



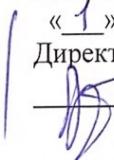
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)


ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ


**Игровой метод в развитии физических качеств у школьников на  
уроках физической культуры**

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

Проверка на объем заимствований:  
43,49 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«1» марта 2023 г.  
Директор института  
 Гнатышина Е.А.

Выполнил:  
Студент группы ЗФ-409-106-3-10р  
Подшивалов Виталий Сергеевич 

Научный руководитель:  
Кандидат педагогических наук, доцент  
Кравцова Лариса Михайловна 

Челябинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b> .....	6
1.1 Роль и значение игр как средства развития двигательных качеств у детей школьного возраста .....	6
1.2 Характеристика и особенности развития основных физических качеств детей школьного возраста .....	12
1.3 Классификация и содержание игр, реализуемых в программе по физической культуре для школьников .....	18
Выводы по первой главе.....	30
<b>ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b> .....	31
2.1 Организация, цель, задачи и методы опытно-экспериментального исследования .....	31
2.2 Результаты исследования и их трактование .....	40
2.3 Практические рекомендации по применению игрового метода в развитии физических качеств у школьников на уроках физической культуры .....	47
Выводы по второй главе .....	52
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	54
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	57
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b> .....	63
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</b> .....	81

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Одним из важнейших средств развития физических качеств детей является игра. Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи [40].

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество игрового метода перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Ряд авторов (В.С. Кузнецов, Л.И. Пензулаева, П.Н. Репников) считают, что игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования физических качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование игрового метода предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения [27; 34–36].

Современные школьники мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом. На этапе развития физических качеств и неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у

учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде. Использование учащимися школы подвижных игр различной направленности на уроках физической культуры значительно повышает уровень и темп развития.

Игровой метод направлен на развитие физических качеств, поэтому степень преимущественной направленности обуславливается характером выполнения игр. Таким образом, проблема развития физических качеств с применением игрового метода весьма актуальна и требует дальнейшей ее разработки.

**Объект исследования:** процесс физического развития школьников.

**Предмет исследования:** методика развития физических качеств школьников.

**Цель исследования:** изучить и обосновать методику развития физических качеств школьников с использованием игрового метода на уроках физической культуры.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что целевое использование подвижных игр, дифференцированных по характеру проявляемых двигательных способностей, повысит результативность процесса развития физических качеств школьников (на примере младшего школьного возраста).

**Задачи исследования:**

1. Изучить педагогическую, методическую литературу и обобщить практический опыт по развитию физических качеств школьников.

2. Разработать комплексы подвижных игр для целевого использования игрового метода по развитию физических качеств школьников в реальном образовательном процессе по физической культуре.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанных комплексов подвижных игр при реализации методики развития физических качеств школьников.

**Организация исследования.** Исследование проводилось в течение 2022–2023 гг. на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы № 4 п. Переволоцкий», Переволоцкого района, Оренбургской области (МБОУ «СОШ № 4» п. Переволоцкий). В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие учащиеся 2 классов, из числа которых были сформированы две исследовательские группы: контрольная ( $n=10$ ) и экспериментальная ( $n=10$ ).

**Объем и структура работы.** Выпускная квалификационная работа изложена на 96 страницах, состоит из введения, двух глав, выводов к ним, заключения, библиографического списка, включающего 55 источников, 2 приложений. Текст иллюстрирован 4 таблицами и 6 рисунками.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **1.1 Роль и значение игр как средства развития двигательных качеств у детей школьного возраста**

Игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающей великой воспитательной силой.

Еще с древних времен игры являются традиционным средством педагогики.

Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе [24, с.3].

Многие отечественные и зарубежные педагоги и ученые, выражая передовые идеи в области физического воспитания, высоко оценивали игры в качестве одного из действенных средств, всестороннего развития человека, укрепления его здоровья, считали необходимым широко использовать их в системе обучения и воспитания [9, с.3].

Большое распространение изучение игр и игровой деятельности получило за рубежом. Внимание ученых привлекают фундаментальные исследования И. Хейзинги, Р. Кайда, Ж. Жироду и других, о месте игрового феномена в культуре и в развитии цивилизации. Понимание игры как деятельности, определяемыми социальными условиями, лежит в основе многих исследований современных прогрессивных зарубежных ученых: Р. Пфгойце, И. Лаунер, Н. Христензен, Е. Петровой и других.

Описанию и анализу игр посвящена огромная литература. Существуют десятки определений, отражающих сложность однозначного объяснения этого понятия. Например, игра является естественной формой

труда ребенка, присущей ему формой деятельности, приготовлением к будущей жизни [5, с.99].

Игра есть разумная и целесообразная, социально-координированная, подчиненная известным правилам система поведения. Игра – удивительно богатая разнообразная сфера деятельности детей.

Игра – вид непродуктивной деятельности, мотив которой заключается не в ее результате, а в самом процессе [11, с.16]. Игра – это самостоятельная социальная структура, подразумевающая состязание между двумя или более противоборствующими сторонами, а также ограниченная процедурами и правилами с целью достижения победы одной из сторон [56, с.240].

А.М. Горький сказал, что «игра – есть путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить» [13, с.244].

Игра как таковая – это не игровое оборудование, а формально организованная система соперничества ее участников [41, с.19].

С образовательной точки зрения игра – это способ группового диалогического исследования возможной действительности в контексте личностных интересов [22, с.37].

А.С. Макаренко писал: «У ребенка есть страсть к игре, и надо ее удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но надо пропитать этой игрой всю его жизнь. Вся его жизнь - это игра» [31, с.272].

«Ни в каком другом периоде своей жизни», – говорил Гаупш, – «... ребенок не выучивается столь многому, как в годы своих детских игр» [11, с.146]. Игра издавна привлекает к себе внимание не только педагогов и психологов, но и философов, этнографов, искусствоведов. Природа «игрового интереса» еще мало изучена. Ю.В. Геронимус выделяет такие факты, способствующие возникновению игрового интереса:

- удовольствие от контактов с партнерами по игре;
- удовольствие от демонстрации партнерам своих возможностей, как игрока;

- необходимость принимать решения в сложных и часто неопределенных условиях;
- удовлетворение от успеха – промежуточного или окончательного;
- если игра ролевая, то удовольствие от процесса перевоплощения в роль и другие;

Игры отвечают важной биологической потребности организма в получении постоянной информации из внешней среды и компенсируют событийную (средовую) монотонность повседневной жизни, изолированность от полноценной природной и социальной среды [22, с.40].

Игры, как указывал крупнейший советский педагог А.С. Макаренко, приучают детей к тем физическим и психическим усилиям, которые необходимы для них в будущей повседневной деятельности [32, с.21].

Особая роль в пропаганде подвижных игр в физическом воспитании принадлежит педагогам Е.А. Покровскому (1839–1895), П.Ф. Кептереву (1849–1922), которые рассматривали подвижную игру как эффективное средство разностороннего воспитания ребенка.

П.Ф. Лесгафт большое внимание в физическом воспитании уделял подвижным играм. В занятиях подвижными играми он видел возможность приобретения ребенком самостоятельности в действиях, основанной на личной инициативе, благодаря которой у человека вырабатывается твердый характер и большая сила воли. Положительно относясь к подвижным играм, он рекомендовал выбирать из них те, которые наиболее подходят к цели, поставленной преподавателем. Игры должны оказывать благотворное влияние на психику и физическое состояние ребенка [37, с.34].

В создание теории игры значительный вклад внесли ведущие русские педагоги и психологи. Вопросы теории и методики игры разрабатывались Д.Б. Элькониным, А. А. Леонтьевым, А. В. Запорожцем, Н.Н. Поддьяковым и др.

В разработке содержания, организации и методики подвижных игр важную роль сыграли работы А.И. Быковой, М.М. Конторович,



Л.И. Михайловой, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Л.В. Артамоновой и др.

Подвижные игры - это игры с относительно простым содержанием, где используются естественные движения, а достижение цели не связано с высокими физическими и психическими напряжениями. Характерной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (беге, прыжках, бросках, передачах и ловли мяча, сопротивлении и др.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры [43, с.186].

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок может не проявлять воспитываемые у него качества.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора, движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор [42, с.3]. Детей можно и нужно обучать к искусству игры, т.к. народ на основе своей жизненной практики выявил в играх оздоровительную и воспитательную силу, как мощного источника физического, нравственного, интеллектуального развития детей, здоровья и трудолюбия, долголетия и благополучия. Здоровье для нашего климата - драгоценность, залог счастья [43, с.59].

В физическом развитии детей среди множества упражнений и форм их поведения большой популярностью пользуются подвижные игры. Подвижные игры – занятия, обусловленные совокупностью определенных правил, приемов, в основе которых физические упражнения.

Хорошо организованные подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, улучшают кровообращение и обмен веществ в организме, содействуют закаливанию, способствуют развитию внимательности, сообразительности, смелости, интеллекта и всех физических качеств, а коллективные игры - воспитанию дружбы и товарищества. Эти игры не требуют многочисленного и сложного, дорогостоящего оборудования, просты, доступны, увлекательны и способствуют развитию всех физических качеств [26, с.95].

Широкое применение подвижных игр и физических упражнений необходимо также в целях преодоления неблагоприятного влияния гиподинамии. Чем больше ребенок производит движений в течении дня, тем больше у него образуется новых 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.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности. Это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствует развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми.

Правила и двигательные действия в игре, создают у играющих верное представление о существующих в обществе отношениях между людьми.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое [25].

Анализ научно-методической литературы, многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений [6].

Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в школе. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования [51].

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных способностей. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения [14].

За последние годы подвижные игры все решительнее завоевывают симпатии педагогов. Творчески работающие педагоги стремятся широко и

разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь учащихся. А ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. Элементарные умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях не только сравнительно легко перестраиваясь при последующем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. А на этапе совершенствования двигательных действий и неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде. Можно полагать, что использование учащимися младших классов подвижных игр различной направленности на уроках физической культуры в школе значительно повысят уровень и темп развития учащихся. Проведенный нами анализ научно-методической литературы, подтверждает, что уровень развития всех двигательных качеств составляет в комплексе основу общей физической подготовки [14].

Понятие «игра» включает в себя множество различных форм игрового фольклора, каждая из которых в конечном счете способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному. Подвижная игра является той разновидностью игровой формы, преимущественная ориентация которой заключается в развитии двигательных способностей детей [30].

## 1.2 Характеристика и особенности развития основных физических качеств детей школьного возраста

Игра – одно из важнейших средств всестороннего развития детей школьного возраста. Характерная ее возможность – комплексность

воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Игра – вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим.

Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего развития. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе. Среди широкого разнообразия игр в формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место.

В подвижных играх развиваются и совершенствуются разнообразные движения в соответствии со всеми их характеристиками, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных качеств [55].

Опираясь на общие цели физического воспитания детей младшего школьного возраста, выделим основные задачи, решаемые при проведении подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные, образовательные.

**Оздоровительные задачи.** При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные

процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Доказано, что подвижные игры улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье, т.к. почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. [8].

**Воспитательные задачи.** Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников.

Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств, выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Дети усваивают смысл игры, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Большое значение имеют подвижные игры для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели – характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой [53, с.13].

Образовательные задачи:

– игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме;

– правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического развития детей.

Однако, следует помнить, что при проведении подвижных игр в силу их специфики, прежде всего, решаются задачи собственно физического развития, поэтому основная задача подвижных игр - укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному развитию двигательных способностей; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; развитие реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

Особо следует отметить значение подвижных игр в развитии психофизических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка целесообразно использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией, обеспечивая их совершенствование.

Физические качества – быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. проявляются естественно. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных способностей. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.



Для развития силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Начальный этап характеризуется подражательными действиями, имитирующими собирательство и охоту. (как наиболее древние формы человеческой деятельности, связанные как с образами и повадками птиц, животных, так и с ловлей).

Второй этап: подражательные трудовым действиям.

Третий этап: отдифференцированных от боевых условий, сохранились сюжеты военного характера.

Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

В начальной школе получили распространение подвижные игры по видам движений с элементами общеразвивающих упражнений, с бегом, метанием в подвижную и неподвижную цель, с прыжками в высоту, длину с места и разбега, с мячом, с передвижениями на лыжах.

Исходя из учета главных мотивов игровой деятельности и взаимоотношений, играющих при достижении стоящих перед игрой целей мы разделили на три группы:

**Игры некомандные.** Для данной группы игр характерно то, что в них отсутствуют общие цели для играющих. В этих играх дети подчиняются определенным правилам, которые предусматривают личные интересы играющего и отражают интересы и других участников.

**Переходные к командным.** Для них характерно то, что в них отсутствует постоянная общая цель для играющих и нет необходимости

действовать в интересах других. В этих играх играющий, по своему желанию, может преследовать свои личные цели, а также помочь другим. Именно в этих играх дети начинают включаться в коллективную деятельность.

**Командные игры.** Прежде всего, данные игры характеризуются совместной деятельностью, направленной на достижение общей цели, полным подчинением личных интересов, играющих устремлением своего коллектива. Эти игры существенно укрепляют здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств.

### 1.3 Классификация и содержание игр, реализуемых в программе по физической культуре для школьников

Анализ классификации игр по многочисленным литературным источникам, с точки зрения исторического развития, дает нам возможность выделить несколько направлений:

I. Классификация, которая зависит от задач, решаемых в процессе проведения игр.

II. Игры с особенностями взаимосвязи участников.

III. Группы игр с особенностями организации и содержания.

Игры, которые имеют общую мысль и ход, в отдельных группах идут параллельно. Придерживаясь такого принципа, авторы стремятся идти по дидактическому принципу: от простых форм к более сложным. Поэтому они выделяют следующие группы игр: музыкальные игры; беговые игры; игры с мячом; игры для воспитания силы и ловкости; игры для воспитания умственных способностей; игры на воде; зимние игры; игры на местности; игры в закрытых помещениях.

Исходя из специфических условий проведения соревнований по комплексам подвижных игр среди школьников Е.М. Геллер предлагает

своеобразную классификацию. Она создана на основании следующих характерных признаков [48]:

- по возрасту (для детей младшего, среднего и младшего школьного возраста),
- по содержанию (от самых простых, элементарных до сложных с правилами и полуспортивных игр),
- по преобладающему виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием),
- по физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости),
- по видам спорта (игры, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности),
- по признаку взаимоотношений играющих (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения),
- по сюжету (сюжетные и бессюжетные),
- по организационной форме (для занятий физкультурой, активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы),
- по подвижности (малой, средней и большой подвижности - интенсивности),
- по сезону (летние и зимние),
- по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений),
- по способу организации играющих: командные и некомандные (с разделением на команды, игры-эстафеты; условия игр предполагают двигательные задания, одинаковые для команды, итоги игры подводятся по общему участию всех членов команды; игры без разделения команды – каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр).

