Исследовательская работа

по теме

**«Методические особенности организации и проведения подвижных игр в сельской школе»**

Выполнил: учитель физической культуры

 МКОУ Больше-Изыракской СОШ

Голохвастов Андрей Александрович.

Стаж работы – 34 года.

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ ……………………………………………………………………….....3

ГЛАВА 1. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ (обзор литературных источников)…………………………………………….........6

1.1. Анатомо-физиологические особенности развития младших школьников…………………………………………………………………………..6

1.2. Психологические особенности развития учащихся младших классов………………………………………………………………………………10

1.3. Методические особенности организации и проведения подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе………………………………..13

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ……………........35

2.1. Характеристика исследуемой группы………………………………………..35

2.2. Методы исследования …………………………………..…………………….35

ГЛАВА 3. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕН-НОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4-Х КЛАССОВ……………………………………..41

3.1. Динамика темпов прироста показателей развития физических качеств обучающихся.……………… ………………………………………………………41

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………………………………………………………......47

БИБЛИОГРАФИЯ.……………………………………………………………........48

ПРИЛОЖЕНИЯ……………………………………………………………...……..52

**ВВЕДЕНИЕ**

 Современная жизнь немилосердно подавляет двигательную потребность ребенка. По подсчетам ученых, школьники 18 часов в сутки находятся в состоянии полной или относительной неподвижности, т.е. сидят или лежат. Телевизор, компьютер, видеоигры занимают большую часть свободного времени детей. Все это ведет к снижению общего объема двигательной активности на фоне роста психоэмоциональных нагрузок.

 По данным научно-исследовательского института гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения, общий уровень физической подготовленности детей и молодежи в стране становится недопустимо низким. Неудержимо растет число нервных заболеваний, По статистике последних лет, 43 % школьников страдают различными хроническими болезнями; 63 % -имеют нарушения осанки (сколиоз и др.); 50 % - обладают нарушениями опорно-двигательного аппарата; 22 % - обладают признаками гипертонической болезни; 60-65 % - каждый год болеют респираторными заболеваниями.

 Одним из затаенных природой резервов, способствующих решению этой проблемы, могут быть подвижные игры, призванные направленно стимулировать рабочие функции и психическое состояние в процессе урока физической культуры. Игра - важнейшая сфера жизнедеятельности ребенка. Сливаясь с трудом, познанием, искусством, спортом она обеспечивает необходимые эмоциональные условия для развития детей. Такова уж природа детства. Ему непременно свойственны повышенная эмоциональность и любознательность, стремление испытать свою силу и ловкость, желание фантазировать, открывать тайны, стремление к чему-то трудному, далекому и прекрасному. Без игры и романтики детям жить скучно и неинтересно. Ведь игру не зря называют королевой детства.

 В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Игра обеспечивает всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры дети проявляют себя не изолированно, а в тесном взаимодействии. С помощью игры можно избирательно развивать определенные физические качества, а наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей. Присущий игре фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у детей младшего школьного возраста устойчивого положительного интереса, развитие творческих способностей и деятельного мотива к физкультурным занятиям. Систематическая, наполненная разнообразным содержанием двигательная деятельность ребенка играет важную роль в их физическом и психическом развитии. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для совершенствования творческой индивидуальности детей. Игра оказывает большое влияние на умственное развитие школьника [5,8]. Действуя с предметами, ребенок начинает оперировать в мыслимом, условном пространстве. Постепенно игровые действия сокращаются, и ребенок начинает действовать во внутреннем, умственном плане. Ребенок переходит к мышлению в образах и представлениях. Среда, в которой живет ребенок, должна развивать и воспитывать, побуждать взаимодействовать с ее различными элементами, вызывать стремление к движению, представлять возможность для многовариантных игр, быть комфортной[10].Игровая ситуация увлекает ребенка, а встречающиеся диалоги – способствуют развитию речи, требуют активной умственной деятельности, что играет немаловажную роль. Игры, не имеющие сюжета, построенные на определенных игровых заданиях, содействуют расширению сенсорной и двигательной и творческой сферы младшего школьника. Многочисленные наблюдения педагогов убедительно доказывают, что умелое использование подвижных игр на уроках физической культуры облегчает процесс усвоения знаний, умений и навыков и благоприятно воздействует на развитие психических процессов, развитие двигательных способностей и повышает уровень физической подготовленности детей. Однако в практике работы учителей физической культуры общеобразовательных школ во многих случаях недооценивается важность применения подвижных игр как одного из основных средств физического воспитания. На уроках физической культуры и во внеклассной работе по физической культуре и спорту подвижные игры используются слабо. Подбор их беден и однообразен. Такие игры не всегда вызывают интерес у учащихся, так как не всегда соответствуют подготовке играющих, не позволяют учитывать индивидуальные особенности, возможности занимающихся. Многие учителя физической культуры, особенно молодые специалисты, недооценивая подвижную игру – как средство обучения, испытывая трудности в методике организации и проведении игры, вообще отказались от использования подвижных игр в процессе обучения учащихся.

 Анализ доступной литературы по физической подготовленности учащихся [4,5,7,8,11,15] показал, что этот вопрос достаточно освещен, однако требует дальнейшего совершенствования и разработки. Из всего выше изложенного видна актуальность избранной нами темы работы.

**Объект исследования-**урок физической культуры

**Предмет исследования-**организация и проведение подвижных игр

**Гипотеза -** если на уроках физической культуры в начальной школе методически грамотно организовать проведение подвижных игр, то это может способствовать росту показателей физической подготовленности обучающихся

**Цель исследования** - определить оптимальные параметры организации и проведения подвижных игр, способствующие росту показателей физической подготовленности обучающихся начальной школы

**Задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования

2. Выявить наиболее эффективные методы и методические приемы организации игровой деятельности младших школьников на уроках физической культуры

3. Определить эффективность методики организации и проведения подвижных игр в рамках урока физической культуры в начальной школе

**ГЛАВА 1. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ** (обзор литературных источников)

**1.1 Анатомо-физиологические особенности младших школьников**

 Одно из основных условий высокой эффективности системы физической подготовки учащихся заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков.

 С анатомо-физиологической точки зрения младший школьный возраст часто рассматривается как относительно спокойный (в сравнении с дошкольным и подростковым возрастами). Этот возраст охватывает период жизни от 6-7 до 10-11 лет и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка - его поступлением в школу [40].

 В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервной систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов). В основе такой перестройки (ее еще называют вторым физиологическим кризом) лежит отчетливый эндокринный сдвиг - включаются в действие "новые" железы внутренней секреции и перестают действовать "старые». В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость [40]. Воздействие гормонов на образование и рост тканей и на обмен веществ определяет их важную роль именно в детском, развивающемся, организме[40]. Именно поэтому родителям важно знать как о принципах деятельности эндокринной системы, так и об особенностях этой деятельности в младшем школьном возрасте.

