



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

Профессионально-педагогический институт

**Спортивные и подвижные игры как средство развития физических  
качеств на уроках физической культуры в школе**

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

Проверка на объем заимствований:  
82,73 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
« 19 » 06 \_\_\_\_\_ 2023 г.  
И.о. директора института  
Комкова Т.Б.

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ-509-106-5-1Мсс  
Сорокин Олег Владимирович

Научный руководитель:  
к.б.н., доцент,  
Сарайкин Дмитрий Андреевич

Челябинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВЕДЕНИЕ .....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР .....	5
1.1 Понятия «физические качества», «физические упражнения», «физическое развитие» в психолого-педагогической литературе .....	5
1.2 Основные виды спортивных и подвижных игр на уроках физической культуры в школе .....	15
1.3 Особенности организации спортивных и подвижных игры как средство развития физических качеств на уроках физической культуры в школе....	20
Выводы по первой главе.....	25
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР .....	26
2.1 Цели, задачи и методики экспериментальной работы .....	26
2.2 Организация работы по развитию физических качеств на уроках физической культуры средствами спортивных и подвижных игр .....	32
2.3 Анализ результатов исследования.....	42
Выводы по второй главе.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	55
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	61

## ВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования** обусловлена тем, что роль спортивных и подвижных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне огромна. Это и формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья физической культуры и спорта, физкультурное начальное образование, направленное на освоение интеллектуальных, нравственных и эстетических ценностей физической культуры, формирование основ физической и духовной основы культуры личности, повышение ресурсов здоровья, как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

На уроках физической культуры обучение элементам игры в основном осуществляется через проведение подвижных игр. Поэтому следует уделять большее внимание элементам игры.

В Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года в разделе «Новые социальные требования к системе российского образования» говорится, что «Школа – в широком смысле этого слова – должна стать важнейшим фактором гуманизации общественно-экономических отношений, формирования новых жизненных установок личности».

При проведении уроков физической культуры выяснилось, что учащиеся наиболее включены в занятия при организации и проведении спортивных игр, изучении их правил.

Спортивные игры традиционно популярны среди людей всех возрастов благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному.

Практически во всех образовательных учреждениях спортивные игры включены в учебные программы. Они широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе.

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта.

Все сказанное позволяет обнаружить **противоречие** между высокой значимостью развитию физических качеств и недостаточной разработанностью условий и способов технической подготовки спортивных игр. Это противоречие способствовало выбору темы нашего исследования «Спортивные и подвижные игры как средство развития физических качеств на уроках физической культуры в школе».

**Цель исследования** – теоретическое обоснование проблемы и анализ развития физических качеств на уроках физической культуры в школе средствами спортивных и подвижных игр.

**Объект исследования** – учебный процесс на уроках физической культуры в школе.

**Предмет исследования** – процесс развития физических качеств на уроках физической культуры в школе средствами спортивных и подвижных игр.

**Гипотеза исследования:** развитие физических качеств на уроках физической культуры в школе средствами спортивных и подвижных игр, будет осуществляться, если:

- спортивные и подвижные игры будут использоваться как на уроках физической культуры в школе, так и во внеурочное время;
- перед проведением спортивных и подвижных игр со школьниками будут проводиться разъяснительный инструктаж;
- после проведений спортивных и подвижных игр со школьниками будут осуществлять беседы, рефлексия.

**Задачи исследования:**

1. Изучить психолого-педагогическую и специальную литературу по развитию физических качеств на уроках физической культуры в школе средствами спортивных и подвижных игр.

2. Раскрыть ключевые понятия: «физические упражнения», «физические качества», «физическое развитие».

3. Подобрать методики для определения уровня физических качеств школьников.

4. Провести опытно-практическую работу по развитию физических качеств на уроках физической культуры в школе средствами спортивных и подвижных игр.

5. Проанализировать и сделать выводы по полученным результатам опытно-практической работы.

**Методологической базой** исследования являются труды авторов и методистов, изучавших особенности игры (указаны в библиографическом списке).

**База исследования:** Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Миасская средняя общеобразовательная школа № 20» г. Миасса.

**Методы исследования:** теоретические, педагогические наблюдения, изучение опыта работы тренеров, педагогический эксперимент, анализ и изучение психологической, педагогической и методической литературы по вопросам исследования, педагогическое наблюдение, диагностика, сравнение.

**Теоретическая значимость исследования состоит в** изучении и анализе педагогической и специальной литературы по развитию физических качеств на уроках физической культуры в школе средствами спортивных и подвижных игр.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методов педагогической работы, способствующей развитию физических качеств у детей младшего школьного возраста.

**Структура выпускной квалификационной работы:** состоит из введения, двух глав, выводов после глав, списка использованных источников, приложений.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР**

1.1 Понятия «физические качества», «физические упражнения», «физическое развитие» в психолого-педагогической литературе

Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебного процесса в школе. Оно направлено на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и обеспечение на этой основе высокой работоспособности, творческой активности учеников [9, с. 11].

Положение Федерального закона «О физической культуре и спорте» в Российской Федерации конкретизируется в специальных приказах Минобрнауки России [4]. Опираясь на руководящие документы, можно определить цель физического воспитания как формирование физической культуры личности. Преимущество занятий физической культурой в отличие от других видов деятельности человека заключается в том, что она направлена на гармоничное развитие самого себя и осуществляется с целью укрепления здоровья, развития физических качеств, овладения физическими упражнениями, формирования осанки, совершенствование физического развития и т.д.

Рассмотрим основные ключевые понятия, такие как, «физические качества», «физические упражнения», «физическое развитие».

Физические качества – врожденные морфофункциональные качества, обуславливающие физическую активность человека, проявляемую в целесообразной двигательной деятельности [19, с. 102].

Физические качества человека проявляются совместно в любом двигательном действии, в практической деятельности они неразличимы. Двигательные действия изучаются и тренируются. В процессе тренировки они совершенствуются.

Формирование физических качеств у человека происходит не одновременно и имеет свои возрастные особенности. В своих работах В.К. Бальсевич определил наиболее чувствительные периоды в формировании основных физических качеств [21, с. 133].

Развитие физических качеств можно связать с формированием функциональной системы организма, системообразующим фактором которой будет являться конечный результат, т.е. уровень развития того или иного физического качества. Возрастные особенности организма определяют морфологическими особенностями обуславливающие двигательные качества: морфофункциональными особенностями мышц, запасами энергетических веществ, спецификой энергетических процессов, адаптацией. Умения, двигательные навыки, техника выполнения упражнения определяется степенью управления двигательной активностью: типологическими особенностями и уровнем развития высшей нервной деятельности, формирование статического и динамического двигательных стереотипов, зависит от развития координации отдельных мышечных групп [23, с. 3].

Врожденные физические качества человека генетически обусловлены и определяются соответствующими задатками, приобретенными и реализованными в процессе жизнедеятельности в определенной социальной сфере.

По утверждению А.В. Полянского, физические качества – это основные понятия, характеризующие уровень физической культуры. Развитие двигательных способностей зависит от двух причин: врожденных свойств человека, изменяющихся с возрастом, и обучение определенным двигательным действиям, которое также изменяется во времени [40, с. 78].

Выделяют пять физических качеств: ловкость, скорость, гибкость, сила и выносливость [40, с. 80].

Ловкость – сложное, комплексное двигательное качество, основу которого составляют координационные способности – способности

изменять направление движения без ущерба для равновесия, координации движений, силовых и скоростных качеств и контролирования тела [48, с. 69].

Основные критерии ловкости как физического качества, особенно важны в игровых видах спорта – это эффективность, точность, экономичность, скорость, правильность, рациональность, находчивость, адекватность, своевременность, целесообразность, инициативность, стабильность.

Скорость (быстрота) – способность человека совершать двигательное действие с определенной частотой и импульсивностью в минимальный для данных условий отрезок времени. Основные критерии скорости, проявляемые в игровых видах спорта – это точность, эффективность, рациональность, находчивость, адекватность, своевременность, целесообразность, инициативность, экономичность, стабильность [48, с. 70].

Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Проявление гибкости зависит от ряда факторов.

Сила как физическое качество выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты.

Основные критерии силы, проявляемые в игровых видах спорта – это сила, скорость, точность, эффективность, рациональность, адекватность, своевременность, целесообразность, инициативность, экономичность, стабильность, устойчивость [40, с. 84].

Выносливость – важнейшее физическое качество, отражающее общий уровень работоспособности человека, способность организма противостоять утомлению.

Основные критерии выносливости, проявляемые в игровых видах спорта представлены в схеме на рисунке 1 [52, с. 147]



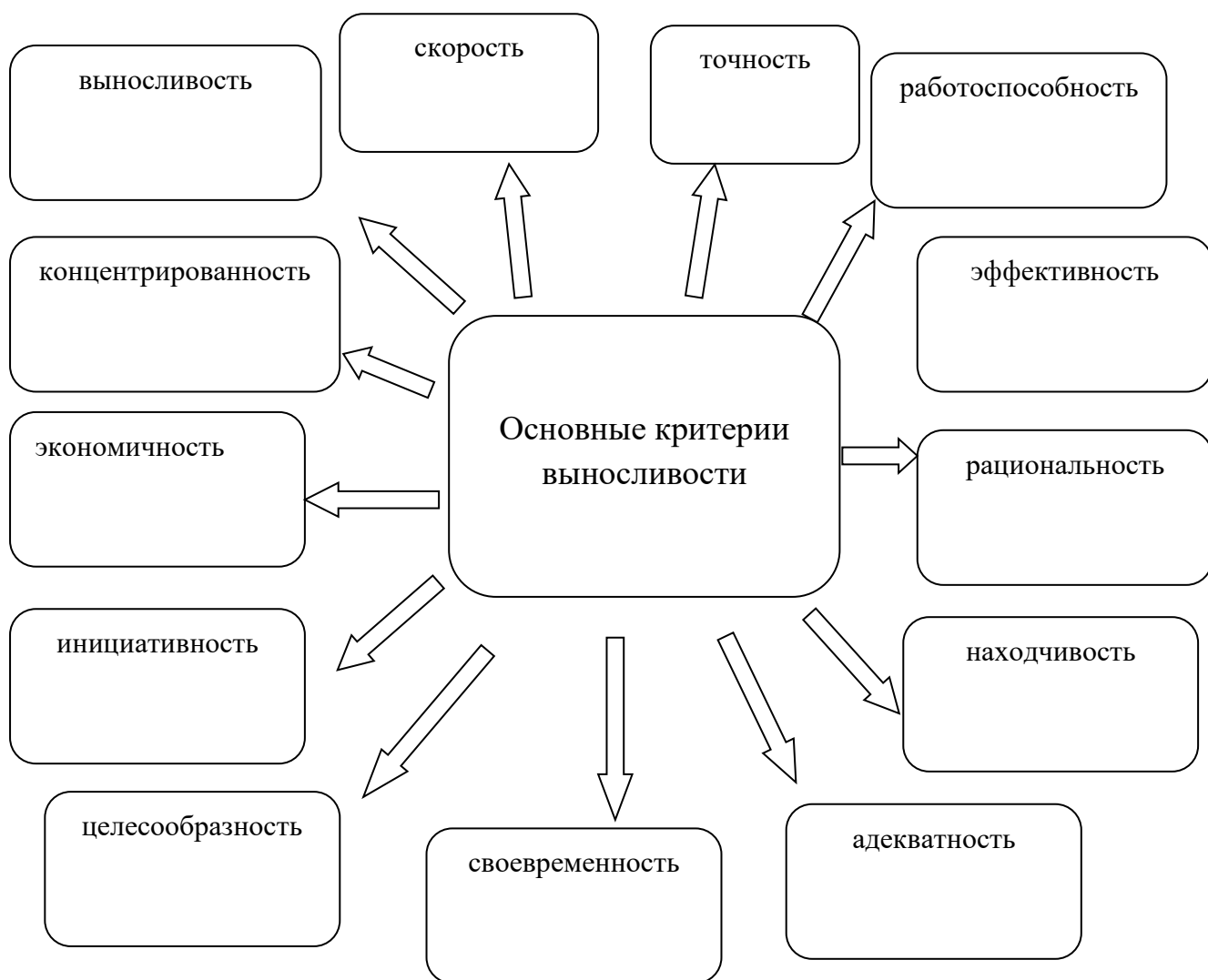


Рисунок 1 – Основные критерии выносливости, проявляемые в игровых видах спорта

Развитие физических качеств можно связать с развитием функциональных систем организма.