Учитывая, что одной из главных задач физического занятия является развитие и совершенствование двигательных качеств занимающихся, возникает необходимость оценки применяемых игр с точки зрения двигательной активности, интенсивности игровой деятельности.

Группировка игр по проявлению у занимающихся физических качеств:

### **Ловкость**

Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием).

### **Быстрота**

Игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях.

### **Сила**

Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера.

### **Выносливость**

Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

### **Гибкость**

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, это упражнениями на растягивание: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах

Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях физической культуры заключается, прежде

всего, в следующем: если на проводимом занятии решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры. Связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним.

Такое содержание игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными для детей отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки; если решается задача развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. В эту игру включают физические упражнения, которые должны со временем ускоряться, неожиданно останавливаться, иметь короткую дистанцию бега и другие акты, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника; если решается задача развития ловкости - необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой; для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Игра должна быть отражением реальности, и ее действительности, как предполагается сюжетом, на который она опирается (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы

противоборства при различных взаимодействиях играющих. Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила обязательны для всех участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности, а также инициатива играющих в рамках правил игры.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других двигательных качеств. Комбинацию выполнения двигательных действий может выполняться в самых различных сочетаниях. Игра эмоциональна и каждое движение должно дать большой эффект. Поэтому не следует подбирать игры с незнакомыми детям движениями, чтобы не тормозить игровые действия. Двигательное содержание игр должно согласовываться с условиями проведения. Игры с бегом на скорость, с метанием в подвижную цель или вдаль не имеют эффекта в помещении. Также важно учитывать сезоны года и условия погоду. Для зимней прогулки, например, логичны игры более динамичные. Но иногда скользкая площадка мешает бегу с увертыванием. Летом удобно соревноваться в быстром беге, но в очень жаркую погоду лучше такие соревнования не проводить.

Регламентирует выбор игры и ее место в режиме дня. Игры более динамичные целесообразны на первой прогулке, особенно если ей предшествовали занятия со значительным умственным напряжением и однообразным положением тела. На второй прогулке можно проводить

разные по двигательной характеристике игры. Но, учитывая общую усталость детей к концу дня, не следует разучивать новые игры.

Создание интереса к игре. В течение игры необходимо поддерживать интерес детей, особенно важно создать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям. Приемы создания интереса тесно примыкают к приемам сбора детей. Иногда это одно и то же. Например, интригующий вопрос к учащимся: «Хотите быть летчиками? Бегите на аэродром!» Атрибуты имеют огромное влияние. Например, педагог надевает маску-шапочку: «Смотрите дети, какой большой косолапый мишка пришел к вам играть...», или: «Сейчас я кому-нибудь надену шапочку, и у нас будет зайчик... Ловите его!» Или: «Угадайте, кто прячется за моей спиной?» – говорит педагог, манипулируя звучащей игрушкой.

Интерес детей к играм с элементами соревнования становится все более популярным, если они носят форму, и назначается капитан команды, судья и его помощник. За правильное и быстрое выполнение заданий команды получают очки. Оценка качества каждого действия, выполняемого задания по итогам расчетов и определение коллективных действий каждой команды. Проведение игр с элементами соревнований требует педагогического такта, объективной и честной оценки деятельности команд и их членов, способствующих дружелюбию и товариществу во взаимоотношениях детей.

Объяснение правил. Правила игры руководитель должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Все средства выразительности - интонация голоса, мимики, жесты, а в сюжетных играх и имитация, должны найти целесообразное применение в объяснениях для того, чтобы выделить главное, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям. Таким образом, объяснение игры является инструкцией и моментом для создания игровой ситуаций.

Принципиально важной является последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить вместе с детьми правила. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше сначала объяснить главное, а затем по ходу игры все детали.

Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5–2 мин. Объяснение сюжетной подвижной игры дается после предварительной работы с ребенком по формированию представлений об игровых образах. Тематика сюжетных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явлений природы, подражание повадкам животных. В ходе объяснения игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков.

Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Он указывает местоположения играющих и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию. При объяснении игры учитель не должен отвлекаться на замечания детям. С помощью вопросов он проверяет, как дети поняли игру. Если правила игры им понятны, то она проходит весело и увлекательно. Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования. Он выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, которые предполагают не только скоростное, но и качественное его выполнение («Кто быстрее добежит до флажка», «Чья команда не уронит мяча»). Правильное выполнение



движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию.

Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды педагог подбирает детей равных по силам; для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми и активными.

Распределение ролей. Роли определяют поведение детей в игре. Дети 7–8 лет очень активны, и все в основном хотят быть водящими, поэтому педагог должен сам назначать их в соответствии со способностями. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался не пойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т.п.

Существует несколько способов выбора водящего: назначает педагог, обязательно аргументируя свой выбор; с помощью считалки (предупреждают конфликты); при помощи «волшебной палочки»; с помощью жеребьевки; водящий может выбрать себе замену. Все названные приемы используются, как правило, в начале игры. Для назначения, нового водящего основным критерием является качество выполнения движений и правил. Выбор водящего должен способствовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Рекомендуются чаще сменять водящего, чтобы как можно больше детей побывало в этой роли.

Руководство игрой. В целом, руководство педагога подвижной игрой состоит в контроле за ходом игры и направлен на выполнение ее программного содержания. Руководя игрой, педагог воспитывает нравственность ребенка; формирует у него правильную самооценку, взаимоотношения детей друг с другом, дружбу и взаимовыручку, учит ребенка преодолевать трудности. Правильное педагогическое руководство игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обеспечивает

развитие и реализацию его творческих сил, оказывает психокоррекционное, психотерапевтическое воздействие. В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение ребенком правил, тщательно анализирует причины их нарушения. Педагог следит за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре.

Большинство детей младшего школьного возраста хорошо владеют основными движениями. Педагог обращает внимание на качество движений, следит за тем, чтобы они были легкими, красивыми, уверенными. Учащиеся должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость, творчески решать двигательные задачи. В играх необходимо ставить перед детьми задачи для самостоятельного решения. Так, в игре «Цветные фигурки» дети делятся на звенья и в каждом выбирается звеньевой. По сигналу педагога дети с флажками в руках разбегаются по залу. По команде «В круг!» они находят своего звеньевого и образуют круг. Затем задание усложняется: дети также разбегаются в рассыпную по залу и по команде «В круг!» строятся вокруг звеньевого, а пока воспитатель считает до 5, выкладывают какую-нибудь фигуру из флажков. Такое усложнение задания требует от детей умения быстро переключаться от одной деятельности к другой, в данном случае от активного бега к выполнению коллективного творческого задания. Осуществляя поиск решения тех или иных двигательных задач в подвижных играх, дети сами добывают знания. А знания, добытые собственными усилиями, усваиваются сознательно и прочнее запечатлеваются в памяти. Решение разнообразных задач рождает у детей веру в свои силы, вызывает радость от самостоятельных маленьких открытий. При умелом руководстве педагога подвижной игрой успешно формируется творческая активность детей: они придумывают варианты игры, новые сюжеты, более сложные игровые задания.

В ряде игр от детей требуется умение придумать варианты движений, различные комбинации их. Это игры типа «Сделай фигуру», «День и ночь», «Обезьяна и охотники» и др. Первоначально ведущую роль в составлении вариантов движений играет педагог. Постепенно он подключает к этому самих детей. Вхождению в роль, образной передаче характера движений способствует придумывание учащимися упражнений на заданную тему. Например, придумать упражнение, имитирующее движения лыжника, конькобежца, баскетболиста, теннисиста или придумать и назвать упражнение, а затем его выполнить («Вратарь», «Силач» и др.).

Важную роль в развитие творческой деятельности детей играет привлечение их к усложнению правил. Вначале ведущая роль в варьировании игр принадлежит педагогу, но постепенно детям предоставляется все больше и больше самостоятельности. Так, проводя с детьми игру «Два мороза», педагог предлагает вначале такой вариант: кого «морозы осалят», тот остается на месте, а дети, перебегая на противоположную сторону, не должны задевать «замороженных»; затем педагог усложняет задание: убегая от «морозов», дети должны дотронуться до «замороженных» товарищей и «отогреть» их. После этого педагог предлагает самим детям придумать варианты игр. Из предложенных вариантов выбираются наиболее интересные. Например, дети решили, что «морозам» будет труднее «заморозить» спортсменов, поэтому во время перебежек дети имитируют движения лыжников, конькобежцев.

Таким образом, показателем творчества детей в игре является не только быстрота реакции, умение войти в роль, передавая свое понимание образа, самостоятельность в решении двигательных задач в связи с изменением игровой ситуации, но и способность к созданию комбинаций движений, вариантов игр, усложнению правил. Высшим проявлением творчества у детей является придумывание ими подвижных игр и умение самостоятельно их организовывать. Вхождение в роль формирует у детей способность представить себя на месте другого, мысленно перевоплотиться

в него, позволяет ему испытать чувства, которые в обыденных жизненных ситуациях могут быть недоступны. Так, в игре «Пожарные на учении» дети представляют себя смелыми, ловкими, отважными людьми, не боящимися трудностей, готовыми пожертвовать собой ради спасения других. Поскольку игра включает активные движения, а движение предполагает практическое освоение реального мира, игра обеспечивает непрерывное исследование, постоянный приток новых сведений.

Сигналы в играх для детей младшего школьного возраста лучше подавать не свистком, а словесными командами, что способствует развитию второй сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте. Хороши также речитативы. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к выполнению действия на последнем слове речитатива. Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называя тех, кто удачно выполнил свои роли, проявил смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество, соблюдал правила, а затем анализирует причины нарушения правил. Учитель анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей, это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры. Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Детей надо обязательно похвалить.

Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс ребенка в норму. Следует отметить, что дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая

вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной. Желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Распределять подвижные игры рекомендуется следующим образом: в подготовительной (заключительной) части можно включить игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствующие общему физическому развитию (например, игра «Кто подходил»); в основной части, после выполнения основного движения, например бега, для развития быстроты и ловкости лучше проводить игры-перебежки («Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди»), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть. При разделении игроков на соревнующиеся группы руководитель должен учитывать соответствие характера игровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявлять немедленно. Преимущественное место занимают игры с короткими перебежками враспынную, по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа «догоняй - убегай» и с увертыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный «ров») и через предметы (невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями подражательного или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных видов движений, причем обычно они применяются обособленно или попеременно, и лишь изредка – в сочетаниях.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе. Продолжительность игры зависит от ее интенсивности и сложности

двигательных движений, особенностей физического развития ребенка, состояния его здоровья, и в среднем может составлять 10–20 минут. Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить малыша, отметив его ловкость, силу, инициативу [4].

Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

#### Выводы по первой главе

1. Проведенный анализ литературы показал, что игры выступают как эффективное средство развития физических качеств.

2. Существующий анализ классификаций игр в процессе развития физических качеств на занятиях по физической культуре, позволил разработать методику проведения подвижных игр в соответствии с поставленными задачами.

3. В основу методики был положен принцип преимущественного воздействия игр на развитие двигательных способностей в сочетании с основной методикой физического воспитания детей школьного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, в ходе которых участники преодолевают различные препятствия, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Они являются действенным средством физического воспитания. Подвижные игры способствуют развитию двигательных способностей.

4. На основе применения метода использования подвижных игр в развитии двигательных способностей у учащихся, можно предположить,

что достаточно высокий эффект может быть достигнут путем применения подвижных игр, направленных на воспитание основных физических качеств.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

2.1 Организация, цель, задачи и методы опытно-экспериментального исследования

**Цель исследования** – обоснование эффективности влияния игрового метода на развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности учащихся школы (начально звено).

**Задачи исследования:**

1) с помощью анализа литературных источников создать представление о целесообразности проведения подвижных игр с учащимися младших классов.

2) разработать экспериментальную методику занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры.

3) экспериментально обосновать эффективность проведения физических игр с учащимися младших классов в процессе развития физических способностей.

Исследование проводилось в 3 этапа:

Экспериментальная работа по развитию у детей младшего школьного возраста физических качеств и определению эффективности использования для этого методики расширенного использования подвижных игр включала в себя несколько этапов:

– первый этап – включал анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности школьников и получение исходных данных об уровне развития двигательных способностей у детей экспериментальной и контрольной групп. На данном этапе разрабатывалась методика расширенного использования подвижных игр в образовательном



процессе;

- второй этап – включал внедрение разработанной нами методики в образовательный процесс экспериментальной группы;

- третий этап – включал тестирование контрольной и экспериментальной групп школьников, участвующих в эксперименте, обработку полученных данных, их анализ, формулировку выводов и заключения.

Исследование проводилось на базе МБОУ "СОШ № 4" п. Переволоцкий во 2 классе школы в течении 6 недель.

В эксперименте приняли участие дети 8–9 лет. Методом попарного отбора было отобрано две группы: экспериментальная (10 человек) и контрольная (10 человек). Занятия проводились согласно школьной программе по три академических часа в обеих группах.

Основным отличием методик занятий экспериментальной группы от контрольной являются включение подвижных игр, направленных на развитие физических качеств младших школьников.

Учебный процесс в МБОУ "СОШ № 4" п. Переволоцкий осуществлялся по программе утвержденной Министерством просвещения.

Занятия в контрольной группе проводились в соответствии с программными требованиями и при этом применялись стандартные упражнения.

Занятия в экспериментальной группе проводились в соответствии с программными требованиями, с применением подвижных игр направленных на воспитание физических качеств детей 8–9 лет.

По окончании педагогического эксперимента проведено тестирование учащихся с целью оценки показателей физической подготовленности. Для этого были проведены следующие контрольные упражнения (тесты). Использовались пять тестов, позволяющих оценить и сравнить уровень развития физических качеств школьников контрольной и экспериментальной групп:

Тест 1 – Бег на дистанцию 30 м с высокого старта для оценки быстроты.

Тест 2 – Бег между предметами для оценки ловкости.

Тест 3 – Прыжок в длину с места для оценки скоростно-силовых качеств.

Тест 4 – Бег на 120 (150) метров для оценки выносливости.

Тест 5 – Наклон вперед из положения сидя для оценки гибкости.

Методика проведения тестов.

### **Бег на дистанцию 30 м**

На территории школы выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2–3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке стойками или флажками отмечаются линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 учителя, один с флажком – на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша.

