–10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования [8, с. 60].

Основными задачами физического развития детей младшего школьного возраста в условиях обучения в школе являются:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию учащихся. Эта задача является важнейшей во всей работе по физической культуре и спорту в школе, она должна быть в центре внимания каждого учителя, всего педагогического коллектива.

2. Сообщение учащимся специальных знаний в области физической культуры и спорта, привитие гигиенических знаний и навыков.

3. Формирование и совершенствование у школьников двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям.

4. Развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) в соответствии с возрастом.

5. Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества, навыков культурного поведения, социалистического отношения к труду общественной собственности [3, с. 10].

Основной формой физического развития в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учётом возрастных особенностей занимающихся.

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

2. На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10–11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Учителя физической культуры в физическом развитии детей младшего школьного возраста применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания) [11, с. 98].

К специфическим методам физического воспитания относятся: методы строго регламентированного упражнения; игровой метод (использование упражнений в игровой форме); 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. Для оздоровительной направленности наиболее приемлем игровой метод, так как в соревнованиях принимают участие не все дети.

Общепедагогические методы включают в себя: словесные методы; методы наглядного воздействия. Наиболее эффективен для учащихся начальных классов метод наглядного воздействия, но 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 [7, с. 187].

Таким образом, на занятиях физическим развитием с детьми младшего школьного возраста необходимо строго учитывать все вышеперечисленные особенности психологического, физиологического характера, а также методические особенности для адекватного подбора средств и методов подготовки.

1.3. Программа физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом

(темой, идеей). Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителями или играющими). Они направляются на преодоление различных трудностей (препятствий) по пути к достижению поставленной цели (выиграть, победить) [10].

П.Ф. Лесгафт признавал, что подвижная игра одна из важных средств физического воспитания. Ученый указывал, что в процессе игры ребенок учится справляться с трудностями [15, с. 52].

Методику физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр мы рассмотрим на примере программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича» для учащихся 1–4 классов.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Базовая часть комплексной программы физического воспитания состоит из следующих программных разделов:

- основы знаний о физической культуре;
- подвижные игры;
- гимнастика с элементами акробатики;
- легкоатлетические упражнения;
- лыжная подготовка [16, с. 20].

В результате освоения комплексной программы учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой [16, с. 43].

В рамках нашего исследования мы проанализируем один раздел программы – «Подвижные игры» с целью изучения методики физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр.

По мнению авторов программы, подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия

(выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры.

Программа предполагает следующую основную направленность раздела «Подвижные игры»:

- на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве («К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»);

- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве («Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»);

- на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей («Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»);

- на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом));

- на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию

параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве («Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попали в обруч»);

- на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями («Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол);

- на знания о физической культуре (названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности);

- самостоятельные занятия (броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами) [16, с. 70].

Таким образом, мы рассмотрели методику физического развития младших школьников посредством подвижных игр на основе комплексной программы физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Базовая часть комплексной программы состоит из следующих программных разделов: основы знаний о физической культуре, подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка. Для модернизации комплексной программы мы взяли и более подробно рассмотрели раздел – подвижные игры.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

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

1. Физическое развитие – процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств.

2. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. На занятиях физическим развитием с детьми младшего школьного возраста необходимо строго учитывать все вышеперечисленные особенности психологического характера для адекватного подбора средств и методов подготовки.

3. Мы рассмотрели методику физического развития младших школьников посредством подвижных игр на основе комплексной программы физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Базовая часть комплексной программы состоит из следующих программных разделов: основы знаний о физической культуре, подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка. Для модернизации комплексной программы мы взяли и более подробно рассмотрели раздел – подвижные игры.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОБЛЕМЕ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Цель, задачи и организация экспериментальной работы по влиянию подвижных игр на физическое развитие детей младшего школьного возраста

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

Цель эксперимента: экспериментальным путем проверить возможности влияния подвижных игр на физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Задачи эксперимента:

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

База исследования: МОАУ СОШ № 38 города Орска. В исследовании принимали участие две группы младших школьников – учащиеся 2 «а» и 2 «б» класса в количестве 25 человек в каждой группе, примерно с одинаковым уровнем физической подготовленности на начальном этапе.

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование – проведение экспериментальных уроков и контрольное тестирование.

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

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

В конце педагогического эксперимента учащимся экспериментальной и контрольной группы были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности. Проводился полный анализ и обобщение полученных результатов исследования с целью обоснования экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся младших классов.

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

Для выявления уровня сформированности физических качеств у младших школьников мы выделили критерии и показатели. Критерии и

показатели мы выделили, основываясь на основных физических качествах и их характеристиках (таблица 1).

Таблица 1

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

№ п/п	Критерии	Показатели	Тесты
1	Сила	Концентрация нервных процессов, регулирующая деятельность мышечного аппарата, проявление быстрой силы, в сочетании с концентрацией нервно-мышечного усилия	1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 2. Метание набивного мяча (см)
2	Ловкость	Пластичность нервной системы, способность ощущения и восприятия собственных движений и окружающей обстановки	1. Метание мяча в цель, (кол-во раз)
3	Быстрота	Быстрота ответного движения на какой-либо внешний раздражитель; быстрота одиночного движения; частота движений в единицу времени	1. Бег на 10 м. с разбега, секунда 2. Бег на 30 м. с высокого старта, секунда 3. «Челночный бег» 3×10м., секунда
4	Выносливость	Функциональная устойчивость нервных центров, координация функций двигательного аппарата и внутренних органов	1. Бег на 300 метров без учета времени 2. Вставание в сед из положения лежа (кол-во раз)
5	Гибкость	Максимальная амплитуда, с которой может быть выполнено движение, эластичность мышц и связок	1. Наклоны туловища вперед, (см) 2. Поднимание рук вверх в

			положении лежа на животе (см)
--	--	--	-------------------------------

На основе выделенных критериев, а также для аналитической обработки результатов исследования и получения количественных показателей были выделены уровни физического развития младших школьников.

Таблица 2

Уровни физического развития детей младшего школьного возраста

№ п/п	Уровни	Характеристика
1	Высокий	Согласованность движений рук и ног. Выполняет самостоятельно. В движении проявляет четкость, переменный шаг. Дети эффективно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. Самоконтроль и самооценка неизменны. Школьники проявляют элементы творчества и двигательной деятельности, без помощи взрослого составляют простые варианты из уже освоенных физических упражнений и игр, через движения передают разнообразие конкретного образа, стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Ярко выражена заинтересованность к физическим упражнениям.
2	Средний	Слегка заметное отставание движение рук от движения ног, и наоборот. Выполняют движения с небольшой помощью педагога. В движении наблюдается скованность, не всегда переменный шаг. Дети со средним уровнем физического развития технически грамотно выполняют большую часть физических упражнений, проявляют при этом должные усилия, активность и интерес, способность оценить движения других детей, они упорны в достижении своей цели и положительного результата, однако самодисциплина и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются)
3	Низкий	Полное несоответствие согласования движения рук и ног. Выполняют с помощью воспитателя или

	не выполняют. Ошибки в движении, нет переменного шага. Дети с низким уровнем физического развития допускают погрешности в основных элементах сложных физических упражнениях. В недостаточной степени осуществляют контроль за выполнением движений, а так же затрудняются в их оценке и допускают несоблюдение правил в подвижных и спортивных играх, как правило, в силу недостаточной физической подготовленности. У некоторых детей снижена заинтересованность к физическим упражнениям
--	--

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

Рассмотрим полученные результаты по каждому критерию.

Первое направление – развитие навыков силы. В таблице 3 представлены данные первичной диагностики по данному критерию.

Таблица 3

Данные первичной диагностики силы у младших школьников

№ п/п	Тесты	Группы	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8,2±0,6	6,4±0,4
2	Метание набивного мяча (см)	260,7±24,2	280,6±26,8

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

Таблица 4

Результаты диагностики силы на констатирующем этапе эксперимента

Группа	Уровни,		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	52 %, 13 чел.	40 %, 10 чел.	8 %, 2 чел.

Контрольная группа	56 %, 14 чел.	40 %, 10 чел.	4 %, 1 чел.
--------------------	---------------	---------------	-------------

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

Второе направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития ловкости у детей младшего школьного возраста. В таблице 5 представлены данные нулевого среза по данному критерию.