 Для детей младшего школьного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, совершенствуются движения. Внимание становится более устойчивым, дети приобретают элементарные трудовые навыки.

 Частота дыхательных движений уменьшается и к 10 годам равна в среднем 20 в минуту. Глубина дыхания, наоборот, постепенно увеличивается, в 8 лет она составляет 170 мл, а в 10 лет - уже 254 мл воздуха при каждом вдохе. При напряженной физической работе дыхание у детей этого возраста учащается сильнее, чем у взрослых (соответственно составляет 60-70 дыхательных движений в минуту). Однако функция дыхательной системы еще несовершенна из-за недостаточного развития дыхательных мышц, обеспечивающих движения ребер в процессе дыхания. В связи с этим дыхание ребенка этого возраста учащенное, поверхностное и менее «эффективное» по сравнению с взрослыми. В выдыхаемом ребенком воздухе содержится 2 % углекислого газа, тогда как у взрослого - 4 %. Задержка или затруднение дыхания во время подвижных игр или физических упражнений вызывают быстрое снижение содержания в крови кислорода и отрицательно влияют на газообмен и общее состояние ребенка [21].

 Деятельность сердечно-сосудистой системы у детей младшего школьного возраста хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко, ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше[13,28,35].Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у школьников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить, чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и чаще давать ребенку кратковременный отдых. Следует заметить, что при физических нагрузках у ребенка 6-10 лет увеличение «производительности» сердца по-прежнему достигается за счет повышения частоты сердцебиений [27]. Вот почему требуется строгое нормирование физических нагрузок школьников как по их мощности, так и, особенно, по длительности (нагрузок на выносливость).

 Нервная система в младшем школьном возрасте развита лучше, чем у детей до 7 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость школьников, осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте часто преобладают над процессами торможения.Высокая пластичность мозга в детском возрасте подсказывает нам, что можно и нужно целенаправленно воздействовать на развитие высших нервных и психических функций, воздействовать с учетом и наличных и потенциальных возможностей мозга ребенка [2].

 У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что уровень кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост, в то же время этим обусловливается мягкость и податливость костей. В этом возрасте нужно постоянно следить за осанкой ребенка, посадкой за письменным и обеденным столом, чтобы не допустить искривления позвоночника, С этой же целью лучше носить школьные учебники не в портфеле, а в ранце или рюкзаке, при этом ранец должен быть достаточно легким. Складывать в него все учебники на неделю не стоит, иначе даже ранец не спасет от проблем с позвоночником. Полезны также подвижные игры на свежем воздухе [22].

 Мышцы в этом возрасте еще довольно слабые, особенно мышцы спины, образующие мышечный корсет. Этот факт в сочетании с податливостью костей и неправильной осанкой приводит к тому, что у большинства детей в этом возрасте при отсутствии контроля со стороны родителей возникают искривления позвоночника разной степени выраженности. Интересно, что в этом возрасте часто сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей (у правшей). Полная симметричность развития отмечается достаточно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень выраженной. Поэтому при занятиях физической культурой с детьми этого возраста следует обращать особое внимание на упражнения, позволяющие уравновесить силу мышц правой и левой стороны туловища и достичь симметричного развития ребенка, а также на воспитание правильной осанки ребенка[28]. Мышцы в этом возрасте уже способны интенсивно развиваться, увеличивая свой объем и силу, и эту их способность нужно использовать для создания прочного мышечного корсета [25,37].

 Опорно-двигательный аппарат у младших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц [6,20,37]. Значительно меняются в процессе онтогенеза функциональные свойства мышц. Увеличиваются возбудимость и лабильность мышечной ткани. Изменяется мышечный тонус. Поскольку мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей этого возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем, дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности (например, при письме). Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость [37].

 Анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при организации педагогической работы в начальных классах. Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как в младшем [28].

**1.2 Психологические особенности развития учащихся младших классов**

 Ситуация школьной жизни вводит ребенка в строго нормированный мир отношений, требуя от него организованности, ответственности, дисциплинированности, хорошей успеваемости. Ужесточая условия жизни, новая социальная ситуация у каждого ребенка, поступившего в школу, повышает психическую напряженность. Это отражается и на здоровье младших школьников, и на их поведении [1,25].

 Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлекшие их внимание [28].Особенностью внимания младших школьников является его непроизвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению [9].

 Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, недолго удерживается в памяти [9].

 Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал [9,28]. Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества [19]. Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова. При этом надо иметь в виду, что ритмический, силовой и пространственный образы движений младшие школьники воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщениях впечатлений и в меньшей степени - путем осознания, продуманного освоения технического действия. Поэтому обучение целостному упражнению будет иметь в этом возрасте большой успех, чем разучивание его по деталям. Дети этого возраста почти самостоятельно, только понаблюдав за тем, как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, научиться общаться с мячом, проявлять спортивно-игровую смекалку [9].Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества [31].

 Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников, регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются [31].

 Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата[28].

 Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

 Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированны. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием [30].

 Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 1-2 раз в неделю с учетом того, что ребята 3 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением [7].

 Нужно обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений. На занятиях широко использовать подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника [32].

**1.3 Методические особенности организации и проведения подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе**

 Многочисленные исследования специалистов [6,12, 40,37] показывают то, что уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в школе. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего совершенствования.

Очень часто изменения в развитии двигательных качеств происходят уже в младшем школьном возрасте и поэтому целесообразно осуществлять целенаправленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост[42]. Нельзя забывать о том, что нереализованные в определенном возрасте двигательные возможности организма в дальнейшем трудно поддаются значительным изменениям. Поэтому необходимо уже в данном возрасте уделять огромное внимание развитию двигательных качеств у детей. Всесторонняя физическая подготовка младшего школьника должна предполагать, достижение оптимального уровня и гармоничного развития силы, быстроты, выносливости, ловкости [12].

Многие специалисты [6, 2,31, 33.] показывают, что развитие двигательных качеств – одна из центральных задач физического воспитания в школе, и ее решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста. При выполнении двигательных действий всегда проявляется не одно, а комплекс качеств. Часто очень трудно определить, какое качество является ведущим при выполнении конкретного двигательного действия. Поэтому для более правильного отражения явлений действительности введены понятия комплексных качеств: скоростно-силовые качества, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, и т.д.

Известно, что развивать двигательные качества можно как с помощью общеразвивающих и подготовительных, так и с помощью специальных упражнений[12]. На уроках физической культуры учащиеся овладевают различными видами физических упражнений, которые способствуют развитию двигательных качеств. Обучение детей двигательным навыкам в ходьбе, беге, тесно связаны с развитием у них быстроты, силы, выносливости, так как при выполнении любого упражнения в той или иной мере проявляются все основные двигательные качества [12,42].