По команде «Внимание!» двое детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя – «Высокий старт». Следует команда «Марш!», и даётся отмашка флажком. В это время учитель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега не следует торопить ребёнка, корректировать его бег. Подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться учителем сбоку от стартующих детей и чётко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется учителем, стоящим на линии финиша.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка.

### **Бег 10 м между предметами**

На дистанции 10 метров расставляются 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи). Расстояние между ними составляет 1 метр. До первого и

после последнего – 1,5 метра. По команде «Марш» ребёнок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до линии финиша. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2–3 минуты. Фиксируется лучший результат.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, секундомер, 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи).

### **Прыжок в длину с места**

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на территории школы в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1 на 2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в спортивном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади рук. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков или прорезиненная дорожка.

### **Бег на дистанцию 120 (150) м.**

Проводится на размеченной площадке школьного учреждения учителем. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении линии финиша секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

### **Наклон туловища вперед из положения сидя**

На полу обозначена центральная перпендикулярная линия. Испытуемый (без обуви) садится со стороны «←» так, чтобы его пятки находились рядом с нулевой линией, но ее не касались. Расстояние между пятками 20–30 см. ступни вертикально. Руки вперед – внутрь, ладони вниз. Партнеры прижимают колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняется три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон – зачетный с фиксацией результата на перпендикулярной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата не менее 2 секунд (может быть отрицательный или положительный).

Комплекс тестов для оценки уровня общей физической подготовленности детей хорош тем, что содержит минимально необходимые тесты, а это сокращает время на их проведение; включает тесты, каждый из которых служит для измерения только одного качества; каждый тест в числе других ему подобных является наиболее информативным, надежным, простым и в целом добротным, результаты измерений мало зависят от морфологических показателей – длины и массы тела (в пределах группы, однородной по возрасту).

Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включала ходьбу, бег, упражнения на дыхание.

Тесты проводились по подгруппам с использованием упражнений соревновательного типа, ярких пособий и физкультурного оборудования. Данные заносились в протокол.

После обследования показатели каждого ребенка анализировались и сопоставлялись с нормативными данными.

Критериями оценки послужили количественные возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей 7–8 лет, которые рекомендованы в учебных и методических пособиях используются в школьных образовательных учреждениях (Приложение 1).

Показатели физических качеств определялись по пяти уровням:

- высокий (В);
- выше среднего (ВС);
- средний (С);
- ниже среднего (НС);
- низкий (Н).

Далее представим описание проведенного нами педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности влияния подвижных игр на развитие двигательных способностей детей младшего школьного возраста.

Одна группа (контрольная) занималась по общей образовательной программе. В образовательный процесс экспериментальной группы наряду с содержанием раздела «Физическая культура» общеобразовательной программы была включена и реализовывалась разработанная методика использования подвижных игр, направленная на развитие двигательных способностей у детей 8–9 лет.

Методика являлась неотъемлемой частью перспективного планирования и позволяла равномерно и целенаправленно распределить нагрузку используемых игр на развитие двигательных способностей детей в регламентированной и нерегламентированной деятельности в течение 6 месяцев.

Важное значение имел выбор игр.

Учитывая, что нашей задачей являлось развитие физических качеств детей, возникла необходимость оценки применяемых игр с точки зрения двигательной активности, интенсивности игровой деятельности и их направленности на развитие физических качеств (таблица 1).

Таблица 1 – Группировка игр по направленности на развитие физических качеств

Качества, проявляемые в игре	Характеристика игровых действий
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием)
Быстрота	Игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим
Гибкость	В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, это упражнения на растягивание: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах

Конкретные виды спортивных игр были отобраны и сгруппированы по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества. В приложении 1 предлагается перечень игр, использованных нами во второй части эксперимента.

В приложении 2 представлена разработанная методика использования подвижных игр для воспитания физических качеств школьников 8–9 лет. Особенностью, разработанной нами методики, является расширенное использование подвижных игр на уроках физической культуры и создание оптимальных условий для развития двигательных способностей и физических качеств детей.

В соответствии с основными психолого-педагогическими

принципами (научности, доступности, систематичности и последовательности, дифференциации) нами были отобраны формы организации подвижных игр в образовательном процессе.

С учетом специфики младшего школьного возраста освоение задач и содержания методика расширенного использования подвижных игр для развития двигательных способностей реализовалась:

- 2 раза в неделю в первой половине дня в спортивном зале и на стадионе;

- 1 раз в месяц проводились физкультурные досуги, с содержанием подвижных игр, но были ориентированы на развитие двигательных качеств в комплексе. Для этого мы использовали следующие приемы:

- изменяли продолжительность и количество повторений элементов игры;

- увеличивали или уменьшали размеры площадки;

- усложняли правила игры;

- использовали инвентарь большего или меньшего веса и размера, нетрадиционное оборудование;

- вводили творческие задания и задания на коллективные соревнования.

Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект, поэтому, выстраивая систему использования подвижных игр, мы учитывали их двигательное содержание и место их проведения в режиме дня. Игры со сложными правилами, требующие большой сосредоточенности и внимания или вновь разучиваемые, проводились на стадионе.

В работе по развитию физических качеств у детей экспериментальной группы использовали следующие методы и приемы: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный.

Из словесных методов нами были использованы объяснение, рассказы. Этот метод важен всякий раз при изучении новой игры.

Продолжительность педагогического эксперимента 6 недель.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ MS Excel для среды Windows, с определением среднего арифметического значения.

## 2.2 Результаты исследования и их трактование

С целью выявления уровня двигательных способностей детей экспериментальной и контрольной группы на первом этапе исследования было проведено тестирование.

Результаты тестирования сравнивались с нормативами, включенными в программу по физкультуре во 2 классе.

В процентном соотношении результаты обследования детей представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сформированность физических качеств у детей двух групп на начальном этапе эксперимента, %

Тест	ЭГ					КГ				
	Уровень					Уровень				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Бег 30м, с	–	10	55	35	–	–	5	60	35	–
Бег 10м между предметами, с	–	5	45	50	–	–	5	45	50	–
Бег 120м, с	–	–	20	75	5	–	–	30	55	15

Анализ данных тестирования детей экспериментальной группы свидетельствует:

– тест «Бег 30м» – 35 % детей имеют уровень скоростных качеств ниже среднего, 55 % – средний, 10 % – выше среднего;

– тест «Бег 10м между предметами» – 50 % детей имеют уровень ловкости ниже среднего, 45 % – средний, 5 % – выше среднего;

– тест «Прыжки в длину с места» – 20 % детей имеют уровень



развития силовых качеств ниже среднего, 75 % – средний, 5 % – выше среднего;

– тест «Бег 120м» – 5 % детей имеют низкий уровень выносливости, 75 % – ниже среднего, 20 % – средний;

– тест «Наклоны туловища из положения сидя» – 80 % дети имеют средний уровень развития гибкости, 15 % – выше среднего, 5 % – высокий.

В контрольной группе были получены следующие результаты:

– тест «Бег 30 с хода» – 35 % детей имеют уровень скоростных качеств ниже среднего, 60 % – средний, 5 % – выше среднего;

– тест «Бег 10м между предметами» – 50 % детей имеют уровень ловкости ниже среднего, 45 % – средний, 5 % – выше среднего;

– тест «Прыжки в длину с места» – 20 % детей имеют уровень развития силовых качеств ниже среднего, 70 % – средний, 10 % – выше среднего;

– тест «Бег 120м» – 15 % детей имеют низкий уровень выносливости, 55 % – ниже среднего, 30 % – средний;

– тест «Наклоны туловища из положения сидя» – 80 % детей имеют средний уровень развития гибкости, 20 % – выше среднего.

В таблице 3 представлены средние показатели по каждому тесту в исследуемых группах.

Таблица 3 – Средние показатели по тестам в группах в начале эксперимента

Группа	Тест				
	Бег 30м, с	Бег 10м между предметами, с	Прыжки в длину, см	Бег 120м, с	Наклоны туловища вперед, см
ЭГ	7,3	7,4	98	38,4	7
КГ	7,2	7,1	98	38	6

Проанализировав полученные данные, мы решили внедрить разработанную нами методику в экспериментальной группе, так как уровень развития физических качеств у детей этой группы немного ниже.

Наша методика была разработана, чтобы содействовать развитию двигательных качеств детей и их физической подготовленности в целом.

Методика представляет собой перспективное планирование с использованием подвижных игр в образовательном процессе.

При разработке методики были использованы методические рекомендации и практические руководства Найминовой Э.

На заключительном этапе эксперимента нами было проведено контрольное тестирование детей младшего школьного возраста с целью выявления эффективности игрового метода, который внедряли в образовательный процесс экспериментальной группы.

В процессе исследования применялись те же тесты, что и на начальном этапе.

На заключительном этапе исследования были получены следующие результаты, которые в процентном соотношении представлены в таблице 4. Таблица 4 – Сформированность двигательных качеств в 2 группах после внедрения игрового метода в учебный процесс по физической культуре в школе, %

Тест	ЭГ					КГ				
	Уровень					Уровень				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Бег 30м, с	20	65	15	–	–	–	55	45	–	–
Бег 10м между предметами, с	5	10	80	5	–	–	5	90	5	–
Прыжки в длину с места, см	10	70	20	–	–	–	40	60	–	–
Бег 120м, с	35	60	5	–	–	–	–	70	30	–
Наклоны туловища вперед, см	40	60	–	–	–	–	50	50	–	–

Анализ данных тестирования экспериментальной группы:

– тест «Бег 30м» – 20 % детей имеют высокий уровень скоростных качеств, 65 % – выше среднего, 15 % – средний;

– тест «Бег 10м между предметами» – 5 % детей имеют высокий

уровень развития ловкости, 10 % – выше среднего, 80 % – средний, 5 % – ниже среднего;

– тест «Прыжки в длину с места» – 10 % детей имеют высокий уровень силовых качеств, 70 % – выше среднего, 20 % – средний;

– тест «Бег 120м» – 35 % детей имеют высокий уровень выносливости, 60 % – выше среднего, 5 % – средний;

– тест «Наклоны туловища из положения сидя» – 40 % детей имеют высокий уровень гибкости, 60 % – выше среднего.

Данные тестирования в контрольной группе:

– тест «Бег 30 с хода» – 55 % детей имеют уровень развития скоростных качеств выше среднего, 45 % – средний;

– тест «Бег 10м между предметами» – 5 % детей имеют уровень развития ловкости выше среднего, 90 % – средний, 5 % – ниже среднего;

– тест «Прыжки в длину с места» – 40 % детей имеют уровень развития силовых качеств выше среднего, 60 % – средний;

– тест «Бег 120м» – 90 % детей имеют средний уровень развития выносливости, 30 % – ниже среднего;

– тест «Наклоны туловища из положения сидя» (см) – 50% детей имеют уровень развития гибкости выше среднего, 50% – средний.

Полученные результаты были подвергнуты математико-статистической обработке.

Показатель величины среднего значения в тесте «Бег 30м с высокого старта» у испытуемых экспериментальной группы в начале исследования составил 7,3 с, в конце – 6,2 с, прирост – 1,1 с (15,1 %).

В контрольной группе – в начале эксперимента – 7,2 с, в конце – 6,8 с, прирост составил – 0,4 с (5,6 %). На рисунке 1 видна разница между средними показателями в ЭГ и КГ, полученными в начале и в конце эксперимента.

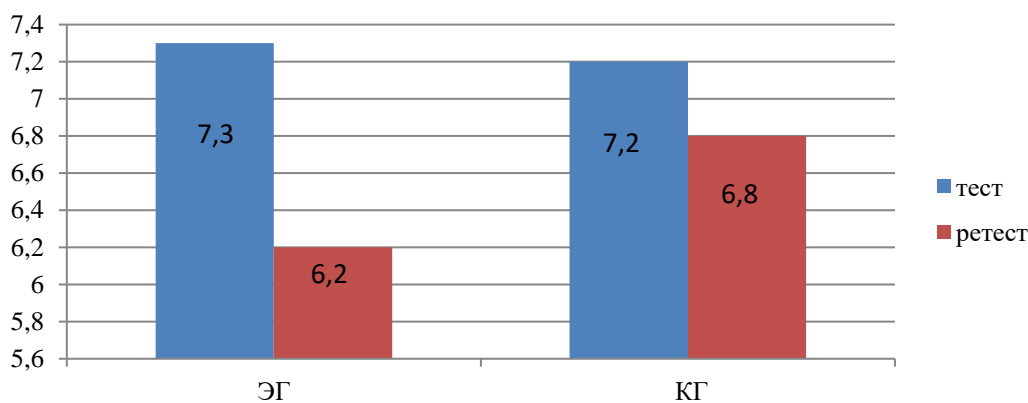


Рисунок 1 – Сравнительный анализ результатов теста «Бег 30м» до и после проведения педагогического эксперимента

Показатель величины среднего значения в тесте «Бег 10м между предметами» у детей экспериментальной группы на первом этапе составил 7,4 с, на конечном – 6,3 с, результат улучшился на 1,1 с (14,9 %).

В контрольной группе в начале эксперимента результат составил – 7,1 с, в конце – 6,7 с, прирост составил 0,4 с (5,6 %). Разница в средних показателях в ЭГ и КГ показана на рисунке 2.

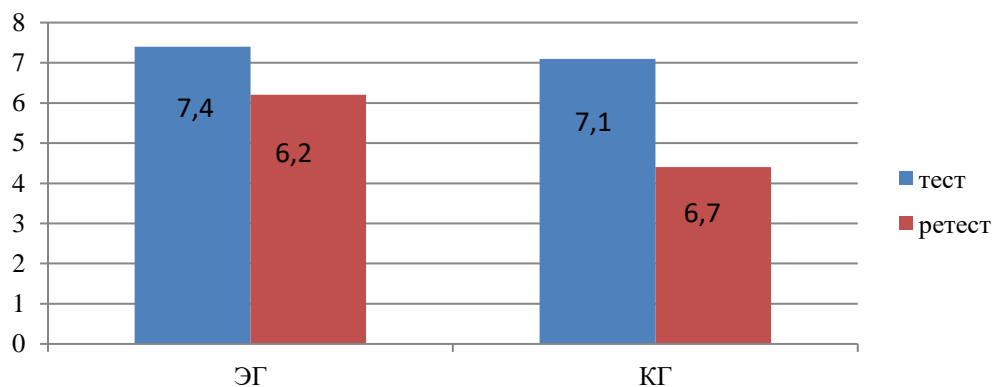


Рисунок 2 – Сравнительный анализ результатов теста «Бег 10м между предметами» до и после проведения педагогического эксперимента

Показатель величины среднего значения в тесте «Прыжки в длину с места» у детей экспериментальной группы на первом этапе – 98 см, на третьем этапе – 111 см, результат улучшился на 13 см (13 %). В контрольной группе в начале эксперимента – 98 см, в конце – 106 см, прирост составил 8 см (8 %). Разница в средних показателях в ЭГ и КГ показана на (рисунке 3).

