



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)  
Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Комплексный подход к формированию двигательных  
способностей детей младшего школьного возраста на  
основе игрового метода**

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

Проверка на объем заимствований:

66,64 % авторского текста

Выполнила:

студентка группы ЗФ-414-106-4-1  
Шевченко Александра Николаевна

Работа рекомендована к защите

«26» Февраля 2017 года

зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабиков В.Е.

Научный руководитель:

доцент кафедры ТиМФКиС  
Зеленко Александр Федорович

Челябинск

2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	7
1.1. Ученые-педагоги об игре как универсальной форме развития двигательных способностей детей .....	7
1.2. Роль игрового метода в формировании двигательных способностей детей младшего школьного возраста.....	9
1.3. Игра и возрастные особенности детей младшего школьного возраста .....	12
1.4. Использование подвижных игр для формирования двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста.....	14
1.5. Методические особенности проведения подвижных игр с младшими школьниками .....	20
Выводы по первой главе.....	25
2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ, РАЗРАБОТКА ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ТЕСТИРОВАНИЯ .....	26
2.1. Организация исследования и используемые методы тестирования .....	26
2.2. Разработка опытно-экспериментальной программы по использованию подвижных игр для развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста.....	30
Выводы по второй главе.....	39
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. ....	41
3.1. Динамика показателей двигательной подготовленности учащихся в процессе эксперимента .....	41
3.2. Оценка результатов итогового этапа исследования .....	44
Выводы по третьей главе.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	51
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	56

## **ВВЕДЕНИЕ**

Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Она является спутником детства, где человека открывает для себя вечно обновляющийся мир. Понять природу игры – значит познать природу детства. Младший школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения игры в процесс воспитания.

Процесс игры связан с приятными для детей физическими и двигательными действиями, в игре всегда заложен элемент нового, непознанного. Ведь одна и та же игра, даже периодически повторяемая, не похожа на предыдущие варианты, действия ее участников неидентичны. Уже одно предвкушение предстоящей игры вызывает у детей положительные эмоции. Вот почему, говоря о применении игр в школе, важно иметь в виду, с одной стороны, тягу детей к игре. Большие возможности, представляемые школьной программой, а с другой стороны, требования к уровню педагогического руководства, плановость и систематичность применения игры в школьном коллективе, что и предопределяет ожидаемый педагогический эффект. С помощью игрового метода учитель может быстро создать радостную атмосферу общения, побудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. При этом неверно думать, что в игровой ситуации, когда задания выполняются на игровой основе, не решаются нравственные проблемы. В подвижной игре, особенно коллективной или групповой, всегда подразумевается выполнение долга. Чувство чести, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

## **Актуальность**

Школьный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к проявлению двигательной активности в физической культуре, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. В этой связи решающее значение имеет оптимальное использование подвижных игр и игровых упражнений в формировании двигательных навыков и умений учащихся. Учитывая важность использования подвижных игр для успешного освоения школьного программного материала, мы считаем изучение данной проблемы актуальной, что приводит к необходимости проведения педагогического эксперимента.

## **Цель исследования**

Определить оптимальные пути коррекционной работы по физическому воспитанию учащихся младшего школьного возраста для эффективного формирования двигательных способностей в учебно-воспитательном процессе школы на занятиях физической культурой.

**Объект исследования** – учебный процесс, направленный на формирование и развитие двигательных способностей детей младшего школьного возраста при использовании игрового метода.

## **Предмет исследования**

Методические приемы стандартной тренировочной программы с использованием подвижных игр и игровых заданий для формирования и развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста.

## **Гипотеза**

Предполагается, что целенаправленная комплексная программа с использованием подвижных игр и игровых заданий с учащимися младшего школьного возраста позволит:

- сделать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в школе более интересным и познавательным;
- обеспечить эффективный процесс формирования двигательных способностей учащихся при применении подвижных игр на уроках физической культуры в школе;
- скорректировать методы и средства для развития двигательных способностей учащихся.

### **Задачи исследования**

1. Изучить и проанализировать физическое развитие детей младшего школьного возраста в норме.
2. Определить основные направления учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры.
3. Провести педагогический эксперимент, направленный на диагностику формирования двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста при использовании игрового метода.
4. Выявить наиболее эффективные методы и средства использования подвижных игр и игровых заданий в формировании двигательных способностей учащихся в процессе физического воспитания.

### **Практическая значимость**

В данной работе отражены теоретические вопросы применения подвижных игр и игровых заданий в процессе физического воспитания, детально изложены этапы экспериментальной работы их практического применения на уроках физической культуры.

Нами была апробирована и экспериментальным путем доказана проверенная методика формирования двигательных способностей учащихся при использовании подвижных игр и игровых заданий на уроках физической культуры в школе.

Полученные данные могут быть использованы для составления индивидуальных характеристик двигательных способностей ребенка, оценки их физического развития. Проверенная экспериментальным путем методика

формирования двигательных способностей с использованием подвижных игр позволит оптимально управлять процессом физического воспитания детей в школе.

# **1. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР**

## **1.1 УЧЕНЫЕ-ПЕДАГОГИ ОБ ИГРЕ КАК УНИВЕРСАЛЬНОЙ ФОРМЕ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ**

В современном понимании игра – это форма деятельности в условных ситуациях, направленной на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально закрепленных способах осуществления предметных действий, в предметах науки и культуры [4].

Проблема игры стала привлекать внимание ученых в конце XIX – начале XX века. Этот интерес не угас и до настоящего времени. Первая теория игры, которая получила широкое распространение и признание во многих странах в первой половине XX века, была сформулирована учеными-педагогами [15, 19]. Согласно этой теории игра является явлением, неразрывно связанным с жизнедеятельностью человека. Есть мнение «Если развитие приспособлений для дальнейших жизненных задач составляет главную цель нашего детства, то выдающееся место в этой целесообразной связи явлений принадлежит игре, так что мы вполне можем сказать, употребляя несколько парадоксальную форму, что мы играем не потому, что мы бываем детьми, но нам именно для того и дано детство, чтобы мы могли играть» [ 21].

Наиболее системные исследования детской игры были проведены российскими учеными. Именно их работы заложили основу для дальнейшего ее изучения как деятельности, имеющей определяющее значение в психическом развитии ребенка. В основе рассмотрения игры как особого вида деятельности лежат представления о периодизации детского возраста. Его критериями являются:

- возрастные новообразования, т.е. тот тип строения личности и ее деятельности, те психические и социальные изменения, которые впервые возникают на данной возрастной ступени и которые в самом главном и основном определяют сознание ребенка, его отношения к среде, его внутреннюю и внешнюю жизнь, весь ход его развития в данный период;

- социальная ситуация развития, представляющая собой «систему отношений между ребенком данного возраста и социальной действительностью» [32];

- ведущая деятельность, т.е. такая деятельность, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и внутри которой развиваются психические процессы, подготавливающие переход ребенка к новой, высшей ступени его развития.

Основные положения концепции игры, сформулированы следующим образом:

1. Игра возникает, когда появляются нереализуемые немедленно тенденции и вместе с тем сохраняется характерная для раннего детства тенденция к немедленной реализации желаний, но не единичных, а обобщенных аффектов. Эти обобщенные аффекты могут не осознаваться ребенком. Их основным содержанием становится система отношений со взрослыми [33].

2. Центральным и характерным для игровой деятельности является создание «мнимой» ситуации, заключающейся в принятии ребенком на себя роли взрослого, и осуществление ее в создаваемой самим ребенком игровой обстановки. Для «мнимой» ситуации характерны перенос значений с одного предмета на другой и действия, воссоздающие в обобщенной и сокращенной формах реальные действия, которые соответствуют принятой ребенком роли взрослого. Это становится возможным на основе расхождения видимого и смыслового поля.

3. Всякая игра с «мнимой» ситуацией есть вместе с тем игра с правилами, и всякая игра с правилами есть игра с «мнимой» ситуацией.



Правила в игре – это правила ребенка для самого себя, правила внутреннего самоограничения и самоопределения.

4. В игре ребенок оперирует значениями, оторванными от вещей, но опираясь на реальные действия. Главное генетическое противоречие игры заключается в том, что в ней возникает движение в смысловом поле, но способ движения остается во внешнем действии.

5. Игра создает такие ситуации, которые требуют от ребенка действий по непосредственному импульсу, а не по линии наибольшего сопротивления. Специфическое удовлетворение в игре связано с преодолением непосредственных побуждений, с подчинением правилу, заключенному в роли [29].

6. Игра является хотя и не преобладающим, но ведущим типом деятельности. Она содержит в себе все тенденции развития, являясь его источником.

## **1.2. РОЛЬ ИГРОВОГО МЕТОДА В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Понятие игрового метода в сфере физического воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другими педагогически существенными признаками) от других методов воспитания. Игровой метод в физическом воспитании характеризуют следующие черты: сюжетно-ролевая основа. Деятельность занимающихся организована на основе условного сюжета и самостоятельно-импровизированного выполнения ими тех или иных ролей [9,13].

Отсутствие жесткой регламентации действий, широкие возможности для проявления творческих начал. Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих; допускается возможность широкого выбора способов достижения игровых целей.

Моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений. В большинстве игр воссоздаются довольно сложные ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения, как типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и типа соперничества, противоборства [10].

Содержание игр изменяется вместе с ростом и развитием ребенка. Исключительная роль отводится играм в становлении и укреплении детского коллектива, ведь играм всегда присущи элементы здорового соперничества, интересного соревнования. Играя, дети вживаются в образы, роли, выполняют двигательные действия, присущие своим героям, но в то же время игра – ситуация вымышленная, фантастическая. Например, в игре «Космонавты», дети выполняют «полет» на Луну, оставаясь при этом в спортивном зале [28].

Основными задачами физического воспитания в школе является укрепление здоровья, содействие гармоничному развитию, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, воспитание волевых и моральных качеств [15]. Решению всех этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Игра является спутником детства, где человек открывает для себя вечно обновляющийся мир. Понять природу игры – значит познать природу детства.