Таблица 5

Данные первичной диагностики ловкости у младших школьников

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

Далее мы обобщили результаты диагностики ловкости на констатирующем этапе эксперимента в соответствии с уровнями (таблица 6).

Таблица 6

Результаты диагностики ловкости на констатирующем этапе эксперимента

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

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

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

Таблица 7

Данные первичной диагностики быстроты у младших школьников

№ п/п	Тесты	Группы	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Бег на 10 м. с разбега, секунда	4,7 ± 0,2	4,6 ± 0,3
2	Бег на 30 м. с высокого старта, секунда	12,2 ± 0,2	11,8 ± 0,3
3	«Челночный бег» 3×10м., секунда	11,4 ± 0,3	11,5 ± 0,4

Далее мы обобщили результаты диагностики быстроты на констатирующем этапе эксперимента в соответствии с уровнями (таблица 8).

Таблица 8

Результаты диагностики быстроты на констатирующем этапе
эксперимента

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

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

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

Таблица 9

Данные первичной диагностики выносливости у младших школьников

№ п/п	Тесты	Группы	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Бег на 300 метров без учета времени	245, 5 ± 0,9	246,4 ± 0,8
2	Вставание в сед из положения лежа (кол-во раз);	24,6±1,9	21,2±1,8

Далее мы обобщили результаты диагностики выносливости на констатирующем этапе эксперимента в соответствии с уровнями (таблица 10).

Таблица 10

Результаты диагностики выносливости на констатирующем этапе эксперимента

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

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

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

Таблица 11

Данные первичной диагностики гибкости у младших школьников

№ п/п	Тесты	Группы	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Наклоны туловища вперед, (см)	6 ±2,14	7 ±1,6
2	Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (см)	24,9±2,2	26,8±2,4

Далее мы обобщили результаты диагностики гибкости на констатирующем этапе эксперимента в соответствии с уровнями (таблица 12).

Таблица 12

Результаты диагностики гибкости на констатирующем этапе эксперимента

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

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

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

Таблица 13

Результаты диагностики уровня физического развития детей младшего школьного возраста

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

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

К среднему уровню отнесено в экспериментальной группе 40 % от общего количества детей. На этом уровне находятся следующие дети экспериментальной группы: Руслан В., Лена В., Арсений Г., Катя И., Кира Р., Илона Т., Даша У., Таня Ф., Руслан Х. Диана Ч. И следующие дети контрольной группы: Рустам Т., Лина Ф., Кирилл З., Артур У., Саша Ю. Саша В., Карина Е., Илона Ж., Дима И., Миша Л., Катя Л..Эти дети имеют слегка заметное отставание движение рук от движения ног, и наоборот,

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

К низкому уровню в экспериментальной группе относятся 56 % от общего количества детей и 52 % от общего количества детей в контрольной группе. Это следующие дети экспериментальной группы: Семен Ж., Наташа К., София К., Рустам Л., Лина Л., Света М., Рустам Н., Лера О., Артем О., Степа П., Карина С., Алексей Я., Кирилл Я. и следующие дети контрольной группы: Слава М., Сафия С., Руслан Т., Ваня Ф., Таня А., Руслан В., Лена Е., Арсений Ж., Семен И. Инесса Ю., Кира Я.. Такие дети имеют полное несоответствие согласования движения рук и ног, выполняют с помощью воспитателя или не выполняют, имеют ошибки в движении, нет переменного шага. Дети с низким уровнем физического развития допускают погрешности в основных элементах сложных физических упражнениях. В недостаточной степени осуществляют контроль за выполнением движений, а также затрудняются в их оценке и допускают несоблюдение правил в подвижных и спортивных играх, как правило, в силу недостаточной физической подготовленности. У некоторых детей снижена заинтересованность к физическим упражнениям

Для большей наглядности полученные результаты на этапе констатирующего эксперимента представлены на рисунке (рисунок 1).

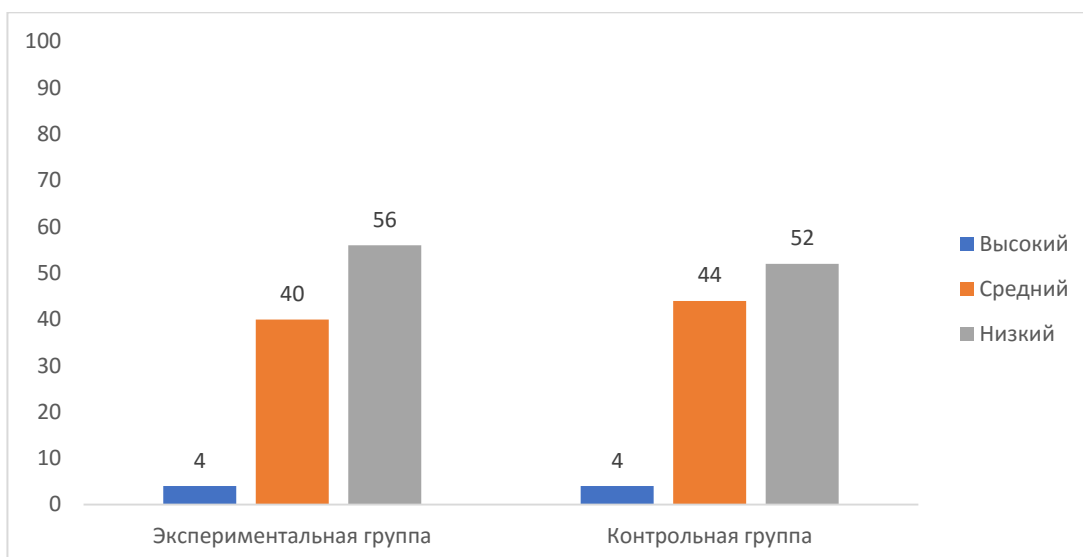


Рисунок 1 – Диаграмма результатов констатирующего этапа исследования по выявлению уровня физического развития у детей младшего школьного возраста

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

2.2. Реализация модернизированной программы физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр

Для модернизации программы физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр мы выбрали комплексную программу физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича» для учащихся 1-4 классов. В рамках темы нашего исследования мы взяли за основу раздел комплексной программы физического воспитания – подвижные игры.

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

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

Таблица 14

Тематическое планирование модернизированной программы по физическому развитию младших школьников посредством подвижных игр

№ п/п	Направление	Количество часов
1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	4
2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	4
3	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	4
4	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом))	4
5	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	4
6	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	4
Общее количество часов		24

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

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

Таблица 15

Комплекс подвижных игр для младших школьников, используемых для реализации модернизированной программы по физическому развитию младших школьников

№ п/п	Направление	Название подвижной игры	Задачи
1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«Собери флажки»	Закрепление техники бега по дистанции с выполнением стартового положения.
		«Убегай – догоняй»	Развитие быстроты двигательной реакции; закрепление навыка бега по повороту и умения быстро реагировать на сигнал.
		«Черные и белые»	Развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности; совершенствование быстроты двигательной реакции.
		«Пятнашки»	Развитие способности к ориентированию в пространстве; формирование скорости, быстроты реакции, ловкости.

2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Перетягивания каната»	Развитие у детей силы и силовой выносливости; воспитание навыка коллективных взаимодействий в соревновательной обстановке.
		«Смена мест»	Развитие у детей скоростно-силовой выносливости, быстроты реакции, ловкости; обучение простейшим действиям вратаря, нападающих и защитников.
		«Скакалка – подсекалка»	Закрепление у детей навыка владения скакалкой; развитие силовой выносливости (для брюшного пресса) в игровой обстановке.
		«Футбольные салки»	Развитие у детей скоростно-силовой выносливости, быстроты реакции, ловкости; обучение простейшим действиям вратаря, нападающих и защитников.
3	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений,	«У кого дальше отскочит мяч»	Развитие скоростно-силовых качеств; совершенствование техники броска при метании в игровой обстановке.
		«Снайперы»	Совершенствование у детей умения метаний на дальность.

	скоростно- силовых способностей	«Кто дальше бросит»	Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность; развивать быстроту реакции, ловкость и внимание; воспитать уважение и доброжелательное отношение друг к другу.
		«Метко в цель»	Развитие способности метания на дальность и в цель.
4	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом))	«Передай – лови»	Отработка у детей техники передачи и ловли мяча.
		«Внимание – мяч»	Освоение техники передач мяча на месте и при встречном движении в условиях игры; развитие быстроты двигательной реакции.
		«Подбрось – поймай»	Формирование навыка правильного подбрасывания мяча и ловли его; развитие координации и точности движений.
		«Не давай мяч водящему»	Отработка передачи мяча, а также совершенствование защитных действий детей.
5	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие	«Наседка и ястребы»	Отработка у детей техники передачи мяча.
		«Сторож»	Совершенствование у детей ведения мяча в движении.