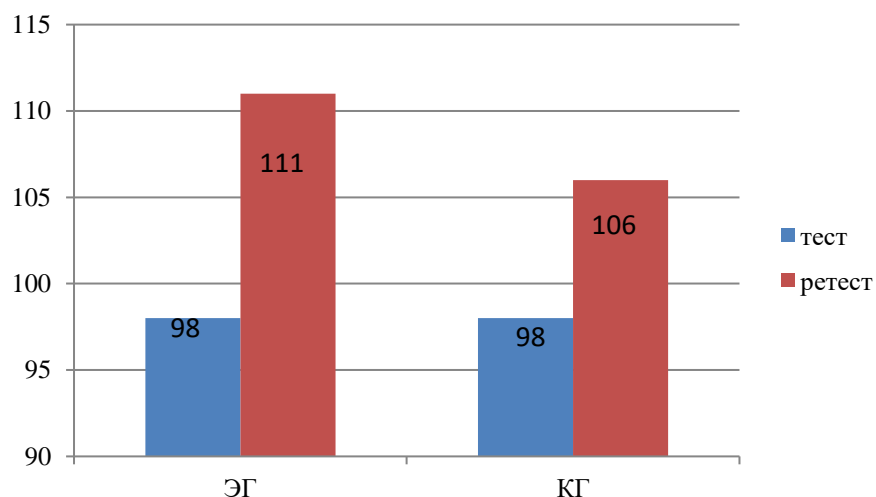


Рисунок 3 – Сравнительный анализ результатов теста «Прыжки в длину с места» до и после проведения педагогического эксперимента

Показатель величины среднего значения в тесте «Бег 120м» у детей экспериментальной группы на первом этапе – 38,4 с, на последнем этапе – 33,6 с, результат улучшился на 4,8 с (12,5 %). В контрольной группе в начале эксперимента – 38 с, в конце эксперимента – 35,7 с, прирост составил 2,3 с (6,1 %). Разница в средних показателях в ЭГ и КГ показана на рисунке 4.

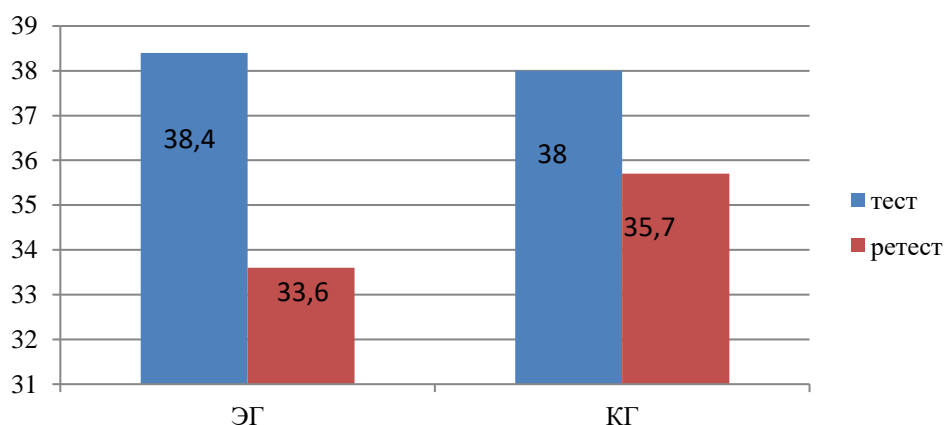


Рисунок 4 – Сравнительный анализ результатов теста «Бег 120м» до и после проведения педагогического эксперимента

Показатель величины среднего значения в тесте «Наклоны туловища вперед из положения сидя» у детей экспериментальной группы на первом этапе – 6 см, на последнем этапе – 11 см, результат улучшился на 5 см (83,3 %).

В контрольной группе в начале эксперимента – 7 см, в конце

эксперимента – 9 см, прирост составил 2 см (28,6 %). Разница в средних показателях в ЭГ и КГ показана на рисунке 5.

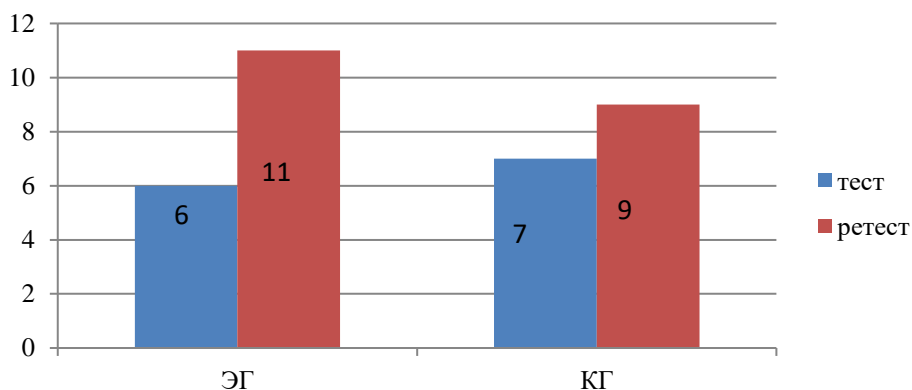


Рисунок 5 – Сравнительный анализ результатов теста «Наклоны туловища вперед из положения сидя» до и после проведения педагогического эксперимента

При анализе результатов, полученных в начале и в конце педагогического эксперимента, было выявлено, что средние арифметические значения экспериментальной группы детей младшего школьного возраста по всем пяти тестам была выше величин контрольной группы. На рисунке 6 отражен прирост показателей уровня воспитания физических качеств в экспериментальной и контрольной группах за время проведения эксперимента по всем проводимым тестам.

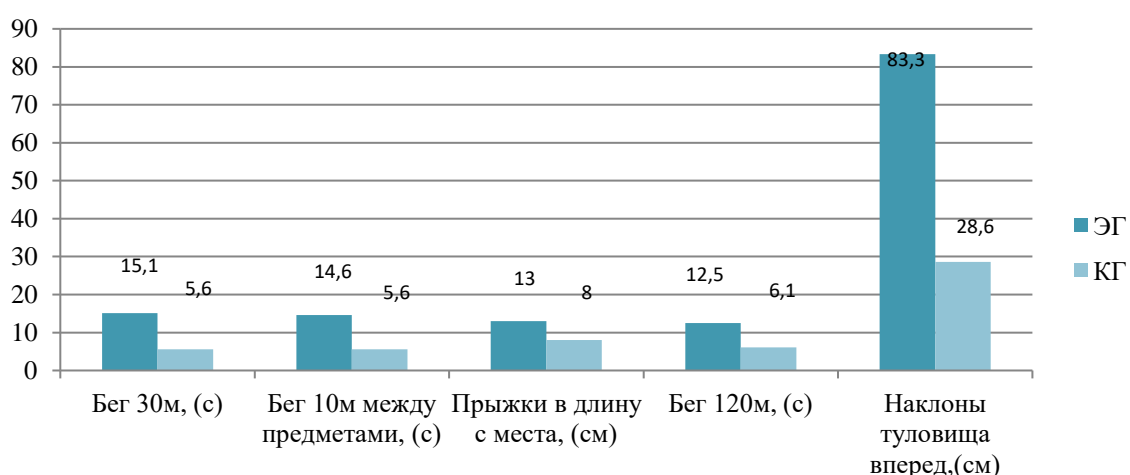


Рисунок 6 – Прирост показателей физической подготовленности в процентном соотношении в контрольной и экспериментальной группах

Несмотря на то, что динамика уровня развития физических качеств

была зафиксирована как в контрольной, так и в экспериментальной группе, все же больший прирост наблюдался в экспериментальной группе.

Итак, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования предложенной методики развития физических качеств с расширенным использованием подвижных игр. Подтвердилась выдвинутая гипотеза о целевом использовании игрового метода, дифференцированного по характеру проявляемых двигательных способностей.

### 2.3 Практические рекомендации по применению игрового метода в развитии физических качеств у школьников на уроках физической культуры

При развитии физических качеств необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

- 1) разнообразить занятия, систематически вводить в них новые подвижные игры, различные формы их сочетания.
- 2) варьировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;
- 3) регулировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;
- 4) определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.

Комплекс упражнений направленных на развитие физических качеств школьников:

- 1) Переход с бега на месте с переходом на бег по прямой.
- 2) Бег по прямой, по сигналу развернуться и бежать в обратном направлении.
- 3) Бег спиной вперед с оббеганием стоек.
- 4) Из и.п. сед спиной вперед по сигналу стартовое ускорение.

- 5) То же из положения в упоре лежа.
- 6) Повороты на 360 градусов.
- 7) Ускорение после кувырка.
- 8) Ведение волейбольного мяча 1–2 руками
- 9) Передачи мяча из рук в руки по кругу.
- 10) Перешагивание через гимнастические скамейки.
- 11) Подлазание под легко атлетический барьер.
- 12) Перешагивание через гимнастическую скамью с последующим подлазанием под легко атлетический барьер.
- 13) Броски теннисного мяча в стену с различных расстояний.
- 14) Броски мяча друг другу.

На каждом учебном занятии на выполнения комплекса упражнений и подвижных игр, направленных на развитие физических качеств будет затрачиваться около 25 минут. В конце урока регулярно проводить тесты, эстафеты, на закрепление и совершенствование навыков двигательных качеств.

Подвижные игры, применяемые в методике развития тех или иных физических качеств приведены в приложении 1.

При организации игр различной направленности у учащихся следует руководствоваться основными требованиями, предъявляемыми к комплексному развитию двигательных качеств. При положительном их развитии у учащихся выявляются психофизиологические и физические качества, которые следует совершенствовать в наибольшей степени, так как они являются основополагающими в достижении необходимого уровня физической подготовленности.

Для учащихся младших классов необходим выбор средств и методов с использованием подвижных игр различной направленности, который диктуется наличием и характером суммарного утомления, а также уровнем развития физических качеств необходимых в учебной и будущей трудовой деятельности. Оптимальность физических нагрузок при выполнении



различных по характеру подвижных игр снимает утомление, повышает интерес к занятиям. Физическая нагрузка при использовании игрового метода на уроках физической культуры у учащихся младших классов должна иметь тенденцию к постепенному увеличению воздействия на организм, но не должна превышать меру приспособительных возможностей и неблагоприятно влиять на здоровье учащихся.

От выбора игры во многом зависит, насколько будет сформирован интерес к игровой деятельности в целом. Осуществляя отбор (выбор) подвижных игр, желательно опираться на следующие общие положения, приведенные ниже.

Рекомендации:

1. Учите других только тому, что хорошо знаете сами, поэтому предлагаемая игра должна быть предварительно опробована.

2. Помните, проводимая вами игра должна содействовать утверждению гуманистической морали и нравственности.

3. Каждая игра должна воспитывать и носить образовательный и обучающий характер.

4. Все проводимые игры должны соответствовать анатомофизиологическим и психологическим особенностям детей, и быть направленными на сохранение и укрепление здоровья.

5. Игра обязательно должна быть педагогически управляемой.

6. Помните, игра в какой-то степени дополняет знания, полученные на уроках по другим предметам.

7. Выбор игры определяется:

- физической и интеллектуальной подготовленностью группы;
- возрастом, полом, интересами играющих;
- наличием инвентаря и оборудования;
- местом проведения, сезонностью, температурным режимом.

8. При подборе перечня подвижных игр старайтесь учитывать педагогическую направленность содержания, соответствие игры задачам

воспитания, научно обоснованную связь игры с возрастными особенностями занимающихся, их подготовленностью, последовательность проведения игр с учетом дидактических принципов наглядности, последовательности, постепенности повышения нагрузок, связь игры с жизнью, воспитывающего обучения, сознательности и активности и др.

9. Первое, на что вы должны ориентироваться при выборе игры – это решение задач конкретного урока. При выборе игр целесообразно руководствоваться программным материалом по физической культуре для конкретного класса, использовать сборники подвижных игр или картотеку, которая должна быть у вас, как подготовленного учителя физической культуры (руководителя).

10. Помимо этого, надо учитывать особенности состава учащихся – количество учеников в классе, пол занимающихся, биологический и психический возраст, уровень физической подготовленности. Так же необходимо ориентироваться на те виды движений, которые будут осваиваться на данном уроке, и в соответствии с этим выбирать игры.

11. Успех игровой деятельности зависит от количества играющих. Нужно стараться обеспечить активное участие всех играющих независимо от подготовленности, медицинской группы и состояния здоровья. Дети, освобожденные от практических уроков, могут выступать в качестве помощников, судей, помогать раздавать или собирать инвентарь. Поэтому, для активного участия всех играющих необходимо выбрать игру, соответствующую данному количеству детей, при необходимости внести изменения в ее организацию (изменить количество водящих, команд, кругов и т.д.).

12. Не забывайте, что выбор игры зависит так же от места проведения. Если зал длинный и узкий или игра проводится в коридоре, то целесообразно применять игры с построением в колоннах или шеренгах.

13. Игры, связанные с бегом, переброской мяча или построением в большие круга лучше проводить на открытой спортивной площадке.

14. Если игра проводится на свежем воздухе, то вам необходимо учитывать погоду и температуру воздуха. В холодное время необходимо выбирать игру, в которую одновременно включаются все играющие. Если температура воздуха меньше + 10 градусов Цельсия, то все участники должны действовать в игре активно. Проводить подвижные игры с младшими школьниками в холодную и ветреную погоду не рекомендуется.

15. В жаркую погоду целесообразно проводить малоподвижные игры, игры на внимание, или игры двигательные действия в которых осуществляются поочередно. Можно так же проводить сюжетные игры, имеющие рифмовки.

16. Тематические игры «Два мороза», «Зимушка - зима» целесообразней проводить в зимний период.

17. Помните, что выбор игры так же зависит от имеющегося в наличии инвентаря. В случае его недостаточного количества играющие вынуждены долго ждать своей очереди, что приводит к снижению интереса, и может вызывать нарушения дисциплины и порядка.