Основным методом развития физических качеств является физическое упражнение.

Физические упражнения – это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям [57, с. 103].

Таблица 1 – Связь физических качеств с развитием функциональных систем организма [40, с. 95]

№ п/п	Факторы	Функциональные системы организма
1	Факторы, влияющие на развитие ловкости	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вестибулярная система,</li> <li>• зрительно-вестибулярные взаимодействия,</li> <li>• формирование статокINETической устойчивости,</li> <li>• онтогенетическая неврологическая зрелость</li> </ul>
2	Факторы, влияющие на проявление быстроты и скорости движений	<ul style="list-style-type: none"> <li>• состояние центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека;</li> <li>• морфологические особенности мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон);</li> <li>• сила мышц;</li> <li>• способность мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;</li> <li>• энергетические запасы в мышце;</li> <li>• амплитуда движений, т.е. от степени подвижности в суставах;</li> <li>• способности к координации движений при скоростной работе;</li> <li>• биологический ритм жизнедеятельности организма;</li> <li>• возраст и пол;</li> <li>• скоростные природные способности человека,</li> <li>• онтогенетическая неврологическая зрелость</li> </ul>
3	Факторы, влияющие на развитие гибкости	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общее функциональное состояние организма, особенно опорно-двигательного аппарата,</li> <li>• периферической и центральной нервных систем, влияющие на уровни межмышечных координаций,</li> <li>• климатические условия и время суток (биоритмы),</li> <li>• возраст.</li> </ul>
4	Факторы, влияющие на развитие мышечной силы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• количество активированных двигательных единиц;</li> <li>• тип активированных двигательных единиц;</li> <li>• размер мышцы;</li> <li>• начальная длина мышцы в момент активации;</li> <li>• угол сустава;</li> <li>• скорость действия мышцы.</li> </ul>
5	Факторы, влияющие на развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наличие энергетических ресурсов в организме человека;</li> <li>• уровень функциональных возможностей различных систем организма;</li> <li>• быстрота активизации и степень согласованности в работе этих систем;</li> <li>• устойчивость физиологических и психических функций к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма;</li> <li>• экономичность использования энергетического и функционального потенциала организма;</li> <li>• подготовленность опорно-двигательного аппарата;</li> <li>• совершенство технико-тактического мастерства;</li> <li>• личностно-психологические особенности</li> </ul>

Физические упражнения стали применяться в глубокой древности. Первоначально физические упражнения брались из трудовой и военной деятельности человека. В дальнейшем по мере развития человеческой культуры, связь физических упражнений с трудовыми, военными и культовыми движениями ослабевала. Так, когда-то стреляли из лука по животному, затем по его изображению, сейчас применяется та же стрельба из лука, но в мишень. Рост человеческого сознания, достижения науки и техники способствовали появлению большого количества физических упражнений, почти не связанных с трудовыми или военными двигательными действиями.

К примеру, движения в фигурном катании, волейболе, футболе и т.д. почти не встречаются в повседневной жизни человека. Но, несмотря на это, они являются ценным средством подготовки человека к жизни.

Слово «физическое» отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени [58, с. 156].

Слово «упражнение» обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой – как процесс многократного повторения.

Эффект физических упражнений определяется, прежде всего, содержанием.

Содержание физических упражнений – это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения

Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами [57, с. 101]:

- 1) интенсивность упражнения;
- 2) продолжительность упражнения;
- 3) число повторений;
- 4) продолжительность интервалов отдыха;
- 5) характер отдыха.

Систематическое выполнение физических упражнений вызывает глубокую перестройку во всех органах и системах организма.

Сущность упражнения (а, следовательно, и тренировки) составляют физиологические, морфологические и другие изменения, возникающие под воздействием многократных повторений.

Каждое физическое упражнение требует проявления конкретных, специфических для него способностей организма.

Одни физические упражнения требуют проявления преимущественно силовых способностей, другие – координационных, третьи – комплексного взаимодействия целого ряда качеств.

В результате те способности организма, которые проявляются у человека при выполнении им тех или иных физических упражнений преимущественно совершенствуются, развиваются.

Физическое развитие понимается как процесс и результат изменения морфологических и функциональных показателей развития организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, условий и образа жизни, а также уровня двигательной активности.

Для оценки физического развития используют три группы показателей (табл. 2) [40, с. 99].

Таблица 2 – Группы показателей оценки физического развития

№ п/п	Группы	Показатели
1	Показатели телосложения	рост, масса тела, осанка, размеры и формы отдельных частей тела, степень развития мускулатуры, величина жировых отложений и др
2	Показатели развития физических качеств	выносливости, гибкости, силы и др.
3	Показатели функционирования	сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма

Итак, из таблицы 2 видно, что основными группами показателей оценки физического развития являются следующие [40, с. 100]:

1. Показатели телосложения, такие как рост, масса тела, осанка, размеры и формы отдельных частей тела, степень развития мускулатуры, величина жировых отложений и др. Они характеризуют морфологию человека.

2. Показатели развития физических качеств (выносливости, гибкости, силы и др.).

3. Показатели функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

Физическое развитие человека зависит от многих факторов, определяющими среди них являются наследственность, условия и образ жизни, двигательная активность. Рассмотрим некоторые из этих факторов.

Наследственность оказывает влияние на формы и функции организма, а также на здоровье человека. Однако наследственная предрасположенность определяет лишь предпосылки последующего хорошего или плохого физического развития.

Условия и образ жизни. Наиболее значимы для физического развития питание, условия проживания (благоприятные или неблагоприятные), медицинское обслуживание, климат и экология, отсутствие или наличие вредных привычек.

Двигательная активность. Величина и характер двигательной деятельности человека (например, вид физических упражнений, которыми

он занимается) влияют на многие морфологические и функциональные показатели физического развития.

Основы физического развития закладываются в детском возрасте, поэтому показатели, его характеризующие, являются обязательными при оценке здоровья подрастающего поколения.

Отмечаются различия в физическом развитии населения, проживающего в различных экономико-географических зонах, лиц разных национальностей. Под влиянием длительно действующих неблагоприятных факторов уровень физического развития снижается, и наоборот, улучшение условий, нормализация образа жизни способствуют повышению уровня физического развития.

Различают три группы основных факторов, определяющих направленность и степень физического развития (рис. 2) [53, с. 125]:

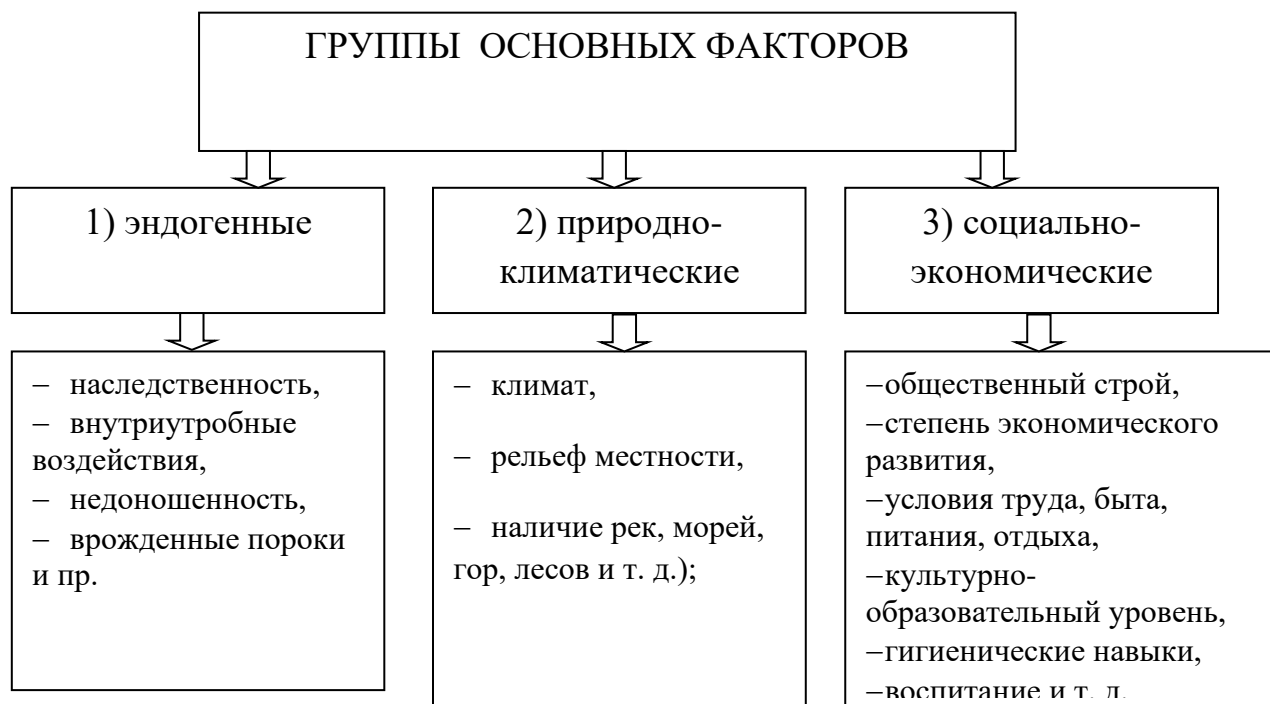


Рисунок 2 – Группы основных факторов, определяющих направленность и степень физического развития

Все эти факторы действуют в единстве и взаимообусловленности, однако, поскольку физическое развитие является показателем роста и формирования организма, оно подчиняется не только биологическим

законам, но в большей степени зависит от сложного комплекса социальных условий, имеющих решающее значение. Социальная среда, в которой находится человек, формирует и изменяет его здоровье, в том числе определяет уровень и динамику физического развития.

Физическое развитие является интегральным показателем состояния здоровья, на который влияет многообразие внешних и внутренних факторов.

Таким образом, рассмотрев в первом параграфе ключевые понятия «физические качества», «физические упражнения», «физическое развитие», сделаем соответствующий вывод.

Физические качества – это основные понятия, характеризующие уровень физической культуры.

Выделяют пять физических качеств: ловкость, скорость, гибкость, сила и выносливость.

Физические упражнения – это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. Эти три понятия взаимосвязаны.

Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки, преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.

## 1.2 Основные виды спортивных и подвижных игр на уроках физической культуры в школе

«Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами».

По определению П.Ф. Лесгафта, «подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни». По мнению М.Н. Жукова, «подвижная игра – относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил». В.Л. Страковская считает, что «подвижная игра – это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств» [33].

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Игра является незаменимым средством совершенствования движений; развивая их, способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Велика роль подвижной игры и в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, 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.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и

занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др. [12].

Для удобства практического использования игры классифицируются. Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры - баскетбол, хоккей, футбол и др., подвижные игры - игры с правилами. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные.

Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями [28].

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. 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 [13].

Рассмотрим историю изучения подвижных игр в жизни детей, рассмотренная известными педагогами.

К.Д. Ушинский – XIX в. Придавал большое значение игре как средству воспитания. Игру ребенка он рассматривал как действительность ребенка с его действиями и переживаниями. Он подчеркивал, что эта действительность более интересна ребенку, чем окружающая его жизнь, потому что она ему более понятна. В игре ребенок знакомится со всем окружающим, пробует свои силы и самостоятельно распоряжается предметами, в то время как в действительности у него еще нет никакой самостоятельной деятельности. По мнению Ушинского, игры не проходят бесследно для будущей жизни ребенка и в известной мере содействуют формированию его личности. Существенное влияние оказывают игры на развитие детского воображения, особенно в дошкольном возрасте.