Чтобы удачно подобрать игру и на хорошем педагогическом уровне ее провести, важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития [11]. В возрасте 7-10 лет дети проявляют высокую физическую активность, что позволяет проводить игры со значительной физической нагрузкой [18]. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Поэтому в ходе игр важны перерывы для отдыха. Этим возрастным особенностям отвечают игры типа перебежек, которые широко представлены в школьной программе (салки, «Вызов номеров», «День и ночь», «Октябрята» и др.)

У школьников в этом возрасте преобладает предметно – образное мышление. В связи с этим целесообразно проводить подвижные игры сюжетного характера, предоставляя участникам проявлять творчество. Сюжетность игр отражается в их названиях: «Волк во рву», Зайцы, Сторож и жучка», «Два Мороза», «Выставка картин» и др. [74].

Поскольку координация движений у младших школьников еще не совершенна, полезно применять игры, требующие проявления значительной точности движений, чувства времени и пространства: «Прыжки по полоскам», «Мяч соседу», «Лиса и куры» и др. Сравнительно слабое развитие мышечной системы (особенно брюшного пресса и спины) не допускает игры с активным единоборством, переноской и передачей друг другу тяжелых предметов [3,6]. Альтернативой выступают игры с кратковременными силовыми напряжениями (перетягивания и переталкивания): «Бой петухов», «Перетягивание через линию», «Выше ноги от земли» (с кратковременным удержанием собственного веса на гимнастической стенке, канате) и др. Не постоянное применение таких игр, оставляет у ребенка интерес, чувство новизны и они с удовольствием включаются в борьбу[23].

Учащиеся младших классов начинают интересоваться играми, позволяющими владеть мячом: передачи, ловля, выбивание: «Мяч в центре», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Охотники и утки» и др. В занятия можно включать и комбинированные действия: бег в сочетании с метанием, с подлезанием, с перелезанием и пр. Таким образом, характер подвижных игр у младших школьников разнообразен, но преобладают коллективные игры с водящим, командные игры без вступления в непосредственное соприкосновение с противником [41].

Главное содержание игр - движения, способствующие совершенствованию и обогащению двигательного опыта: игры с бегом, прыжками, увертыванием, метаниями в цель и на дальность, преодолением небольших препятствий. В этом возрасте проявляется заинтересованность в

совместных действиях, активно формируются навыки общественного поведения: дети уже умеют сдерживаться, подчиняться в играх общим правилам, оценивать поступки других [24]. Особенности физического и психического развития детей диктуют учителю и методике организации подвижных игр. Дети лучше сохраняют в памяти наглядно-образное объяснение игр, не любят долго находиться вне игры, когда она еще не закончена [55]. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению всех систем организма и формированию правильной осанки [69].

Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстроту, ориентирование в пространстве, самостоятельность, инициативу, без которых спортивная деятельность невозможна [77,29].

### **1.3. ИГРА И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Игры, рекомендуемые школьной программой, направлены на решение не только образовательных, но также воспитательных и оздоровительных задач. Это особенно важно, так как всех, кто причастен к педагогике беспокоит гиподинамия детей. Двигательный режим ребенка заметно сокращается с момента поступления его в школу, что связано с началом новой деятельности – учебы. Единственным средством профилактики гипокинезии детей может стать создание оптимального объема двигательной активности с правильной постановкой учебной и внеклассной работы по физической культуре в школе. Немалая роль принадлежит здесь и подвижной игре – естественному виду живой и непосредственной деятельности, любовь и привычка к которой закладывается с раннего детства.

Специалист по физическому воспитанию должен уметь ориентироваться в соответствии подвижных игр закономерностям возрастного развития детей.

Важно предусмотреть некоторые отличия в содержании и форме подвижных игр для детей различного возраста, а также умело подбирать их, исходя из конкретных условий. В руках педагога они могут стать отличным средством совершенствования процессов роста организма, содействовать повышению уровня общей физической подготовленности. Чтобы удачно подобрать игру и на хорошем уровне провести ее, важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития.

Подвижные игры отличаются постоянной потребностью к движению. Однако при выборе подвижных игр необходимо помнить о возрастных особенностях учащихся.

### ***Возрастные особенности проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста***

Организм учащихся младшего школьного возраста еще не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются, но довольно быстро и восполняются. Поэтому игры для них не слишком длительны, но они обязательно должны прерываться паузами для отдыха.

1. У детей преобладает **предметно-образное мышление**: они склонны к драматизации, воспроизведению того, что видят, слышат, наблюдают. Подвижные игры носят сюжетный характер, который отражается в их названиях: «Волк во рву», «Два мороза», «Выставка картин» и т. д.

2. **Уровень развития речи** позволяет им дружно, согласуя слова с движениями, произносить речитативы, что доставляет им большое удовольствие («Октябрята», «Космонавты», «Совушка» и т.д.).

3. **Внимание детей** непроизвольно, они не могут подолгу сосредотачиваться на одном действии, значит, игры должны быть непродолжительными.

5. Способности **памяти** велики, но дети лучше запоминают то, что им интересно.

6. Заинтересованность детей в играх с действиями сообща позволяют формировать **навыки поведения**. Совместные, общие для всего коллектива, действия по преодолению препятствий, доставляют участникам большое удовольствие («Конники-спортсмены», «К своим флажкам» и т. д.)

7. **Костно-связочный аппарат** пластичен и гибок. Он легко податлив деформации под влиянием односторонних нагрузок. Мышечная мускулатура относительно слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса, а значит не допускаются игры с переноской, перебрасыванием, передачей тяжелых предметов.

8. Особенности строения и функций **сердечно-сосудистой системы** обуславливают возможность проведения подвижных игр со значительной интенсивностью двигательных действий, но недлительные, с коротким отдыхом.

#### **1. 4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В школьные годы ребята получают знания и умения, проходят школу воспитания и формирования основных морально-волевых качеств, необходимых для дальнейшей жизни в обществе. Однако какими бы обширными и глубокими знаниями не обладал ученик, как бы он не был подготовлен в этом плане к вступлению в самостоятельную жизнь, многое у него может не получиться, если с детства не будет заложен фундамент крепкого здоровья. Урон в этом случае понесет и сам человек, и все наше общество.

В наши дни физическая культура и спорт приобретают решающее значение среди всего комплекса условий, определяющих оптимальную жизнедеятельность человека. Человек может выполнять бесконечное

множество движений. Однако многообразие форм движений становится доступным далеко не сразу после рождения. Но именно в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего опорно-двигательного аппарата, физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Состояние здоровья, степень физического развития и физической подготовленности современного человека определяются рядом факторов. К ним, в частности, относятся такие, как увеличение роста тела в длину у детей и подростков. При этом, как правило, отстают способности в проявлении силы, быстроты и других физических качеств.

В этой связи первостепенной задачей является массовое привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитие у них силы, быстроты, выносливости, ловкости и других физических качеств.

В последние десятилетия у большинства детей школьного возраста наблюдается дефицит движений в режиме дня. Отмечено, что у первоклассников почти вдвое сокращается двигательная активность по сравнению с дошкольным периодом. У учащихся младших классов произвольная двигательная активность (ходьба, бег, подвижные игры) занимают только 16-19% дневного времени. Из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3 %.

Установлено, что общая двигательная активность школьников снижается от младших классов к старшим, причем двигательная активность в различных учебных четвертях неодинакова. Особенно она мала зимой.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85 % дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении, сидя за партой или рабочим столом. Это отражается на опорно-двигательном аппарате, функционировании многих систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении мышцы,

поддерживающие правильную позу, устают, дыхание становится менее глубоким и легкие недостаточно вентилируются, работа сердца изменяется. Работоспособность организма, особенно мозга, постепенно падает, снижается внимание, увеличивается время мыслительных операций, ослабляется память, ухудшается координация движений.

В целях преодоления неблагоприятного влияния гиподинамии необходимо способствовать широкому применению подвижных игр и физических упражнений. Чем больше ребенок производит в течение дня движений, тем больше у него образуется условно-рефлекторных двигательных актов, ускоряющих овладение новыми движениями, а это успокаивает нервную систему, снимает напряжение, создает бодрое, жизнерадостное настроение, что способствует повышению работоспособности, успеваемости школьников.

Подвижные игры представляют собой наиболее соответствующий детскому и подростковому возрасту вид движений. С помощью подвижных игр осуществляется развитие двигательных качеств, прежде всего быстроты и ловкости. Одновременно происходит совершенствование двигательных навыков. Под влиянием игровых условий эти навыки быстрее закрепляются и совершенствуются. В свою очередь, и проявление двигательных качеств становится более полным и разнообразным.

Младший школьный возраст – своеобразный мостик между детством и отрочеством. Вчерашний ребенок становится школьником. Есть понятие «готовность к школьному обучению». Им психологи и физиологи обозначают ту степень физического и умственного развития, ту сумму знаний умений и навыков, которыми должен обладать ребенок, чтобы справиться с новыми обязанностями и задачами. Нередко родители считают: ребенок готов к школе, если владеет навыками чтения, счета, письма. Между тем гораздо важнее не столько тот или иной, хотя и необходимый для обучения, навык, сколько общий уровень развития – и физического и



умственного. Причем не следует рассматривать физическое развитие как нечто второстепенное – именно от него часто зависят успехи первоклассника.

Ниже прилагается методические материалы использования подвижных игр для формирования и развития двигательных способностей у младших школьников. При рекомендации того или иного материала для использования на уроках физической культуры в школе, учитываются особенности физического развития детей, их эмоциональность, подвижность, относительная быстрота восстановительных процессов и в то же время незаконченность формирования органов и систем организма, недостаточность развития процессов торможения. Игровой материал располагается в соответствии с воспитанием двигательных качеств у детей младшего школьного возраста. Учитель физической культуры может использовать рекомендуемые подвижные игры в своей педагогической практике, учитывая, что соотношение уровней развития двигательных качеств у детей различны.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ**

При развитии у детей быстроты решаются две основные задачи: увеличение скорости простых движений и увеличение частоты движений. Быстрота реакции ребенка в определенной степени зависит от типа нервной системы и является качеством, наследуемым от родителей, но и ее можно развивать с помощью подвижных игр. Поскольку сократительная способность мышц с возрастом увеличивается и с помощью физических упражнений и игр еще более развивается, то частота движений, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений у детей может быть увеличена.