18. На выбор игры так же влияет место урока физической культуры в расписании учебного дня, предшествующий и последующий уроки. Если после активных подвижных игр проводится, например, урок математики, то это может привести к определенным издержкам в качестве обучения, поскольку дети будут излишне возбуждены. Если урок физической культуры стоит последним в расписании, то вы можете планировать коллективные игры с высоким эмоциональным фоном. Для уроков физкультуры необходимо выбирать те игры, которые могли бы обеспечить, во-первых, высокую двигательную активность и моторную плотность, во-вторых, требующие короткого объяснения правил, в-третьих, обеспечивающие одновременное участие в игре всех занимающихся.

19. Старайтесь варьировать игры в зависимости от формы проведения занятия: на уроке планируйте игры, соответствующие задачам, поставленным перед уроком; на перемене проводите игры кратковременные

по содержанию, доступные учащимся разного возраста и пола, на праздниках в основном используйте массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной подготовленности.

20. Не забывайте, что при выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена, внеклассное мероприятие, поход выходного дня и др.).

21. При проведении достаточно сложных игр, например, «Мяч капитану» учитывайте уровень предварительной подготовки. Если занимающиеся не обладают навыками передач и ловли мяча в условиях противоборства, то проводить такую игру нецелесообразно.

22. Во внеклассной работе популяризируйте русские народные игры, а также игры народов мира, что имеет большое воспитательное значение и знакомит играющих с культурными традициями и особенностями быта других народов. Во внеурочной деятельности, опирайтесь, прежде всего, на интересы и желания самих играющих, используйте игры более длительные по содержанию и более сложные по сюжету.

### Выводы по второй главе

1. Проведенный анализ литературы показал, что игры выступают как эффективное средство развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

2. Выявлено, что средние показатели: бег на дистанцию 30 метров, бег между предметами, прыжок в длину с места, бег на 120 (150) метров, наклон вперед из положения сидя, характеризующие развитие двигательных способностей до проведения основного исследования, незначительно отличаются друг от друга в опытных группах, что указывает на равномерное их развитие у детей.

3. Экспериментально установлено положительное влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств и показатели,

характеризующие физическую подготовленность учащихся 2 классов. Наблюдаемые положительные изменения связаны с тем, что учащимся экспериментальных групп были предоставлены подвижные игры, способствующие более рационально повысить уровень физической подготовленности детей.

4. Игровой материал является ценным средством для проведения уроков по физической культуре, позволяет «оживить» урок, сделать его более эмоциональными и эффективными. Учащиеся охотно выполняют игровые упражнения, так как наглядно видят свои результаты и возможности. Это подтверждается проведенными нами исследованиями.

5. В результате целенаправленной работы по воспитанию физических качеств у учащихся заметно повысился уровень физической подготовленности, они успешно сдали учебные нормативы:

1) «Бег 30 метров с высокого старта» прирост с начала исследования составил 1,1 с (15,1%);

2) «Бег между предметами» результат улучшился на 1,1 с (14,9%);

3) «Прыжки в длину с места» результат улучшился на 13 см (13%);

4) «Бег 120 м» результат улучшился на 4,8 с (12,5%);

5) Наклоны вперед из положения сидя» результат улучшился на 5 см (83,3%).

6. При организации подвижных игр различной направленности с учащимися школы следует руководствоваться основными требованиями, предъявляемыми к комплексному развитию двигательных способностей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В физическом развитии детей играм принадлежит самое почетное место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

По своей природе подвижные игры тесно переплетаются со спортивными играми, и являются хорошим подспорьем для занимающихся на первых этапах обучения, когда двигательные умения ещё не переросли в навык.

Подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями.

Главным признаком, отличающим большинство игр, является их сознательный характер. Перед играющим всегда ставится цель – выполнение какой-либо конечной задачи игры, т. е. получение результата, хотя и в рамках определенных способов его достижения, но таких, которые позволяют самим играющим выбирать пути, находить сообразно своим возможностям новые решения в зависимости от постоянно меняющейся ситуации.

Первоначально игра отображала только трудовые или бытовые действия. Позже это понятие расширилось и в него вкладывалось уже более широкое содержание.

Подвижные игры в большой степени способствуют развитию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается

умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими видами спорта.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах.

В педагогической практике разделение подвижных игр на группы по определенным признакам облегчает подбор игрового материала для решения более простых или сложных задач.

Подвижные игры, рекомендуемые школьной программой, подразумевают различный принцип взаимодействия участников и связанную с этим структуру. Их можно условно подразделить на группы, каждая из которых имеет свои особенности и назначение.

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование двигательных способностей, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка, педагогическая наблюдательность и предвидение.

Стимулируя у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой

деятельностью, педагог замечает и выделяет существенные факторы в развитии и поведении детей. Методика проведения подвижной игры детей направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей ребенка и владеющего разнообразными двигательными способностями.

Нами была разработана методика проведения подвижных игр в образовательном процессе. Было доказано, что использование в практике работы по физическому воспитанию подвижных игр для воспитания у детей физических качеств, помогло повысить эффективность процесса физического развития, а также оказало влияние на формирование интереса детей к систематическим занятиям физическими упражнениями, и помогло сформировать базу для усвоения новых игр.

Проведенная работа подтвердила эффективность игрового метода в развитии физических качеств детей младшего школьного возраста, с увеличением показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абзалов, Р.А. Теория физической культуры (курс лекций). [Текст] / Абзалов, Р.А. – Казань : изд-во «Матбугат йорты», 2015. – 206 с.
2. Авраменко, В.А. Урок физической культуры и формирование здорового образа жизни школьников [Текст] / В.А. Авраменко, // Физическая культура и здоровый образ жизни: матер. Всесоюз. науч.-пр. конф. М. - 2013. С. 3–7.
3. Айропетянц, Л.Р. Спортивные игры. [Текст]/ Л.Р. Айропетянц, М.А. Годик. – Ташкент, – 2015. – 46 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания. [Текст]/ Б. А. Ашмарин, – М. : Просвещение, 2014. – 288 с.
5. Барбашов, С.В. Закономерности формирования личности как основа организации физкультурного образования школьников [Текст] / С.В.Барбашов, // Науч. Тр. : Ежегодник. Омск, 2016. С. 21–30.
6. Былеев, Л.В. Подвижные игры. [Текст] / Л.В. Былеев, И.М. Коротков – М. : ФиС, 2014. – 81 с.
7. Былеева, Л.В. Коротков, И.М. Подвижные игры: учеб. пос. [Текст] / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, – М. : Физкультура и спорт, 2014. – 224 с.
8. Васильков, Г. А. Васильков, В.Г. От игры – к спорту. [Текст] / – М. : Физкультура и спорт, 2015. – 100 с.
9. Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. [Текст] / Ю.В. Верхошанский, // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 21–28.
10. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования. [Текст] / Ю. Войнар, С. Бойченко, В. Барташ, – Минск : Харвест, 2013. – 312 с.
11. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика [Текст]/Ю.К. Гавердовский, – М. , Физкультура и спорт. – 2017. – С. 53, 461.

12. Гендин, А. М. Состояние и факторы развития физической культуры и здорового образа жизни школьников. [Текст] / А.М. Гендин, – Новосибирск – Красноярск : [б. и.], 2013. – 216 с.
13. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Е.Н.Гогун, Б.И.Мартьянов, – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.
14. Годик, М.А. О методике тестирования физического состояния детей [Текст] / М.А.Годик, // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 32–34.
15. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей. [Текст] / О.Е. Громова, – М. : ТЦ сфера, 2013. – 128 с.
16. Гуревич И. А. 300 соревновательно–игровых заданий по физическому воспитанию[Текст] / И.А. Гуревич, Практ. – пособие. 2–е изд., стереотип. – Минск : Высшая школа, 2014. – 319 с.
17. Детские народные подвижные игры [Текст] / сост. А. В. Кенеман, Т. И. Осокина. – М. : Просвещение; Владос, 2015. – 224 с.
18. Детские народные подвижные игры [Текст] / Сост. А.В.Кенеман, Т.И. Осокина – 2–е изд., дораб. – М. : Просвещение; Владос, 2015. – 224 с.
19. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки. [Текст] / М.Н. Емельянова, – Иркутск : ЕГУ, 2017.–120 с.
20. Ермолаева, М.Г. Игры в образовательном процессе: Методическое пособие. [Текст] / М.Г. Ермолаева, – СПб. : СПб ГУПМ, 2013. – 64 с.
21. Железняк, Ю.Д. Программа по физической культуре с повышенным объемом двигательной активности для учащихся 1–4 классов [Текст] / Ю.Д.Железняк, Л.Е.Савиных. – М. : ФИС, 2014. 44 с.
22. Жижин, П.М. Какой быть физкультуре [Текст] / П.М.Жижин, // Физкультура в школе. 2016. № 3. С. 8.
23. Жуков, М.П. Подвижные игры [Текст] /М.П. Жуков: Учеб. для студ. пед. вузов. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 160 с.

24. Зазнобин, А. В. Подвижные игры на занятиях единоборствами [Текст] / А.В. Зазнобин / Физическая культура в школе. –2012 – № 1. – С.55–57
25. Каджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры [Текст] / Ю.Г. Каджаспиров: Метод. пособие. – М. : Дрофа, 2013.
26. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.–практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно–педагогический государственный университет. – Комсомольскна–Амуре : АмГПГУ, 2012. – 131с.
27. Кожемов, А. А. Развивающая технология физического воспитания младших школьников на основе использования игры – радиальный баскетбол (питербаскет) [Текст] / А.А. Кожемов// Адаптивная физическая культура. – 2015. – N 2 (42). – С. 34–35.
28. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.–практ. пособие / О. П. Кокоулина. – Москва : ЕАОИ, 2017. – 144 с.
29. Коротков, И.М. Подвижные игры в школе. [Текст] / И.М. Коротков. –М. : Просвещение, 2014. – 192 с.
30. Коротков И.М. Подвижные игры детей. [Текст] / И.М. Коротков: Сов. Россия, 2017. – 160 с.
31. Кряж, В. Н. Перенос тренированности в физическом воспитании. [Текст]/ В. Н. Кряж, В.Староста // Ученые записки: Сборник научных трудов. Вып. 5. — Минск : АФВиС РБ, 2013. – С. 252–258.
32. Кузнецов, В.С. Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий: Методическое пособие. – М. : Издательство НЦЭНАС, 2016. – 272 с.
33. Кузнецов, В.С. Физическое упражнение и подвижные игры. Метод. пособие [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : НЦ ЭНАС, 2016.–151 с.

34. Левченко, А.Н. Матысон, В.Ф. Игры, которых не было: Сборник спортивно–подвижных игр. [Текст] / А.Н. Левченко, В.Ф. Матысон. – М. : Пед–е общество России, 2017. – 128 с.
35. Ливанова, П. З. Сюжетно–ролевые игры на уроках физической культуры [Текст] / П.З. Ливанова// Физическая культура в школе. – 2015. – N 7. – С. 35–37.
36. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры [Текст] / М. Ф. Литвинова, под ред. Л. В. Русской. – М. : Просвещение, 2014. – 79 с.
37. Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков [Текст] / В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Л.Б.Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 1. С. 73–74.
38. Лях, В. И. Концепция физического воспитания детей и подростков [Текст] / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – с. 5–10.
39. Матвеев, А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы 1–4. [Текст] / А.П.Матвеев.– М. : Просвещение, 2014. – 32 с.
40. Найминова, Э.Б. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. [Текст] / Э.Б. Найминова. – Ростов н/Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
41. Никитушкин, В.Г. Формирование координационных способностей детей 4–12 лет [Текст] / В.Г.Никитушкин, Ю.И. Разинов, С.В.Малиновский, А.В. Аулова // Вестник спортивной науки – 2013, №– С. 55–29.
42. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. [Текст] / П.К. Петров. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – 448 с.
43. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст]/ Г. И. Погадаев – М. : Физкультура и спорт, 2014. – 243 с.
44. Подвижные игры [Текст]: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М. : СпортАкадемПресс, 2013. – 229 с.

45. Подвижные игры. Практический материал [Текст]: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М. : ТВТ Дивизион, 100 2015. – 280 с.
46. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее [Текст], – СПб. : Дельта, 2014–208 с.
47. Ратов, И.П. Двигательные возможности человека [Текст]/ И. П. Ратов. – Минск, 2014. – 190 с.
48. Романенко, В.А. Двигательные способности человека [Текст] / В. А. Романенко. – Донецк: УКЦентр, 2015. – 336 с.
49. Сайкина, Е.Г. Фирулева, Ж.Е. Физкульт–привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно–методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. [Текст] / Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирулева. – СПб. : Детство–Пресс, 2016. – 123 с.
50. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. [Текст]/ под ред.: Ю. Д. Железняк, рец.: С. Ю. Тюленьков, А. Я. Гомельский – Москва : Академия, 2014. – 174 с.
51. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст]/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – 2–е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 520 с.
52. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э. Я. Степаненкова. – М. : Издательский центр «Академия», 2016. – 368 с.
53. Суетнов, К.В. Обучение школьников игре в баскетбол: учебное пособие [Текст]/ К.В.Суетнов. – Алма–Ата, ЖАЗУШЫ. – 2015. – 82 с.
54. Чаленко, И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. [Текст] / И.А. Чаленко. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 256 с.

55. Яковлев, В.Г. Ратников, В.П. Физкультура в начальных классах: Учебное пособие для студентов фак. физ. воспит. пединститутов. [Текст] / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников.– М. : Просвещение, 2017. – 142 с.