П.С. Лесгафт. Игры он рассматривал как одно из действенных средств физического образования и воспитания. П. С. Лесгафт уделял большое место играм на уроках физкультуры: в младших классах он отводил играм пол-урока, а в средних – треть урока. Он считал, что подвижные игры имеют большое образовательное и воспитательное значение, что они представляют собой более сложное действие, чем отдельные гимнастические упражнения.

В.Г. Марц. Стремился к тому, чтобы подвижные игры как ценное средство физического и морального воспитания были внедрены в школы, в детские сады. Марц рассматривал подвижные игры как средство физического и нравственного воспитания детей, он разработал методику руководства играми, считал, что от руководства во многом зависит успех игры.

Подвижную игру В.Г. Марц органически связывал со спортивной. Самую несложную подвижную игру он считает первой ступенью той

лестницы, по которой ребенку предстоит взобраться на самый верх – до спортивной игры.

По мнению А.С. Макаренко, игры – средство подготовки ребенка к жизни, переходная ступень к трудовой деятельности. В играх у детей воспитывается активность, инициатива, чувство коллективизма. Но не всякая игра имеет воспитательное значение, а только та, которая носит активный характер [22].

В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми.

Особое значение подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, связанное с этническими и другими особенностями, так или иначе отражают такие общие характерные черты, присущие этой форме деятельности, как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности.

Целенаправленность и целесообразность поведения при достижении намеченной цели, связанного с внезапно возникающими и постоянно изменяющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности, инициативы.

Такая широта использования возможностей, выражающаяся в самостоятельности и относительной свободе действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных условностей при подчинении личных интересов общим, связана с ярким проявлением эмоций. Все это с методической точки зрения характеризует подвижную игру как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания.

Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Однако такое разностороннее воздействие не

препятствует избирательной направленности в использовании народных подвижных игр [3].

Наличие соревновательного элемента в естественных видах движений позволяет использовать народные подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми. Правильный отбор и руководство играми приобретают решающее значение в воспитании у занимающихся чувства коллективизма, активности, инициативы, сознательной дисциплинированности; настойчивости в достижении поставленной цели, смелости.

Итак, игры и развлечения детей на свежем воздухе имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для занятий физкультурой. Кроме этого, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр [13].

Таким образом, спортивная и подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств. В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место.

### 1.3 Особенности организации спортивных и подвижных игры как средство развития физических качеств на уроках физической культуры в школе

Развитие физических качеств осуществляется в процессе обучения детей двигательным действиям, в единстве с формированием двигательных навыков. Однако это не исключает потребности планировать специальные задания по развитию физических качеств школьников, как для отдельного урока, так и для серии уроков.

Систематически изучая физическую подготовленность детей, учитель решает, над развитием каких физических качеств учеников он будет работать, ставит определенные задания и подбирает физические упражнения для выполнения во время урока. Задачи, направленные на развитие физических качеств изменяется с урока в урок не так динамично, как задачи учебные.

Очень часто одна и та же задача рассчитана на целую серию (систему) уроков. Формулировка их в плане урока, может быть таким: «Содействовать развитию скорости, ловкости, гибкости во время выполнения определенных физических упражнений и проведения подвижных игр» [12].

Упражнения для развития двигательных качеств в плане-конспекте урока могут быть поданы в виде, как отдельных упражнений, так и комплексов.

С целью поддержки стабильного интереса к выполнению комплекса следует периодически изменять одни упражнения комплекса другими.

В плане-конспекте урока нужно обязательно указывать дозирование упражнений и записать все необходимые организационно-методические указания.

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

При организации подвижных игр необходимо тщательно следить за санитарно-гигиеническими условиями проводимых занятий, в частности за чистотой и температурой используемого помещения и воздуха. Не менее серьезное значение имеет чистота тела и одежды самих занимающихся.

В процессе игры значительно повышается обмен веществ, в организме играющих, увеличиваются газообмен и теплоотдача, в связи с этим у учащихся необходимо воспитывать привычку систематически мыть руки и ноги, обтирать влажным полотенцем тело или обливаться водой с

использованием общепринятых правил гигиены и закаливания организма водными процедурами.

Содержательная направленность практического использования игрового материала на уроках физической культуры заключается, прежде всего, в следующем.

Если на проводимом уроке 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.

Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики и т.д.

Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющим отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки с посильным для них грузом. Сюда же следует отнести довольно полезные для силового развития занимающихся метания различных предметов на дальность.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости и координации движений необходимо использовать разные сочетания элементарных движений рук и ног, постепенно усложняя их, танцевальные движения, ритмичную ходьбу,

прыжки со скакалкой с дополнительными движениями рук; прыжки через разные препятствия; упражнения с большим мячом — передачи, перекидывание и тому подобное.

Для 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 повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания, путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями.

При планировании подвижной игры нужно учитывать общую нагрузку урока и определять цель, время и место среди других используемых упражнений и учебных заданий.

Уровень трудности применяемых на уроках игр по физической нагрузке и сложности игрового взаимодействия участников должен быть доступен занимающимся и возрастать методически обоснованно, плавно и постепенно.

В процессе практического проведения запланированных игр серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых на уроках физкультуры норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и окружающих их зрителей.

После определения конкретных задач урока учитель подбирает средства, с помощью которых он будет решать поставленные задачи. Поскольку основные задачи урока выполняются в основной части урока,



то и отбор содержания и средств следует начинать с нее, а уже дальше определять содержание, средства и методы подготовительной и заключительной частей. Потом учитель определяет место проведения урока, необходимое оборудование и инвентарь, дозирование упражнений, делая соответствующие методические замечания относительно выполнения их.

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

Педагог должен использовать приемы, направленные на осмысленное выполнение упражнений (команды, объяснения, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования) [42].

Упражнения с предметами занимают особое место в развитии координационных способностей. Использование предметов придает упражнениям:

- характер конкретных заданий (поднять, достать, дотянуться, захватить, удержать, переложить из одной руки в другую);
- делает понятной поставленную двигательную задачу, помогает контролировать свои действия;
- предметы развивают силу кисти руки, усиливают корригирующую функцию упражнений, особенно жесткие – обручи, палки, создающие эффект сопротивления;
- активизируется деятельность анализаторных систем;
- при выполнении разнообразных упражнений с нестандартным оборудованием у детей преодолевается стереотип действия с ним [10].

Таким образом, для развития физических качеств на уроках физической культуры в школе используются различные технологии, средства и методы физического воспитания.

## Выводы по первой главе

Таким образом, изучив в первой главе выпускной квалификационной работы теоретические основы развития физических качеств на уроках физической культуры в школе средствами спортивных и подвижных игр, сделаем соответствующие выводы.

Физические качества – это основные понятия, характеризующие уровень физической культуры. Выделяют пять физических качеств: ловкость, скорость, гибкость, сила и выносливость.

Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Спортивная и подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств. В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место.

Для развития физических качеств на уроках физической культуры в школе используются различные спортивные и подвижные игры.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР**

### **2.1 Цели, задачи и методики экспериментальной работы**

Проведенный анализ литературы, подбор и разработка материалов требуют практической, экспериментальной проверки

Экспериментальная работа была проведена на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 20» г. Миасса.

В исследовании участвовали 20 человек, учащиеся 5-х классов.

Цели и задачи опытно-практической работы – выявить развитие физических качеств на уроках физической культуры в школе средствами спортивных и подвижных игр.

Для решения поставленных задач были задействованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование - педагогический эксперимент.

Анализ научно-методической литературы по основам теории и методики физического воспитания, физиологии, о ловкости и ее развитии.

Работа проводилась в несколько этапов:

Первый этап (ноябрь 2022 г.) – решались задачи по выбору темы исследования, теоретическому анализу и обобщению литературных источников. На данном этапе был осуществлен выбор объекта и предмета исследования, определены цель, гипотеза, задачи и методы исследования. Ознакомились с организацией и методикой тренировочного процесса, с программой и документацией.

На втором этапе (декабрь 2022 г.) был проведен формирующий педагогический эксперимент, разработан комплекс специальных упражнений для развития физических качеств на уроках физической культуры в школе средствами спортивных и подвижных игр.

На третьем этапе (март 2023 г.) осуществлялось обобщение результатов исследования, проводилась обработка материалов.

1. Анализ и обработка научно-методической литературы. В процессе теоретического анализа и обобщения литературных источников решались задачи по определению специальных упражнений для развития физических качеств на уроках физической культуры в школе средствами спортивных и подвижных игр, составлению комплекса спортивных и подвижных игр для развития физических качеств на уроках физической культуры в школе средствами спортивных и подвижных игр..

2. Констатирующий этап. Дети тренировались по плану, соответствующему методическим разработкам и исследованиям по виду спорта.

В качестве испытуемых выступили учащиеся 5-х классов, которые использовали тренировочный план, соответствующий Федеральному стандарту по виду спорта.

Контрольные нормативы физической подготовки детей на 2022 год представлены в таблице 3, 4 [28].

Таблица 3 – Контрольные нормативы физической подготовки детей на 2022 год для девочек лет на констатирующем этапе

Девушк и	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
			СОГ-1 (10-11лет)			СОГ-2 (11-12лет)		
			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	160	135	115	170	140	125
	2	Поднятие туловища лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	12	9	5	14	10	6
	3	Кросс без учета времени	500м					
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,5	12,7	13,0	12,3	12,5	12,8

	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	32,0	32,5	33,0	31,5	32,0	32,5
--	---	--	------	------	------	------	------	------

Таблица 4 – Контрольные нормативы физической подготовки детей на 2022 год для мальчиков на констатирующем этапе [28]

Мальчи ки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
			СОГ-1 (10-11лет)			СОГ-2 (11-12лет)		
			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	175	140	125	185	145	135
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	3	2	1	4	3	1
	3	Кросс без учета времени	1000 м					
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек.	12,5	12,7	12,9	12,2	12,5	12,7
СФП	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31,0	31,6	32,2	30,5	31,0	31,5

1. Бег 30 м: 5х6м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1,2,3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Подтягивание. Из виса на прямых руках, захват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.

5. Поднимание туловища, из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

Критерии оценки:

«5» – отлично – очень высокий уровень;

«4» – хорошо – высокий уровень;

«3» – удовлетворительно – средний уровень;

«2» – неудовлетворительно – низкий уровень.

После окончания формирующего эксперимента было проведено тестирование, результаты которого позволили выявить эффективность применения специальных упражнений для развития общих физических качеств детей младшего школьного возраста.

С января по март 2022 года проводился тренировочный процесс.

Тестовые задания. Тестирование (контрольные испытания) проводились с целью выявления динамики показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в периоде тренировочного процесса детей младшего школьного возраста.

Педагогическое тестирование. В эксперименте были использованы тесты из специального сборника «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» [30].

В процессе эксперимента в группе применялись специально подобранные упражнения для развития специальной выносливости у детей младшего школьного возраста (Приложение 1) [30].

Тестирование проводилось в тренировочное время в условиях спортивного зала.

Перед проведением тестов была проведена разминка в течение 25 минут, в которую включались: общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку, перед занимающимися ставилась установка выполнять упражнения тестирования с максимально лучшим результатом.

Использовались следующие тесты:

Тест №1: Оценка скоростной выносливости производилась с помощью челночного бега 10 x 10м. Результат учитывался в секундах. Засчитывался лучший результат из двух попыток.

Тест №2: Для оценки прыжковой выносливости использовался следующий тест: прыжки с касанием одной рукой максимальной высоты. Одна попытка. Попытка заканчивается при первом не доставании отметки. Результат учитывается в количестве прыжков с касанием отметки.

Тест № 3: Так же для оценки прыжковой выносливости и использовался тест – прыжки на скакалке. Результат учитывается в количестве прыжков.

Тест № 4: Тест для оценки силовой выносливости: используются набивные мячи (2 кг.). Передачи мяча двумя руками от груди в парах. Расстояние между партнерами 5м. Измеряется максимальное количество передач, выполняемых следуя технике передачи мяча двумя руками от груди. У испытуемых имеется 1 попытка.