Одним из основных путей всестороннего воспитания двигательных качеств в условиях школы является применение специальных упражнений и подвижных игр, с помощью которых можно не только успешно обучать детей различным двигательным навыкам, но и целенаправленно влиять на воспитание всех двигательных качеств[27,34]. Поэтому уже с младшего школьного возраста необходимо уделять большое внимание подвижным играм и специальным упражнениям.

Многочисленные результаты исследований показывают, что в условиях школы можно добиваться значительного прироста всех двигательных качеств у детей путем увеличения в занятиях времени и объема средств [5,29]. Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у младших школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы. В связи с этим на наш взгляд, весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств являются подвижные игры, которые могут, применены как на уроках по физической культуре, так и в других вне учебных формах.

В современной методике физического воспитания существуют различные мнения по воспитанию двигательных качеств. Однако единого мнения по вопросу, какому из качеств необходимо уделять преимущественное внимание, нет. Ряд авторов [6, 42] отдают предпочтение воспитанию быстроты и скоростно-силовых качеств, аргументируя тем, что упражнения такого характера наилучшим образом соответствуют возрастным особенностям детей. Другие авторы [29, 31] считают, что более высокий прирост результатов бывает при комплексном воспитании основных физических качеств.

Из всех средств физического воспитания подвижные игры и соревновательно-игровые задания являются наиболее доступными и эффективными для развития физических качеств детей 7-10 лет. Игра — относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил [3,9,18]. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели. В педагогической истории России подвижным играм придавалось большое значение (вторая половина Х1Хв.). Они рассматривались как основа физического воспитания. П.Ф. Лесгафт отводил подвижной игре большое место, определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, он отмечал, что в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка [3]. По мнению М.Н.Жукова, (2009) подвижная игра – относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. А И.Ю. Зыков (2014) считает, что подвижная игра – это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств [27]. Таким образом, «подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами». Подвижным играм отводится важнейшее место в формировании разносторонне развитой личности ребенка. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждает к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной ответной реакции ребенка на сигнал типа «Лови!», «Беги!», «Стой!» [23]. Необходимо отметить, что подвижные игры выполняют соответствующие функции [27, 14, 17]:

- социальная функция. Подвижная игра невозможна вне общения. В ней формируются деятельность, она требует определённого труда, потому что в ней осуществляется его первичная имитация. Она лежит в основе интегральных процессов в обществе и вместе с тем способ самореализации индивида в общении и сравнению с другими. В подвижной игре полностью реализуются эмоциональные связи между индивидами. Именно подвижные игры удовлетворяют естественную потребность в движениях, способствуют развитию характерных и важных видов взаимоотношений; сотрудничество – помощь товарищам в игре и соперничество. - оздоровительная функция. В основу подвижных игр заложены естественные движения, которые активизируют функциональное развитие органов и систем, стимулируют совершенствование функций различных анализаторов, нервных процессов. Подвижные игры заполняют пробелы дефицита двигательной активности и повышают общую работоспособность. Разнообразные движения и действия в игре способствуют совершенствованию организма, укрепляют его устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, влияющим на общее физическое развитие и на здоровье организма.

-воспитательная функция. Через подвижные игры осуществляется связь физического воспитания с моральным, умственным, эстетическим, духовным. Кроме этого эмоциональная приподнятость в игре позволяет:

1. формировать жизненно необходимые навыки и умения, которые широко применяются в бытовых условиях и трудовой деятельности;

2. добиваться большой двигательной активности, которая способствует, усвоению и совершенствованию двигательных умений и навыков;

3. обогатить двигательный опыт и умение управлять телом в сложных условиях, что положительно влияет на усвоение техники и тактики спортивных игр;

 4. развивать двигательные качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость);

 5. формировать систему знаний, усвоение которых способствует повышению общеобразовательной культуры и позволяет обеспечить сознательную основу овладения различными видами двигательной деятельности. Подвижные игры используются в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используются для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер [15]. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме — подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач. Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями[2].

Подвижные игры делятся на элементарные подвижные игры и спортивные игры. Элементарные подвижные игры предполагают сознательное проявление инициативы для достижения определенной цели. Для достижения цели от учащихся требуется проявления определенной двигательной активности, проявления творческой инициативы, принятия решений при преодолении трудностей, проявления дисциплины при соблюдении правил. Сложность игры напрямую зависит от количества [4]. Как правило, в подвижных играх от участников не требуются специальной подготовленности, не всегда регламентировано число участников, размеры площадки могут быть произвольными, также варьируется инвентарь для игр [37].Спортивные игры можно назвать высшей ступенью подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерна сложная техника и определенная тактика в процессе игры, что требует от учащихся специальной подготовки [14,39]. Подвижные игры классифицируются на индивидуальные (одиночные), которые дети могут провести сами (игры с мячом, скакалкой, классики и т.д.), и используются в целях организации досуга, активного отдыха (на переменах, при продленном дне и в других случаях). Особое педагогическое значение имеют коллективные подвижные игры, в которых участвуют группы играющих. Во всех коллективных играх присутствует взаимовыручка, взаимопомощь в достижении установленной цели. Для коллективных игр характерна постоянно изменяющаяся ситуация игры, которая требует от игроков быстрой реакции. В связи с этим, в ходе игры происходит смена взаимоотношений, когда: каждый участник пытается создать для своей команды наиболее удачное относительно «противника» положение [27,4,26]. В каждой подвижной игре можно найти содержание, форму, методические особенности игры. В содержание игры входит сюжет, правила и двигательные действия, входящие в игру для достижения цели[14,16]. К форме подвижной игры относятся: организация действий участников, а также различные построения играющих для игры (врассыпную, в круг, в шеренгу), она связана с содержанием и обусловливается им. Методическим особенностям подвижных игр свойственны образность, самостоятельность действий для достижения цели, ограничиваемая правилами; проявление творческой инициативности с учетом правил; ролевое распределение в сюжетной игре, что предполагает определенное взаимодействие участников игры; сталкивание противоположных интересов в разрешении игровых «конфликтов», что создает высокий эмоциональный тонус; внезапное изменение ситуации игры, которое требует от игроков быстрой реакции, проявления инициативы; соревновательные элементы в игре, требующие значительной мобилизации усилий [6,17]. Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств. Подбор подвижных игр для детей любого возраста, в первую очередь, должен быть ориентирован на образовательную программу конкретной возрастной группы [14]. Таким образом, основные физические качества продолжают формироваться в младшем школьном возрасте. Полноценное развитие детей младшего школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Развитие физических качеств и формирование двигательных навыков, их совершенствование в процессе физического воспитания может быть успешным при условии научно обоснованного применения различных средств и методов физической культуры, в том числе подвижных игр.