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

2.3. Анализ результатов экспериментальной работы по влиянию подвижных игр на физическое развитие детей младшего школьного возраста

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

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

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

В диагностических таблицах представлены результаты повторного обследования уровня физического развития детей младшего школьного возраста в контрольной и экспериментальной группе (приложение 3).

В первую очередь представим результаты повторного диагностического обследования силы у детей младшего школьного возраста с помощью таблиц 16,17 и рисунков 2,3.

Таблица 16

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

№ п/ п	Тест	Группа			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Констатирующи й этап	Контрольны й этап	Констатирующи й этап	Контрольны й этап
1	Подтягивани е на перекладине (кол-во раз)	8,2±0,6	12,4±0,8 158,9	6,4±0,4	7,8±0,5 100 %

2	Метание набивного мяча (см)	260,7±24,2	310,2±28,6 112,7 %	280,6±26,8	275,3±25,4 100 %
---	-----------------------------	------------	-----------------------	------------	---------------------

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

Таблица 17

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

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

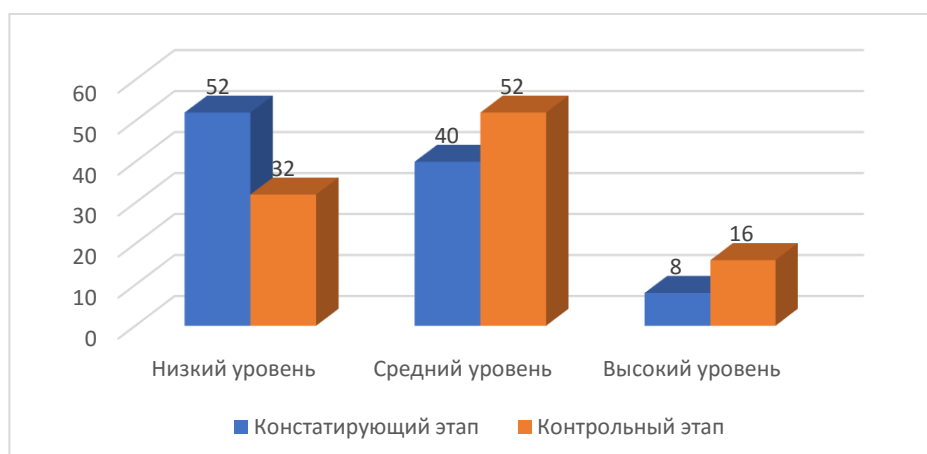


Рисунок 2 – Диаграмма результатов диагностики силы у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

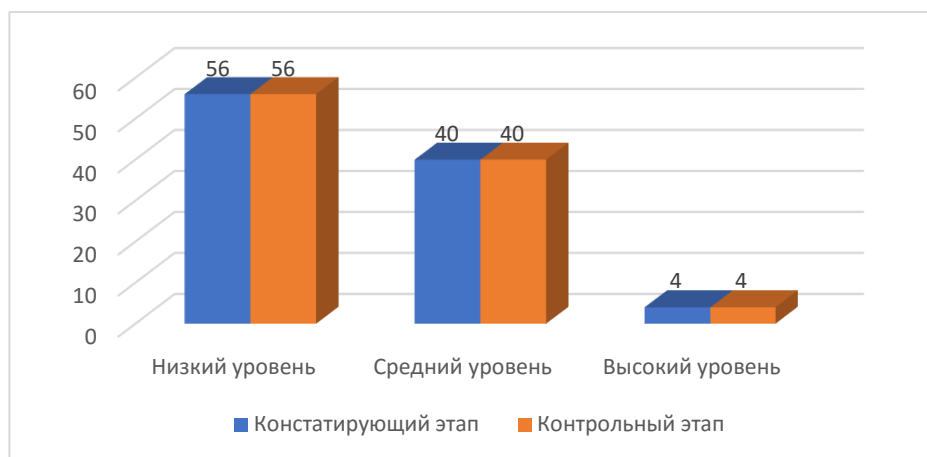


Рисунок 3 – Диаграмма результатов диагностики силы у детей младшего школьного возраста в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

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

Далее необходимо отследить эффективность влияния проведенной работы на следующий критерий, такой как «развитие ловкости». Результаты этого исследования мы представим в таблицах 18, 19 и рисунках 4,5.

Таблица 18

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

№ п/п	Тест	Группа	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа

		Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
1	Метание мяча в цель, (кол-во раз)	4,3±0,2	5,7±0,3 158,3 %	3,4±0,1	3,6±0,1 100 %

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

Таблица 19

Сравнительные результаты диагностики ловкости на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

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

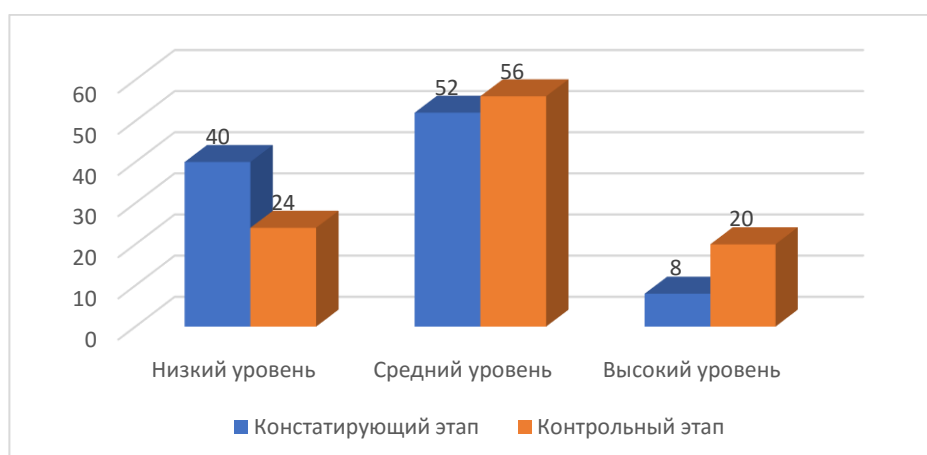


Рисунок 4 – Диаграмма результатов диагностики ловкости у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

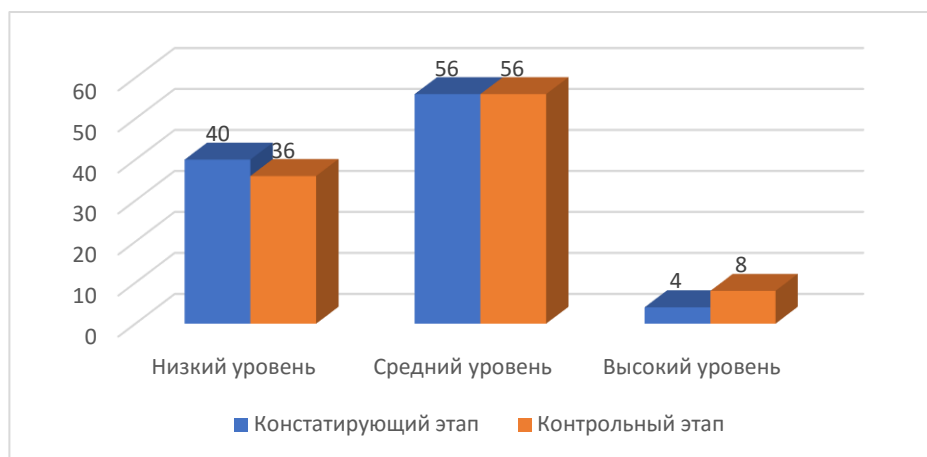


Рисунок 5 – Диаграмма результатов диагностики ловкости у детей младшего школьного возраста в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

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

Далее целесообразно рассмотреть критерий – «развитие быстроты» в системе физического развития детей младшего школьного возраста. Проведя контрольный этап экспериментальной работы по обозначенному критерию, мы пришли к выводам, обозначенным в таблицах 20, 21 и отраженным на рисунках 6 и 7.