Проявления такого качества, как быстрота, многообразны: это и быстрота реакции, и быстрота мышления, и быстрота действия. В основе этого качества лежат сила и подвижность нервных процессов, которые могут совершенствоваться под влиянием занятий физическими упражнениями и

играми. Развитие быстроты тесно связано с развитием других физических качеств. Однако отдельные ее проявления мало зависят друг от друга, поэтому необходимо специально работать над всеми ее составляющими.

Скоростные качества лучше совершенствуются в процессе выполнения игр и игровых упражнений. Для развития этих качеств полезны старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные и спортивные игры.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ**

У детей лучше развиты мышцы туловища, слабее – мышцы конечностей, поэтому сила разгибателей туловища вначале (с 8 до 9 лет) увеличивается немного, затем под влиянием физических упражнений и игр значительно возрастает. В последующий период величина прироста силы мышц постепенно уменьшается. Зато в этот период у детей отмечается наибольший прирост силы сгибателей кисти и предплечья.

В период с 9 до 11 лет прирост силы этих мышц постепенно уменьшается, а затем снова увеличивается.

В среднем сила мышц у детей от 8 до 11 лет увеличивается на 47,6%. Почти такой же прирост наблюдается у детей среднего школьного возраста. В связи с этими особенностями детского организма следует подбирать и подвижные игры. Из этого следует, что дети легче могут проявить себя в подвижных играх, где используются упражнения в лазании (в наклонном и вертикальном положениях) по скамейке.

Подвижные игры с отягощениями более эффективны, если они выполняются с ускорением. Это дает большой прирост силы, а вместе с тем совершенствуется быстрота сокращения мышц. Но для увеличения мышечной силы нужны и игры, воспитывающие у детей способность расслаблять мышцы после их напряжения.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ**

Ловкость проявляется в способности овладеть новыми движениями и быстро перестраивать их в соответствии с изменением обстановки. Ловкость развивается довольно медленно. Наибольшие сдвиги в координации движений наблюдаются у детей в возрасте от 7 до 12 лет. В этот период создается основа для овладения сложными навыками в последующие годы.

Подвижные игры для развития ловкости нужны как в детском, так и в подростковом возрасте. Ловкость развивают и совершенствуют в подвижных играх с быстрой сменой ситуаций, где требуются точность, быстрота, координированность движений. Для развития ловкости полезны игры с элементами гимнастики (без предметов, с предметами, на снарядах), спортивных игр (передачи, перебрасывания, ловля). Используют игры, побуждающие ребят переходить от одних действий к другим соответственно изменяющейся обстановке.

У детей 7-8 лет совершенствуются навыки точности движений. Этому способствуют игры с метанием в цель, игры с малыми мячами, броски в стену, перебрасывание и ловля мяча с различными дополнительными движениями, различные сложные манипуляции мелкими предметами: палочками, колечками, кубиками и т.д. Эти упражнения, кстати, способствуют овладению техникой письма, рисования.

В дальнейшем внимание должно быть уделено поддержанию и совершенствованию координации движений, точности. Для этого рекомендуется использовать подвижные игры, направленные на совершенствование двигательного анализатора, те игры для развития точности ориентировки.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Выносливость воспитывается путем применения подвижных игр, оказывающих на организм ребенка общую физическую нагрузку несколько большую той, которую он уже привык переносить. В процессе таких игр организм адаптируется к состоянию утомления, вызываемому увеличенным объемом работы, повышается способность выполнять то или иное движение (бег, серии прыжков и т.д.) более длительно, а также способность быстро восстанавливать силы после длительных нагрузок.

Характер и общий объем нагрузки в подвижных играх, направленных на воспитание выносливости, определяется с учетом возраста и физической подготовленности детей.

На занятиях с детьми младшего школьного возраста нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы должны быть очень непродолжительными и чередоваться с достаточным отдыхом. Хотя сердце ребенка может быстро приспособиться к работе и быстро восстанавливать свою работоспособность после нагрузки, деятельность его неустойчива. Поэтому часто возникают нарушения ритма и темпа сердечных сокращений, резкие изменения артериального давления.

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению или способность к длительной двигательной деятельности без снижения ее эффективности. Наиболее полезны для воспитания этого качества игры, в которых участвует большое количество мышечных групп. Благодаря им создается своеобразный мышечный насос, способствующий кровообращению.

### **1.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ**

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно

помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.

Дети 7-9 лет (учащиеся 1-3-х классов) владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ещё не достаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно. Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связано с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также ещё не велика, а, следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки). Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры - перебежки, например, "Октябрята", "Волк во рву" в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочерёдным участием играющих в движении как, например "К своим флажкам", "Пустое место". В этот период детям ещё трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, так же быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные движения. Внимание детей в младшем школьном возрасте не достаточно устойчиво в связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. Воля и тормозные функции у детей развиты

слабо. Им трудно долго и внимательно слушать объяснения игры, не дослушав часто объяснение до конца, предлагают свои услуги на ту или иную роль в игре. В первые 2 года обучения в школе в связи с образным мышлением у детей большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумке и творчества. Надо учесть, что дети этого возраста уже умеют читать и писать, что значительно расширяет их умственный кругозор. Например, игры, "Гуси-лебеди", "Два мороза", "Совушка". В этот период в играх воспитывается основа поведения, умения выполнять правила общественного порядка. В коллективных играх воспитывается простейшее представления о нормах поведения. Подвижные игры должны занимать большое место в жизни детей младшего школьного возраста, так как это соответствует их возрастным особенностям. Некоторые уроки в 1-3 классах могут полностью состоять из подвижных игр урок, состоящий из игр, требует от участника владения некоторыми игровыми навыками и организованного поведения. Такой урок включает в себя 2-3 игры, знакомые детям, и 1-2 новые. Игровые уроки рекомендуется проводить в конце каждой четверти перед каникулами (в основном в первом классе), чтобы установить, на сколько учащиеся освоили основные движения, пройденные в четверти, проверить их общую организованность и дисциплину в игре, определить, как они освоили пройденные игры, и посоветовать самостоятельно проводить их.

Младшие школьники в силу онтогенетических особенностей развития отличаются повышенной двигательной активностью, ярко выраженной потребностью в ней. Определенным препятствием в ее проявлении, как и в других возрастных периодах, является современный специфический режим учебной деятельности, высокая интеллектуальная мыслительная нагрузка детей и явно выраженная всеобщая гиподинамия. Социальная важность и ценность подвижных игр в этих условиях, их востребованность, несомненно, возрастает.

Дети этого возраста, несмотря на 6-часовой учебный день проявляют естественную потребность и активность в движениях. Они хотят много играть, проявлять, пока не в полной мере, сформированные естественные движения в ходе выполнения именно таких двигательных действий в условиях игры. Но при выборе игры следует учитывать важное физиологическое обстоятельство, которое заключается в том, что организм детей еще не готов к восприятию длительной нагрузки. В этой связи подвижные игры для детей младшего школьного возраста должны отличаться волнообразным характером нагрузки, предполагать короткие перерывы для отдыха. Ведь насколько быстро дети 6—8 лет утомляются, настолько быстро они и восстанавливают свои силы.

Содержание выбранных игр должно соответствовать анатомо-физиологическим особенностям организма детей этого возраста. Опорный аппарат ребенка активно формируется. В силу пока недостаточно развитых силовых способностей, активного формирования структуры суставных сочленений, целесообразно ориентироваться на игры с разнохарактерными движениями, но без излишне длительных нагрузок на опорно-двигательный аппарат.

Быстрая восстанавливаемость организма ребенка после нагрузки обусловлена возрастными особенностями сердечнососудистой системы. В связи с эластичностью стенок кровеносных сосудов, их широким просветом и активной трофикой крови под влиянием игры происходит интенсивное развитие сердечной мышцы, обильное снабжение других мышц кислородом, продуктами питания.

В этом возрасте активно строится психика ребенка. Эмоциональность подвижной игры служит именно тем строительным материалом, который и увеличивает, и упорядочивает силу и подвижность нервных процессов.

Но следует помнить, что для детей этого возраста пока еще неприемлемы игры как с чрезмерно сложным двигательным содержанием, так с повышенным эмоциональным фоном. В этом случае уместны игры

сюжетного характера, с имитацией уже известных движений человека, животных, птиц. Дети хорошо воспринимают игровые действия, связанные с метанием и ловлей, ловкими движениями с их доступной координацией.

Внимание у детей 6-8 лет только формируется, им характерно переключение объектов интереса, часто появляется рассеянность. Вместе с тем дети достаточно активны, проявляют самостоятельность, стремятся к познанию окружающего мира, к скорейшему достижению результата, в том числе и в подвижной игре. В связи с подвижностью нервной системы, склонностью к смене характера эмоций дети склонны как к расстройствам при неудачах в игре, так и к быстрой положительной смене настроения. Для преподавателя в данном случае важно ненавязчиво управлять этими процессами, тем самым превращать игру в радость ребенка.

В этом возрасте дети легко психически ранимы. Поэтому преподавателю нецелесообразно лишать ребенка возможности играть. Если же этого требуют правила активной игры, то оставлять ребенка без игры рекомендуется лишь на короткое время.

При выборе игры важно учитывать то обстоятельство, что в этом возрасте идет процесс перехода от образного, предметного мышления к смысловому, понятийному. Появление аналитического мышления, наблюдательность, появляющаяся способность сравнения приводят к предсказуемым, сознательным игровым действиям. Это позволяет вводить в содержание игры те элементы, которые развивают отмеченные способности, в том числе и более строгие правила ее ведения. В то же время в силу особенностей данного возраста можно с успехом пользоваться образным рассказом-сравнением в ходе объяснения содержания игры, ролей в ней, правил проведения.

Для преподавателя важно четко планировать нагрузку в игре. Целесообразно ориентироваться на детей со средним уровнем физической подготовленности, при этом наблюдая за воздействием нагрузки на



недостаточно физически подготовленных игроков, учитывать это обстоятельство при распределении ролей.

В младшем школьном возрасте детям более интересны игры, в которых требуется проявление коллективных действий. Игры для мальчиков и девочек по-прежнему носят преимущественно общий характер. Тем не менее в этом возрасте уже начинают проявляться различия в приоритетах содержания игры. Девочки постепенно проявляют склонность к играм спокойного, размеренного характера с элементами точных действий, ритмики, с предметами, характерными для видов ритмической гимнастики. Мальчики склоняются к играм выраженного соревновательного характера, с элементами единоборств, с борьбой за владение мячом.