# В урочную форму занятий подвижные игры включаются как составная часть педагогического процесса и используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. При применении подвижных игр на уроках физической культуры ведущими являются образовательные задачи. Здесь особую роль приобретают игры, родственные по структуре и характеру движений тем двигательным действиям, которые изучаются в соответствующих классах на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой. Применение таких родственных игр на этапе начального ознакомления с тем или другим двигательным действием помогает первичному усвоению учениками (в упрощенной, схематичной форме, но на технически правильной основе) элементов изучаемого движения. Тем самым создаются благоприятные предпосылки для дальнейшего углубленного изучения, данного движения. Например, игра «Через кочки и пенечки» (1 класс) помогает в непринужденной обстановке познакомиться с одним из элементов техники бега (высокое поднимание бедра при быстрых, коротких перебежках). Простейшие двигательные умения и навыки, приобретенные в игровых условиях, облегчают овладение техникой при последующем, более углубленном ее изучении. Кроме того, применение родственных игр на этапе начального ознакомления с изучаемым двигательным действием может предупреждать неправильные движения (например, скованный бег, метание мяча только за счет движений в кистевом и локтевом суставах, опора на лыжне палкой только для поддержания равновесия, а не для передвижения вперед) [41].

При проведении игр необходимо ориентировать детей на учебные цели двигательной деятельности, т.е. дети должны знать, с какими конкретно двигательными умениями они познакомятся и какими овладеют, что новое они почерпнут из игры, при этом двигательную деятельность учащихся необходимо оценивать по конкретному конечному результату, который они могут сравнить с первичными данными двигательных тестов. Образовательная направленность подвижных игр на уроках физической культуры требует, чтобы учитель учил детей играть. В доступной ученикам форме надо разъяснять значение каждой игры для укрепления здоровья, для лучшей подготовки к учению, труду.

 Очень важно объяснять и показывать целесообразные игровые приемы, наиболее выгодные тактические действия в различных игровых ситуациях. Это требование, например, может относиться даже к такой простой игре, как «Салки». Ученики должны многому научиться, чтобы хорошо играть в салки, тем более что на элементах этой игры строится много более сложных подвижных игр («Пятнашки маршем», «День и ночь» и др.) [18].

 Умение учеников играть в подвижные игры способствует повышению уровня их общей физической подготовленности и весьма существенно для совершенствования и обогащения ряда изученных движений. Оно обусловливает также усвоение учениками приемов и действий, относящихся собственно к подвижным играм. Основная направленность игр на уроках физической культуры – образовательная, но следует рационально использовать и воспитательные возможности каждой подвижной игры. Организуя игры на уроках физической культуры в 1-4 классах, очень важно осуществлять педагогически целенаправленное воздействие на возрастное развитие двигательных качеств, иначе говоря, воспитывать двигательные качества. Этот процесс направлен на то, чтобы, во-первых, способствовать наиболее полному, активному проявлению в играх тех двигательных качеств, прогрессирование которых наиболее ярко выступает у данной возрастной группы обучаемых, и роль которых особенно велика для успешного изучения учебного материала по физической культуре и для расширения функциональных возможностей растущего организма; во-вторых, сглаживать, сокращать возрастные задержки в развитии отдельных физических качеств [12].

 Для воспитания ловкости в 1-4 классах используются игры, побуждающие к быстрому переходу от одних действий к другим (например, «Салки»- 1 класс, «Зайцы в огороде» -2 класс, «Охотники и утки» -3 класс, «Собачья будка» - 4 класс) [12].

 Совершенствованию быстроты содействуют игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, тактильные, зрительные сигналы («Класс- смирно!»-1 класс, «Вызов номеров»-2 класс, «Передача мячей»-3 класс, «Черные и белые»-4 класс). Воспитанию быстроты передвижения помогут игры с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок («День и ночь», «Двойные горелки») [12].

 Для воспитания силы подходят игры, требующие от участников проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке («Кто дальше бросит»-2 класс, «Альпинисты»- 3 класс, «Бой петухов» - 4 класс) [12].

 Воспитанию выносливости соответствуют игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. Однако общее число повторных действий в таких играх должно быть небольшим и чередоваться с кратковременными перерывами. На активную непрерывную деятельность играющих отводится сравнительно небольшое время («Два Мороза»- 1 класс, «Невод»-2 класс, «Караси и щука»-3 класс, «Борьба за мяч» -4 класс) [12].

 Подвижные игры имеют большое значение и для подготовки учащихся к сдаче контрольных нормативов. В школьной программе для 1-4 классов предусматривается выполнение следующих тестов: бег 30м., бег 1000м., челночный бег 3х10 м., подтягивание на перекладине, сгибание – разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклоны вперед из положения сидя на полу. Примерная группировка подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств приведена в приложении 1.

 Каждую подвижную игру следует использовать для воспитания положительных нравственных качеств*,* укрепления воли, развития у занимающихся эстетических чувств, творческой познавательной двигательной активности. Учеников надо приучать, правильно распознавать хорошие и плохие поступки, свои и товарища. Надо учить детей преодолевать в играх трудности, препятствия на пути к достижению намеченной общей цели, приучать правильно отвечать на вопросы о выполнении игровых действий и совершаемых поступках по ходу игр. Воспитывая в учениках смелость, уверенность в своих силах, полезно побуждать игроков к тому, чтобы каждый из них старался не оставаться позже всех за условной линией, полосой, которую надо по ходу игры перебежать, перейти, перешагнуть. Дети должны стремиться не прятаться за других, не скрываться от водящих и не отставать при перебежках, но, наоборот, больше быть в опасных местах. Вместе с тем нужно приучать играющих действовать расчётливо. Уже с первого класса необходимо начинать воспитывать у детей уважение к товарищам по игре, привычку играть дружно, приучать мальчиков и девочек не сторониться друг друга в различных ситуациях (например, при ходьбе или беге, взявшись за руки, при выборе водящих, перебрасывании мяча) [3,4,18].

 Надо поощрять стремление играющих к согласованным решениям при выполнении возникающих в игре заданий. Важно, чтобы ученики привыкли оказывать помощь товарищам в действиях против водящих, выручать из опасных положений, не хвалиться при выигрыше, не унывать при неудачах, сохранять дружеские отношения с победителем [18].

 Многие игры, особенно в 1-4 классах имеют познавательное значение. К ним относятся так называемые сюжетные игры, связанные с подражанием животных, птицам и с действиями детей в реальной жизни. При проведении таких игр учитель обязан сообщить правильные и научные сведения о персонажах этих игр. Например, при ознакомлении с игрой «Совушка» надо дать детям очень краткие и правильные сведения о сове. Можно принести на урок и показать детям чучело совы, объяснить причины поведения совы ночью и днем. Сюжетные игры должны давать правильное представление о жизни [36]. Здесь уместны и интегрированные уроки (например, природоведение и физическая культура). Такой метод работы обеспечивает лучшее эмоциональное воздействие игры и повышает активность учащихся.