## Приложение 1

### Подвижные игры для проведения уроков по физической культуре с детьми школьного возраста

Название игры	Описание игры						
«Два мороза»	<p>На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос». По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:</p> <table border="0"><tr><td><i>Мы - два брата молодые,</i></td><td><i>Я - Мороз Синий Нос.</i></td></tr><tr><td><i>Два Мороза удалые:</i></td><td><i>Кто из вас решится</i></td></tr><tr><td><i>Я - Мороз Красный Нос,</i></td><td><i>В путь-дороженьку пуститься?</i></td></tr></table> <p>Ребята хором отвечают: <i>Не боимся мы угроз,</i> <i>И не страшен нам мороз!</i></p> <p>И начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распротёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.</p> <p><b><u>Правила игры:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Начинать бег можно только после окончания речитатива.</li><li>2. Осаливание за линией города не считается.</li><li>3. Осаленных ребят можно выручить: для этого другие играющие должны коснуться их рукой.</li></ol>	<i>Мы - два брата молодые,</i>	<i>Я - Мороз Синий Нос.</i>	<i>Два Мороза удалые:</i>	<i>Кто из вас решится</i>	<i>Я - Мороз Красный Нос,</i>	<i>В путь-дороженьку пуститься?</i>
<i>Мы - два брата молодые,</i>	<i>Я - Мороз Синий Нос.</i>						
<i>Два Мороза удалые:</i>	<i>Кто из вас решится</i>						
<i>Я - Мороз Красный Нос,</i>	<i>В путь-дороженьку пуститься?</i>						
«Вызов номеров»	<p>В этой игре участвуют 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 м ставится по стойке. Перед играющими проводится стартовая черта, на расстоянии 2 м от нее - линия финиша.</p> <p>Руководитель вызывает игроков в любом порядке. Вызванные игроки выбегают вперед, обегают стойку и возвращаются обратно. Прибежавший к финишу первым получает очко для своей команды и становится на свое место. Руководитель может вызвать некоторых участников 2 раза.</p> <p>Задания можно разнообразить, изменяя форму передвижения: до стойки – прыжки на двух ногах, обратно – обычный бег; до стойки – прыжки на одной ноге, обратно – обычный бег и т.д. В начале игры надо сказать, что вызванные игроки выбегают с правой стороны и, финишируя, должны придерживаться правой стороны. Выигрывает команда, набравшая больше очков.</p>						
«Гуси-лебеди»	<p>На одном краю обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне площадки стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место – луг. Выбираются дети, исполняющие роль пастуха и волка, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.</p> <p><i>Пастух:</i> Гуси, гуси!</p> <p><i>Гуси:</i> Нам нельзя:</p>						

	<p><i>Гуси (останавливаются и отвечают):</i> Га, га, га  <i>Пастух:</i> Есть хотите?  <i>Гуси:</i> Да, да, да!  <i>Пастух:</i> Так летите!          Гуси, расправив крылья, летят через луг, домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух. Игра повторяется.</p>
«Пятнашки»	<p>Серый волк под горой          Не пускает нас домой.  <i>Пастух:</i> Так летите, как хотите,          Только крылья берегите!</p> <p>Игра в «Пятнашки» - это самая простая игра в догонялки, но со своим смыслом и некоторыми правилами. Количество детей в этой игре неограниченно. Площадку для игры лучше оговорить заранее, и пусть это будет небольшая территория. По считалке выбирают водящего, его же называют «пятнашкой». Все участники игры разбегаются по площадке, «пятнашка» их догоняет. Кого он коснулся рукой тот становится «пятнашкой».</p> <p>Вот в этот момент нужно громко назвать имя нового водящего, чтобы другие игроки знали, от кого убегать. После того как водящий ловит игрока, они меняются местами. И все разбегаются дальше.</p> <p><b><u>Правила игры:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не разрешается бегать через круг.</li> <li>2. Игроку, убегаящему от «пятнашки», можно пробежать не более одного круга.</li> <li>3. Если «пятнашка» осалил убегающего, то они меняются местами.</li> </ol>
«Пятнашки с мячом»	<p>Кроме бега, существенным элементом этой игры является метанье мячом. Дети распределяют между собой роли, при чем, большинство обращается в бегство, а один из их среды, получивший прозвище «пятнашки», снабжается еще мячом большей или меньшей величины. В то время как дети бегают по разным направлениям, «пятнашка» намечает себе жертву и старается во что бы то ни стало настичуть ее, запятнав прикосновением мяча.</p> <p>«Потерпевший» меняется с ним ролью, и игра продолжается до тех пор, пока у детей хватит охоты и они не устанут и не потеряют интереса к начатой игре.</p>



<p><b>«Горелки».</b></p>	<p>Цель игры: закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.</p> <p>На игровой площадке проводится линия. Играющих должно быть нечетное число. Из них выбирается один «водящий» («ловящий»). Остальные играющие строятся в колонну парами на расстоянии вытянутых рук, не доходя 2—3 шагов до проведенной линии, и берутся за руки.</p> <p>Водящий становится на проведенную линию на 2—3 шага сзади колонны играющих. Дети в колонне говорят рифмовку:</p> <p>«Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо — Птички летят, Колокольчики звенят!</p> <p>Раз, два, три — беги!..» После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут по обе стороны колонны. Они стремятся пробежать вдоль всей колонны и стать первой парой, успев взяться за руки.</p> <p>Ловящий старается успеть поймать одного из них, пока дети не успели встретиться и взяться за руки. Если ловящий (водящий) успевает поймать одного играющего, то уже он с этим играющим становится в первой паре, а оставшийся без пары игрок становится «ловящим».</p> <p>Игра заканчивается после того, как все пары пробегут по одному разу, но может продолжаться и дальше. В таком случае, когда пробежали все пары, колонна делает 2—3 шага назад к линии.</p>
<p><b>«Третий лишний»</b></p>	<p>В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 1-2 м. Тренер назначает двух водящих: одного убегающего, другу догоняющего. По звуковому сигналу убегающий старается как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно стает перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.</p>

	<p><b><u>Правила игры:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков.</li> <li>2. Заднему из пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий.</li> <li>3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противном случае он становится догоняющим.</li> </ol> <p>Вариант. Играющие в парах широко расправляют ноги. Убегающий не может просто встать перед парой, а должен проползти между расставленными ногами этой пары.</p>
«Зайцы в огороде»	<p>На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7—9 и 3—4 м. Из числа играющих выбирается водящий — сторож. Его место — в малом круге (огороде). Остальные играющие — зайцы. Они располагаются в большом круге.</p> <p>По сигналу учителя зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками. Сторож должен поймать («запятнать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой.</p> <p>Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5—6 зайцев, выбирается новый водящий — сторож, а старый становится зайцем. Игра начинается сначала.</p>
«Лисы и куры»	<p>Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это — «насест». Выбираются один водящий — «лиса» и один — «охотник». Все остальные играющие — «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лиса». В другом углу встаёт «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста».</p> <p>По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насест», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лисы», подбравшись к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лиса» берёт осаленного за руку и ведёт в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лиса» выпускает пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймает «лису», выбирается новый «лиса». Играют 4-6 раз.</p> <p>Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.</p> <p><b><u>Правила игры:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Забежав в «курятник», «лиса» может осалить только одного игрока.</li> <li>2. По сигналу руководителя «лиса» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет.</li> <li>3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).</li> </ol>
«К своим флажкам»	<p>Дети распределяются на три колонны. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Учитель отмечает тех детей, кто быстро и правильно справился с заданием.</p>

<p><b>"Попади в мяч"</b></p>	<p>Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.</p> <p>Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин.</p> <p>Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив.</p> <p>Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.</p>
<p><b>Кто дальше?</b></p>	<p>Цель игры: освоение ребенком бега со скакалкой.</p> <p>На игровой площадке проводится линия. Одновременно могут участвовать 2—4 ребенка с короткими скакалками.</p> <p>По первому сигналу воспитателя они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты) останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди.</p> <p>Вариант игры: на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—3 м (в зависимости от возраста и умения детей): линии старта и финиша.</p> <p>У линии старта стоят 2—4 ребенка со скакалками, которые начинают по сигналу воспитателя бег. Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.</p> <p>Категория: Игры со скакалкой</p> <p>Развивает: координацию движений</p>
<p><b>«Бросай и поймай»</b></p>	<p>Цель игры: обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и координации движения ребенка.</p> <p>На игровой площадке между двумя вертикальными стойками или двумя деревцами натягивают веревку на высоте поднятых рук ребенка. Воспитатель объясняет и показывает, как нужно бросить мяч через веревку, пробежать за ним следом под веревкой и успеть поймать его, не дав коснуться земли. Поймав мяч, можно бросить его с другой стороны и снова поймать. Одновременно могут играть 1—3 ребенка, а затем передавать мяч другим детям. Воспитатель наблюдает и отмечает удачные броски и ловлю мяча.</p>

<p><b>«Передача мячей в колоннах»</b></p>	<p>Цель игры: обучение быстро и точно передавать мяч другому игроку, развитие ловкости и координации движения.</p> <p>На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2—3 команды с равным числом игроков. Команды становятся у черты в колонны на расстоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние между колоннами 1—1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок держит в руках мяч. По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй — третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю.</p> <p>Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч воспитателю.</p> <p>Варианты игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сначала мяч передается сверху спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает мяч игрок, стоящий первым;</li> <li>• мяч передается назад внизу между широко расставленными ногами; комбинация двух движений: мяч передается назад вверх над головами, а вперед — внизу, между широко расставленными ногами.</li> </ul> <p>Подводя итоги игры, воспитатель отмечает четкость командной игры.</p> <p>Категория: Игры с мячом</p> <p>Развивает: координацию движений, ловкость</p>
<p><b>«Мяч соседу»</b></p>	<p>Все участники игры встают в круг. Для игры нужно 2 мяча. Мячи могут быть абсолютно любые. В начале игры один мяч берет любой из участников, а другой мяч берет тот участник, который стоит напротив. По команде Старт все игроки начинают быстро передавать мяч в одном направлении. Мячи нужно передавать очень быстро, чтобы один из мячей догнал другой. В итоге тот участник, у которого в руках окажется одновременно два мяча, считается проигравшим.</p> <p>Если во время игры кто-нибудь уронил мяч, то он должен как можно скорее его поднять и продолжить игру. Обычно игроки в «Мяч соседу» стоят примерно на расстоянии шага друг от друга — то есть так, чтобы можно было передавать мяч «из рук в руки». Однако, если участники встанут подалеже друг от друга, и мяч придется перекидывать, то это может сильно усложнить игру и сделает ее намного веселее.</p> <p>Чем больше людей участвуют в этой игре, тем веселее. Игра «Мяч соседу» может быть интересна как детям, так и взрослым.</p> <p>В игру можно играть на улице, на природе, в зале и даже в квартире.</p>

<p><b>«Мяч в кругу»</b></p>	<p>Цель игры: разучивание элементов техники игры в футбол.</p> <p>Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Один из игроков в качестве водящего встает с футбольным мячом в середину круга. Он бьет мяч левой (правой) ногой, смотря по уговору, а остальные должны отражать мяч правой (левой) ногой. Кто ошибется, занимает место водящего. Водящий старается искусными ударами выбить мяч из круга между играющими. Если это ему удастся, то его место занимает тот, кто пропустил мяч. Если играющие в кругу отражают мяч левой ногой, то водящим становится тот, около левой ноги которого проскочил мяч.</p> <p>Если же мяч проскочил выше пояса и вылетел за круг, водящему необходимо вновь ввести его с внешней стороны в круг. То же делает тот, кто не смог отбить мяч ногой, и он вылетел из круга.</p> <p>Если мяч вылетает из круга, все играющие поворачиваются на 180°, т. е. кругом. Кто выпустил мяч, должен ударом ноги по мячу вновь ввести его в круг. При этом игроки, стоящие в кругу, получают возможность сильными и точными ударами отбить мяч, не дать ему проскочить в круг.</p> <p>Если играющих много, можно играть двумя мячами с двумя водящими.</p> <p>Категория: Активные игры с мячом</p> <p>Развивает: координацию движений, ловкость</p>
<p><b>«Охотники и утки»</b></p>	<p>Играющие делятся на две команды, одна из которых - «охотники» - становится по кругу (перед чертой), вторая - «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.</p> <p>По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, уворачиваясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.</p> <p><b><u>Правила игры:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту.</li> <li>2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками.</li> <li>3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.</li> </ol>

<p><b>«Река и ров»</b></p>	<p>Игроки строятся на середине площадки (комнаты) в колонну по одному. Справа и слева от колонны в зависимости от сигнала ведущего могут быть расположены «река» или «ров».</p> <p>Через «реку» надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), а через «ров» – перепрыгнуть. По сигналу ведущего, например, «ров – справа» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению. Так, чередуя слова «река», «ров» и направления сторон – «слева», «справа», ведущий продолжает игру. В конце игры подводятся итоги – кто же оказался самым внимательным и не попал в ров или в реку.</p>
<p><b>«Совушка»</b></p>	<p>Подготовка. Из числа играющих выбирается "совушка". Её гнездо - в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. "Совушка" в гнезде.</p> <p>Содержание игры. По сигналу ведущего: "День наступает, всё оживает!" - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: "Ночь наступает, всё замирает - сова вылетает!" - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. "Совушка" выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих.</p> <p>Затем "совушка" опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.</p> <p>Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего - поймавшего большее количество игроков.</p> <p>Правила игры: 1. "Совушке" запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному - вырываться. 2. После двух-трёх выходов "совушки" на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.</p>



<p><b>«Три стихии»</b></p>	<p>Играющие образуют круг, а водящий становится посередине с волейбольным мячом в руках. Учитель говорит одно из трёх слов: земля, вода, воздух и бросает кому-нибудь мяч. Поймавший мяч возвращает его учителю, называя птицу, рыбу или животное. Игрок, который нарушил условия игры (неправильно ответил, не поймал мяч) получает штрафное очко. Можно ввести правило 3 сек. Учитель считает до 3, и тогда игрок возвращает назад мяч и дает ответ.</p>
<p><b>«День ночь»</b></p>	<p>Для игры подходит ровная площадка без предметов, мешающих свободно и безопасно двигаться. Выбирается водящий. Он отворачивается от остальных и громко объявляет: «День!» Игроки веселятся, прыгают и бегают по площадке. По условиям игры, оставаться на месте нельзя. Через некоторое время водящий произносит: «Ночь!» В этот момент участники игры должны мгновенно «заснуть» — замереть в той позе, в которой его застигла команда «ночь». Водящий оглядывается, и если замечает игрока, не успевшего «заснуть», громко объявляет об этом, указывая, какое именно движение он заметил. Проигравший становится водящим. Водящий может давать команды «день» и «ночь» в любой последовательности с целью запутать игроков.</p>
<p><b>«Западня»</b></p>	<p>Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую сторону. По сигналу руководителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные, то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно руководитель подаёт следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется.</p>
<p><b>«Ниточка и иголочка»</b></p>	<p>Выбирают водящего — «иголочку». К нему присоединяются 3—4 человека — «ниточка». Остальные размещаются произвольно. «Иголочка» и игроки, составляющие «ниточку», берутся за руки, образуя цепочку. Впереди — водящий. Под музыку «иголочка» бежит между предметами и другими игроками, делая самые неожиданные повороты, зигзаги, а «ниточка» должна точно повторить путь, не размыкая рук. Пробегая мимо стоящего игрока, последний в ниточке может взять его за руку и увести за собой. Те, кто расцепил руки, платят фанты, а в конце игры выполняют задания. Игра идет до 5— 10 фантов, в зависимости от количества участников.</p>
<p><b>«Фигуры»</b></p>	<p>Водящий встает в центре площадки. Играющие бегают, прыгают, пляшут. По сигналу учителя: «Раз-два-три, фигура, замри!» — игроки останавливаются и принимают заранее обусловленное положение, например:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Часовой»: о. с, лопатки сблизить.</li> <li>2. «Самолет»: стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.</li> <li>3. «Звездочка»: стойка ноги врозь, руки за голову, локти в стороны.</li> <li>4. «Ракета»: стоя на носках, руки слегка отведены, ладони вперед.</li> <li>5. «Балерина»: стоя на правой, согнутую левую стопой на колено правой, руки в стороны.</li> </ol> <p>Водящий ходит среди фигур и касается рукой тех, кто принял неправильное положение или пошевелился. Эти ребята принимают обычную стойку. Затем учитель произносит: «Раз-два-три, все вокруг отомри!». Все дети принимают обычное положение, а водящий называет тех, кто наиболее правильно выполнил задание.</p> <p>Из этих ребят выбирают следующего водящего, и игра продолжается.</p> <p>В конце игры учитель отмечает детей, наиболее правильно принимавших различные позы.</p>