Тест № 5: Тест технические элементы с мячом:

И.п. – стоя лицом к сетке, мяч в одной руке, другая поднята вверх;

1 – Верхняя подача мяча через сетку (за пределами площадки, около 1 зоны);

2 – Взять дополнительный мяч;

3 – Ускорение в 4 зону, выполнить нападающий удар с собственного подбрасывания в прыжке;

4 – Ускорение в 2 зону и выполнить имитацию блокирования в прыжке у сетки;

5 – Ускорение в зону подачи (около 5 зоны), выполнить верхнюю подачу мяча через сетку;

6 – Ускорение в 6 зону, выполнить прием мяча снизу двумя руками;

7 – Ускорение в 3 зону, выполнить имитацию блокирования в прыжке у сетки;

8 – Ускорение в зону подачи на противоположную сторону площадки (около 1 зоны);

9 – также как в пунктах 1-7.

Очки начисляются при условии, что мяч переделает через сетку и опускается в пределах волейбольной площадки. За подачу мяча в сетку или за пределы площадки очки не начисляются.

Испытуемый, выполняющий подачу, находится за лицевой линией. Подачу выполнять, не заходя за разметку.

Как только участник взял мяч в руки или прозвучал свисток тренера в поле, подача должна быть выполнена в течение 8 секунд. В случае, если испытуемый выполнил подброс, но удар по мячу не произвел, то подача является совершенной. Дополнительных попыток не предоставляется. Каждый технический элемент оценивается. В зачет идет сумма всех технических элементов. Тест выполняется в течение 4 минут [30].

Педагогический эксперимент проводился с октября 2019 по март 2020 года с целью определить эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие ловкости у волейболистов 10-12 лет.

Уроки имели: трехчастное строение (подготовительная, основная, заключительная части);

Длительность одного занятия – 120 минут;

Частота тренировки - 3 раза в неделю;

Большой частью аэробная направленность нагрузки.

Все дети, участвовавшие в исследовании, имели допуск врача к занятиям физическими упражнениями и спортом, относились к основной медицинской группе.

Материальная база спортивного сооружения Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 20» г. Миасса соответствует проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу в полном объеме.



## 2.2 Организация работы по развитию физических качеств на уроках физической культуры средствами спортивных и подвижных игр

Формирующая работа была рассчитана на 2 месяца.

На основании нормативно-правовых документов, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ в рамках темы выпускной квалификационной работы нами разработан Комплекс спортивных и подвижных игр по развитию физических качеств учеников 5-го класса.

В данном комплексе представлено содержание организации работы по развитию физических качеств на уроках физической культуры средствами спортивных и подвижных игр в двух этапах:

1 – этап начальной подготовки,

2 – тренировочный этап.

Комплекс специальных физических упражнений обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса организации опытно – практической работы по развитию общих физических качеств детей младшего школьного.

Комплекс спортивных и подвижных игр рассчитан на 5 месяцев обучения детей школьного возраста в возрасте от 11 до 12 лет.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Цель - Развитие физических качеств на уроках физической культуры средствами спортивных и подвижных игр.

Задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил в детей, в воспитании социально-активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Организация работы по развитию физических качеств на уроках физической культуры средствами спортивных и подвижных игр определяется с учетом задач и принципов подготовки.

В этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

При составлении Комплекса спортивных и подвижных игр по развитию общих физических качеств детей младшего школьного возраста нами использовались следующие средства специальных физических упражнений:

- игровой метод;
- подвижные игры;
- круговая тренировка в игровой форме;
- эстафеты;
- упражнения из различных видов спортивных игр.

Также особое значение мы придавали развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости, скоростных качеств в упражнениях с мячом. При этом эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры.

Примерные упражнения для воспитания скоростных способностей представлены в Приложении 5.

В таблице 5 представим Комплекс спортивных и подвижных игр упражнений с октября 2022 г. по март 2023 г.

Таблица 5 – Содержание Комплекса спортивных и подвижных игр с октября 2022 г. по март 2023 г.

Месяц	Мероприятие	Упражнения
Октябрь	Общая физическая подготовка (ОФП)  Упражнения из гимнастики	Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.
	Упражнения из акробатики.	Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.
	Упражнения из легкой атлетики	Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег - два-три отрезка по 20- 30м (с 12 лет)
	Метания	малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;  метание гранаты (250—700 г) с места и с разбега
Ноябрь	Общая физическая подготовка (ОФП)  Подвижные и спортивные игры.	Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
Декабрь	Специальная физическая подготовка (СФП).  Бег с остановками и изменением направления.	«Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку—20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т. д.

Подвижные игры	Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.
Прыжки	Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания  Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).
Броски мяча	Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.	Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой).
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).
Упражнения для развития качеств, необходимых при	Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные

	блокировании.	сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).
Январь	Техническая подготовка Техника нападения	1. Перемещения и стойки 2. Передачи 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. 4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); 5. Нападающие удары
	Техника защиты	1. Перемещения и стойки 2. Прием сверху двумя руками 3. Прием снизу двумя руками 4. Блокирование
	Тактическая подготовка Тактика нападения	1. Индивидуальные действия 2. Групповые действия 3. Командные действия
	Тактика защиты	1. Индивидуальные действия 2. Групповые действия 3. Командные действия
	Интегральная подготовка	1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. 2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями). 3. Чередование изученных технических приемов и их способов в условиях различных взаимодействий: индивидуальных, групповых и командных взаимодействий. 4. Многократное выполнение технических приемов подряд; и тактических взаимодействий. 5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»; игра в волейбол без подачи. 6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания на игру по совершенствованию технико-тактической подготовке волейболистов.
Ф с в	Тренировочный	1. Перемещения и стойки

этап.	<p>2. Передачи</p> <p>3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.</p> <p>4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре);</p> <p>5. Нападающие удары</p>
Техника защиты	<p>1. Перемещения и стойки</p> <p>2. Прием сверху двумя руками</p> <p>3. Прием снизу двумя руками</p> <p>4. Блокирование</p>
Тактическая подготовка Тактика нападения	<p>1. Индивидуальные действия</p> <p>2. Групповые действия</p> <p>3. Командные действия</p>
Тактика защиты	<p>1. Индивидуальные действия</p> <p>2. Групповые действия</p> <p>3. Командные действия</p>
Интегральная подготовка	<p>1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.</p> <p>2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.</p> <p>3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.</p> <p>4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.</p> <p>5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.</p> <p>6. Многократное выполнение изученных тактических действий.</p> <p>7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.</p> <p>8. Контрольные и календарные игры с применением освоенных технико тактических действий.</p>

Таблица 6 – Тематическое планирование спортивных и подвижных игр во внеурочное время (5 класс)

№	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Игры на знакомство: ОРУ. Игра «Рукопожатие» Спортивная игра: мини-футбол	1		1
2	Игры на знакомство: ОРУ. Игра «Игра Клубок ниток» Спортивная игра: мини-футбол	1		1
3	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра: мини-футбол	1		1
4	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра: мини-футбол	1		1
5	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра: мини-футбол	1		1
6	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра: мини-футбол	1		1
7	Русские народные игры. Горелки. Вышибала. Спортивная игра: мини-футбол	1		1
8	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра: мини-футбол	1		1
9	Разучивание игр «Волк во рву», «Соревнования по подвижным играм.	1		1
10	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра: мини-футбол	1		1
11	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра: мини-футбол.	1		1
12	Русские народные игры. Вызов номеров, Салки в вариантах, Пустое место Спортивная игра : мини- футбол.	1		1
13	Русские народные игры. Пятнашки, Охотники и утки Пустое место Спортивная игра: мини-футбол.	1		1
14	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра: мини-футбол.	1		1
15	Русские народные игры Удочка, Быстрые шеренги Спортивная игра: мини-футбол.	1		1
16	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра: мини-футбол.	1		1
17	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра: мини-футбол	1		1
18	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра : мини-футбол.	1		1
19	Эстафета с переноской предметов. «Перетягивание каната»	1		1

	«Не намочи ног».			
20	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1		1
21	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	1		1
22	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1		1
23	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	1		1
24	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	1		1
25	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	1		1
26	Игры на внимание Класс, смирно, За флажками Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1		1
27	Игра с прыжками Попрыгунчики-воробушки Спортивная игра Пионербол	1		1
28	Игры «Рыбы и рыбаки», Колдуны, «Коты и мыши», Вызов номеров Спортивная игра Пионербол	1		1
29	«Подвижная цель», «Передал – садись» Спортивная игра Пионербол	1		1
30	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1		1
31	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1		1
32	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра; Пионербол	1		1
33	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра: мини-футбол.	1		1
34	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра: мини-футбол	1		1
35	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра: мини-футбол.	1		1



Основной показатель эффективности работы по развитию физических качеств на уроках физической культуры средствами спортивных и подвижных игр – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности – основное условие занятий.

Этап начальной подготовки (НП).

На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники игры, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (ТЭ).

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовленности.

Таким образом, разработанные специальные физические упражнения формируют у детей устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической).

При построении тренировочных занятий и выбора заданий мы ориентировались на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе.

Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений соответствовали пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микро-поединков двух соперничающих команд.

Систематическое применение специальных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с детьми на всех этапах подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Таким образом, разработанный комплекс физических упражнений для детей позволит:

1. Развить общие физические качества;
2. Увеличить уровень развития специальной выносливости;
3. Оказывает положительное влияние на развитие ловкости;
4. Повысить не только физическую подготовленность, но и процесс развития и формирования навыков игры;
5. Позволяет раскрыть неиспользованные резервы и повышать эффективность школьной физической культуры.

### 2.3 Анализ результатов исследования

В период с 9.10.22 г. по 7.03.23 г. проводили занятия и по итогам проведенных занятий мы провели контрольный этап по тем же методикам.

В экспериментальной работе принимали участие ученики 5-х классов на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 20» г. Миасса, 20 человек.

В Приложении 1 представлены результаты физической подготовки детей по нормативам до опытно-практической работы.

Представим результаты подробно результаты физической подготовки детей по нормативам по каждому заданию.

Результаты «Прыжок в длину с места (см)» представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты диагностики по заданию «Прыжок в длину с места (см)» до и после экспериментальной работы на контрольном этапе

№ п/п	Уровень	До экспериментальной работы		После экспериментальной работы	
		Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
1	Очень высокий	2	10	8	40
2	Высокий уровень	4	20	10	50
3	Средний уровень	14	70	2	10
4	Низкий уровень	0	0	0	0
	Итого	10	100	10	100

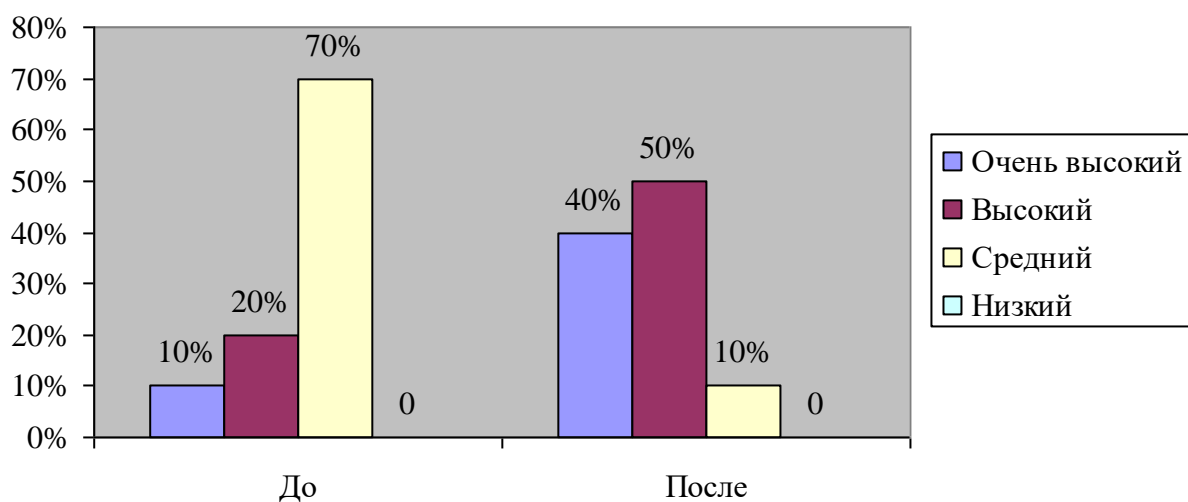


Рисунок 3 – Результаты диагностики по заданию «Прыжок в длину с места (см)» до и после экспериментальной работы на контрольном этапе

Как видно из таблицы 6 и рисунка 3, видно, что в начале экспериментальной работы (октябрь) преобладает средний уровень (14 человек), у 2 детей – очень высокий уровень, у 4 детей – высокий. Низкого уровня не наблюдается.