Таблица 20

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

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

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

Таблица 21

Сравнительные результаты диагностики быстроты на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Этапы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа			
Констатирующий этап	48 %, 12 чел.	48 %, 12 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	32 %, 8 чел.	48 %, 12 чел.	20 %, 5 чел.
Контрольная группа			

Констатирующий этап	44 %, 11 чел.	52 %, 13 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	40 % 10 чел.	52 %, 13 чел.	8 %, 2 чел.

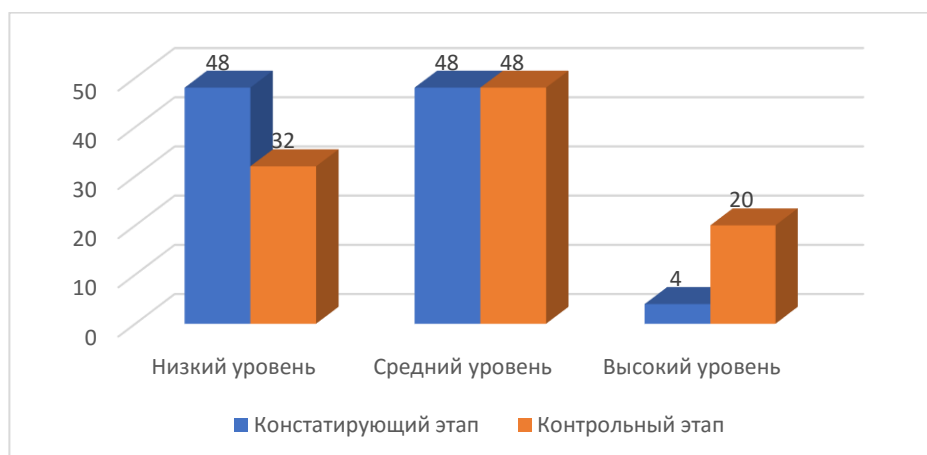


Рисунок 6 – Диаграмма результатов диагностики быстроты у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

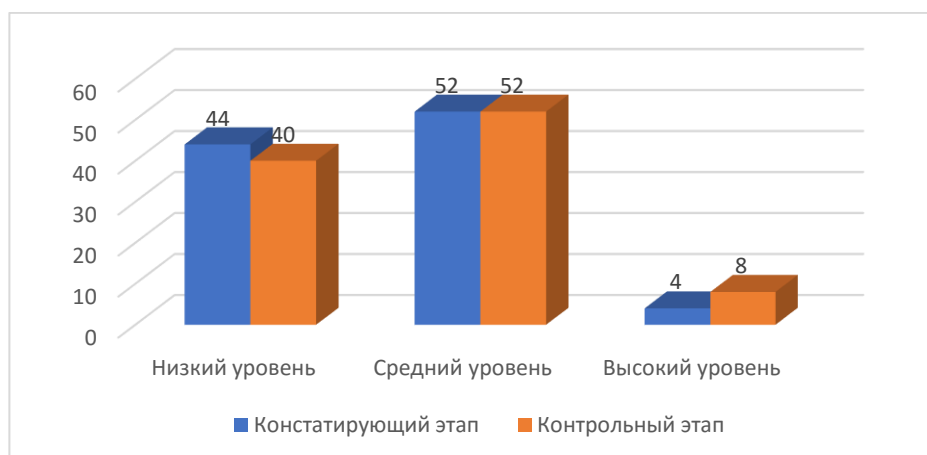


Рисунок 7 – Диаграмма результатов диагностики быстроты у детей младшего школьного возраста в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

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

В таблицах 22, 23 и на рисунках 8,9 представлены результаты контрольного среза повторного изучения уровня развития выносливости детей младшего школьного возраста.

Таблица 22

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

№ п/п	Тест	Группа			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
1	Бег на 300 метров без учета времени	245,5 ± 0,9	241,9 ± 1,0 98,5 %	246,4 ± 0,8	245,5 ± 0,9 100 %
2	Вставание в сед из положения лежа (кол-во раз);	24,6 ± 1,9	30,2 ± 2,6 144,5 %	21,2 ± 1,8	20,9 ± 1,7 100 %

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

Таблица 23

Сравнительные результаты диагностики выносливости на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Этапы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа			

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

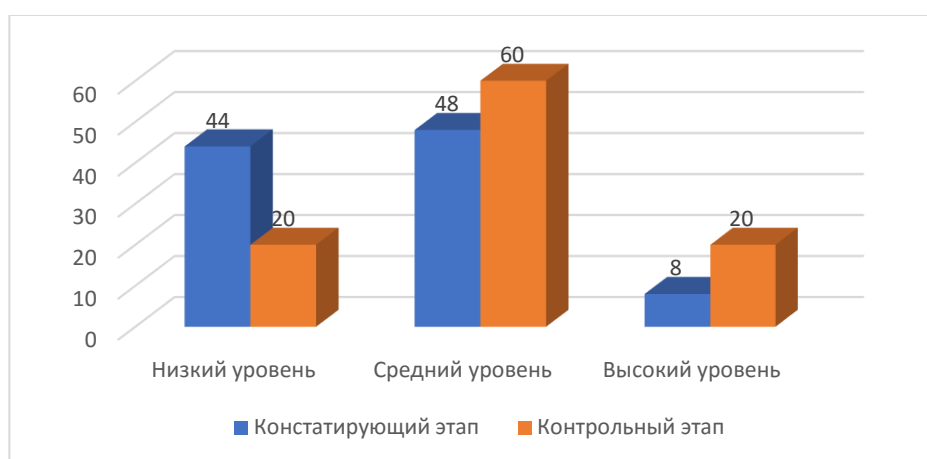


Рисунок 8 – Диаграмма результатов диагностики выносливости у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

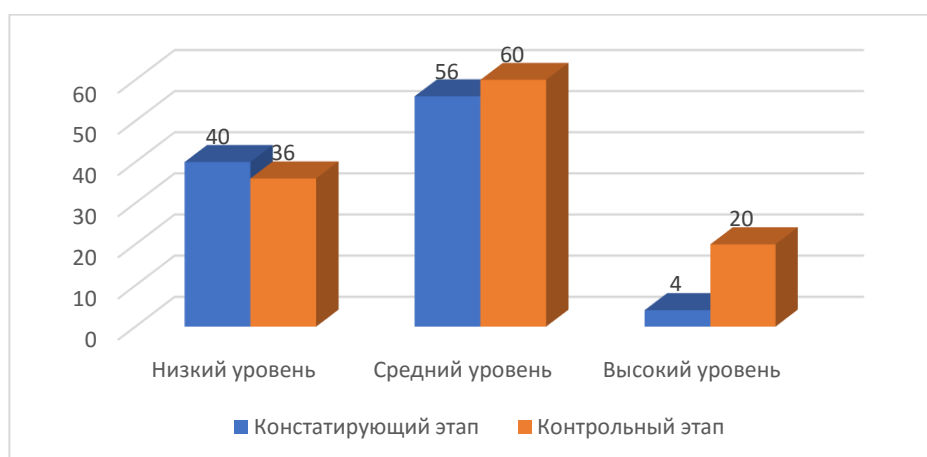


Рисунок 9 – Диаграмма результатов диагностики выносливости у детей младшего школьного возраста в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

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

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

Таблица 24

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

№ п/п	Тест	Группа			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
1	Наклоны туловища вперед, (см)	6 ±2,14	11±2,41 122,2 %	7 ±1,6	9±2,14 100 %
2	Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (см)	26,8±2,4	31,6±2,8* 125,4%	24,9±2,2	25,2±2,3 100%

В таблице 24 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на гибкость младших школьников. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению наклона вперед, поднимание рук вверх в положении лежа на животе. Школьники экспериментальной группы упражнение наклон вперед увеличили на 22,2 % ($p < 0,001$); поднимание рук

вверх в положении лежа на животе на 25,4 % ($p < 0,05$) по сравнению с контрольной группой.