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.

### **Выводы по первой главе**

Анализируя литературные источники, мы раскрыли медико-теоретические аспекты физического воспитания учащихся младшего школьного возраста. Используя опыт ученых-педагогов, проанализировали особенности и методику проведения подвижных игр на уроках физической культуры в соответствии со школьной программой, на основании которой разработали свою программу проведения уроков физической культуры с использованием подвижных игр и игровых заданий, целью которых было доказать, что подвижные игры являются одним из основных средств формирования двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста.

## **2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ, РАЗРАБОТКА ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ТЕСТИРОВАНИЯ**

### **2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ТЕСТИРОВАНИЯ**

Для решения поставленных задач опытно-экспериментальной работы был использован комплекс педагогических методов исследования, включающих в себя:

- анализ рабочей документации и программ занятий в образовательных учреждениях;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- логический и математический анализ с обработкой материала эксперимента.

*Анализ рабочей документации и программ занятий* проводился с целью определения направленности и содержания уроков физической культуры в данном образовательном учреждении; объема и интенсивности нагрузок, выполняемых на уроках.

*Педагогическое наблюдение* применялось с целью контроля над качеством выполнения предложенных программ и его содержанием.

Для определения эффективности методики занятий при формировании двигательных способностей у детей младшего школьного возраста был проведен *педагогический эксперимент*, который проводился в период с сентября 2016 года по апрель 2017 года на базе МКОУ «Школа № 18» с. Верхняя Санарка имени П.И. Сумина Пластовского муниципального района Челябинской области. В эксперименте принимали участие контрольная (n = 20) и экспериментальная (n = 20) группы. По уровню исходных показателей группы между собой не отличались. Группы были одинаково сформированы

по количеству девочек и мальчиков из двух классов. По состоянию здоровья группы были проверены перед началом эксперимента. Отклонения в здоровье у всех школьников не обнаружено.

### **Педагогический эксперимент**

*Сутью* эксперимента является особое дозирование и сочетание средств воздействия при занятиях физической культурой у детей младшего школьного возраста, а именно этот возраст мы выбрали для проведения эксперимента, которое заключалось в следующем:

*Контрольной группе* предлагалась общепринятая программа занятий физической культурой. В этой программе количество уроков физической культуры в неделю - 3. Каждый урок состоял в стандартном разучивании какого-либо действия при помощи средств строго регламентированного упражнения и непосредственного показа движений. При этом упор в уроках делался на закрепление пройденного материала.

*Экспериментальной группе* была предложена программа проведения уроков физической культуры, в которые были включены разнообразные подвижные игры. Отличительной особенностью занятий в экспериментальной группе являлась выраженная игровая направленность. На констатирующем этапе было проведено первоначальное исследование уровня двигательной подготовленности детей обоих классов. Исследование проводилось с помощью тестов для оценки двигательной подготовленности младшего школьника.

Организация экспериментальной части исследования состояла из трех этапов:

#### *1. Констатирующий.*

В него входят: анализ первичных результатов, обобщение полученных данных, разработка гипотезы, определение требований методики, отбор материала и накопление практического опыта.

#### *2. Формирующий*

Состоит из разработки программы, определения аппарата исследования, работы над базовыми понятиями, разработки методики организации исследования.

### *3. Итоговый*

Включает в себя получение и анализ конкретных данных, подтверждение достоверности выдвигаемой гипотезы, разработку методических рекомендаций для успешной работы с учащимися.

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся были использованы контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся начальной школы.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для начальной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся.

### **Содержание и методика проведения тестирования**

Перед проведением тестирования целесообразно объяснить ученикам его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельное двигательное задание, обоснование средней оценки за все тесты.

Считается, что обучать технике тестовых упражнений и тем более проводить предварительную тренировку не следует. Это не вполне верно. Обязательно следует предварительно обучить испытуемого технике, так как неправильное выполнение упражнения существенно снижает результат тестирования, и нужно потренироваться, чтобы подготовить организм к работе.

Перед тестированием вообще, а конкретным тестом в частности, должна быть проведена разминка, направленная на вработывание всех систем организма в целом в предшествующую работу и отдельных частей тела, опорно-двигательного аппарата, функциональных систем в соответствии со

спецификой теста. Разминка должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тестирование надо осуществлять каждый раз в одних и тех же условиях, иначе будут получены не вполне сопоставимые результаты. Все измерения проводятся по единой методике два раза в год в одни и те же сроки и могут проводиться как на уроках физической культуры, так и в форме внеклассного мероприятия.

*Таблица 1*

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств**

№ п/п	Нормативы; испытания		Оценка		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2
3	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
4	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
6	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
7	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
8	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34

## **2.2. РАЗРАБОТКА ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Экспериментальные исследования на протяжении 2016-2017 годов проводились по схеме двухэтапного педагогического эксперимента. На первом этапе исследования был проведен теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Была проанализирована существующая практика проведения занятий.

На основании полученных результатов первого этапа исследования была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования, разработана экспериментальная методика формирования двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста при применении подвижных игр и игровых упражнений. Были разработаны комплексы подвижных игр и игровых заданий, направленных на формирование двигательных способностей.

На втором этапе исследования осуществлялся педагогический эксперимент.

При подборе комплекса упражнений учитывались задачи данного занятия и в зависимости от задач давались комплексы упражнений и заданий игрового характера. Перед выполнением каждого задания выполнялась соответственная разминка.

В соответствии с целью нашего исследования необходимо было разработать и внедрить комплекс подвижных игр на уроках физической культуры, и далее, используя тестирование физической подготовленности учащихся, сравнить степень возможностей контрольной и экспериментальной групп. В качестве методического обеспечения занятий мы подобрали:

- комплексы подвижных игр, направленных на развитие двигательных способностей учащихся;

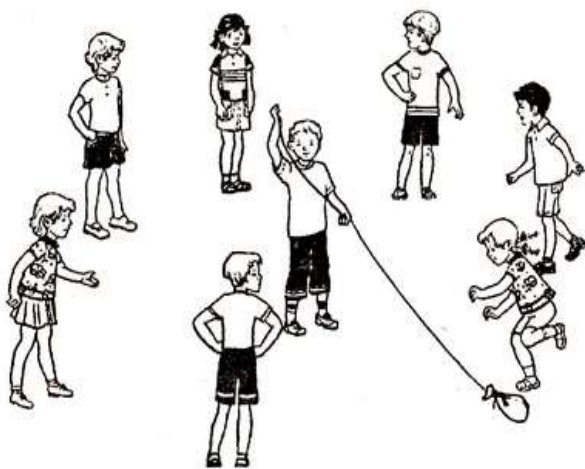
- серии учебно-игровых заданий для развития скоростно-силовых способностей;
- игровые комплексы для развития быстроты и скорости.

Ниже предлагается описание комплексов подвижных игр и игровых заданий исключительно для младшего школьного возраста. Несколько подвижных игр, которые мы использовали в опытно-экспериментальной программе даны в *Приложении 1*.

### **Подвижные игры, используемые в опытно-экспериментальной программе и направленные на формирование двигательных способностей младших школьников**

#### **1. «Удочка»**

Цель игры: развитие ловкости, координации движений. Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м. Водящий становится в центр круга.



У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек.

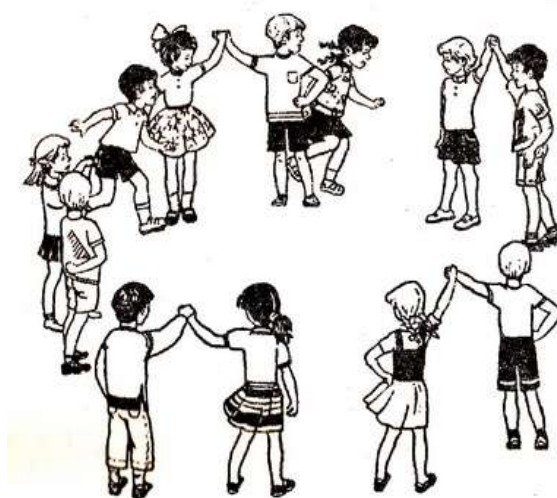
Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам. После смены водящего игра начинается сначала.

#### **2. «Кружева»**

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки» («Пятнашки»). Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой

— «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1—1,5 м. Каждая пара берет за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота». Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу учителя (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его. Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом». Правила игры: игра заканчивается, когда пробегут все пары.



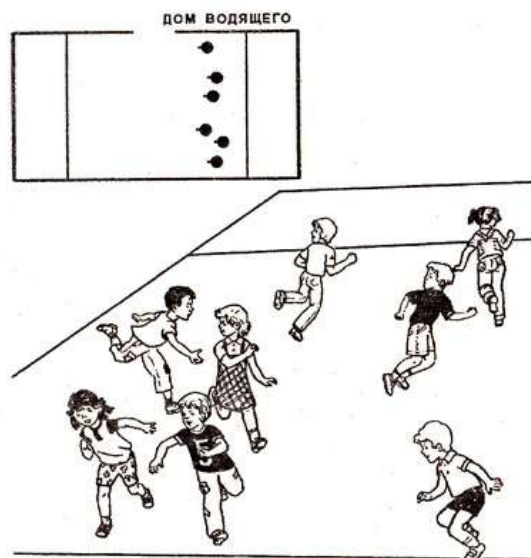
### 3. «Дедушка-рожок»

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка». На игровой площадке проводят две линии на расстоянии 10—15 м. Между ними посередине в стороне чертится круг диаметром 1—1,5 м. Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями. Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?» Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!» Сразу после этих слов они перебегают из одного домика в другой через игровое



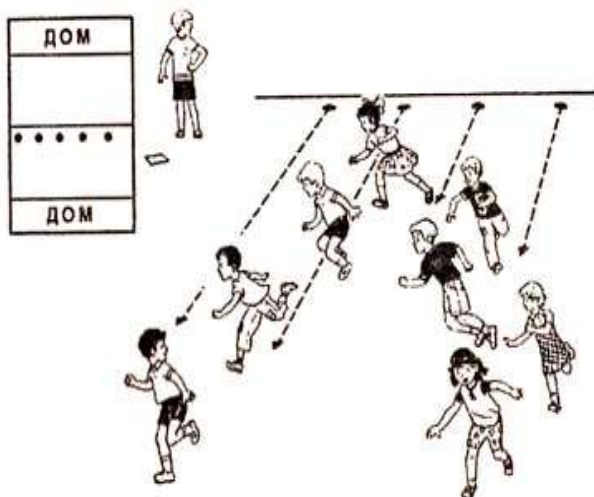
поле, приговаривая: «Дедушка-рожок, Съешь с горохом пирожок! Дедушка-рожок, съешь с горохом пирожок!»