Результаты «Поднятие туловища (девочки) /Подтягивание на перекладине (мальчики)» до и после опытно-практической работы представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты диагностики по заданию «Поднятие туловища (девочки) /Подтягивание на перекладине (мальчики)» до и после экспериментальной работы на контрольном этапе

№ п/п	Уровень	До экспериментальной работы		После экспериментальной работы	
		Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
1	Очень высокий	2	10	16	80
2	Высокий уровень	12	60	4	20
3	Средний уровень	6	30	2	10

4	Низкий уровень	0	0	0	0
	Итого	10	100	10	100

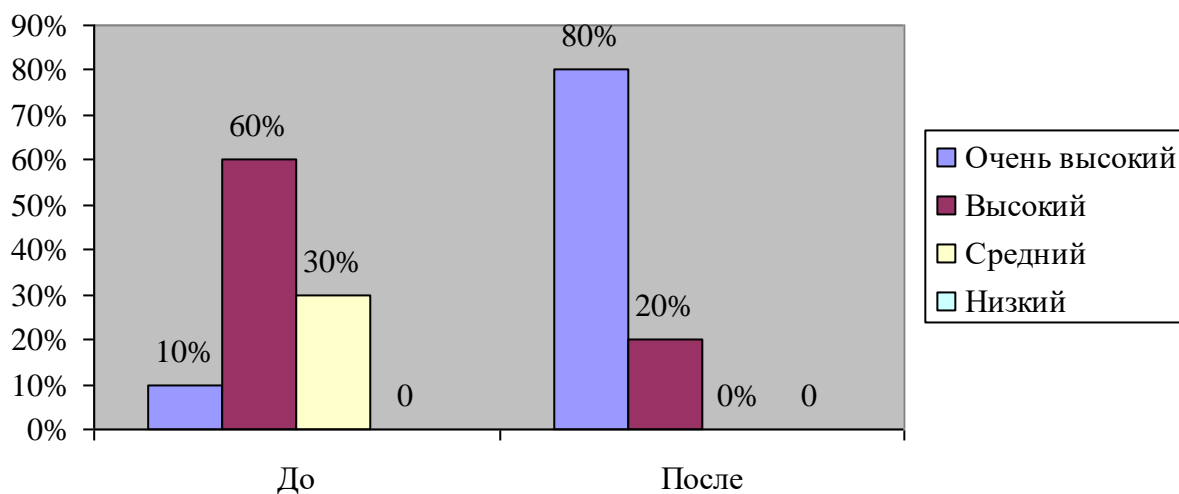


Рисунок 4 – Результаты диагностики по заданию «Поднятие туловища (девочки) /Подтягивание на перекладине (мальчики)» до и экспериментальной работы на контрольном этапе

Как видно из таблицы 7 и рисунка 4, видно, что в начале экспериментальной работы (октябрь) преобладает высокий уровень (12 человек), у 2 детей – очень высокий уровень, у 6 детей – высокий. Низкого уровня не наблюдается.

Результаты «Бег 30 м (5х6м), сек» до и после экспериментальной работы представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты диагностики по заданию «Бег 30 м (5х6м), сек» до и после экспериментальной работы на контрольном этапе

№ п/п	Уровень	До экспериментальной работы		После экспериментальной работы	
		Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
1	Очень высокий	4	20	18	90
2	Высокий уровень	6	30	2	10

3	Средний уровень	10	50	0	0
4	Низкий уровень	0	0	0	0
	Итого	10	100	10	100

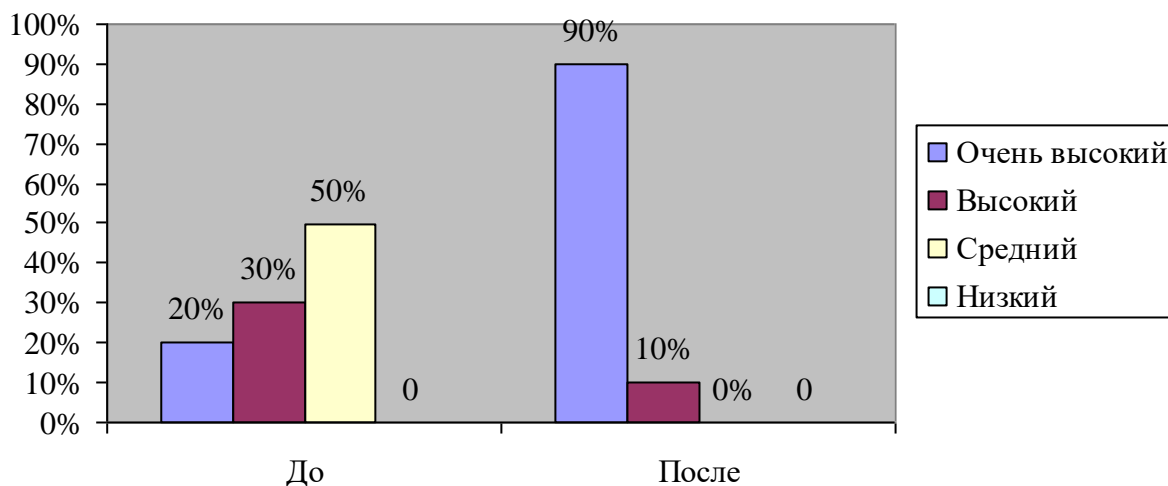


Рисунок 5 – Результаты диагностики по заданию «Бег 30 м (5х6м), сек» до и после экспериментальной работы на контрольном этапе

Как видно из таблицы 8 и рисунка 5, видно, что в начале экспериментальной работы (октябрь) преобладает средний уровень (5 человек), у 2 детей – очень высокий уровень, у 3 детей – высокий. Низкого уровня не наблюдается.

Результаты «Бег 92 м с изменением направления (сек.)» до и после опытно-практической работы представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Результаты диагностики по заданию «Бег 92 м с изменением направления (сек.)» до и после экспериментальной работы на контрольном этапе

№ п/п	Уровень	До экспериментальной работы		После экспериментальной работы	
		Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
3	Средний уровень	10	50	0	0
4	Низкий уровень	0	0	0	0
	Итого	10	100	10	100

1	Очень высокий	2	20	7	70
2	Высокий уровень	3	30	3	30
3	Средний уровень	5	50	0	0
4	Низкий уровень	0	0	0	0
	Итого	10	100	10	100

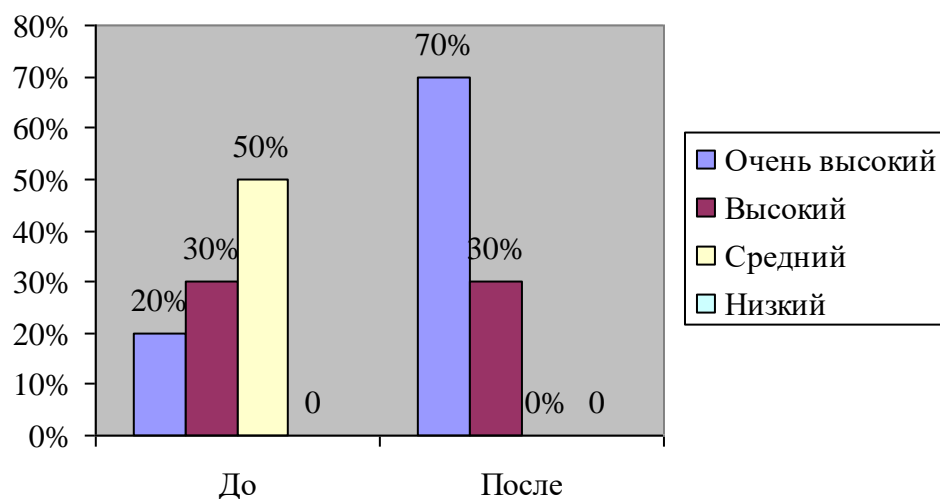


Рисунок 6 – Результаты диагностики по заданию «Бег 92 м с изменением направления (сек.)» до и после экспериментальной работы на контрольном этапе

Как видно из таблицы 9 и рисунка 6, видно, что в начале экспериментальной (октябрь) преобладает средний уровень (5 человек), у 2 детей – очень высокий уровень, у 3 детей – высокий.

Низкого уровня не наблюдается.

В октябре 2022 года было проведено исходное тестирование физической подготовленности детей.

Протокол исходного тестирования представлен в Приложении 3.

Протокол итогового исследования представлен в Приложении 4.

В таблице 10 отражены результаты тестов на констатирующем этапе опытно-практической работы.

Таблица 10 – Результаты тестов в начале и в конце экспериментальной работы на контрольном этапе

Тест	Октябрь	Март
Челночный бег 10 x10; сек	0,98±0,2	0,73±0,2
Прыжки до максимальной высоты; кол-во раз	5±1,3	8,3±1,0
Прыжки на скакалке; кол-во раз	36±3,2	52±2,3
Передачи набивного мяча; кол-во раз	15±1,6	22±1,6
Технические элементы с мячом	9±2,9	10±2,9

Результаты приведенные в таблицы 10 свидетельствуют о том, что Комплекс спортивных и подвижных игр оказывает положительный результат в развитии физических качеств детей и способствует повышению результатов.

Представим анализ каждого теста.

Результаты Теста №1 «Челночный бег 10 x 10м.» до и после экспериментальной работы представлены на рисунке 7.

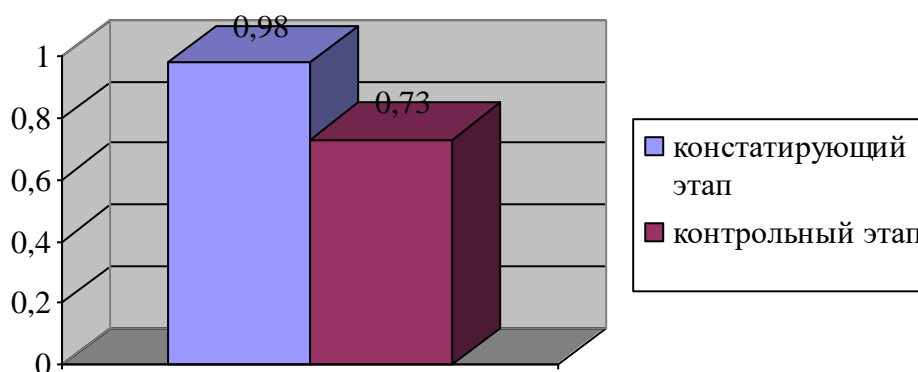


Рисунок 7 – Результаты Теста №1 «Челночный бег 10 x 10м.» до и после экспериментальной работы на контрольном этапе



Из рисунка 7 видно, что средний результат в начале экспериментальной работы (октябрь) равен  $0,98 \pm 0,2$  сек, в конце экспериментальной работы (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $0,73 \pm 0,2$  сек.

Таким образом, мы наблюдаем, что произошел прирост результатов в данном тесте.

Результаты Теста №2 «Прыжки, с касанием рукой максимальной высоты» до и после экспериментальной работы представлены на рисунке 8.