«Светофор»	<p>Перед началом игры на площадке необходимо отчертить две линии, расположенные на расстоянии нескольких метров друг от друга. Между этими линиями будет проходить так называемая «дорога».</p> <p>По считалке выбирают игрока, который станет водящим, играя роль «светофора». Все остальные участники игры, кроме «светофора», выстраиваются за одной из линий, «светофор», повернувшись спиной к игрокам, караулит на «дороге».</p> <p>Не оборачиваясь, «светофор» называет какой-либо цвет. Если игрок может отыскать на себе какой-нибудь предмет названного цвета (одежда, заколка и тому подобные вещи, вплоть до пятнышка от сока), то он может взяться за этот предмет рукой и спокойно перейти через «дорогу».</p> <p>Если же ничего подходящего найти не получается, то игрокам не остается ничего другого, кроме как попытаться бегом попасть на другую сторону «дороги», не выбегая за ее пределы. «Светофор» должен ловить нарушителей, стараясь их осалить. Нарушитель, которого коснулся «светофор», сам становится «светофором».</p>
«Три движения»	<p>Играющие образуют полукруг. Руководитель показывает три движения. Первое: руки сгибаются в локтях, кисти на уровне плеч; второе: руки поднимает вперед на уровне плеч; третье: руки поднимает вверх. Показывая одно движение, он при этом называет номер другого. Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает руководитель. Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.</p> <p><b>Правила игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять только те движения, которые соответствуют названному номеру.</li> <li>2. За каждую ошибку игрок получает штрафное очко.</li> </ol>
«Цапля»	<p>Игроки одной команды являются нападающими, а другой - защищающимися. Защищающийся игрок стоит на одной ноге, другая у него захвачена нападающим. По сигналу преподавателя нападающий игрок старается, толкая, сваливая и сбивая, заставить защищающегося игрока коснуться рукой мата, а защищающийся игрок - сохранить равновесие и остаться в стойке.</p> <p>Смена положения должна происходить по команде преподавателя. Нельзя проводить броски, ударять соперника и делать болевые захваты. Выигрывает игрок, большее число раз заставивший соперника потерять равновесие и коснуться ковра рукой или телом. Команда-победительница определяется по набранной сумме побед участников.</p>
«Метко в цель»	<p>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. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросившие 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.</p> <p>Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.</p> <p><b>Правила игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.</li> <li>2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.</li> </ol>
«Волк во рву»	<p>Посередине площадки (зала) проводится две параллельные линии на расстоянии 60-70 одна от другой - это ров. Один из водящих или два – волки, находятся во рву. На этой же стороне площадке (в конце), за линией, находится дом коз. На противоположной стороне ото</p>

	рва – пастбище для коз. По сигналу педагога козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. Волки выбегают из рва, ловят коз. После каждой перебежки подсчитывается количество пойманных коз, после двух перебежек водящие меняются.
«Мышеловка»	<p>Дети распределяются на 2 группы. Одна образует круг – мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:</p> <p><i>Ах, как мыши надоели,</i> <i>Берегитесь же, плутовки,</i>  <i>Развелось их просто страсть.</i> <i>Доберемся мы до вас.</i>  <i>Все погрызли, все поели,</i> <i>Вот поставим мышеловки,</i>  <i>Всюду лезут – вот напасть,</i> <i>Переловим всех за раз!</i></p> <p>По мере произнесения слов дети – мыши вбегают в круг, подлезая под сцепленные руки, и выбегают из круга. По окончании слов мышеловка закрывается – дети опускают руки. Те, кто остались в кругу, считаются пойманными. Они встают в круг, мышеловка увеличивается. Игра повторяется.</p>
«Мяч капитану»	<p>В противоположных углах площадки двумя линиями (с расстоянием 1 м) очерчивают секторы. Играющих делят на две команды. Каждая команда выбирает своего «капитана», которые встают в малые секторы им 1/2 поля соперников. Начинают ее в центре поля с подбрасывания мяча между двумя игроками из равных команд. Овладевшая мячом команда старается с помощью передач приблизиться к сектору своего «капитана» и передать ему мяч. За каждую удачную попытку командам засчитывается одно очко. Выигрывает команда, набравшая в установленное время большее количество очков.</p> <p><b>Правила игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ни один из играющих не имеет права заступать за линию сектора, а вратарь - выходит из малого сектора.</li> <li>2. Мяч засчитывается, если «капитан» поймал его с лета, а не после отскока от стены или играющих.</li> <li>3. Нельзя бегать с мячом, вести его. Можно только сделать два шага.</li> <li>4. Мяч, вышедший за пределы поля, вбрасывает противоположная команда в точке выхода мяча.</li> <li>5. Если защитники для перехвата мяча, направленного «капитану», входит в сектор, мяч засчитывается нападающей команде.</li> <li>6. В борьбе за мяч не разрешается захватывать или толкать соперников. За нарушение пострадавший выполняет штрафной бросок (передача мяча «капитану») с расстояния 7 м. Охраняет «капитана» только один защитник, располагаясь у линии сектора.</li> </ol>
«Попрыгунчики-воробушки»	<p>На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих—кот, он помещается в центре круга, остальные играющие—воробушки — становятся за кругом у самой черты.</p> <p>По сигналу руководителя воробушки начинают прыгать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот — воробушком, и игра повторяется вновь.</p>
«Октябрята»	<p>На противоположных сторонах площадки отмечают два «дома». Между домами становится водящий. Остальные находятся на одной стороне площадки.</p> <p>Водящий, стоя по середине, лицом к играющим, громко произносит: <i>«раз, два, три!»</i>. Все играющие хором говорят: <i>«Мы веселые ребята,</i> <i>Любим бегать и играть,</i>  <i>Наше имя - Октябрята.</i> <i>Ну, попробуй нас догнать!»</i>.</p> <p>После этого все дети перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону.</p>

	После двух - трех пробежек подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего. Отмечаются ни разу не пойманные ребята и лучшие водящие.
<b>«Точный расчет»</b>	На полу чертят круг диаметром 40-60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий. По сигналу руководителя игрок должен выйти из круга, сделать 8 шагов вперед и опять вернуться в круг, сделав 8 шагов назад. Побеждает тот, кому удалось вернуться в круг. Игру можно проводить командами. Победителем считается тот, кто встал в круг, не наступив на его линию.
<b>«Быстрый и ловкий»</b>	Команды стоят в колоннах по одному у задних концов своих скамеек. У переднего конца каждой скамейки лежит гимнастический мат. В середине между матом и стойкой кладется малый гимнастический обруч. По команде «Внимание!» первые участники (капитаны) ложатся животом на скамейку. По команде «Марш!» они начинают продвигаться по скамейке, подтягиваясь на руках. Подтянувшись в последний раз, опускают руки на гимнастический мат и, оттолкнувшись ногами от скамейки, делают кувырок вперед. Затем подбегают к обручу, стоя пролезают в него (сверху вниз), оббегают стойку и возвращаются к своей скамейке. Пока первый участник преодолевает препятствия, второй принимает исходное положение на скамейке — лежа на животе. Первый, вернувшись, касается плеча второго, после чего тот начинает выполнять те же действия. Как только последний участник освободит скамейку, вся команда быстро садится на нее. В тот момент, когда последний участник коснется рукой руки капитана, детальные члены команды поднимают руки в стороны (условное финиширование).
<b>«Запрещенное движение»</b>	Выбирается водящий. Остальные участники становятся в одну шеренгу. Водящий показывает какое-нибудь движение и говорит, что оно запрещено — его нельзя выполнять. Потом делает любые движения, и ему должны подражать все игроки. Время от времени он выполняет запрещенное движение. Те из игроков, которые повторили его, делают шаг назад. Побеждает тот, кто остался на месте. <b><u>Правила игры:</u></b> Если игрок хотя бы попытался выполнить запретное движение, ошибка засчитывается, и он отходит назад.
<b>«Шишки, желуди, орехи»</b>	Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в трёх-четырёх шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «жёлуди», третьи «орехи». По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. И так с любым из наименований. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими. <b><u>Правила игры:</u></b> 1. Вызванным запрещается оставаться на месте. 2. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).
<b>«Найди себе пару»</b>	По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче предметы – «сосиски». Повар разгуливает внутри обруча, шнура – «кухни». Дети - котята идут по кругу, выполняя различные виды ходьбы, бега, произнося текст: <i>Плачут киски в коридоре, У котят большое горе: Хитрый повар бедным кискам Не дает схватить сосиски.</i>

	<p>С последним словом «котят» забегают на «кухню», стремясь схватить сосиску. Повар пытается осалить вбежавших игроков. Осаленные игроки выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Выигравший котенок становится поваром.</p> <p><b><u>Правила игры:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нельзя раньше времени забегать в круг.</li> <li>2. Повару не разрешается хватать котят, только салить, ему не разрешается выходить за пределы круга.</li> <li>3. Запрещено брать одновременно 2 и более предмета.</li> </ol>
<b>«Бег сороконожек»</b>	<p>Играющие делятся на две-три команды по 10-20 человек и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку. Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.</p>
<b>«Кот идет»</b>	<p>Для игры очерчивается площадка, в углу которой отмечается «дом кота», а по сторонам - «норы мышек». Роль кота играет ведущий, его выбирают с помощью считалки. Игра начинается с присказки, которую произносит вожатый:</p> <p><i>Мышки, мышки, выходите, Поиграйте, попляшите, Выходите поскорей, Спит усатый кот-злодей!</i></p> <p>«Мышки» вылезают из «норок», приплясывают, бегают, повторяя хором слова:</p> <p><i>Тра-та-та, тра-та-та, Нет усатого кота!</i></p> <p>Но вот вожатый подает сигнал: «Кот идет!» Все «мышки». Должны тут же замереть на месте и не двигаться. «Кот» обходит «мышек» и забирает себе домой тех, которые шевельнулись. Смелые «мышки» за спиной «кота» могут двигаться, но должны замереть, если «кот» повернется к ним.</p> <p>Вожатый говорит: «Кот ушел!», и «мышки» снова «оживают». Игра продолжается. «Кот» меняется через 2-3 повтора, его выбирают из непойманных «мышек».</p>
<b>«Красная шапочка»</b>	<p>Участники делятся на две команды, поровну. Каждая команда сплетает руки – становится «цепью».</p> <p>Команды становятся на некотором расстоянии друг от друга. По очереди команды вызывают игроков из противоположной команды: «Красная шапочка, белое перо, вызываю [имя игрока] и больше никого!». Вызванный игрок должен подбежать к вызвавшей его команде и попытаться с разбегу «разорвать цепь». Если ему это удастся, то он забирает с собой одного игрока (того, на ком «разорвалась цепь»). Если нет – то он остается в команде противников, а его команда пропускает ход.</p> <p>Побеждает команда, в которой к окончанию игры останется больше участников.</p>
<b>«Рыбаки и рыбки»</b>	<p>На полу лежит шнур в форме круга – это сеть. В центре круга стоят трое детей – рыбаков, остальные игроки – рыбки. Дети-рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-рыбаки ловят их.</p> <p><b><u>Правила игры.</u></b></p>

	<p>1. Ловить детей-рыбок можно только в кругу.</p> <p>2. Рыбки должны забегать в круг (сеть) и выбегать из него, чтобы рыбаки их не поймали.</p> <p>3. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.</p>
«Ловишки»	<p>Выбирается водящий – ловишка. Он становится на середину площадки. По команде педагога «Раз, два, три – лови!» все разбегаются по площадке, убегая от ловишки, который старается догнать их и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону, или садится. Когда поймано 3-4 играющих, выбирается другой ловишка. Игра повторяется. Ловишки можно также проводить с ленточками (дети, ленточки прицепляют к себе, ловишка догоняет и забирает ленты, у кого ленты нет считается пойманным), с мячом (у ловишки мяч, он бегаёт и пытается запятнать детей мячом, в кого попадает тот, считается пойманным).</p>
«Филин и пташки»	<p>Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летают по площадке. На сигнал «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином.</p> <p>Перед началом игры играющие выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, журавль и т. д.). Гнезда птиц и филина лучше выбирать на высоких предметах (на пнях, скамейках и т.д.). Птицы от филина прячутся каждая в своем гнезде.</p> <p>Дети делятся на 3—4 подгруппы и договариваются, каких птиц они будут изображать. Затем подходят к филину и говорят: «Мы сороки, где наш дом?»; «Мы чайки, где наш дом?»; «Мы утки, где наш дом?» Филин называет место, где птицы должны жить. Птицы летают по площадке, на слово «Филин» прячутся в свои гнезда. Пойманную птицу филин должен узнать.</p>
«Стая»	<p><i>Стаи птиц летят на юг, небо синее вокруг. (дети двигаются в свободном направлении «машут крыльями»).</i></p> <p><i>Чтоб скорее прилетать, надо крыльями махать.</i></p> <p><i>Птицы На ночь опускаются, на поляне собираются.</i></p> <p><i>Предстоит им долгий путь. Надо птичкам отдохнуть. (дети присели).</i></p> <p><i>И опять пора в дорогу. Пролететь им надо много.</i></p> <p><i>Вот и юг ура ,ура, приземляться им пора.</i></p>
«Птица без гнезда»	<p>Играющие делятся на пары, и встают в большой круг на некотором расстоянии друг от друга. Тот, кто в паре стоит первым, т.е. ближе к кругу, – гнездо, второй за ним – птица.</p> <p>В центре круга чертят небольшой кружок – там водящий. Он считает: «Раз...» – игроки, изображающие гнезда, ставят руки на пояс; «Два...» – игрок-птица кладет руки на плечи впереди стоящему, т.е. птица садится в гнездо; «Три!» – птицы вылетают из гнезда и летают по всей площадке. По сигналу водящего «Все птицы по домам!» каждая птица стремится занять свой дом-гнездо, т.е. встать за игроком-гнездом и положить ему руки на плечи. Одновременно водящий стремится занять одно из гнезд. При повторении игры дети меняются ролями.</p> <p><b>Правила игры:</b> Птицы вылетают только на счет «Три!», водящий не должен выходить за границы малого круга, пока птицы летают по площадке.</p>
«Перестрелка»	<p>Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя или лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.</p>