Водящий выбегает из своего домика и старается «запятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг. Когда дети перебегут из дома в дом и займут свои места, игра возобновляется, но водящих уже двое. Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.



#### 4. «День и ночь»

Цель игры: развитие силовой выносливости, быстроты реакции.



На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день».

По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. Правила игры: «осаленные» переходят в команду соперника

#### 5. «Соперники»

Цель игры: освоение прыжков на одной ноге, развитие ловкости и координации движений. На игровой площадке очерчивается круг диаметром

1,5—2 м. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согнута в колене), руки скрещены на груди. Игра начинается по сигналу воспитателя: хлопок в ладоши, свисток и т. п.

Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга. Игра проводится попарно, а победители пар встречаются между собой.



### **Серии учебно-игровых заданий для развития скоростно-силовых способностей**

#### **Серия 1**

##### ***Упражнения для развития скорости бега***

1. Резкий переход к ускорению по сигналу во время медленного бега. 6-8 ускорений по 5-8 метров.
2. Челночный бег на отрезке 10-15 м. 2-3 серии.
3. Старты из различных положений: стоя спиной вперед, сидя, лежа и т.д. 4-6 стартов.
4. Бег на коротких отрезках с максимальной скоростью. 3-4 раза с интервалом отдыха 1,5-2 мин.
5. Игры и эстафеты с быстрым бегом.

#### **Серия 2**

##### ***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей***

(выполнять в максимально-быстром темпе, продолжительность нагрузки 15-20 сек., длительность отдыха – 1-2 мин.)

1. Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку.
2. И.п. – одна нога, согнутая в колене, стоит на гимнастической скамейке, другая – на полу. Прыжком смена положения ног.

3. Прыжки на обеих ногах, спрыгивая и запрыгивая на возвышение 20-40 см. То же на одной ноге.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед и подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх.

5. Бег прыжками с ноги на ногу с высоким подниманием колена маховой ноги и полным выпрямлением толчковой.

6. Выпрыгивание вперед-вверх на каждый третий или пятый шаг по ходу бега. Приземляться на маховую ногу.

7. И.п. – лежа на спине; 1 – поднять туловище и ноги – согнуться в тазобедренном суставе («складной нож»); 2 – и.п.

8. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, поднятые под углом 45 градусов, правая скрестно перед левой. Быстрая смена положения ног.

### **Серия 3**

#### ***Упражнения для развития силы***

1. И.п. – стойка ноги врозь, полунаклон туловища вперед, набивной мяч 1 кг за головой. Круговые вращения туловища с максимальной амплитудой вправо и влево. По 5-8 вращений в каждую сторону.

2. Приседание на одной ноге («пистолет»). Выполнить максимальное количество раз на правой и на левой ноге. Разрешается придерживать за опору.

3. Подскоки на месте с отягощением на плечах (гриф штанги весом 5-10 кг).

4. Наклоны вперед с грузом на плечах 5-10 кг.

5. И.п. – вис спиной к гимнастической стенке. Круги ногами вправо и влево. Ноги прямые или чуть согнутые в коленях. По 4-6 кругов в каждую сторону.

#### **ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ**

1. Бег в движении и на месте с энергичной работой руками.

2. Бег с высоким подниманием бедра, с отведением прямых ног вперед, назад, семенящий бег.
3. Бег с ускорением на месте и в движении.
4. Быстрое приседание и вставание.
5. Рывки с места из различных стартовых положений.
6. Резкие перемены темпа бега на дистанциях 30, 60, 100 м.
7. Максимальная скорость бега на дистанции 20-30 м с предварительным разбегом (3-5 рывком, затем отдых 1 мин.)
8. Ведение мяча с рывками, с изменением направления.
9. Эстафеты с ведением мяча различными способами.

#### **ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ**

1. Комбинированные упражнения: сочетание ходьбы с бегом, бега с прыжком, прыжка с поворотом и т.д. по условному сигналу (звуковому, зрительному).
2. Упражнения с мячом: сочетание бега и прыжков с ловлей мяча, бега и прыжков с передачей мяча (имитация), с остановкой, ловлей, ведением, поворотом и передачей мяча.
3. Параллельные, встречные движения с передачей мяча.
4. Комбинированные упражнения.
5. Подготовительные и подвижные игры с мячом.
6. Различные эстафеты с мячом.

Применительно к развитию двигательных способностей детей требуются оптимальные формы и методы обучения. Одним из таких методов является соревновательно-игровой, который мы применяли на стадии закрепления и совершенствования двигательного навыка.

Рекомендуя тот или иной материал для использования на уроках физической культуры в школе, мы учитывали особенности физического развития учащихся, их эмоциональность, подвижность, относительную

быстроту восстановительных процессов. Игровой материал располагается в соответствии с воспитанием двигательных качеств.

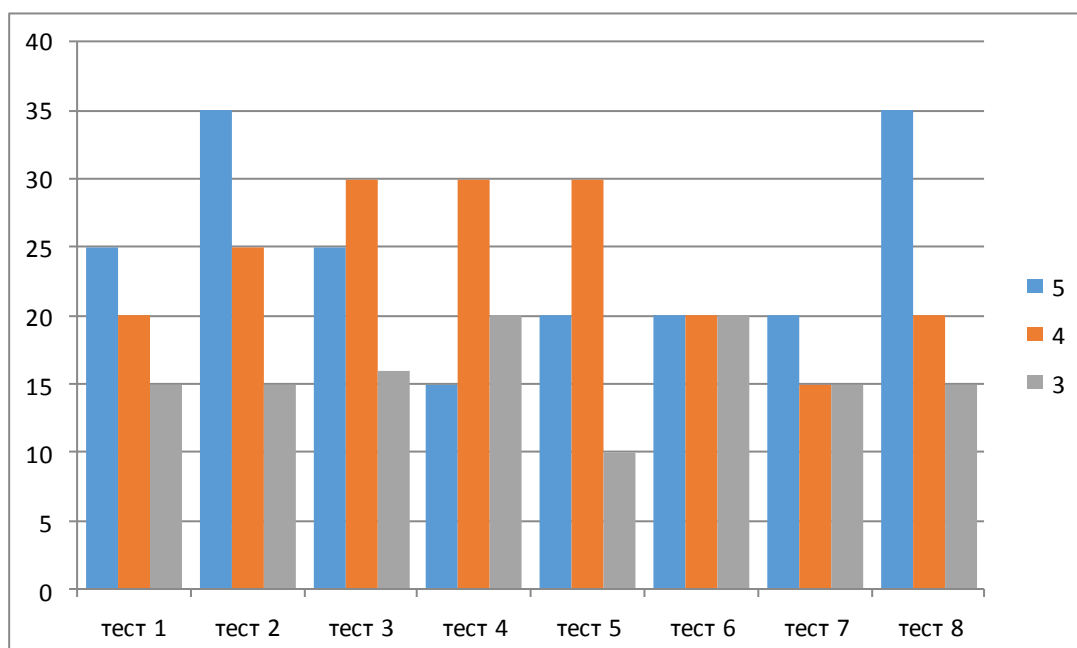
В начале сентября 2016 года мы провели первоначальное тестирование, чтобы выявить показатели двигательной подготовленности детей перед применением разработанной нами опытно-экспериментальной программы, а затем проследить динамику.

Приведенные ниже *Таблицы 2,3 и Рис.1,2* характеризуют результаты тестирования занимающихся контрольной и экспериментальной групп на первоначальном этапе нашего исследования.

*Таблица 2*

### Первоначальное тестирование контрольной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	3	4	5	12
	%	15	20	25	60
2 тест	Кол-во	3	5	7	15
	%	15	25	35	75
3 тест	Кол-во	8	6	5	15
	%	16	30	25	71
4 тест	Кол-во	3	6	4	13
	%	15	30	20	65
5 тест	Кол-во	4	6	2	12
	%	20	30	10	60
6 тест	Кол-во	4	4	4	12
	%	20	20	20	60
7 тест	Кол-во	4	3	3	10
	%	20	15	15	50
8 тест	Кол-во	7	4	3	14
	%	35	20	15	70