 Для занятий с детьми большое значение имеет выбор игры*.* Игры для урока выбираются, прежде всего, в зависимости от двигательного содержания: игра с бегом или прыжками, с метанием или передачей, с переноской предметов, с сопротивлением, преодолением препятствий, с ходьбой, элементами строя, с лазаньем, и т.д. Игры нужно подбирать так, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений. Например, при обучении прыжкам не следует проводить на этом уроке игру с прыжками. Это объясняется двумя причинами. Во-первых, при обучении прыжкам учитель стремится, чтобы дети овладели техникой прыжка, и часто избирает для этого метод разучивания по частям, а прыжки в игре, выполняемые как элементы игрового процесса, не будут выполняться так точно, как хотелось бы учителю и следовательно не будут способствовать закреплению пройденного на уроке материала. Во – вторых, сочетание прыжков, как одного из основных видов упражнений на уроке и прыжков в игре создаст предпосылки для одностороннего, ограниченного воздействия на организм занимающихся [24].

Игры могут проводиться в любой части урока, однако между подвижными играми и другими упражнениями, включаемыми в урок, должна быть обеспечена тесная организационно-методическая преемственность и взаимосвязь [24]. Задача игры в первой части урока *–* организация детей, совершенствование в различных построениях («У ребят порядок строгий», «Быстро по местам», «Делай как я»). Во второй части могут решаться самые различные педагогические задачи воспитательного и общеобразовательного характера, в том числе и совершенствование двигательных умений и навыков.

 ( «Передача мяча», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», игры – эстафеты «Попади в мяч, «Кто обгонит», «Гонка мячей», « Не давай мяч водящему», игры на лыжах и др.). В третей части предусматриваются спокойные игры («Угадай кто», «Угадай чей голос», «Что изменилось» и др.) [12].

 Подбирая игры для урока, учителю надо учитывать не только задачи его проведения, а также физиологическую нагрузку и психологические особенности детского организма. Обычно на уроках в 1-2 классах проводится одна – две игры, в 3-4 одна игра [24].

 В 1-2 классах проводятся преимущественно такие подвижные игры, где нет деления на группы, команды («Совушка», «Два мороза» и др.), однако в программе есть игры с элементами соревнований, готовящие детей к простейшим командным играм («Гонка мячей», «Передача мяча», «Мяч среднему», « К своим флажкам»») и игры – эстафеты [24].

#  В 3-4 классах проводятся более сложные игры. Это игры с водящими («Караси и щука», « Третий лишний», « Пятнашки с мячом»), с разделением на команды («День и ночь», «Вызов номеров», « Пятнашки маршем»), подготовительные к спортивным («Борьба за мяч», «Мотоциклисты» и др.), игры на лыжах [24].

 Распределяя игры, следует учитывать прохождение программного материала. Например, в 1 классе в I четверти, целесообразно использовать следующие игры: «Стань правильно», « К своим флажкам», «У ребят порядок строгий», «Дети и медведь», «Гуси – лебеди», «Космонавты», «Заяц, сторож и Жучка, «Колдунчики», «Пятнашки», «Пустое место», «Не ошибись». Эти игры способствуют изучению строевых команд, учат правильно ходить, бегать, прыгать, метать, чётко выполнять коллективные действия. Они просты по содержанию и правилам и в основном некомандного характера. Соблюдая принцип преемственности, целесообразно, особенно в первые месяцы, проводить игры, в которые дети играли в детском саду. Это также позволит учителю определить игровую подготовленность детей, выяснить. Какие игры им знакомы, могут ли они играть, соблюдая правила и т.д. Для этого на уроке следует выделить 5-10 минут и провести игры по выбору ребят [6].

 Во II четверти чаще всего изучается учебный материал по разделу «Гимнастика». Первоклассники повторяют ранее изученные игры, узнают новые. Это, как правило, переходные к командным и командные игры, развивающие координацию движений и другие качества. Благодаря таким играм, как «Карлики и великаны», «Кот идёт», «Запрещённые движения», «Быстро по местам», «Ловишки», «Зима и лето», «Через ручеёк», «Красная шапочка» успешно решаются задачи обучения и воспитания учащихся. На первых уроках можно использовать игровые эстафеты. С преодолением небольших препятствий [6].

 В III четверти основное содержание уроков посвящено разделу «Лыжная подготовка». Подвижные игры: « Прокладка железной дороги», «Поезд», «Шире шаг», «Быстрый спуск», «Кто дальше проскользит», «Лыжники – десантники», «Самокат», « Кто лучше» - направлены на овладения техникой лыжных ходов, спусков, поворотов, развитие физических качеств. В конце III четверти первоклассники приобретают необходимые организационные навыки. Они знают, как выбирать водящих, соблюдать правила игры, следить за дисциплиной и порядком в своей команде, поэтому можно проводить игры и эстафеты с самостоятельным разделением учащихся на команды [6].

 В IV четверти закрепляются ранее сформированные умения и навыки, повторяются как гимнастические, так и лёгкоатлетические упражнения и игры, разучиваются новые. К концу учебного года учащиеся научились правильно бегать, выполнять различные прыжки, метать мяч. На оставшихся уроках нужно научить детей успешно сочетать двигательные действия, изменять их в зависимости от условий, замечать и объяснять ошибки при проведении игр. Одновременно на уроках учащиеся получают краткие сведения о режиме дня, личной гигиене, узнают о разновидностях и особенностях игр. В зависимости от задач урока и условий проведении занятий учитель в последующие годы выбирает те игры, которые, по его мнению, более целесообразны на данном этапе обучения [6].

 Педагогическое руководство начинается с организации игры. Организация и методика тесно связаны: рациональная организация помогает лучше руководить игрой, методика же может несколько изменяться в зависимости от отдельных организационных моментов в игре [6].

 К организации относится подготовка к проведению игры (место для игры, инвентарь, распределение обязанности играющих, объяснение игры др.).

 Методика проведения связана со способами подачи материала в связи с поставленными задачами, при помощи которых занимающиеся осваивают игру, овладевают знаниями, умениями и навыками для достижения результатов.

 При подборе подвижных игр для проведения их с детьми и необходимо учитывать: педагогическую направленность содержания игры, соответствующую задачам воспитания; научность (научно обоснованную связь игры с возрастными особенностями занимающихся, их подготовленностью); плановость (планомерную последовательность проведения игр, сезонность, место проведения игры и состав занимающихся); направленность на достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных результатов [6].