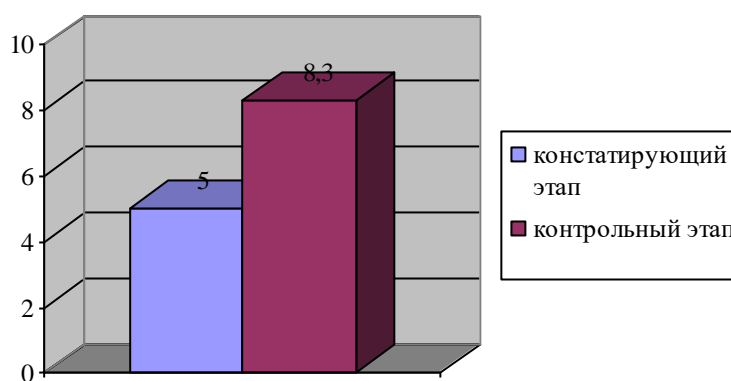


Рисунок 8 – Результаты Теста №2 «Прыжки, с касанием рукой максимальной высоты» до и после экспериментальной работы на контрольном этапе

Из рисунка 8 видно, что средний результат в начале экспериментальной работы (октябрь) равен  $5 \pm 1,3$  раз, в конце экспериментальной работы (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $8,3 \pm 1,0$  раз. Мы наблюдаем прирост результатов в данном тесте.

Результаты Теста № 3 «Прыжки на скакалке» до и после экспериментальной работы представлены на рисунке 9.

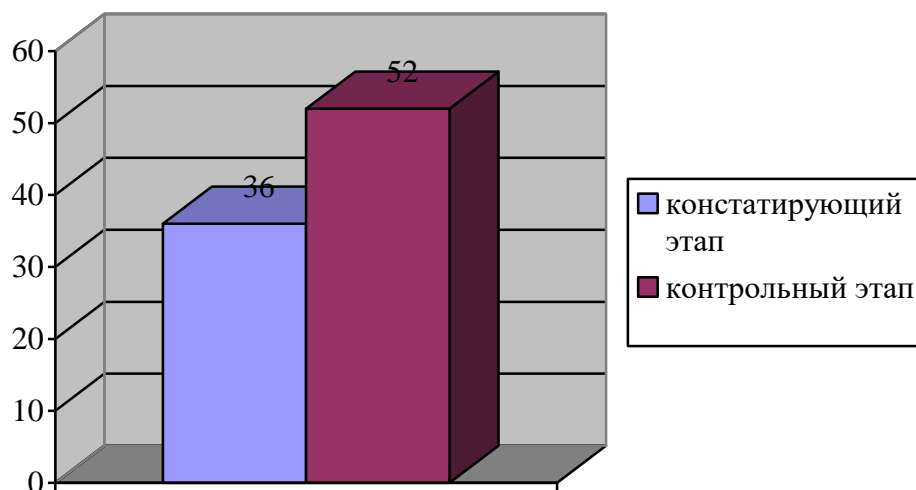


Рисунок 9 – Результаты Теста № 3 «Прыжки на скакалке» до и после экспериментальной работы на контрольном этапе

Из рисунка 9 видно, что средний результат в начале экспериментальной работы (октябрь) равен  $36 \pm 3,2$  раз, в конце экспериментальной работы (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $52 \pm 2,3$  раз.

Таким образом, произошел прирост результатов в данном тесте.

Результаты Теста № 4 «Передачи набивного мяча» представлены на рисунке 10.

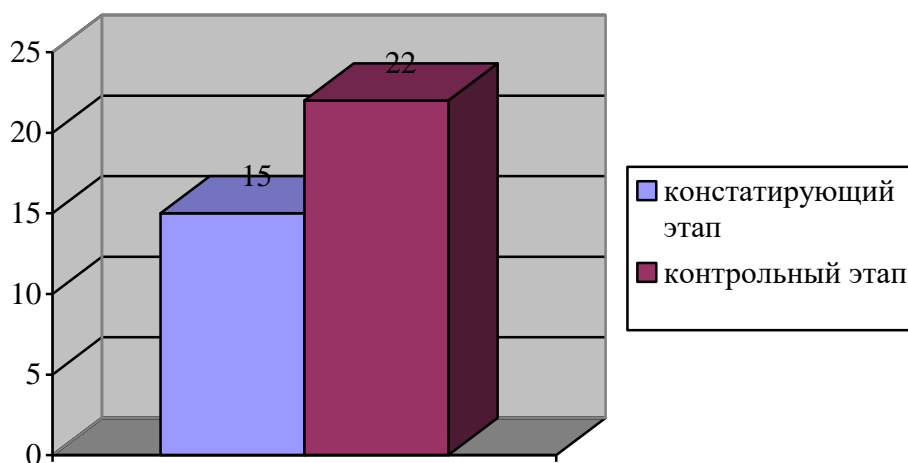


Рисунок 10 – Результаты Теста №4 «Передачи набивного мяча» до и после экспериментальной работы на контрольном этапе

Средний результат в начале экспериментальной работы (октябрь) равен  $15 \pm 1,6$  раз, в конце экспериментальной работы (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $22 \pm 1,6$  раз.

Таким образом, значительно произошел прирост результатов в данном тесте.

Результаты Теста №5 «Технические элементы с мячом» до и после экспериментальной работы представлены на рисунке 11.

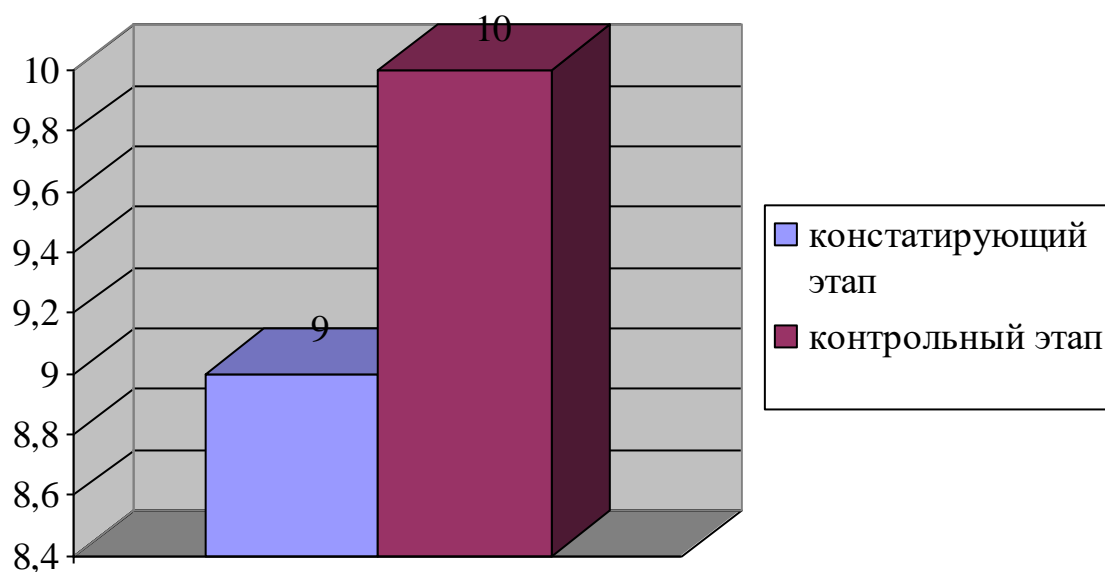


Рисунок 11 – Результаты Теста №5 «Технические элементы с мячом» до и после экспериментальной работы на контрольном этапе

Средний результат в начале экспериментальной работы (октябрь) равен 9, в конце опытно-практической работы (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 10.

Таким образом, значительно произошел прирост результатов в данном тесте.

Оценивая полученные данные по развитию физических качеств на уроках физической культуры средствами спортивных и подвижных игр выявлено достоверное увеличение показателей во всех тестах: «челночный бег 10х10м», «прыжки, с касанием рукой максимальной высоты», «прыжки

на скакалке», «передачи набивного мяча» «технические элементы с мячом».

Анализ данных полученных в ходе работы с октября 2022 года по март 2023 года по развитию физических качеств на уроках физической культуры средствами спортивных и подвижных игр позволяет констатировать тот факт, что показатели детей значительно улучшились.

## Выводы по второй главе

Теоретическое осмысление проблемы исследования привело нас к предположению, требующему экспериментальной проверки: как развитие физических качеств на уроках физической культуры возможно средствами спортивных и подвижных игр.

Для этого во второй главе выпускной квалификационной работы мы провели экспериментальную работу.

В работе принимали участие дети 5-х классов, в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 20» г. Миасса, 20 человек.

Перед применением комплекса спортивных и подвижных игр по развитию физических качеств на уроках физической культуры мы провели первоначальное тестирование.

На первоначальном этапе тестирования результаты оказались сравнительно на среднем уровне.

Это позволило применить комплекс спортивных и подвижных игр по развитию физических качеств на уроках физической культуры.

Изменив методику проведения учебного процесса, мы повторили контрольные испытания.

По результатам всех этапов тестирования оказалось, что к концу экспериментальной работы показатели оказались по некоторым тестам лучше. Это доказывает, что существует эффективность примененного нами комплекса спортивных и подвижных игр по развитию физических качеств на уроках физической культуры в школе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическое развитие - это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Для развития физических качеств на уроках физической культуры в школе используются различные спортивные и подвижные игры.

Результаты исследования показали, что развитие физических качеств на уроках физической культуры в школе возможно средствами спортивных и подвижных игры.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

В возрасте 10-12 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определенно для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

Для этого во второй главе выпускной квалификационной работы мы провели экспериментальную работу.

В ней принимали участие дети 5-х классов, занимающиеся волейболом в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 20» г. Миасса, 20 человек.

Перед применением комплекса спортивных и подвижных игр мы провели первоначальное тестирование.

Это позволило применить комплекс спортивных и подвижных игр по развитию физических качеств на уроках физической культуры.

Изменив методику проведения учебного процесса, мы повторили контрольные испытания.

По результатам всех этапов тестирования оказалось, что к концу экспериментальной работы показатели оказались по некоторым тестам лучше.

Это доказывает, что существует эффективность примененного нами комплекса спортивных и подвижных игр по развитию физических качеств на уроках физической культуры в школе.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Беляев, А.В. Игровые упражнения как средство развития физических качеств волейболиста [Текст]: методические рекомендации / А.В. Беляев. – М.: Фон, 2020. – 27 с.
2. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры [Текст]: учебное пособие / А. В. Беляев. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 320 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст]: учебное пособие / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 53 с.
4. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Текст]: учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е .Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. – СибГУФК, 2020. – 136 с.
5. Волейбол [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2020. – 102 с.
6. Волейбол в школе [Текст]: учебная программа. – М.: Физкультура и спорт, 2022. – 132 с.
7. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие / Е. Н. Гогун. – М.: Академия, 2021. – 320 с.
8. Годик, М. А. Комплексный контроль в спортивных играх [Текст]: учебное пособие / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2020. – 336 с.
9. Годичный план спортивной подготовки волейболистов [Текст]: методическое пособие. – М.: ВФВ, 2022. – № 21. – 76 с.
10. Голомазов, В. А. Волейбол [Текст]: учебное пособие для студентов СПО / В. А. Голомазов. – М.: ФиС, 2021 – 235 с.



11. Градополов, К. В. Волейбол [Текст]: Учебник для институтов физической культуры / К. В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 289 с.
12. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Текст]: учебно-методическое пособие / В. П. Губа, В. В. Пресняков. – М.: Человек, 2020. – 288 с.
13. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования [Текст]: монография / Губа В.П. – М.: Советский спорт, 2020. – 384 с.
14. Довбыш, В. И. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу [Текст]: учебно-методическое пособие / В. И. Довбыш. – М.: Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2019. – 60-65 с.
15. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебно-методическое пособие / Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2017. – 382 с.
16. Железняк, Ю. Д. Волейбол в школе [Текст]: учебное пособие / Ю. Д. Железняк. – М: Просвещение, 2016. – 180 с.
17. Загвязинский, В. И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта [Текст] / В. И. Загвязинский, И. В. Манжелей // Теория и практика физ. культуры.– 2016.– № 3.– С. 3–5.
18. Ильин, Е. П. Психология спорта [Текст]: учебник / Е. П. Ильин. – М.: Питер, 2018. – 71 с.
19. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы построения тренировки [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Б. Иссурин. – М.: «Спорт». – М. 2021. – 455 с.
20. Клещев, Ю. Н. Подготовка команды к соревнованиям [Текст]: учебно-методическое пособие / Ю. Н. Клещев.– М.: СпортАкадемПресс, 2022. – 137 с.