	<p>Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля. Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.</p> <p><b><u>Правила игры:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы.</li> <li>2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то не считается осаленным и идёт в плен.</li> <li>3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его.</li> <li>4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.</li> </ol>
«Мяч ловцу»	<p>На площадке размером не менее 6 x 12 метров (лучше по больше) в противоположных углах, находящихся с правой стороны короткой линии площадки, проводится линия, образуя треугольник. Параллельно ей на расстоянии двух-трех метров проводятся еще по линии, которые образуют коридор около каждого бокового треугольника; эти коридоры - нейтральные зоны. Посередине площадки чертится круг диаметром в один метр - отсюда начинается игра. Играющие делятся на две команды. Каждая выбирает себе капитана и водящего - ловца. Ловцы - водящие - становятся в свои углы, капитаны - около центрального круга лицом друг к другу и в сторону своих ловцов. Все остальные размещаются произвольно по площадке, стараясь придерживаться парами - один из одной команды, другой - из другой. Судья бросает мяч между капитанами у центрального круга. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся, передавая мяч друг другу, подвести его как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его с лёту. Соперники делают то же самое. Играющие могут мешать ловцу поймать мяч, но при этом не имеют права заходить в нейтральную зону. Ловец старается ловить мяч так, чтобы тоже не заходить в нейтральную зону. С целью более организованной игры игроки каждой команды делятся на нападающих и защитников. Те и другие передвигаются по всему полю, но защитники стараются быть ближе к ловцу соперника, мешая нападающим бросить ему мяч, а нападающие ближе к своему ловцу, чтобы при случае передать ему мяч. Когда ловец какой-либо команды поймает мяч на лету, его команда получает очко и игра опять начинается с центра поля. Игра проводится в два тура (периода), по 10-15 минут каждый. После каждого периода команды меняются местами. Их ловцы переходят на противоположную сторону площадки.</p> <p><b><u>Правила игры:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. С мячом разрешается пробежать только два-три шага, не более, а на четвертом обязательно передать его товарищу. В противном случае мяч передается команде соперников, а та выбрасывает его из-за боковой черты напротив того места, где была допущена ошибка.</li> <li>2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от соперника.</li> <li>3. Мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывается игроком из команды соперников с того места, где мяч перелетел через эту границу.</li> <li>4. Если защитник или нападающий зайдут в нейтральную зону, мяч вбрасывается их соперником сбоку.</li> </ol>

	<p>5. Если ловец при ловле мяча зайдет в нейтральную зону, очко команде не засчитывается.</p> <p>6. После того, как ловец поймал мяч, игру начинают с середины поля или вбрасывают мяч с лицевой стороны около угла соперника (по договоренности).</p> <p>7. Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила дается штрафной бросок: пострадавший игрок становится в пяти-шести метрах от своего ловца и бросает ему мяч, который имеет право отбивать только один из защитников команды соперника. Штрафная линия чертится в пяти-шести метрах от границы угла. Все остальные играющие во время штрафного броска должны находиться за штрафной линией.</p> <p>8. Если два игрока одновременно схватили мяч, дается спорный бросок: судья бросает мяч между игроками, схватившими одновременно мяч, и каждый из них старается отбить его своим игрокам.</p>
<b>«Волк и овцы»</b>	<p>По жребию, назначают одного из участников пастухом, другого — волком, а остальные остаются в роли овец. На разные концы помещения создают так называемые загоны. Пространство, находящееся между обоими загонами, носит название поля, причем на одной из сторон его отделяют чертой небольшое пространство, служащее логовищем для волка. После этого овцы размещаются в одном из загон, а пастух становится в поле вблизи загона. Волк, устроившись в логовище, предлагает пастуху погнать стадо овец в поле, а сам в это время старается схватить какую-нибудь из них и увлечь в свое логовище. Пастух при этом изо всех сил старается оградить овец, направляющихся в противоположный загон, от волка, но это ему не всегда удается, если волк отличается ловкостью. Пойманная овца становится помощницей волка. После этого волк вновь обращается к пастуху со словами: <i>«гони стадо в поле»</i>, и при исполнении этого требования, вместе со своим помощником старается задержать бегущих к противоположному загону овец.</p> <p>Игра может продолжаться до тех пор, пока волк не поймает всех овец. Но волк не должен оставлять логовища до тех пор, пока овцы не выйдут из своего загона и не двинутся по направлению к противоположному. Волку не предоставляется права забираться в загон, — он может ловить овец лишь в поле, т. е. в пространстве, отделяющем оба загона. Пойманная овца должна покориться своей участи и стать помощницей волка, помогая ему при поимке новых добыч, причем помощники обыкновенно берутся за руки, образуя цепь и задерживая, таким образом, попадающихся овец.</p>
<b>«Парашютисты»</b>	<p>Играющие делятся на 2-4 команды парашютистов. По количеству команд устанавливаются гимнастические скамейки – самолеты (на расстоянии 1,5-2м одна от другой). У одного конца каждой скамейки обозначается круг диаметром 30-40см – это место приземления. Возле каждого из мест приземления встает судья (родитель). По первому сигналу учителя, игроки команд по одному всходят на скамейки – садятся в самолеты. По второму сигналу парашютисты начинают по одному «выпрыгивать из самолетов», стараясь приземлиться точно в круг; судьи оценивают точность и правильность приземления. Приземление считается точным и правильным, если парашютист попал в обозначенный круг, сохранил устойчивое равновесие, выпрямился в основную стойку и вышел из круга (не теряя равновесия). За каждое правильное приземление команде насчитывается одно очко.</p>
<b>«Кузнечики»</b>	<p>По сигналу учителя дети подражают прыжкам кузнечика, прыгая на двух ногах в высоту и в длину. Учитель, подбадривая детей, уделяет внимание качеству прыжка и приземления на две ноги.</p>
<b>«Защита укрепления»</b>	<p>В эту игру могут играть даже три человека. Один из игроков является защитником, другие нападающими. На земле чертится круг. В центр круга ставится какой-нибудь объект, называемый укреплением. В классическом варианте игры укрепление делается из трех палок, которые связываются сверху между собой и устанавливаются как тренога (шалашик). В качестве укрепления можно взять и какой-нибудь вертикальный предмет, например большую пластиковую бутылку.</p>

	<p>Все участники (нападающие) встают вокруг круга, а защитник в центр рядом с укреплением. Его задача защитить укрепление от мяча. Участники, которые стоят за кругом, начинают перекидывать мяч между собой, тем самым отвлекая защитника. Когда возникает удобный момент нападающий должен кинуть мяч в укрепление и попасть в него. Защитник же должен не дать мячу коснуться укрепления, отбивая мяч руками и ногами. Тот игрок, который попал в укрепление, меняется с защитником местами. Играть можно на время, например, 5-10 минут. Побеждает тот игрок, который сделал больше всего попаданий в укрепление за это время. Нападающие не имеют права заступать в круг. Если защитник сам случайно уронит укрепление, то на его место встает тот игрок, у которого в данный момент находится мяч. Размер игрового круга можно делать различным. Чем он больше, тем сложнее будет попасть в укрепление издали. С другой стороны, чем больше нападающих, тем больше нужно делать диаметр круга.</p>
--	--



## Приложение 2

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 классов – 3 часа в неделю (99 ч.)

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
<b>1 четверть (27ч.)</b>							
<b>Лёгкая атлетика(13 ч.)</b>							
<b>1</b>	<b>Ходьба и бег (4 ч)</b>	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м</i> )	Текущий	03. 09	
<b>2</b>		Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег ( <b>30 м</b> ). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> понятие «короткая дистанция». <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м</i> )	Текущий	04. 09	
<b>3</b>		Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег ( <i>30 м, 60 м</i> ). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м, до 60 м</i> )	Текущий	05. 09	
<b>4</b>		Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег ( <b>60 м</b> ). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и	Текущий	10. 09	

			«Вызов номера». Развитие скоростных качеств	беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)			
5 6	<i>Бег по пересеченной местности (3ч)</i>	Изучение нового материала	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 6мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	11.09	
		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 6мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	12.09	
7		Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 6мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	17.09	
8	<i>Прыжки (3 ч)</i>	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде» ЧБ 3х10	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий	18.09	
9		Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий	19.09	
10		Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. <b>Прыжок в длину с места.</b> ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий	24.09	

11	<b>Метание малого мяча (3 ч)</b>	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	25. 09		
12		Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	26. 09		
13		Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше?». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	01. 10		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола(14ч.)</b>								
14- 15	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	Изучение нового материала Совершенство вания	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Текущий	02. 10		
						03. 10		
16-17		Совершенство вания	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на</i>	Текущий	08. 10		

	Совершенствования	на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	<i>расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр		09. 10	
18-19	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на <i>расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр	Текущий	10. 10	
	Совершенствования				15. 10	
20-21	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в кругу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на <i>расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр	Текущий	16. 10	
	Комплексный				17. 10	
22-23	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на <i>расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный					
24-25	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на <i>расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования					

26-27		Совершенствования Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
<b>2 четверть(21ч.)</b>							
<b>Гимнастика (17 ч)</b>							
28	<i>Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)</i>	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Река и ров». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
29		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Река и ров». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
30		Комплексный Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Река и ров». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		

			Инструктаж по ТБ			
31		Комплексный Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
32-33		Комплексный Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	
34-35 36	<b>Равновесие. Строевые упражнения (6 ч)</b>	Изучение нового материала Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	
		Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Три стихии». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	
37		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс,	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения	Текущий	

			стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Три стихии». Развитие координационных способностей	в равновесии			
38		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
39		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
40-41	<b>Опорный прыжок, лазание (5 ч)</b>	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
		Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			
42		Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			
43		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		

			через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей				
44		Комплексный	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
<b>Подвижные игры(4ч.)</b>							
45	Подвижные игры(4ч.)	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках подвижные игры. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
46		совершенствование	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
47		совершенствование	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
48		совершенствование	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
<b>III четверть (27ч.)</b>							



<b>Лыжная подготовка (17ч.)</b>							
<b>49-50</b>	Инструктаж по технике безопасности.	Вводный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий на свежем воздухе, для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Температурный режим.	Знать и выполнять технику безопасности.	Текущий		
<b>51-52</b>	Передвижение в колонне на лыжах.	Новый материал	Организующие команды и приемы. ступающий шаг. Боковые шаги. Передвижение в колонне на лыжах. Игровые задания: лепка снеговиков, бросание снежков в даль.	Уметь правильно переносить лыжный инвентарь к месту занятий	Текущий		
<b>53-54</b>	Скользкий шаг без палок.	комплексный	Организующие команды и приемы. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом. Разучивание скользящего шага.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий		
<b>55-56</b>	Совершенствование поворота переступанием вокруг пяток лыж.	совершенствование	Скользкий шаг без палок. Совершенствование поворота переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее?».	Технично выполнять задания	текущий		

57-58	Приставные шаги на лыжах.	комплексный	Приставные шаги влево, вправо(знакомство). Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагами на лыжах.	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий		
59-60	Совершенствование изученных элементов.	совершенствование	Закрепление навыка передвижения ступающим, скользящим шагом, поворотов переступанием. Игра «Кто самый быстрый?» «Кто дальше проскользит?».	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий		
61-62	Ходьба скользящим шагом	совершенствование	Ходьба по лыжне скользящим шагом на дистанцию 20м (поочередно каждой ногой , двумя ногами), на дистанцию 30м. игры без лыж.	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий		
63-64-65	Игры на лыжах и без.	комплексный	Правила безопасного катания с горок. Игровые упражнения, катание на ледянках, снежокатах.	Соблюдать правила безопасного поведения.	текущий		
<b>Подвижные игры (10ч.)</b>							
66	<i>Подвижные игры</i>	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках подвижные игры. ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий		

67		совершенствование	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий		
68		совершенствование	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий		
69		совершенствование	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий		
70		совершенствование	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий		
71		совершенствование	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
72		совершенствование	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра « паук и мухи», «река и ров».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка	текущий		

				техники выполнения упражнений.			
73		совершенствование	Упражнения в прыжках в длину. Разучивание прыжков через скакалку. Игра «Удочка». «мяч своему игроку». «борьба за мяч».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий		
74		совершенствование	Правила отношений в играх. “Салки”« Жмурки». «чай-чай выручай».	Уметь играть в игры соблюдая правила Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий		
75		совершенствование	ОРУ «боевые петухи». «гусеница». «колдуны» «второй лишний.»	Уметь играть в игры соблюдая правила Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий		
<b>4 четверть (24ч.)</b>							
<b>Подвижные игры на основе баскетбола(8 ч.)</b>							
76-77	Подвижные игры на основе баскетбола(8 ч.)	Комплексный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
78-79		Комплексный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на</i>	Текущий		

			Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	<i>расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
80-81		Комплексный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на <i>расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
82-83		Комплексный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на <i>расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
<b>Лёгкая атлетика(16ч.)</b>							
84	<i>Техника безопасности. Развитие выносливости.</i>	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/И	Корректировка техники бега	Текущий		
85-87	<i>Развитие скоростно - силовых</i>	комплексный комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту.	Текущий		

	<i>способностей</i>		выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. <b>прыжок в высоту на результат.. П/и</b>				
<b>88</b>	<i>Развитие скоростно - силовых способностей</i>	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». <b>Прыжки в длину с места – на результат .</b>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Текущий		
<b>89</b>	<i>Развитие координационных способностей.</i>	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. <b>Челночный бег – на результат.</b> Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий		
<b>90-91</b>	<i>Гладкий бег</i>	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. <b>Гладкий бег 6 минут – на результат.</b> История отечественного спорта.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; демонстрировать технику гладкого бега.	Текущий		

92	<i>Переменный бег</i>	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. <b>Бег 30 м на результат</b> Переменный бег – 5 минут.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м</i> )	текущий		
93	<i>Развитие ско-ростных способ-ностей. Старто-вый разгон</i>	комплексный	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. <b>Бег 60 м на результат</b> Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> )	Текущий		
94	<i>метание(3ч.)</i>	комплексный	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Текущий		
95		комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> <i>правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений</i>	Текущий		

96		комплексный	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений			
97	Бег по пересеченной местности (3ч)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
98		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
99		Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		