 Руководящая роль при проведении игр должна принадлежать педагогам. Воспитательная, образовательная и оздоровительная ценность игры во многом зависит от руководства ею. С помощью одних и тех же игр можно воспитывать различные нравственные и физические качества.

 Руководитель игры должен быть организатором игры и воспитателем детей в процессе ее проведения. Используя игру, он обязан стремиться:

1. Укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию.

2. Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умением и совершенствованием их.

3. Воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества.

4. Прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

**Подготовка площадки для игры**

 Подготовка мест для игры проводится перед уроком при участии детей (дежурные или специально назначенные ученики). Разметка площадки может быть постоянной и временной. В зале постоянная разметка наносится масляной краской, а на площадке- известковым или меловым раствором. Временная разметка обозначается большими и малыми флажками, стойками, линиями. Площадку для зимних игр надо очистить от снега, утрамбовать, а по краям соорудить снежный вал [18].

**Подготовка инвентаря**

 Для проведения игр требуется различный инвентарь (мячи, веревки, ручки, ленты, мешочки, фишки, флажки, стойки, обручи и т.д.). Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре, что особенно важно для младших школьников, а его размер и масса – посильными для играющих [18]. Многие пособия могут изготовить дети, под руководством учителя. В качестве наглядных пособий можно использовать фото и видео материалы, если позволяет техническое оснащение спортивного зала. Наглядные пособия помогут быстрее и лучше ознакомиться с играми [18,36].

**Техника безопасности**

 Плохая подготовка мест занятий и инвентаря, неправильное размещение участников, судей и зрителей при проведении игры, нарушение дисциплины, плохое снаряжение учащихся (неудобная обувь, не соответствующая одежда), все это может послужить причиной травматизма при проведении подвижных игр на уроке. Поэтому перед началом игры учителю необходимо провести инструктаж по технике безопасности.

# Техника безопасности при проведении игры:

* Все учащиеся обязаны заниматься в спортивной форме (тренировочный костюм или футболка, спортивные трусы; кеды, кроссовки).
* Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и с другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.
* Во время игры необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания учителя, капитана команды, судьи.
* Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами или ограждены.
* Занятия должны проходить на сухой площадке [3,4].

**Объяснение игры**

 Чтобы успешно провести игру, учителю нужно кратко и точно объяснять учащимся условия игры и сразу же организовать их. Объяснение новой игры даются непосредственно перед ее началом (при повторном проведении игры желательно напоминание основных правил). Для экономии времени учитель может связать объяснение с размещением учеников к началу игры. Объясняя игру, учитель находится там, где его могли бы видеть все ученики, а он в свою очередь мог наблюдать за всеми [18].

 В начальных классах объяснение должно быть образно-конкретным, подчеркивать основные действия играющих. Второстепенные замечания и уточнения даются по ходу игры. После объяснения игры надо поинтересоваться, всем ли игра понятна, и отвечать на все возникающие вопросы. Приведем пример объяснения и подготовки к игре «К своим флажкам».Учитель сообщает детям, в какую игру они будут играть, объясняет, что для игры нужно разделиться на группы по семь-восемь человек, и немедленно приступает к распределению детей (каким способом разделить класс, учитель решает заранее). Разделив класс и поставив каждую группу в заранее намеченный круг, учитель выделяет в каждой группе одного ученика и ставит его в центре круга с флажком в руке (флажки разного цвета). После того как класс организован и готов к игре, объясняются содержание и правила игры, Чтобы убедиться, понятна ли игра, учитель спрашивает у двух-трех учащихся о содержании и правилах, а затем начинает игру. Такое ознакомление с игрой занимает немного времени, но дети хорошо усваивают ее правила [3,4].

 Иногда при подготовке к игре необходимо показать основные действия, кроме того, детям сообщается обо всех командах или сигналах, которые применяются в игре (свисток, флажок, хлопок), При проведении знакомой игры следует напомнить ее содержание и правила, причем лучше, если это делают сами дети [36].

 Ознакомление учащихся с различными вариантами игры проводится постепенно, к детальному изучению можно переходить только после усвоения учениками основного материала (например, в игре «Два Мороза» момент отмораживания в начале не применяется). Таким образом, при проведении всех игр соблюдается принцип постепенного усложнения.

# Примерные варианты игры «К своим флажкам»:

* + - Программный вариант.
		- То же, но дети бегут по кругу, прыгают на правой (левой) ноге, идут переменным шагом (можно применять и другие способы передвижения).
		- То же, что и 1, но дети, передвигаясь, выполняют дополнительные движения рук, ног, туловища, головы.
		- То же, что и на 1, но по первому сигналу все учащиеся, кроме тех, у кого флажки, выбегают за обозначенные на площадке линии, после чего игра продолжается, как и в первом варианте.
		- То же, что и на 1, но дети после третьего сигнала становятся не в круг, а в колонну по одному, в шеренгу, без соблюдения роста, по росту [36].

# **Выбор водящего**

 Важным моментом в организации игр является выделение водящих по группам, назначение судей (если они нужны) и распределение обязанностей среди участников. Водящих можно выделять несколькими способами. Чаще всего их назначает учитель. Водящие должны быть наиболее расторопные, быстрые, энергичные и инициативные ученики. Если игра хорошо знакома, в целях воспитательного воздействия, привлечения к коллективным действиям учитель назначает водящими, своими помощниками, судьями детей, которые не отличаются активностью, или тех, кто обычно нарушает дисциплину. Судьями и помощниками можно назначать учеников с ослабленным здоровьем. Но есть игры, где водящим может стать любой, тем более что в процессе игры он будет часто меняться. В таких случаях водящих лучше не назначать, а выбирать. В таких случаях можно пользоваться «считалками». Необходимо, чтобы «считалки» были интересными по содержанию, краткими и легкими для произношения. Например:

 Мы, веселые ребята, любим бегать и играть,

 Ну, попробуй нас догнать.

Водящего могут выбрать и сами участники игры. Но при этом, необходимо обсудить какими качествами должен обладать водящий (кто хорошо бегает, кто не пропустит мяч, самый веселый и т.д.). Этот способ особенно хорош, потому что выбранный водящий всегда старается оправдать доверие своих товарищей. Водящим также может стать, кто первым прибежит, дальше прыгнет или бросит мяч (этот способ чаще применяется в начале игры при выделении первого водящего) [18].