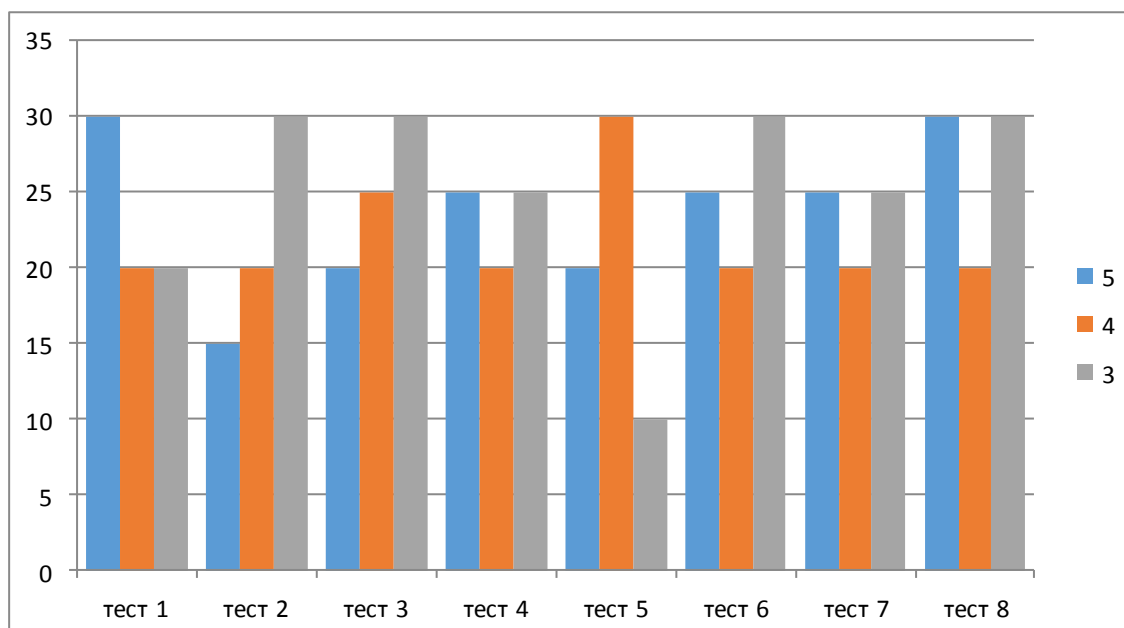


**Рис.1. Диаграмма «Показатели испытуемых контрольной группы на первоначальном этапе тестирования»**

*Таблица 3*

**Первоначальное тестирование экспериментальной группы**

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	6	4	4	14
	%	30	20	20	70
2 тест	Кол-во	3	4	6	13
	%	15	20	30	65
3 тест	Кол-во	4	5	6	15
	%	20	25	30	65
4 тест	Кол-во	5	4	5	14
	%	25	20	25	70
5 тест	Кол-во	4	6	2	12
	%	20	30	10	60
6 тест	Кол-во	5	4	6	15
	%	25	20	30	75
7 тест	Кол-во	5	4	5	14
	%	25	20	25	70
8 тест	Кол-во	6	4	6	16
	%	30	20	30	80



**Рис.2.** Диаграмма «Показатели испытуемых экспериментальной группы на первоначальном этапе тестирования»

### Выводы по второй главе

- при разработке опытно-экспериментальной программы использования подвижных игр и игровых упражнений на уроках физкультуры в школе, мы исходили из того, что применение таких игр является одним из эффективных средств физического воспитания учащихся младших классов;
- процесс формирования, развития и совершенствования двигательных навыков следует корректировать в первую очередь игровой направленностью;
- анализ полученных данных на первоначальном этапе тестирования показывает, что существенных различий в результатах по разным тестам у занимающихся экспериментальной и контрольной групп нет, следовательно, физическая подготовленность детей обеих групп находится на сравнительно одинаковом уровне;
- на констатирующем этапе необходимо отметить, что мониторинг двигательной подготовленности позволяет сделать вывод о том, что

испытуемые в начале эксперимента имели приблизительно одинаковые результаты, что позволило нам провести исследование, применив разработанную опытно-экспериментальную программу, а за тем проследить динамику полученных результатов тестирования на текущем и итоговом этапах исследования.



### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

#### 3.1. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

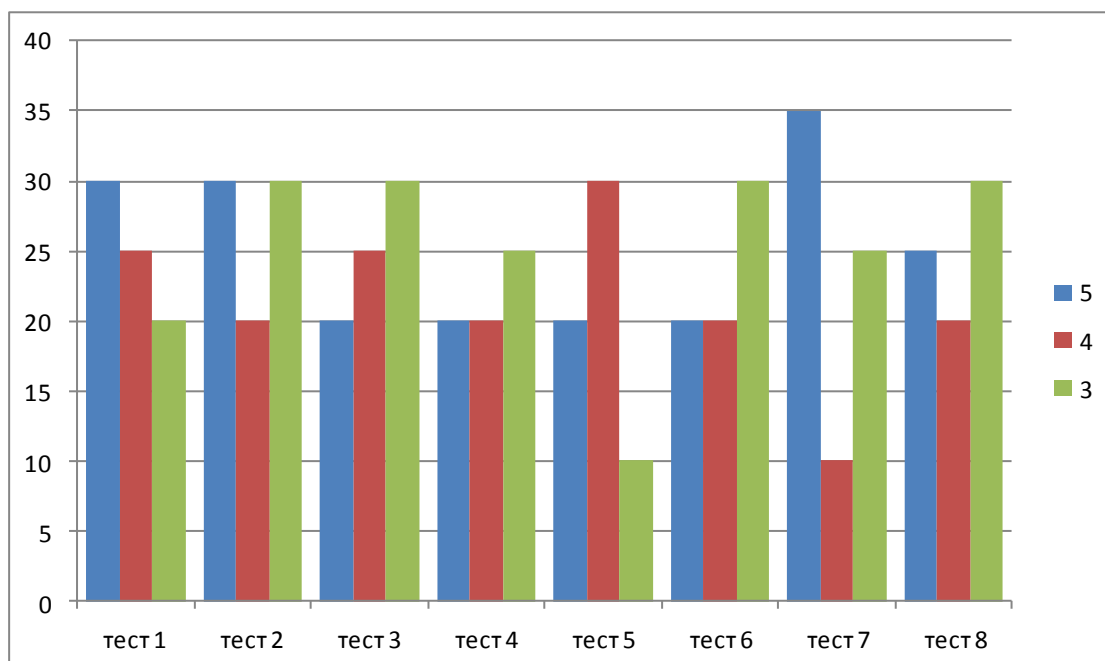
Необходимо отметить, что динамика физического состояния учащихся предполагает систематическое проведение мероприятий по комплексной оценке двигательной подготовленности с целью изучения особенностей, взаимосвязей показателей, разработки способов коррекции их состояния.

Текущее тестирование, которое мы проводили в декабре 2016 года, показало следующие результаты, отраженные в *Таблицах 4,5* и *Рис.3,4*.

*Таблица 4*

#### Текущее тестирование контрольной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	6	5	4	15
	%	30	25	20	75
2 тест	Кол-во	6	4	6	16
	%	30	20	30	80
3 тест	Кол-во	4	5	6	15
	%	20	25	30	75
4 тест	Кол-во	4	4	5	13
	%	20	20	25	65
5 тест	Кол-во	4	6	3	13
	%	20	30	10	60
6 тест	Кол-во	4	4	6	14
	%	20	20	30	70
7 тест	Кол-во	7	3	5	15
	%	35	10	25	70
8 тест	Кол-во	5	4	6	15
	%	25	20	30	75

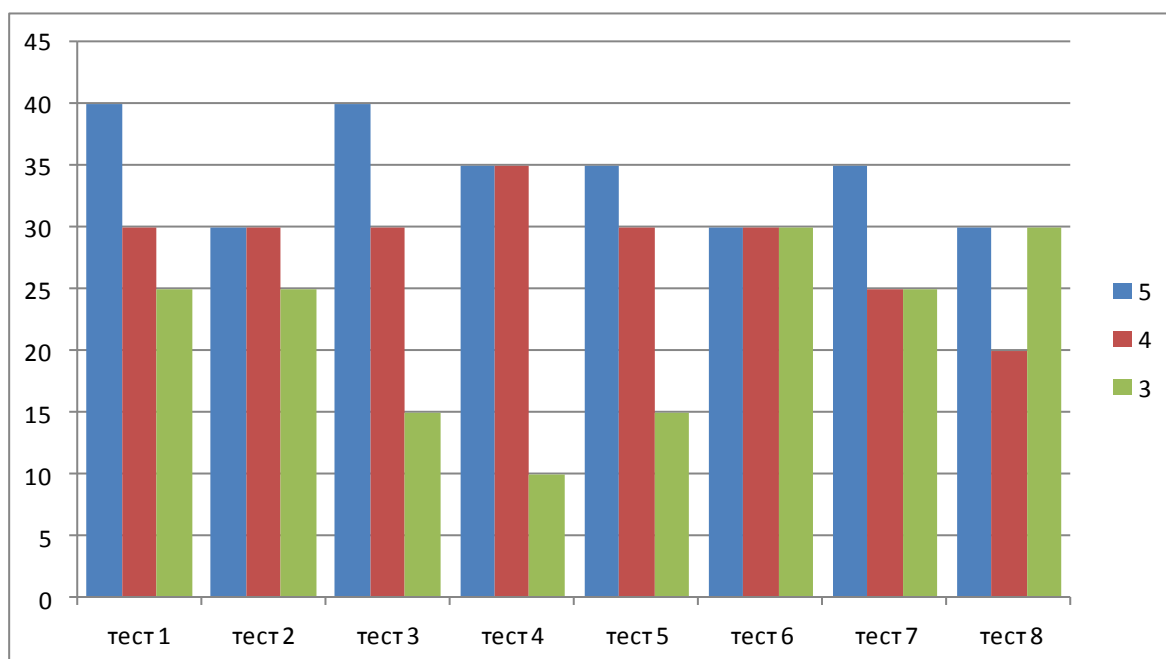


**Рис.3. Диаграмма «Показатели испытуемых контрольной группы на текущем этапе тестирования»**

*Таблица 5*

**Текущее тестирование экспериментальной группы**

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
<b>1 тест</b>	<b>Кол-во</b>	8	6	5	19
	<b>%</b>	40	30	25	95
<b>2 тест</b>	<b>Кол-во</b>	6	6	5	17
	<b>%</b>	30	30	25	85
<b>3 тест</b>	<b>Кол-во</b>	8	6	3	17
	<b>%</b>	40	30	15	85
<b>4 тест</b>	<b>Кол-во</b>	7	7	2	16
	<b>%</b>	35	35	10	80
<b>5 тест</b>	<b>Кол-во</b>	7	6	3	16
	<b>%</b>	35	30	15	80
<b>6 тест</b>	<b>Кол-во</b>	6	6	6	18
	<b>%</b>	30	30	30	90
<b>7 тест</b>	<b>Кол-во</b>	7	5	5	17
	<b>%</b>	35	25	25	85
<b>8 тест</b>	<b>Кол-во</b>	6	4	6	16
	<b>%</b>	30	20	30	80



**Рис.4. Диаграмма «Показатели испытуемых экспериментальной группы на текущем этапе тестирования»**

При анализе диаграммы видно, что идет увеличение всех показателей у испытуемых экспериментальной группы. Причем увеличивается не только количество детей, которые справились с тестами, но и количество учащихся, качественно улучшивших свои результаты.