21. Клещев, Ю. П. Волейбол, школа тренера [Текст]: учебное пособие / Ю. П. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 247 с.
22. Коренберг, В. Б. Спортивная метрология [Текст]: учебник / В. Б. Коренберг. – М.: Физическая культура, 2020. – 368 с.
23. Кофман, П. К. Настольная книга учителя физической культуры [Текст]: учебное пособие / П. К. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 2021.– 88 с.
24. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учебно-методическое пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2020. – 208 с.
25. Лубышева, Л. И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике [Текст]: монография / Л. И. Лубышева, А. И. Заглевская, А. А. Передельский, И. В. Манжелей, С. Н. Литвиненко, Е. А. Черепов, Н. В. Пешкова, М. А. Родионова, А. Г. Поливаев, А. Н. Кондратьев, М. В. Базилевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2021. – 200 с.
26. Луткова, Н. В. Содержание подвижных игр в различных звеньях физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры [Текст]: учебно-методическое пособие / Н. В. Луткова, Л. Н. Минина, И. Г. Фейгель, Ю. М. Макаров. - СПб.: Б.И., 2020. – 142 с.
27. Мандель, Б. Р. Возрастная психология [Текст]: учебное пособие / Б. Р. Мандель. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. – 352 с.
28. Методика обучения игре в волейбол [Текст]: методическое пособие для студентов факультета физической культуры / под ред. В. Ю. Шнейдером. – М.: Олимпия: Человек, 2022. – 55 с.
29. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Текст]: учебник для бакалавров / Л. Ф. Обухова. – М.: Юрайт, 2022. - 460 с.
30. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование [Текст]: методическое пособие / под ред. А. В. Беляев. – М.: Олимпия: Человек, 2022. – 54 с.

31. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение [Текст]: методические рекомендации / Е. В. Фомин // Всероссийская федерация волейбола. – М. 2021. – 23 с.
32. Осколкова, В. А. Техника и тактика игры в волейбол [Текст]: методические рекомендации / В. А. Осколкова, М. С. Сунгуров. – М.: Физкультура и спорт, 2022. – 253 с.
33. Пляжный волейбол [Текст]: учебно-методическое пособие всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В. В. Костюкова, В. В. Нирки, Е. В. Фомина. – М.: ВФВ., 2022. – № 25. – 83 с.
34. Полянский, А. В. Методика измерения ловкости как физического качества [Текст]: учебное пособие / А. В. Полянский, 2020. – 130 с.
35. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
36. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
37. Самыгин, С. И. Психология развития, возрастная психология для студентов вузов [Текст]: учебное пособие / С.И. Самыгин. – Рн/Д: Феникс, 2022. – 220 с.
38. СанПиН 2.4.4.3172-14 N 41 от 04.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
39. Сапин, Н. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст]: учебник / Н. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. – М.: Академия, 2020. – 271 с.

40. Сидоров, Д. Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта [Текст]: учебное пособие / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, В. М. Щукин, А. В. Погодин, С. А. Овчинников, Ю. Р. Силкин. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2019. – 125 с.

41. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции [Текст] / Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1. – М.: Академия, 2020. – 32 с.

42. Солоха, Л. К. Спортивная физиология [Текст]: методические указания к теоретическому изучению курса / Л. К. Солоха. – Симферополь, 2021. – 123 с.

43. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения [Текст]: учебник / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова и др. – М.: Академия, 2022. – 517 с.

44. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст]: учебник / под ред. Ю. М. Макарова. – М.: «Академия», 2022. – 272 с.

45. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебник / М. М. Борисова. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2022. – 293 с.

46. Техничко – тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие выпуск №13. / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, А. В. Суханов// Всероссийская федерация волейбола. – М. 2021. – 56 с.

47. Уловистова, Н. В. Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / Н. В. Уловистова. – М.: Советский спорт, 2021. – 148 с.

48. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / [Электронный ресурс]. URL: [http://sch1213s.mskobr.ru/files/federal\\_nyj\\_zakon\\_ot\\_29\\_12\\_2012\\_n\\_273-fz\\_ob\\_obrazovanii\\_v\\_rossijskoj\\_federaii.pdf](http://sch1213s.mskobr.ru/files/federal_nyj_zakon_ot_29_12_2012_n_273-fz_ob_obrazovanii_v_rossijskoj_federaii.pdf) (дата обращения 14.04.2023).

49. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс] // URL: <http://минобрнауки.рф/документы/922> (дата обращения 18.11.2019).

50. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

51. Физическая активность детей [Текст] / М. Кондо, И. Мацуда, Ф. Сугиара // Специалист. – 2021. – № 7. – С. 38.

52. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / под ред. А. Г. Ростеванова – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021. – 236 с.

53. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко. – М., 2021. – 315 с.

54. Фискаков, В. Д. Теоретическо – методические аспекты практики спорта [Текст]: учебное пособие / В. Д. Фискаков, В. П. Черкашин. – М.: «Спорт», 2022. – 351 с.

55. Хилько, М. Е. Возрастная психология [Текст]: краткий курс лекций / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. – М.: Юрайт, 2022. - 200 с.

56. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: АКАДЕМИА, 2022. – 376 с.

57. Чермит, А. Д. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебное пособие / А. Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2023. – 272 с.

58. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Текст]: учебное пособие [Текст] / Е. Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2022. – 160 с.

59. Шнейдер, В. Ю. Методика обучения игре в волейбол [Текст]: учебное пособие [Текст] / В. Ю. Шнейдер. – М.: Олимпия пресс, 2022. – 57 с.

60. Шомуратов, А. А. Методика подготовки юных волейболистов в современных условиях [Текст] / А. А. Шомуратов // Молодой ученый. – 2020. – № 13 (93). – С. 760-763.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Протокол результатов выполнения заданий по нормативу до опытно-практической работы

№ п/п	Имя	Прыжок в длину с места (см)	Поднятие туловища (девочки) /Подтягивание на перекладине (мальчики)	Бег 30 м (5х6м), сек	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	Кросс без учета времени
1	Алина Б.	115 (3)	10 (4)	12,9 (3)	33,0 (3)	500
2	Аня Т.	116 (3)	9 (4)	12,8 (3)	32,5 (4)	500
3	Вика Л.	120 (3)	7 (3)	12,7 (4)	32,4 (4)	500
4	Гера А.	140 (4)	2 (4)	12,9 (3)	31,7 (4)	500
5	Дима Ж.	142 (4)	2 (4)	12,7 (4)	32,3 (3)	500
6	Ева Ш.	134 (3)	6 (3)	13,0 (3)	32,6 (3)	500
7	Ира Ш.	165 (5)	7 (3)	12,6 (4)	33,0 (3)	500
8	Игорь В.	135 (3)	3 (5)	12,5 (5)	31,0 (5)	500
9	Катя О.	130 (3)	9 (4)	12,4 (5)	32,0 (5)	500
10	Леша С.	135 (3)	2 (4)	12,8 (3)	32,0 (3)	500
11	Олег М.	115 (3)	10 (4)	12,9 (3)	33,0 (3)	500
12	Маша С.	116 (3)	9 (4)	12,8 (3)	32,5 (4)	500
13	Миша Л.	120 (3)	7 (3)	12,7 (4)	32,4 (4)	500
14	Люда Т.	140 (4)	2 (4)	12,9 (3)	31,7 (4)	500
15	Надя П.	142 (4)	2 (4)	12,7 (4)	32,3 (3)	500
16	Тихон Д.	134 (3)	6 (3)	13,0 (3)	32,6 (3)	500
17	Гера Р.	165 (5)	7 (3)	12,6 (4)	33,0 (3)	500
18	Мирон В.	135 (3)	3 (5)	12,5 (5)	31,0 (5)	500
19	Сава М.	130 (3)	9 (4)	12,4 (5)	32,0 (5)	500
20	Рустам Р.	135 (3)	2 (4)	12,8 (3)	32,0 (3)	500

Критерии оценки:

«5» - отлично – очень высокий уровень;

«4» - хорошо – высокий уровень;

«3» - удовлетворительно – средний уровень;

«2» - неудовлетворительно – низкий уровень.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Протокол результатов выполнения заданий по нормативу после опытно-практической работы

№ п/п	Имя	Прыжок в длину с места (см)	Поднятие туловища (девочки) /Подтягивание на перекладине (мальчики)	Бег 30 м (5х6м), сек	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	Кросс без учета времени
1	Алина Б.	135 (4)	13 (5)	11,9 (5)	32,0 (5)	500
2	Аня Т.	140 (4)	14 (5)	11,8 (5)	32,0 (5)	500
3	Вика Л.	160 (5)	10 (4)	11,7 (5)	31,9 (5)	500
4	Гера А.	170 (4)	4 (5)	12,5 (5)	31,0 (5)	500
5	Дима Ж.	175 (5)	5 (5)	11,7 (5)	31,0 (4)	500
6	Ева Ш.	162 (5)	10 (4)	12,0 (5)	31,6 (5)	500
7	Ира Щ.	175 (5)	12 (5)	11,5 (5)	32,0 (5)	500
8	Игорь В.	172 (4)	6 (5)	12,5 (5)	32,0 (4)	500
9	Катя О.	161 (4)	12 (5)	12,4 (5)	31,7 (5)	500
10	Леша С.	170 (4)	5 (5)	12,7 (4)	32,0 (4)	500
11	Олег М.	135 (4)	13 (5)	11,9 (5)	32,0 (5)	500
12	Маша С.	140 (4)	14 (5)	11,8 (5)	32,0 (5)	500
13	Миша Л.	160 (5)	10 (4)	11,7 (5)	31,9 (5)	500
14	Люда Т.	170 (4)	4 (5)	12,5 (5)	31,0 (5)	500
15	Надя П.	175 (5)	5 (5)	11,7 (5)	31,0 (4)	500
16	Тихон Д.	162 (5)	10 (4)	12,0 (5)	31,6 (5)	500
17	Гера Р.	175 (5)	12 (5)	11,5 (5)	32,0 (5)	500
18	Мирон В.	172 (4)	6 (5)	12,5 (5)	32,0 (4)	500
19	Сава М.	161 (4)	12 (5)	12,4 (5)	31,7 (5)	500
20	Рустам Р.	170 (4)	5 (5)	12,7 (4)	32,0 (4)	500

Критерии оценки:

«5» - отлично – очень высокий уровень;

«4» - хорошо – высокий уровень;

«3» - удовлетворительно – средний уровень;

«2» - неудовлетворительно – низкий уровень.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Протокол исходного тестирования до опытно-практической работы

№ п/п	Имя	Тест №1 Мин/сек	Тест №2 Кол-во раз	Тест №3 Кол-во раз	Тест №4 Кол-во раз	Тест №5 Кол-во баллов
1	Алина Б.	1,10	5	37	17	14
2	Аня Т.	0,57	4	40	15	11
3	Вика Л.	1,11	4	35	16	9
4	Гера А.	1,08	7	32	13	6
5	Дима Ж.	0,6	5	33	12	10
6	Ева Ш.	1,09	4	42	13	8
7	Ира Ц.	1,06	7	39	14	9
8	Игорь В.	1,05	5	35	16	13
9	Катя О.	1,08	6	32	17	5
10	Леша С.	1,10	3	38	12	7
11	Олег М.	0,6	5	33	12	10
12	Маша С.	1,09	4	42	13	8
13	Миша Л.	1,06	7	39	14	9
14	Люда Т.	1,05	5	35	16	13
15	Надя П.	1,08	6	32	17	5
16	Тихон Д.	1,10	3	38	12	7
17	Гера Р.	1,10	5	37	17	14
18	Мирон В.	0,57	4	40	15	11
19	Сава М.	1,11	4	35	16	9
20	Рустам Р.	1,08	7	32	13	6



## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### Протокол итогового тестирования после опытно-практической работы

№ п/п	Имя	Тест №1 Мин/сек	Тест №2 Кол-во раз	Тест №3 Кол-во раз	Тест №4 Кол-во раз	Тест №5 Кол-во баллов
1	Алина Б.	1,0	8	52	21	14
2	Аня Т.	1,01	9	49	21	9
3	Вика Л.	1,01	8	50	20	8
4	Гера А.	1,0	9	51	20	9
5	Дима Ж.	0,56	7	52	24	9
6	Ева Ш.	0,54	8	49	23	6
7	Ира Щ.	0,56	9	52	21	7
8	Игорь В.	0,53	7	53	21	10
9	Катя О.	0,58	10	48	24	6
10	Леша С.	0,57	9	49	20	9
11	Олег М.	0,54	8	49	23	6
12	Маша С.	0,56	9	52	21	7
13	Миша Л.	0,53	7	53	21	10
14	Людя Т.	0,58	10	48	24	6
15	Надя П.	0,57	9	49	20	9
16	Тихон Д.	1,0	8	52	21	14
17	Гера Р.	1,01	9	49	21	9
18	Мирон В.	1,01	8	50	20	8
19	Сава М.	1,0	9	51	20	9
20	Рустам Р.	0,56	7	52	24	9

**Подвижные и спортивные игры на уроках физической культуры для 5 классов**

**Подвижная игра "Вызов номеров"**

Подготовка. Место, инвентарь и подготовка - те же, что и в предыдущей игре. Если позволяет помещение и играющих немного, можно построить их в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша.