Таблица 25

Сравнительные результаты диагностики гибкости на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

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

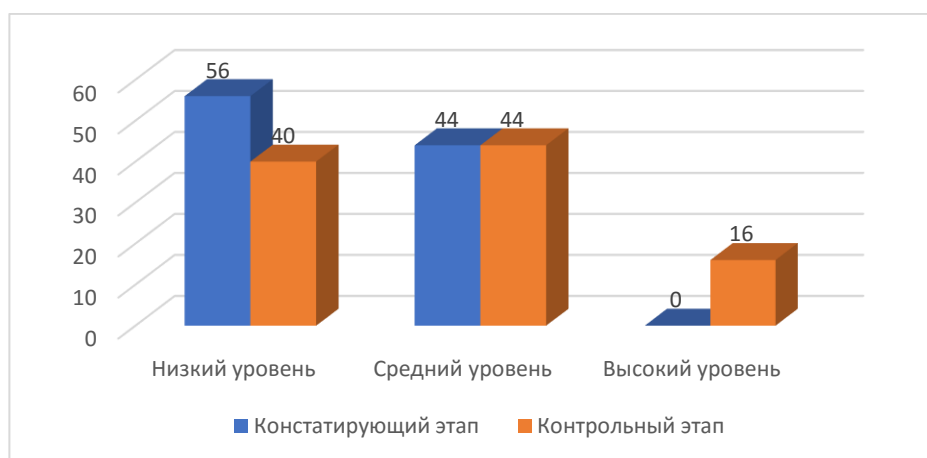


Рисунок 10 – Диаграмма результатов диагностики гибкости у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

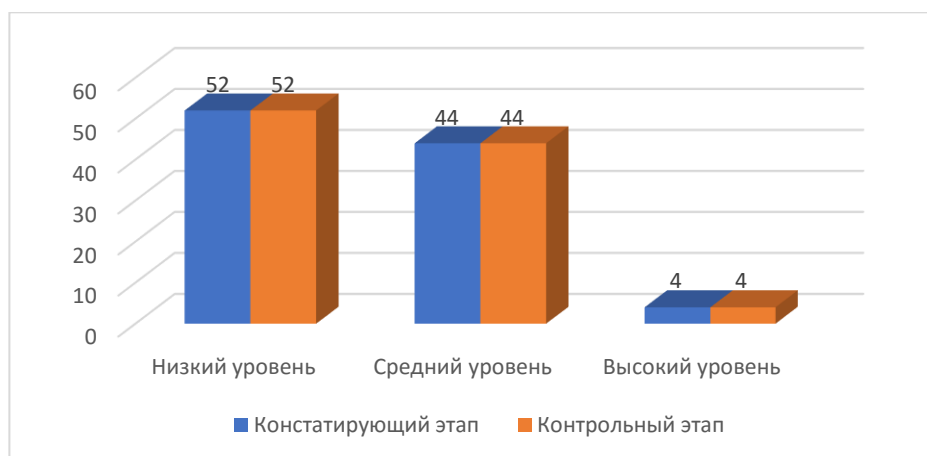


Рисунок 11 – Диаграмма результатов диагностики гибкости у детей младшего школьного возраста в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

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

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

Таблица 26

Сравнительный анализ результатов уровня физического развития экспериментальной работы

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

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

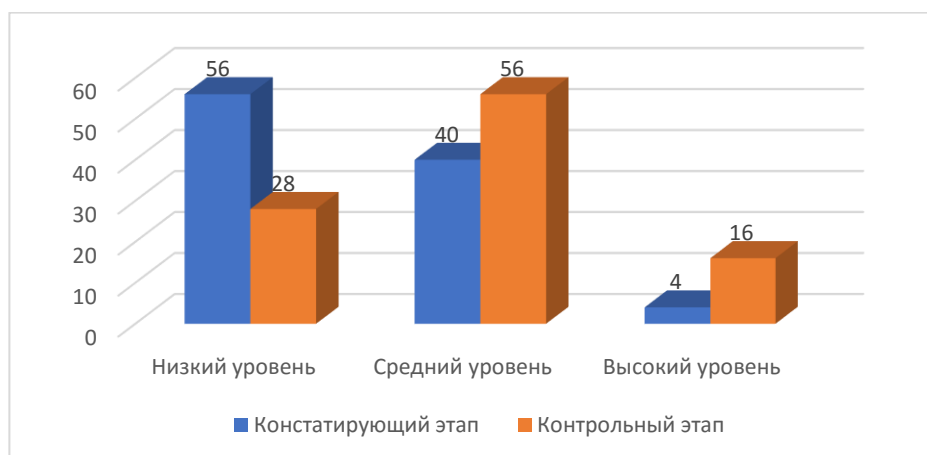


Рисунок 12 – Диаграмма результатов диагностики уровня физического развития у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

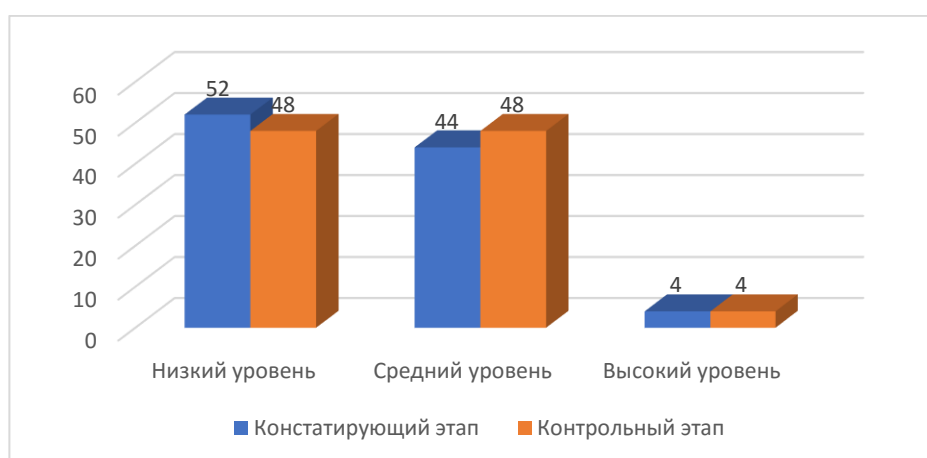


Рисунок 13 – Диаграмма результатов диагностики уровня физического развития у детей младшего школьного возраста в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

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

следующие выводы относительно детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе.

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

- к среднему уровню отнесено 56 % детей младшего школьного возраста экспериментальной группы. По сравнению с констатирующим экспериментом количество увеличилось на 16 %. На данный уровень перешли Семен Ж., Катя И., Наташа К., София К., Артем О., Кира Р, Соня Т., Илона Т., Даша У., Таня Ф., Руслан Х., Диана Ч., Алексей Я., Кирилл Я.. Эти дети имеют слегка заметное отставание движение рук от движения ног, и наоборот, выполняют движения с небольшой помощью воспитателя, в их движении наблюдается скованность, не всегда переменный шаг. Дети со средним уровнем физического развития технически грамотно выполняют большую часть физических упражнений, проявляют при этом должные усилия, активность и интерес, способность оценить движения других детей, они упорны в достижении своей цели и положительного результата, однако самодисциплина и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

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

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

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

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

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

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

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

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

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

пространстве; закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве; закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей; овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча; закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве; комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

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

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абзалов, Р.А. Теория физической культуры / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. – Казань: Вестфалика, 2013. – 202 с.
2. Аникин, А.А, Взаимодействие подвижных игр с элементами футбола на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста / А.А. Аникин // Физическая культура в школе. – 2015. – № 5. – С. 26-29.
3. Аустер, Л.В. Подвижные игры для учащихся младшего школьного возраста / Л.В. Аустер, М С. Коренева, Т.Г. Ольхова. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2012. – 42 с.
4. Ахундов, Р.А. Исследование двигательной активности учащихся начальной школы / Р.А. Ахундов. – М.: Педагогика, 2010. – 134 с.
5. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры / Б.А. Ашмарин. – СПб: ЛГОУ им. А.С. Пушкина, 2009. – 353 с.
6. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: «Просвещение», 2013. – 360 с.
7. Бальсевич, В.К. Физическая культура в школе: пути модернизации и преподавания / В.К. Бальсевич // Педагогика. – 2004. - № 1. – С. 26-33
8. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебное пособие / И.С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 255 с.
9. Бобкова, Е.Н. Проблемы и перспективы совершенствования учебного процесса физического воспитания в образовательных учреждениях // Здоровье и технологии его сохранения: Матер.Всерос.науч.-практ.конф. Минздравсоцразвития РФ Минспорта и молодежной политики РФ / Е.Н. Бобкова, Е.П. Писаренкова, Э.А. Тимошин - Смоленск: СГМА
10. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах / И.М. Бутин, И.А. Бутина. – М: «Владос – Пресс». 2013. – 176 с.
11. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: «Физкультура и спорт», 2010. – 224 с

12. Вайнбаум, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Вайнбаум. – М., 2009. – 209 с.
13. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 415 с.
14. Виндюк, А.В. Домашние задания по физической культуре как одна из форм самостоятельной деятельности по физической культуре / А.В. Виндюк // Теория и практика физической культуры. - № 2. – 2002. – С 48-51.
15. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с.
16. Головина, Л.Л. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся общеобразовательной школы / Л.Л. Головина, Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 3. – С. 11-13
17. Грачев, О.К. Физическая культура: учебное пособие / О.К. Грачев. – М.: ИКЦ «МарТ», 2010. – 464 с.
18. Громова О.Е. Спортивные и подвижные игры для детей / О.Е. Горомова. – М.: Сфера, 2012. – 121 с.
19. Гугин, А.А. Уроки физической культуры в I-III классах / А.А. Гугин. – М., 2007. – 320 с.
20. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Мн.: Нар. асвета, 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: Изд-во КРИПКиПРО, 2009. – 188 с.
22. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, И.В. Кулищенко, Е.В. Крякина. — 4-е изд., перераб. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. — 272 с.

23. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков – М.: «Академия», 2011. – 160 с.
24. Звягинцев, В. Подвижные игры с элементами баскетбола / В. Звягинцев // Спорт в школе. – 2011. - № 7. – С. 9-16
25. Зобкова, Е.В. Педагогика отношения младших школьников к физической культуре / Е.В. Зобкова Е.В. // Вестник Костромского государственного университета имени Н.А. Некрасова. Акмеология образования. – Вып. 1. Кострома. – 2005. – С.88-89
26. Капустин, А.Г. Игровая деятельность на уроках физической культуры / А.Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2015. - № 6. – С. 38-43.
27. Карманова, Л.В. Физическая культура младшего школьника / Л.В. Карманова, В.Н. Шебеко. – Минск: Полымя, 2010. – 282 с.
28. Киселева, С.Б. Физическая культура. Настольная книга учителя. Подготовка школьников к олимпиадам: учебное пособие / С.Б. Киселева. – М.: Планета, 2013. – 281 с.
29. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. – Москва: Владос, 2010. – 271 с.
30. Конеева, Е.В. Детские подвижные игры / Е.В. Конеева. – М : Феникс, 2015. – 148 с.
31. Коренева, М.С. Подвижные игры / М.С. Коренева, Л.В. Аустер. – Сургут: Изд-во «СурГУ», 2010. – 24 с.
32. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 116 с.
33. Коняхина, Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: учебное пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.

34. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 496 с.
35. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2010. – 480 с.
36. Кузьмичева, Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста / Е.В. Кузьмичева. – М.: Физическая культура, 2008. – 112 с.
37. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М., 2010. – 464 с.
38. Кутафин, Ю.Ф. Особенности физического развития и воспитания детей дошкольного и школьного возраста / Ю.Ф. Кутафин. – М.: Педагогика, 2013. – 294 с.
39. Лаптев, А.В. Управление физическим развитием / А.В. Лаптев. – М.: Просвещение, 2003. – 180 с.
40. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт. – М.: Физическая культура и спорт, 2015. – 441 с.
41. Листова, О. Спортивные игры на уроках физкультуры (Физкультура и спорт в школе) / О. Листова. – СпортАкадемПресс, 2001 – 276 с.
42. Литвинов, М.Ф. Русские народные подвижные игры / М.Ф. Литвинов. – М.: Просвещение, 2012. – 130 с.
43. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-Х классах / В.Ф. Ломейко. – Мн.: Народная асвета, 2000. – 128 с.
44. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 114 с.
45. Лях, В.И. Физическая культура: 1-4 класс: учеб. для общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 207 с.

46. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М.: Физкультура и спорт, 2012 – 328 с.
47. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе / А.П. Матвеев. – М: Владос – Пресс, 2013. – 248 с.
48. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2011. – 543 с.
49. Мустаев, В.Л. Физическая культура. Программа 1- 4 классы / В.Л. Мустаев. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2011. – 198 с.
50. Овчаров, В.С. Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие / В.С. Овчаров. – Минск: Сэр – Вит, 2011. – 288 с.
51. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса / А.Ю. Патрикеев. – М.: Вако, 2011. – 176с.
52. Пидкасистый, П.И. Педагогика / П.И. Пидкасистый. – М.: «Пед. общество России», 2011. – 640 с.
53. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 1-4 класс: методическое пособие к учебникам Г.И. Погадаева «Физическая культура» / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2014. – 118 с.
54. Подласый, П.П. Педагогика / П.П. Подласый. – М.: «ВЛАДОС», 2011. – 432с.
55. Решетов, Д.В. Методика использования подвижных игр в физическом воспитании школьников с акцентом на формирование социальной активности: дис.. кан. пед. наук / Д.В. Решетов. – Волгоград, 2010. – 198 с.
56. Садыкова, С.Л. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время / С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. – Волгоград: Изд-во «Учитель», 2008. – 92 с.
57. Сафин, Р.С. Физическая культура в образовательном и воспитательном процессе учащихся школ / Р.С. Сафин // Материалы Всероссийской науч.-практич. конф. «Профессионально-личностное развитие

учащихся в образовательном пространстве физической культуры». – Рязань, 2006. – С. 9-14.

58. Слостенин, В.А. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. – М.: Академия, 2012. – 576 с.

59. Сочеванова, Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 7-9 лет: методическое пособие для педагогов / Е.А. Сочеванова. – СПб.: Детство-пресс, 2009. – 48 с.

60. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 368 с.

61. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования

62. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

63. Цейтлин, А.Г. Физическое развитие детей и подростков. Медгиз / А.Г. Цейтлин. – 2013 – 204 с.

64. Чаленко, И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе/ И.А. Чаленко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 256 с.

65. Чернякова, С.Н. Подвижные игры: учебно-методическое пособие / С.Н. Чернякова, Е.Н. Сидорова. – Красноярск.: СФУ, 2011. – 92 с.

66. Шарова, М.Н. Теоретические и исторические аспекты изучения проблемы физического воспитания младших школьников / М.Н. Шарова. – Саратов: Научная книга, 2011. – С.137-140

67. Шаулин, В.П. Физическая культура: учебник для 1 – 4 классов / В.П. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назарова, Г.С. Шустиков. – Самара: Издательство «Учебная литература», 2012. – 176 с.

68. Эльконин, Д.Б. Детская психология / Д.Б. Эльконин. – М.: Академия, 2012. – 280 с.

69. Яковлев, В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М.: «Просвещение», 2013. – 143 с.

70. Янсон, Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников / Ю.А. Янсон. – Ростов н/Д, 2003. – 240 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Результаты констатирующего этапа исследования уровня физического развития у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе

№	Имя	Критерии					Общий уровень
		Сила	Ловкость	Быстрота	Выносливость	Гибкость	
1	Таня А.	В	В	С	В	С	В
2	Руслан В.	С	В	В	С	С	С
3	Лена В.	С	С	С	В	С	С
4	Арсений Г.	В	С	С	С	С	С
5	Семен Ж.	Н	Н	Н	С	Н	Н
6	Катя И.	С	С	С	Н	Н	С
7	Натasha К.	Н	Н	Н	Н	Н	Н
8	София К.	Н	Н	С	Н	Н	Н
9	Рустам Л.	С	С	Н	Н	Н	Н
10	Лина Л.	Н	Н	Н	Н	Н	Н
11	Света М.	Н	Н	Н	Н	С	Н
12	Рустам Н.	С	Н	Н	Н	Н	Н
13	Лера О.	Н	Н	Н	С	Н	Н
14	Артем О.	С	Н	С	Н	Н	Н
15	Степа П.	Н	Н	Н	Н	С	Н
16	Кира Р.	С	С	С	С	Н	С
17	Карина С.	Н	Н	Н	Н	С	Н
18	Соня Т.	С	С	Н	Н	Н	Н
19	Илона Т.	Н	С	С	С	С	С
20	Даша У.	С	С	С	С	С	С
21	Таня Ф.	Н	С	С	С	С	С

22	Руслан Х.	С	С	С	С	С	С
23	Диана Ч.	Н	С	С	С	Н	С
24	Алексей Я.	Н	С	Н	С	Н	Н
25	Кирилл Я.	Н	С	Н	С	Н	Н

Результаты констатирующего этапа исследования уровня физического развития у детей младшего школьного возраста в контрольной группе