Анализ результатов оценивания двигательных способностей занимающихся по объективному показателю свидетельствуют о положительной динамике уровня развития и совершенствования этих качеств у занимающихся как контрольной, так и экспериментальной групп. Вместе с тем, обращает внимание количественные изменения значений. Уменьшилось количество удовлетворительных оценок в обеих группах, но показатели экспериментальной группы ниже. по сумме всех тестов только 12 человек не справились с заданием. В контрольной группе таких занимающихся больше – 20 человек. Качественный показатель, где мы определили результаты текущего тестирования, показал:

<b>Экспериментальная группа</b>	<b>Контрольная группа</b>
<b>1 тест</b> - 95 %	75 %
<b>2 тест</b> - 85 %	80 %
<b>3 тест</b> - 85 %	75 %
<b>4 тест</b> - 80 %	65 %
<b>5 тест</b> - 80 %	60 %
<b>6 тест</b> - 90%	70 %
<b>7 тест</b> – 85 %	70 %
<b>8 тест</b> - 80 %	

75 %

Это говорит о том, что применение наших методик при проведении занятий положительно влияет на формирование двигательных способностей учащихся.

Исследования показали, что после учебных занятий с применением разработанной нами методики использования комплекса подвижных игр и комплексов упражнений прирост показателей уровня физической подготовленности произошел в значительной степени в экспериментальной группе.

### **3.2 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИТОГОВОГО ЭТАПА ИССЛЕДОВАНИЯ**

Итоговое тестирование испытуемых контрольной и экспериментальной групп проводилось в апреле 2017 года. Для сравнения итоговых результатов тестирования ниже представлены *Таблицы 6, 7 и Рис.5,6*. Это позволяет наглядно проанализировать полученные показатели двигательной подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп.

## Итоговое тестирование контрольной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	5	5	4	14
	%	25	25	20	70
2 тест	Кол-во	7	4	6	17
	%	35	20	30	85
3 тест	Кол-во	4	5	5	14
	%	20	25	25	70
4 тест	Кол-во	5	5	5	15
	%	25	25	25	75
5 тест	Кол-во	5	6	4	15
	%	25	30	20	75
6 тест	Кол-во	5	4	6	15
	%	25	20	30	75
7 тест	Кол-во	7	4	6	17
	%	35	20	30	85
8 тест	Кол-во	6	4	6	16
	%	30	20	30	80

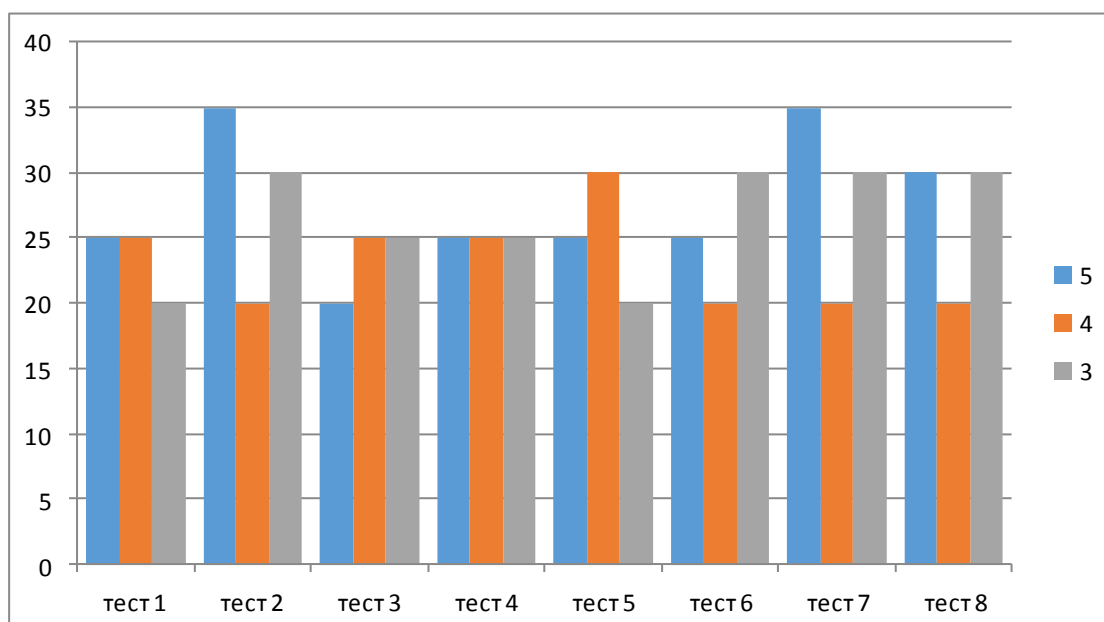


Рис.5. Диаграмма «Показатели испытуемых контрольной группы на итоговом этапе тестирования»

## Итоговое тестирование экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	8	7	5	20
	%	40	35	25	100
2 тест	Кол-во	7	6	6	19
	%	35	30	30	90
3 тест	Кол-во	8	6	4	18
	%	40	30	20	90
4 тест	Кол-во	7	9	2	18
	%	35	45	10	90
5 тест	Кол-во	8	6	3	17
	%	40	30	10	80
6 тест	Кол-во	7	6	6	19
	%	35	30	30	95
7 тест	Кол-во	7	6	5	18
	%	35	30	25	90
8 тест	Кол-во	7	4	6	17
	%	35	20	30	85

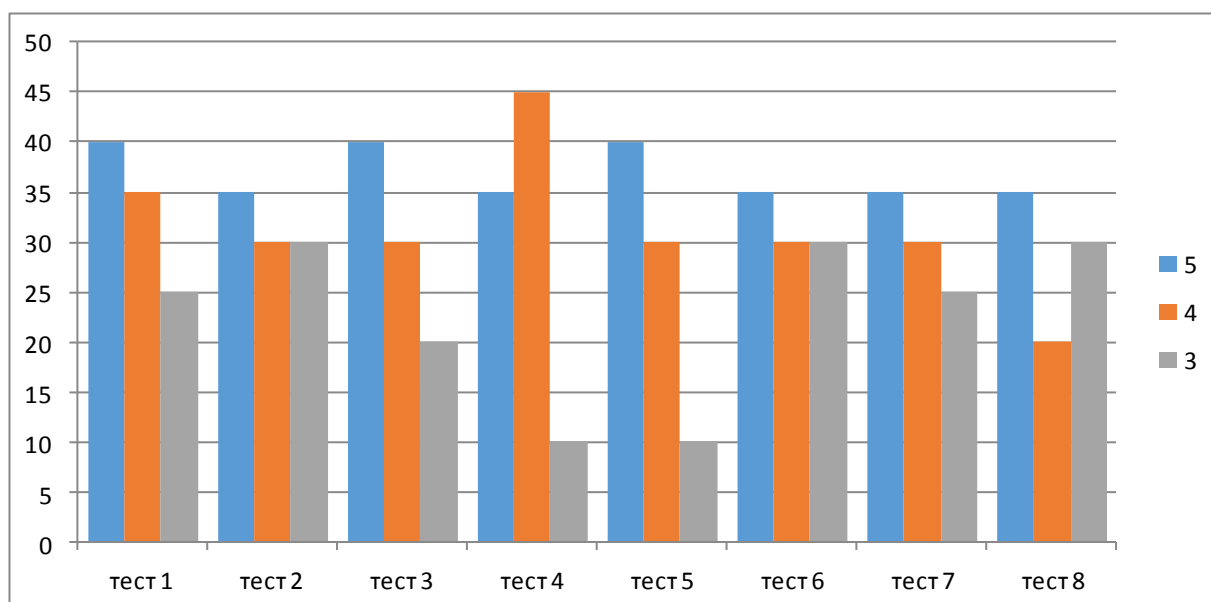


Рис.6. Диаграмма «Показатели испытуемых экспериментальной группы на итоговом этапе тестирования»

При сравнении итоговых результатов нами выявлено следующее: в экспериментальной группе наблюдается достоверное увеличение количества детей с высокими качественными результатами тестирования. Это, на наш взгляд, является показателем эффективности применения нашей программы.

Если сопоставить результаты всех этапов тестирования (Таблица 8), то становится очевидным – к концу эксперимента показатели ЭГ оказались гораздо выше показателей КГ, что лишний раз доказывает эффективность использования разработанного комплекса подвижных игр в занятиях с младшими школьниками.

Таблица 8

**Сравнительные показатели уровня физической подготовленности испытуемых на всех этапах тестирования**

Содержание теста	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Начало экспер.	Середина экспер.	Конец экспер.	Начало экспер.	Середина экспер.	Конец экспер.
Бег 30 м (сек.)	70	95	100	60	75	70
Челночный бег 3х10 м	65	85	90	75	80	85
Прыжок в длину с места	65	85	90	71	75	70
Прыжок в высоту	70	80	90	65	65	75
Прыжки через скакалку	60	80	80	60	60	75
Бег 60 м. (сек.).	75	90	95	60	70	75
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	70	85	90	50	70	85
Приседания	80	80	85	70	75	80

### **Выводы по третьей главе**

- результаты педагогического эксперимента показали, что по уровню двигательной подготовленности учащиеся экспериментальной группы опережают своих сверстников из контрольной группы;
- прослеживается динамика показателей двигательной подготовленности в обеих группах;
- экспериментальная проверка эффективности разработанной нами программы показывает достоверный прирост всех показателей двигательной подготовленности учащихся экспериментальной группы на всех этапах тестирования.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанные и обоснованные комплексы использования подвижных игр в занятиях физической культурой учащихся младшего школьного возраста позволяют педагогу ориентироваться в многообразии упражнений, рационально подобрать их по признаку наибольшей эффективности и развития двигательных способностей

Экспериментальная методика использования подвижных игр в занятиях физической культурой содействует повышению эмоционального уровня, удовлетворенности от занятий, желанию активно заниматься, улучшает настроение и самочувствие.

Предложенные комплексы способствуют повышению двигательной активности учащихся младшего школьного возраста, что и соответствовало цели нашего исследования.

Педагогический эксперимент показал эффективность применения подвижных игр с учащимися младшего школьного возраста, в результате применения которого, мы добились улучшения показателей двигательных способностей.

В процессе опытно-экспериментальной работы мы подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что использование подвижных игр в занятиях физической культурой с учащимися младшего школьного возраста является одним из основных способов повышения и совершенствования двигательных способностей.