Содержание игры. Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

Правила игры: 1. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко. Это правило рекомендуется применять начиная с 3-го класса, когда учащиеся познакомятся с низким стартом.

**Подвижная игра "Передача мячей в колоннах"**

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету.

Содержание игры. Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом

передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

### **Подвижная игра "Часовые и разведчики"**

Подготовка. Играющие делятся на две команды - "разведчиков" и "часовых" - и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18-20 м одна от другой. В трёх шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладётся волейбольный мяч.

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды "разведчиков" - унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды - воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если "часовой" зазевался, "разведчик" хватается за мяч и убегает с ним в свой дом, а "часовой" идёт в плен, становится за спиной "разведчика". Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача "разведчика" заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание "часового" (он повторяет

вслед за "разведчиком" эти движения) и унести мяч. Если "разведчик" схватил мяч, но "часовой" настиг его и осалил рукой, пленным становится "разведчик", в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями.

Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры: 1. "Часовой" обязан повторить все движения "разведчика", иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место "разведчик".

### **"Встречная эстафета с бегом"**

Подготовка. Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, даётся по эстафетной палочке (теннисному мячу).

Содержание игры. По команде "Марш!" игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперёд и передаёт её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила игры: 1. Эстафета начинается по команде. 2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо. 3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

### **"Перестрелка"**

Подготовка. 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.

Содержание игры. 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.

Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то но считается осаленным и идёт в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

### **"Эстафета по кругу"**

Подготовка. Все играющие делятся на три - пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым)

боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).

Содержание игры. По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных "спиц" к своей спице и передают эстафету ожидающему с края игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передаёт её третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

Правила игры: 1. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем - мешать игрокам, совершающим перебежки. 2. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

"Эстафету по кругу", как и "Встречную эстафету" можно проводить с ведением баскетбольного мяча.

### **Подвижная игра "Мяч капитану"**

Подготовка. Игра проводится на площадке или в зале размером не менее 6x12 м (лучше в баскетбольном зале или на площадке). Игрокам выдаются баскетбольный мяч и повязки или жилеты - из расчёта половины играющих. В зале (на площадке) очерчиваются для противоположных угла и проводится линия, образующая коридор - нейтральную зону. Посередине площадки чертится круг для начала игры. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда отличается от другой повязками. Ловцы команд становятся в углах зала. Игроки размещаются по площадке парами (из разных команд). У центрального круга становятся капитаны.

Содержание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путём передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец. Игроки каждой команды примерно поровну распределяются на защитников и нападающих. Те и другие могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра продолжается установленное время (10-15 мин), после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила игры: 1. Бегать с мячом не разрешается. Игрок может сделать не более 2 шагов, а на 3-м передать мяч. В противном случае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив места, где допущена ошибка. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Мяч, отскочивший от земли или стены, ловцу не засчитывается. 4. Мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывает игрок-противник с того места, где мяч пролетел границу. 5. Если игрок-защитник зайдёт в нейтральную зону, мяч вбрасывается противником сбоку. 6. Если ловец при попытке завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается. 7. После того как ловец поймает мяч, игру начинают с середины или противник вбрасывает мяч с лицевой стороны около угла площадки (по договорённости). 8. Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила даётся штрафной бросок: пострадавший игрок становится в 5-6 м от своего ловца и бросает ему мяч, который может отбивать только один из защитников команды противника. Все остальные находятся за штрафной линией.

Штрафная линия чертится в 5-6 м от нейтральной зоны. 9. Если два игрока одновременно схватят мяч, даётся спорный бросок.

### **Подвижная игра "Челнок"**

Подготовка. Игра может проводиться одновременно на разных половинах зала, команды могут быть смешанными или отдельными по составу. Две соревнующиеся команды располагаются справа и слева от проведённой линии. Договариваются, что игроки одной команды будут прыгать (толкаясь с места двумя ногами) вправо от линии, а игроки другой - влево.

Содержание игры. Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают игроков к средней линии. После начального прыжка первого номера по пяткам отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а от отмеченной линии прыгает в обратную сторону (к средней черте) игрок другой команды. Также делается отметка его приземления. От этой отметки в другую сторону снова прыгает игрок первой команды и т.д.

Контрольной всегда является средняя линия. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через неё, его команда побеждает. Если не удалось, то команда проигрывает тот отрезок, которого недостаёт до средней линии.

Правила игры: 1. Не разрешается заступать за черту, от которой прыгают. 2. Если после приземления игрок оступится назад (обопрётся от пол рукой), то отметка соответственно переносится к крайней точке приземления. 3. Каждый имеет право только на один прыжок.

### **Подвижная игра «Второй лишний»**

Играющие строятся по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга. Двое водящих – убегающий и догоняющий – становятся за кругом. По сигналу учителя догоняющий старается запятнать убегающего, коснувшись его рукой. Убегающий может стать впереди кого-либо из игроков. Тот, перед кем стал убегающий,



оказывается вторым лишним и должен убежать от водящего. Если убегающий пойман, то он меняется ролями с догоняющим. Водящим разрешается бегать только вне круга не более одного или двух кругов. Если в течение 1-2 минут игрокам не удастся догнать друг друга, игра останавливается и назначаются новые водящие.

### **Подвижная игра «Третий лишний»**

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убежать от погони. Тот, кого догонит и коснётся «ляпа» сам становится «ляпой» и теперь должен догонять. Играют, пока не надоест.

### **Подвижная игра "Горелки"**

Все хором распевают: «Гори, гори, масло! Чтобы не погасло! Взгляни на небо, там птички летают!» В это время «горящий» должен посмотреть вверх, а последняя пара отделяется от остальных и расходится по сторонам колонны. Пройдя мимо колонны шагом и поравнявшись с водящим, пара бежит вперёд, стараясь взяться за руки. Задача «горящего»: до того как пара успеет восстановиться, постараться поймать кого-то из них или хотя бы прикоснуться рукой к бегущему. Новая пара встает впереди всей колонны, а оставшийся без пары становится водящим.

### **Подвижная игра «Борьба за знамя»**

В игре участвуют две команды (количество игроков заранее обговаривается). Команды располагаются в свободном порядке на своей половине игровой площадки. По два флажка устанавливается на одинаковом расстоянии в начале площадки каждой команды (в «тылу»).

Суть игры: пробраться в тыл соперника, перенести флажки на свою территорию.

Описание игры: партия начинается по сигналу судьи. Игроки перебегают через линию, на территорию соперника одновременно обе команды. На территории соперника игрок может быть «осален» и, таким образом, «заморожен» хозяевами половины площадки. «Замороженный» игрок не имеет права двигаться до тех пор, пока его не «разморозят» («осалют») свои игроки.

Правила игры:

- «замораживать» игроков-соперников можно только на своей территории
- у «замороженного» игрока с флажком разрешается забрать флажок
- флажки можно передавать из рук в руки, но не бросать

Победители: побеждает команда, на территории которой оказываются флажки соперников. Команде победителей вручается «Знамя».

### **"Пятнадцать передач"**

Подготовка. Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трёх игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга.

Содержание игры. Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнёру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

Правила игры: 1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо команды упал, то

она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками.

### **"Перестрелбол"**

Подготовка. Игроки располагаются с двух сторон от сетки (как в волейболе). В команде 6-8 человек.

Содержание игры. Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам волейбола, переправляя третьим ударом на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его.

Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Игра длится 10-15 мин.

Побеждает команда, у которой по окончании игры в зоне пленных будет меньше игроков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из трёх) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своим партнёрам, а в случае ошибки за линию плена идёт второй игрок. 3. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно досылать мяч своим партнёрам, находящимся в плену. 4. Игра идёт по волейбольным правилам.

### **"Волейбол с выбыванием"**

Подготовка. Две команды по 6-8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

Содержание игры. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру.

Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли "потери", игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выигрывает большее число партий. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

Правила игры: 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). 4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

### **Игра в "Пионербол"**

1. 1. Участники игры делятся на две команды, численность каждой должна составлять от 3 до 8 человек. Оптимальное число участников – 14 человек.

2. Через середину игрового поля натягивается волейбольная сетка или обычная веревка.

3. По обе стороны сетки располагаются команды. Расстановка игроков в пионерболе может быть заранее прорисована капитаном команды на бумаге. При этом существуют определенные зоны в пионерболе, схожие с волейбольными: передняя и задняя линии, где каждый участник команды ответственен за свою зону.

4. Необходимо отбивать мяч на сторону противника. При этом данное действие можно сделать не более двух раз.

5. Если мяч коснулся тела игрока выше пояса, то засчитывается удар.
6. Игрок № 1 бросает мяч сразу двумя или одной руками.
7. Во время подачи мяч не должен касаться сетки, однако во время игры касания разрешены.
8. После выигрыша происходит переход игроков по часовой стрелке. Игра заканчивается в тот момент, когда какая-либо из команд наберет 10-15 очков и не имеет перевеса в два очка.
9. Если выиграно две партии подряд, то команде засчитывают победу.
10. С помощью жеребьевки команды определяются с выбором стороны для игры и правом подачи мяча.
11. После того, как первая партия окончена, происходит смена сторон командами и подачу мяча начинает команда, которая в прошлый раз уступила в подаче согласно жеребьевке.
12. Третья партия является решающей и если команда набрала 8 очков, то также стороны меняются. Однако подачу осуществляет тот же игрок, что и раньше.

Следует помнить, что официальных единственно верных правил пионербола не существует. Они могут быть скорректированы участниками команд по договоренности. При этом можно обсуждать следующие вопросы:

- будет ли переход игроков во время игры;
- какое количество мячей будет в игре;
- сколько партий будет сыграно;
- какое количество очков необходимо набрать команде для присуждения победы.

### **Мини-баскетбол**

С небольшими отклонениями правила мини-баскетбола соответствуют правилам обычного баскетбола.

Команда состоит из 5 игроков и 5 запасных. Каждый игрок должен находиться на площадке минимум 10 мин.

Каждый тайм по 20 мин чистого времени разбивается еще на 2 периода по 10 мин каждый. Перерыв между таймами – 5 мин, между периодами - 2 мин. В каждом периоде команда имеет право на один тайм-аут.

Правила игры существенно не отличаются от тех, что приняты в баскетболе для взрослых. Запрещается ударять по мячу кулаком или ногой, делать с мячом более двух шагов, отрывать ногу от пола во время поворотов, вести мяч двумя руками, возобновлять ведение, после того как мяч был задержан одной или двумя руками (двойное ведение). Нельзя находиться более 3 с в трехсекундной зоне, когда мячом владеет команда этого игрока. Команда, владеющая мячом, обязана в течение 30 с произвести бросок в корзину. Мяч должен быть введен в игру в течение 15 с, если вышел за границы площадки или после попадания в кольцо (время отсчитывается после получения мяча от судьи).

За указанные выше нарушения команда теряет мяч. Он выбрасывается из-за боковой линии в месте, указанном судьей.