№	Имя	Критерии					Общий уровень
		Сила	Ловк ость	Быстро та	Выно сливо сть	Гибко сть	
1	Лена А.	В	В	С	В	С	В
2	Саша В.	С	В	В	С	С	С
3	Карина Е.	С	С	С	В	С	С
4	Илона Ж.	В	С	С	С	С	С
5	Дима И.	С	С	С	С	Н	С
6	Миша Л.	С	С	С	Н	Н	С
7	Слава М.	Н	Н	Н	Н	Н	Н
8	Сафия С.	Н	Н	С	Н	Н	Н
9	Руслан Т.	С	С	Н	Н	Н	Н
10	Ваня Ф.	Н	Н	Н	Н	Н	Н
11	Таня А.	Н	Н	Н	Н	С	Н
12	Руслан В.	С	Н	Н	Н	Н	Н
13	Лена Е.	Н	Н	Н	С	Н	Н
14	Арсений Ж.	С	Н	С	Н	Н	Н
15	Семен И.	Н	Н	Н	Н	С	Н
16	Катя Л.	С	С	С	С	Н	С
17	Натasha М.	Н	Н	Н	Н	С	Н
18	София С.	С	С	Н	Н	Н	Н

19	Рустам Т.	Н	С	С	С	С	С
20	Лина Ф.	С	С	С	С	С	С
21	Кирилл З.	Н	С	С	С	С	С
22	Артур У.	С	С	С	С	С	С
23	Саша Ю.	Н	С	С	С	Н	С
24	Инеcса Ю.	Н	С	Н	С	Н	Н
25	Кира Я.	Н	С	Н	С	Н	Н

Комплекс подвижных игр для младших школьников, используемых на
уроках по физической культуре

«Пятнашки»

Описание игры: назначается водящий – «пятнашка». Он берет в руку яркий платочек и становится в центре площадки; остальные располагаются по площадке. По сигналу водящий поднимает платочек вверх и говорит: «Я – пятнашка». После этого водящий старается догнать и коснуться играющих. Игрок, которого коснулся водящий, становится «пятнашкой», ему передается платочек, прежний «пятнашка» становится обычным играющим. Новый водящий должен поднять руку вверх и сказать: «я – пятнашка». Нельзя сразу касаться прежнего водящего. При учете результатов игры роль первого "пятнашки" не учитывается.

«Черные и белые»

Описание игры: в игре участвуют две команды: «Черные» и «Белые». Как только руководитель игры воскликнет: «Черные!» или брошенный в центр поля кружок упадет темной стороной вверх, «черные» становятся преследуемыми и убегают. «Белые» ловцы преследуют "черных", чтобы запятнать их в пределах поля. По команде: "Белые!" участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.

Варианты игры:

- а) введение различных исходных позиций: в упоре или лежа на животе;
- б) смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре сзади и т. д.

После каждой перебежки ловцы должны объявлять, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.

«Передача мяча в колонне, снизу»

Описание игры: по сигналу (свисток) стоящий игрок между ногами передает мяч сзади стоящему. Последний, стоящий в конце колонны, бежит вперед и поднимает мяч вверх, тем самым демонстрируя, что команда закончила выполнять задание.

«Сторож»

Описание игры: в игре участвуют двое, у каждого мяч. Игрок 1 (сторож), ведя мяч, защищает установленный на полу за его спиной флажок. «Сторожу» разрешается делать шаги одной ногой, другая (опорная) стоит в 25-30 см от флажка. Задача игрока 2, - не прекращая ведения, дотронуться свободной рукой до флажка, что по условиям игры приносит ему 1 очко. При заранее обусловленном счете игроки меняются ролями.

«Повтори лидера»

Описание игры: игра проводится в парах, у каждой пары по одному мячу. Игрок с мячом становится за спину игрока без мяча. По команде учителя игрок без мяча начинает свободно двигаться по залу, делая резкие ускорения, остановки, меняя направление движения. Партнер с мячом должен, ведя мяч, повторять все перемещения лидера и как можно плотнее держаться за ним.

«Метко в цель»

Подготовка: посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Описание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй

шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2—4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

«Снайперы»

Описание игры: команды строятся в шеренги на расстоянии 1,5—2 м от линии броска, у каждого участника в руках по 2 малых мяча. На расстоянии 5—8 м от линии метания находятся мишени. По сигналу игроки поочередно выходят на линию метания и выполняют по два броска в цель. Выигрывает команда, показавшая лучший результат, т. е. поразившая мишень большее число раз. В качестве мишеней можно использовать булавы, кегли, набивные мячи, установленные на гимнастическом бревне или другом возвышении; щит-мишень в форме круга диаметром 60—80—100 см, который закрепляется на стене; щит-мишень с несколькими кругами и цифровыми обозначениями (3—2—1).

«Кто дальше бросит»

Подготовка: построение в две шеренги на одной из сторон площадки, мяч у первых.

Описание игры: на расстоянии 5,10,15,20,25 м перед каждой командой стоят фишки. По свистку 1-е уч-ся выполняют метание (учитель говорит результат каждого). 2-е - стоят напротив 1-х, на расстоянии 25 м; 2-е - метают. 3-е - стоят, ловят мячи от земли.

«Собери флажки»

Подготовка: необходимо расставить через каждые 10-20 м группы флажков. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем начинающих игру участников забега, во втором — еще на два флажка меньше и т. д. Итак, если старт принимают 10 человек, то флажков должно быть 8, 6, 4, 2, 1.

Описание игры: на старте — 8 участников. По сигналу они начинают бег, и каждый старается завладеть флажком на этапах. Не успевшие это сделать игроки выбывают из игры. После второго этапа остается шесть участников, затем четыре и, наконец, соревнуются лишь двое сильнейших. Игрок, уронивший флажок на землю, должен сначала поднять его и только затем продолжать бег. Победителем является игрок, овладевший последним флажком.

«Убегай – догоняй»

Описание игры: две команды «Догоняй» и «Убегай» располагаются в шеренгах в 20—30 шагах одна от другой. Игроки рассчитываются по порядку номеров. Между командами чертят два круга, в которые ставят два флага. В ближний от команды «Убегай» в круг кладут мяч. Преподаватель называет любой номер. Игроки разных команд, имеющие этот номер, одновременно выбегают вперед. Задача игрока из команды «Убегай» — взять мяч, обежать с ним сначала ближний, а затем дальний флаг и вернуться за линию своей команды. Игрок противоположной команды должен догнать убегающего, преследуя его по тому же пути (вокруг флагов) до линии. Проигравший идет в «плен» к другой команде. Выигрывает команда, которая в итоге взяла в «плен» больше игроков.

«У кого дальше отскочит мяч»

Описание игры: игроки команд располагаются в колонну по одному возле щита. Представители разных команд одновременно выходят с мячом в руке и становятся перед линией. Мяч бросают в щит таким образом, чтобы он отскочил как можно дальше. Варианты броска: с трех, пяти шагов разбега. Игроки команд располагаются в колонну по одному возле щита. Представители разных команд одновременно выходят с мячом в руке и становятся перед линией. Мяч бросают в щит таким образом, чтобы он отскочил как можно дальше. Игрок, чей мяч отскочил дальше, получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«Передай – лови»

Описание игры: учащиеся выполняют передачу мяча в стену, по сигналу учителя необходимо найти в зале друга и выполнить с ним передачи мяча за 30 секунд. Пара, сделавшая большее количество передач побеждает. Игру повторяют 2-3 раза.

«Подбрось – поймай»

Описание игры: каждая команда строится в две шеренги напротив друг друга. У игроков одной шеренги (каждой команды) по мячу. Преподаватель дает сигнал, и учащиеся одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим напротив в другой шеренге. Те в свою очередь повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча.

Побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание, т. е. имеющая:

- а) меньшее число падений мяча;
- б) более точное его прокатывание;
- в) лучшее выполнение ловли и передачи мяча указанным способом.

«Внимание – мяч»

Описание игры: игроки команды располагаются по кругу, в центре — водящий с мячом. Он передает мяч любому партнеру и, следуя за мячом, занимает место поймавшего мяч. Последний, став водящим, продолжает игру. И так до тех пор, пока все участники не побывают водящими. Побеждает команда, раньше закончившая игру.