В процессе опытно-экспериментальной работы результаты исследования подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, у школьников формируется устойчивая потребность к освоению ценностей физической культуры за счет познавательного интереса к занятиям. Это способствовало улучшению показателей двигательной подготовленности и физической работоспособности, а также укреплению здоровья. Группа учащихся, занимающихся по экспериментальной программе, определила школу как среду, формирующую их двигательные способности и здоровье.

Итоги педагогического эксперимента подтверждают правильность нашей гипотезы и могут служить положительным аргументом в системе доказательств эффективности занятий в экспериментальной группе. Они доказывают правомерность выдвинутых нами положений воспитания двигательных способностей учащихся на основе использования подвижных игр в учебной работе школы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ашмарин В.А.* Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры.- М.: Просвещение, 1990.
2. *Адемчишин А.П., Мухин В.Н., Мозола Р.О.* Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – Киев: Здоровье,
3. *Ангеловски К.* Учителя и инновации.- М.: Просвещение, 1991.
4. *Бальсевич В.К.* Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 1999, № 4. С. 21-40.
5. *Баранчукова Г.А.* Воспитательные возможности подвижных игр.- Физкультура в школе, 1980, № 3 С. 28-30.
6. *Беспалько И.Н.* Педагогический поиск. – М.: Просвещение , 1995.
7. *Былеева Л.В., Коротков И.М.* Подвижные игры. – М.: Просвещение, 1982.
8. *Бабанский Ю.К.* Методы обучения в современной общеобразовательной школе. – М.: Просвещение, 1985.
9. *Волков Л.В.* Физическая подготовка учащихся.- Киев: Здоровье, 1998.
10. *Верхлин В.Н.* Формирование основ физкультурной деятельности // Начальная школа.-2002, № 4.
11. *Выготский Л.С.* Вопросы детской психологии.- СПб.: Союз, 1997.
12. *Воронов В.В.* Педагогика школы в двух словах. – М.: Российское педагогическое агенство, 1997.
13. *Вайнер Э.Н.* Общая валеология: Учебное пособие. – Липецк: Липецкое изд-во, 1998.
14. *Васильков Г.А., Васильков В.Г.* От игры к спорту. Сборник эстафет и игровых заданий. – М.: ФиС, 1985.
15. *Веселая З.А.* Игра принимает всех. – Мн., 1985.
13. *Вайнбаум Я.С.* Дозирование физических нагрузок. М.: Просвещение, 1991.
14. *Вайнбаум Я.С.* Гигиена физического воспитания. М.: Просвещение,

2001.

15. *Воронов В.В.* Педагогика школы в двух словах. – М.: Российское педагогическое агенство, 1997.
16. *Гужаловский А.А.* Подвижные игры в режиме для учащихся 1-4 классов. – Мн., 1965
17. *Гозунов Е.Н., Мартьянов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта / Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.
18. *Газман О.С.* О понятии детской игры: Сб. Игра в педагогическом процессе. – Новосибирск, 1989.
19. *Геллер Е.М.* Спортивные развлечения и игры. – Мн., 1971.
20. *Геллер Е.М.* На старт вызывает «Спортландия». \_ Мн., 1988.
21. *Гнатюк Н.П.* Тысяча и одно увлечение. – Мн., 1979.
22. *Должиков И.И.* Планирование содержания уроков физической культуры. 1-11 классы // Физическая культура в школе. - 1997. - № 6. - 4 с.
23. *Жуков М.Н.* Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов / М.Н. Жуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 36 с.
24. *Качашкин, В.М.* Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 1978. - 9 с.
25. *Казарян Ф.Г.* К характеристике физического развития школьников. – Теория и практика физической культуры, 1990. - № 3.- С.47-49.
26. *Кузнецов В.С.* Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. / Москва, «Владос», 2002.
27. *Кузьмин Н.И.* Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся [Текст] // Физическая культура в школе - 2008. - № 6. - 20 с.

28. *Лях В. И.* Двигательные способности школьников. М., Просвещение, 2000.
29. *Лях В.И.* Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов. М.: 1999.
30. *Лях В.И.* Учебник для образовательных учреждений /В.И.Лях.-М.: Просвещение, 2012.
31. *Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И.* Физкультура! Физкультура! – Учебник для учащихся 5-7 классов. М.: Просвещение, 1999.
32. *Литвинов, Е.Н.* Подвижные игры в физическом воспитании. Спорт в школе // Первое сентября - 2007 - № 14. - 42 с.
33. *Макарова О.С.* Спортивно-игровая программа // Физическая культура в школе.- 2001, № 2.
34. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. / Пособие для учителя.- М.: ФиС, 2001.
35. Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области. /под ред. *Горшкова В.П.* – Челябинск,1994.
36. Подвижные игры в системе подготовки учителя физической культуры. Учебно-практическое пособие / Составитель *Г.П.Коняхина.* – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2003.
37. *Петров П.К.* Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре.-М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
38. *Поляков М.И.* О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. – 2002, № 2.
39. *Портных Ю.И.* Спортивные и подвижные игры. / Москва.: Ф и С, 1997.
40. Подвижные игры в системе подготовки учителя физической культуры. Учебно-практическое пособие / Составитель *Г.П.Коняхина.*-Челябинск: Изд-во Челяб.гос.пед.ун-та, 2004.-248 с.

41. *Погадаев Г.И.* Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2001.
42. Роль игры в воспитании детей./ под ред. *А.В.Запорожца.* – М.: Просвещение. 1976.
43. *Рубцов В.В.* Организация и развитие совместных действий у детей в процессе обучения. – М.: Наука, 2003. – 345с.
44. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.
45. *Решетнева Г.А., Шнейдер О.С.* Технология формирования здоровья детей средствами физической культуры. // Запад-Восток: образование и наука на пороге XXI века: Матер. междунар. конф. – Хабаровск, ХПГУ, 2000.
46. Современные технологии организации работы по физическому воспитанию школьников. Методические рекомендации. / Составители: *Коняхина Г.П., Михайлова Т.А.* – Челябинск, 2003.
47. *Усова А.П.* Роль игры в воспитании детей. М.: Просвещение, 1976.
48. Физическая культура. Учебник для учащихся. / Под ред. *Любомирского Л.Е.,* М., 2001
49. *Фришман И. И., Мирошкина М.Р.* Технология игры в XXI веке. – М., 1999.
50. *Фокин Г.Ю.* Уроки физической культуры // физическая культура в школе.- 2002, № 1.
51. *Шмаков С.А.* Игры учащихся – феномен культуры. – М.: Новая школа, 1994.

#### ***Интернет-ресурсы:***

1. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»
2. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии
3. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг
4. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
5. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.

6. [http://fizkult-ura.ru/sci/mobile\\_game/1](http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1) - «ФизкультУРА»
7. Сайт «Молодому учителю» <http://teacher.cspi.ru>
8. Федеральный портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
9. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»  
<http://cyberleninka.ru/>

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**



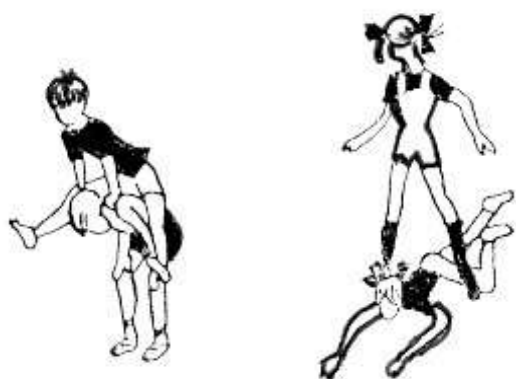


Рис. 1

«Прыгуны и ползуны»



Рис. 2

«Следи за сигналом»

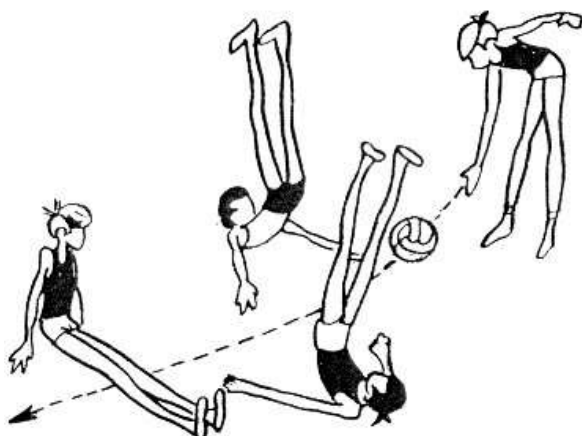


Рис. 3

«Туннель»

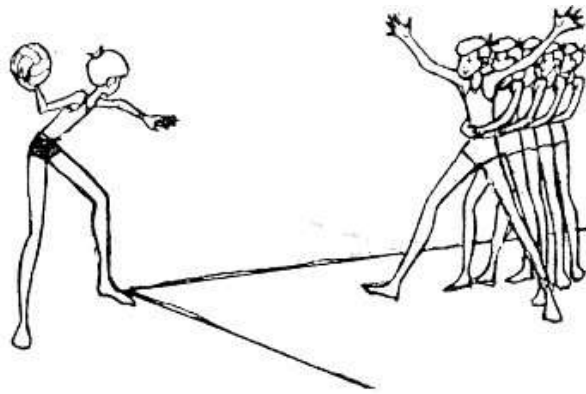


Рис.4

«Отруби хвост»

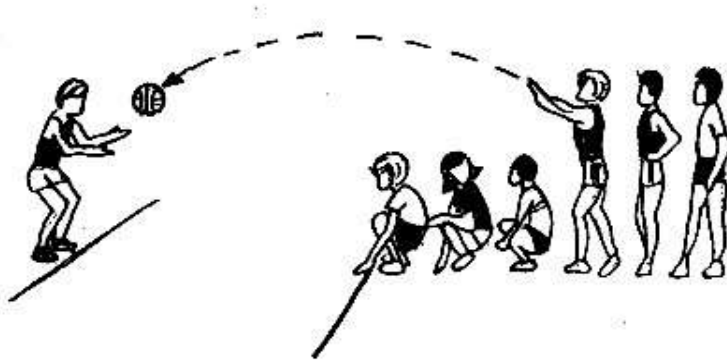


Рис. 5

«Передал –  
садись»