# **Распределение на команды**

 Деление на группы или команды лучше всего производить по расчету. Такое распределение проводится быстро, относительно правильно (в отношении сил) и беспристрастно. Для этого необходимо построить учеников в шеренгу рассчитать по два или по три. Одинаковые номера ставят в одну команду. При совместной игре учащихся обоего пола расчет лучше проводить отдельно для мальчиков и девочек. Это способ не следует применять для составления более трех команд (команды, составленные из четвертых и пятых номеров, обычно оказываются менее сильными). Хороший способ деления на команды - построение в колонну по 3-4-5. Каждая колонна будет командой. Капитаны команд могут выбираться игроками, назначаться учителем; капитанами могут быть стоящие первыми. Разделить детей на команды можно и с помощью жеребьевок, которые также создают эмоциональное настроение и увлекают самим процессом игры. Например, игроки выбирают путем считалки сначала двух детей, а они, договорившись, кто из них как будет называться, встают в пару и, подняв вверх соединенные руки, образуют воротца. Остальные играющие друг за другом проходят или пробегают в эти воротца. Последнего ворота задерживают: игроки опускают руки и тихо спрашивают:

 Конь вороной остался под горой.

 Выбираешь коня:

 Сивого или златогривого?

Играющий встает позади того, кого выбрал. Таким способом все дети делятся на две команды, и начинается игра. В жеребьевке могут быть и более короткие загадки: «Красное яблочко или золотое блюдечко?», «Ниточка или иголочка?» и т.п. Все остальные способы менее удачны, так как могут образоваться более сильные группы или команды. Кроме того, это отнимает много времени и часто вызывает недовольство детей [18].

**Ход игры**

 При проведении игр исключительно важна роль учителя. От него зависит не только подготовка игры, но т весь ход ее и результаты. Учитель активно участвует в играх. Он руководит игрой, наблюдает, а если нужно, то и сам играет вместе с учащимися (кроме игр с элементами соревнований).

Играть учителю следует в тех случаях, когда нужно показать отличный образец умения играть. Учитель должен руководить игрой четко, беспристрастно и тактично, обеспечивая товарищеские взаимоотношения. Он, должен воодушевить тех, кто играет не совсем удачно, и удержать лучших игроков от горделивого демонстрирования своего превосходства перед другими. Во время проведения игры нельзя допускать, чтобы противники по игре стали противниками в действительности, чтобы в результате игры класс раскололся на два лагеря. Наоборот, дети должны быть очень дружными после игры. Для достижения этого необходимо продумать весь процесс организации учащихся перед игрой, объяснение содержания и правил игры, а также предусмотреть возможные осложнения во взаимоотношениях детей во время игры и меры их предупреждения [18,36].

 В командных играх условия для команд должны быть одинаковыми (своевременная смена площадок, инвентаря, одинаковое количество перебежек, равенство времени, отводимое для игры каждой команды).

Учитывая, что игры и физические упражнения оказывают значительное воздействие на организм детей, учитель обязан следить за степенью утомления школьников, которую можно определять по широко известно схеме В.А. Зотова (приложение 2)

# **Завершение игры**

 Учитель заканчивает игру после определенного количества повторений ее отдельных эпизодов или через установленное время, прошедшее с начала игры, даже в том случае, если результат игры останется невыясненным (затягивать игру на уроке физкультуры нельзя). Сообщение итогов игры сопровождается кратким ее разбором и объявлением оценок ученикам, за которыми учитель вел наблюдение. Важно отметить положительные и отрицательные стороны, дать советы об организации и проведении игр во внеурочное время. К подведению итогов нужно чаще привлекать самих участников. Это способствует воспитанию у детей умений оценивать свои действия, действия товарищей, выявлять причины побед и поражений [18].

**Подведение итогов игры**

 Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен, построив игроков в исходное

положение, объявить ее результаты. Для этого он создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у судей-помощников, счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий игроков с судьей. Решение судьи обязательно для всех. При определении результатов игры надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Объявлять надо результат лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков [3,18].

**Разбор игры**

 После объявления результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в выполнении технических приемов и в тактике. Детям младшего школьного возраста при разборе сюжетной игры полезно указать на положительные и отрицательные моменты в развитии сюжета игры, отметить участников, хорошо исполнявших отдельные роли. Необходимо отмечать учащихся, которые хорошо соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу. При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что игравшим понравилось и над чем надо работать в дальнейшем[18].

**ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**2.1 Характеристика исследуемой группы**

 Исследование проводилось на базе МКОУ Больше-Изыракская СОШ в период с 01.10.2016 г. по 01.05.2017 г. В нем приняли участие обучающиеся 4-х классов в возрасте десяти лет. Испытуемые были поделены на 2 группы – контрольную и экспериментальную по 9 человек в каждой. Все участники эксперимента – мальчики. На начало исследования все обучающиеся относились к основной группе здоровья. Для проведения эксперимента в школе созданы хорошие условия с достаточным материально-техническим обеспечением. Уроки проводились в спортивном зале и на спортивных площадках школы три раза в неделю.

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

 На первом этапе проводилось тестирование уровня физической подготовленности по контрольным испытаниям, предусмотренным школьной программой физического воспитания для учащихся 4-х классов.

На втором этапе в процессе опытно-экспериментальной работы проводилась корректировка задач исследования, определялись оптимальные параметры методики организации и проведения подвижных игр с обучающимися на уроках в начальной школе, набирался научно-исследовательский материал*.* В контрольной группе уроки проводились с использованием стандартных средств и методов, предусмотренных программой. В экспериментальной группе уроки проводились по той же программе, но с использованием методики, оптимальные параметры которой, мы определили в процессе исследования.

На третьем этапе педагогического эксперимента обучающимся экспериментальной и контрольной группы было предложено вновь пройти контрольные испытания, затем был проведен полный анализ и обобщение полученных результатов исследования.

**2.2. Методы исследования**

 При проведении эксперимента применялись следующие методы:

 Анализ литературных источников. В процессе работы над темой исследования была проанализирована и обобщена литература по вопросу методических особенностей организации и проведения подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе. Анализ литературы показал значимость и влияние подвижных игр на комплексное развитие двигательных качеств и уровень физической подготовленности учащихся младших классов. Раскрыта методика организации и проведения подвижных игр и её роль в повышения физической подготовленности учащихся младших классов, а также анализировались наиболее эффективные и широко применяемые на практике подвижные игры.

 Проведенный анализ литературных источников подтвердил актуальность темы, позволил сформулировать рабочую гипотезу, поставить цель и задачи исследования.

 *Наблюдение.* Физическое состояние обучающихся, продолжительность нагрузки и отдыха изучались методомнаблюдения, хронометража. Измерение уровня физической подготовленности проводилось с целью оценки степени развития физических качеств, а также для анализа эффективности применения подвижных игр, способствующих росту показателей физической подготовленности обучающихся.