«Наседка и ястребы»

Описание игры: играют две команды. Одна команда «ястребы», другая команда «курица с цыплятами». Команда «ястребы» образует круг, в руках одного из игроков баскетбольный мяч. Вторая команда «курица с цыплятами» - строится внутри круга в колонну по одному, и каждый участник команды кладёт руки на пояс впереди стоящего игрока и двигаются

внутри круга. Игроки первой команды, передавая мяч друг другу, стараются осалить последнего «цыплёнка».

«Не давай мяч водящему»

Описание игры: пятеро игроков образуют круг, шестой игрок – водящий, располагается в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнёров, кроме соседей слева и справа. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если водящему удаётся перехватить мяч, то он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

«Перебежки»

Описание игры: игроки каждой команды образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами 5—8 м. Впереди стоящий игрок одной из колонн ногой передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит в ее конец и т. д. Игра заканчивается, когда все участники команды сделают пас и выполнят перебежки. Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание.

«Удочка»

Описание игры: команды располагаются в кругах. Водящий в центре круга берет веревку за свободный конец, а на другом ее конце — грузик. По сигналу преподавателя водящий начинает крутить веревку по земле. Играющие подпрыгивают, чтобы веревка не задела их ног. Варианты игры: игроки могут принимать различные исходные положения: боком, спиной, упор присев и т. д. Игра начинается только по сигналу преподавателя. Игрок, которого задела веревка, выбывает из круга. Побеждает команда, у которой за определенное время, отведенное на игру, было меньше игроков из круга.

«Мяч в круге»

Описание игры: водящий, ударяя ногой по мячу, стремится выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч они могут перебрасывать друг другу. Если водящему удастся выбить мяч из круга, то игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя, получает штрафное очко. Поэтому каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. В связи с этим играющие несколько передвигаются вправо. Мяч считается вылетевшим только в том случае, если он пролетел не выше коленей играющих. Задерживать мяч руками не разрешается. Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч и имеющая меньше штрафных очков.

«ОХОТНИКИ С МЯЧОМ»

Описание игры: участники делятся на 2 команды. Игроки одной команды, находящиеся за пределами площадки, должны осалить игроков другой. На ограниченном пространстве (4X9 м) нападающие пытаются попасть мячом в кого-нибудь из убегающих или увертывающихся игроков. Нападающие располагаются равномерно вокруг площадки. Они могут передать мяч друг другу или пробить по сопернику. По истечении условленного времени команды меняются ролями. Игру начинают только по сигналу преподавателя. Игроки, в которых попал «охотник», выбывают из игры. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков за отведенное время.

«ФУТБОЛЬНЫЕ САЛКИ»

Описание игры: на каждой стороне футбольного поля в 11 м от ворот (против каждой штанги) чертят круг диаметром 2 м. В каждый круг кладут по мячу. Вратарь занимает место в воротах, а четыре защитника выходят на поле. Навстречу им от средней линии выбегают 6 нападающих, задача которых — не дать себя осалить защитникам (водящим), которые пытаются догнать их и коснуться рукой. Нападающие стремятся прорваться в круг (где пятнать нельзя) и ударить по воротам. Если гол забит (добивать отскочивший

от вратаря или штанги мяч нельзя), то вратарь отдает мяч снова в круг нападающему, который ставит мяч на место, убегает за среднюю линию и оттуда вновь делает попытку прорваться в круг. Осаленный в ходе игры нападающий штрафуются. Он должен забежать за линию ворот, затем вернуться к средней линии, откуда и начинать новую атаку. Игра продолжается 5—10 мин. За забитый гол игрок получает 10 очков. Если нападающий прорвался в круг, но удар его был неточен, ему засчитывается лишь 1 очко. Защитник за каждого осаленного нападающего получает по 3 очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Смена мест»

Описание игры: во время выполнения любых гимнастических упражнений, при любом построении по указанному сигналу учащиеся меняются местами и принимают стойку «смирно». Например, можно выполнять упражнения стоя в кругах, на гимнастических скамейках с предметами и т. д. При наличии нескольких колонн заранее оговаривается, кто с кем меняется местами. При использовании станций круговой тренировки соревнуются нечетные номера с четными. За каждую выигранную смену команда получает одно очко. Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество очков.

«Скакалка-подсекалка»

Описание игры: один из игроков берет скакалку за один конец (ручку) и, выйдя на середину зала, вращает ее горизонтально по полу, перехватывая из одной руки в другую. Остальные участники стоят вокруг. Когда скакалка приближается, они подпрыгивают.

Варианты и. п.:

- 1) игроки стоят в кругу на одной ноге;
- 2) игроки находятся в упоре, лежа на руках, ноги — внутрь круга.

Толчком ног они пропускают скакалку;

3) исходное положение то же, но лицом вперед. Толчком рук игроки отрывают тело от пола и пропускают скакалку под руками.

Игрок, которого первым подсекла скакалка, выходит из игры или становится водящим. Побеждает команда, у которой через определенное время осталось больше игроков в круге.

«Перетягивание каната»

Описание игры: игроки делятся поровну на две команды и берутся за канат. По сигналу преподавателя начинается перетягивание каната командами. Первым игрокам от каждой команды необходимо братья за канат на одинаковом расстоянии от его середины. Победа определяется после выполнения трех попыток.

Результаты контрольного этапа исследования по выявлению уровня
физического развития у детей младшего школьного возраста в
экспериментальной группе

№	Имя	Критерии					Общий уровень
		Сила	Ловк ость	Быстро та	Выно сливо сть	Гибко сть	
1	Таня А.	В	В	В	В	В	В
2	Руслан В.	В	В	В	В	В	В
3	Лена В.	В	В	В	В	С	В
4	Арсений Г.	В	В	С	С	В	В
5	Семен Ж.	С	С	Н	С	Н	С
6	Катя И.	С	В	В	С	Н	С
7	Наташа К.	Н	С	С	С	Н	С
8	София К.	С	Н	С	С	Н	С
9	Рустам Л.	С	С	Н	Н	Н	Н
10	Лина Л.	Н	Н	Н	С	Н	Н
11	Света М.	Н	Н	Н	Н	С	Н
12	Рустам Н.	С	Н	Н	Н	Н	Н
13	Лера О.	Н	С	Н	С	Н	Н
14	Артем О.	С	С	С	Н	Н	С
15	Степа П.	Н	Н	Н	Н	С	Н
16	Кира Р.	С	С	В	С	В	С
17	Карина С.	Н	Н	Н	С	С	Н
18	Соня Т.	С	С	С	С	Н	С
19	Илона Т.	Н	С	С	С	С	С
20	Даша У.	С	С	С	С	С	С
21	Таня Ф.	Н	С	С	С	С	С

22	Руслан Х.	С	С	С	С	С	С
23	Диана Ч.	С	С	С	В	С	С
24	Алексей Я.	С	С	С	С	С	С
25	Кирилл Я.	С	С	С	В	С	С

Результаты контрольного этапа исследования уровня физического развития у
детей младшего школьного возраста в контрольной группе

№	Имя	Критерии					Общий уровень
		Сила	Ловк ость	Быстро та	Выно сливо сть	Гибко сть	
1	Лена А.	В	В	С	В	С	В
2	Саша В.	С	В	В	С	С	С
3	Карина Е.	С	С	С	В	С	С
4	Илона Ж.	В	С	С	С	С	С
5	Дима И.	С	С	С	С	Н	С
6	Миша Л.	С	С	С	Н	Н	С
7	Слава М.	Н	Н	Н	Н	Н	Н
8	Сафия С.	Н	Н	С	Н	Н	Н
9	Руслан Т.	С	С	Н	Н	Н	Н
10	Ваня Ф.	Н	Н	Н	Н	Н	Н
11	Таня А.	Н	Н	Н	Н	С	Н
12	Руслан В.	С	Н	Н	Н	Н	Н
13	Лена Е.	Н	Н	Н	С	Н	Н
14	Арсений Ж.	С	Н	С	Н	Н	Н
15	Семен И.	Н	Н	Н	Н	С	Н
16	Катя Л.	С	С	С	С	Н	С
17	Натasha М.	Н	Н	Н	Н	С	Н
18	София С.	С	С	Н	Н	Н	Н

19	Рустам Т.	Н	С	С	С	С	С
20	Лина Ф.	С	С	С	С	С	С
21	Кирилл З.	Н	С	С	С	С	С
22	Артур У.	С	С	С	С	С	С
23	Саша Ю.	Н	С	С	С	Н	С
24	Инееса Ю.	С	С	С	С	Н	С
25	Кира Я.	Н	С	Н	С	Н	Н