 Педагогический эксперимент. В контрольной группе в течении восьми месяцев проводимого исследования на уроках использовались подвижные игры, соответствующие содержанию учебного курса 1-4 классов примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014 г.). Для уроков в экспериментальной группе, подвижные игры предлагаемые автором, были дополнены специально подобранными и сгруппированными играми, для направленного развития двигательных способностей. Всего на занятии с направленным развитием двигательных способностей проводилось три игры: разучивалась новая игра, и повторялись две ранее разученных игры. Подборка игр приведена в приложении А. Для организации подвижных игр применялись групповой и соревновательный методы.

 *Диагностика*. Для оценки качества показателей физической подготовленности мы использовали контрольные нормативы школьной программы для обучающихся 7-10 лет.

 1. Бег 60 м. Упражнение выполнялось парами с высокого старта по сигналу. Требование: развить максимальную скорость и преодолеть 60 м. за минимальный промежуток времени. Используемый инвентарь: свисток, два секундомера, рулетка (50 м), беговая дорожка.

 2. Челночный бег 3х10 м. Упражнение также выполнялось парами с высокого старта по сигналу. Требование: за минимально короткое время преодолеть три раза десятиметровый отрезок в режиме «челнока», после каждого отрезка касание рукой «конуса» - обязательное условие. Используемый инвентарь: свисток, два секундомера, рулетка (10 м), мел и четыре стойки - «конуса» (для обозначения линий старта и финиша).

 3. Прыжок в длину с места. Упражнение выполнялось толчком с обеих ног, давалось три попытки, в протоколе фиксировался лучший результат. Требования: встав носками обеих ног на линию старта (заступ запрещен), выполнить прыжок на максимальное расстояние, приземлившись на обе ноги. Расстояние измеряется рулеткой от линии старта до пятки «отставшей» ноги. Используемый инвентарь: рулетка (3 м), мел (для обозначения линии старта).

 4. Подтягивание на высокой перекладине. Упражнение выполняется из исходного положения (ИП) – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. Указание: Положение «руки на ширине плеч» определяется в ИП расстоянием между указательными пальцами рук участника, которое не должно отклоняться более, чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины его плеч. Используемый инвентарь: высокая перекладина, гимнастический мат.

 Результаты всех тестов фиксировались в заранее подготовленных протоколах. Затем все полученные результаты были подвергнуты математической обработке. По прошествии семи месяцев повторно были проведены эти же тесты на стадионе школы в контрольной и экспериментальной группах. Тестирование позволило оценить уровень развития скоростных, координационных, скоростно-силовых и силовых двигательных качеств испытуемых. Тестирование дало возможность иметь сравнительную характеристику на начальном и конечном этапах исследования и проследить динамику изменения показателей обеих групп в целом.

*Математическая статистика.*Полученные данные (приложение В ) мы обрабатывали с применением методов математической статистики:

 а) метод определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента;

б) метод определения темпов прироста показателей В.И.Усакова[38].

 1. Среднеарифметический показатель вычисляется по формуле:

Xэ =$\frac{n∑ Xi}{n}$Xк =$\frac{n∑ Xi}{n}$ (1),

где Хi – значение отдельного измерения;

∑– знак суммы результатов;

 n – общее число измерений;

Х э, Х к – средняя арифметическая величина для каждой группы.

2. Вычисляем стандартное отклонение в каждой группе:

$δэ=\frac{Ximax-Ximin}{K}δк=\frac{Ximax-Ximin}{K}$ (2),

Где, Ximax– наибольший показатель;

Ximin- наименьший показатель;

К – табличный коэффициент, в нашем случае он равен числу – 2,97;

$δ$ - стандартное отклонение.

3. Вычисляем стандартную ошибку среднеарифметического значения:

m =$\frac{δ}{\sqrt{n-1}}$, когда n меньше 30

m =$\frac{δ}{\sqrt{n}}$, когда n больше 30 (3).

Для нашего измерения подходит первая формула, так как количество измерений у нас меньше 30,

Где $δ$ - стандартное отклонение;

n – общее число измерений;

m – стандартная ошибка среднего арифметического значения.

4. Вычисляем среднюю ошибку разности по формуле:

t = $\frac{Xэ-Xк}{\sqrt{m^{2 }э+m^{2 }к}}$(4),

где, Хэ и Хк – средняя арифметическая величина обеих групп;

mэ и mк – стандартная ошибка среднего арифметического значения групп;

t – средняя ошибка разности.

5. По специальной таблице **(**граничные значения t - критерия Стьюдента для 5% и 1 % - ного уровня значимости в зависимости от числа степеней свободы) определили достоверность различий. Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 5% -ном уровне значимости (t0,05) при числе степени свободы:

f = nэ + nк – 2 (5),

где, nэ и nк – общее число индивидуальных результатов в обеих группах;

f – число степеней свободы.

Табличное значение в нашем случае: t0,05 = 2,12

 Различия считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости, то есть при утверждении того или иного положения допускается ошибка не более, чем в 5 случаях из 100.

При оценке результатов учитывалась динамика прироста показателей физической подготовленности детей по формуле В.И. Усакова (1989):

N =$\frac{100(V2-V1)}{1/2(V1+V2)}$ (6).

где, N – прирост качества;

V1 – исходный уровень;

V2 – итоговый уровень.

По В.И. Усакову, прирост (%) средних значений показателей до 8% считается неудовлетворительным, до 10% - низким, до 13% средним, до 15 % - хорошим и выше 15% - отличным.

ГЛАВА 3. **ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4-Х КЛАССОВ**

3.1.Динамика темпов прироста показателей развития физических качеств обучающихся.

Эксперимент начался с измерения показателей уровня физического развития всех мальчиков в контрольной и экспериментальной группах, по вышеуказанным тестам, в начале октября 2021 года. В конце мая 2022 года было проведено повторное тестирование по тем же показателям. Полученные результаты были обработаны с помощью методов математической статистики, используя формулы (1 - 6). Результаты обработки материалов исследования контрольной и экспериментальной групп, как в исходном положении, так и в итоговом состоянии, отражены в таблице 1.

Таблица 1.

Динамика показателей развития физических качеств обучающихся 4-х классов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели  | Единицы измерения | Исходные данные | Итоговые данные |
| КГ | ЭГ | КГ | ЭГ |
| Бег 30 м | сек | 6,7±0,09 | 6,8±0,14 | 6,0±0,08 | 5,4±0,1 |
| Челночный бег 3х10 м | сек | 9,9±0,1 | 9,8±0,14 | 9,2±0,12 | 8,2±0,09 |
| Прыжок в длину с места. | см | 140,0±1,1 | 142,0±1,7 | 152,0±0,5 | 172,0±2 |
| Подтягивание на перекладине | раз | 3,1±0,7 | 2,8±0,6 | 3,5±0,5 | 3,6±0,6 |

В исходном состоянии средние значения показателей в беге на 30 м в контрольной группе составили 6,7±0,09 сек, в экспериментальной – 6,8±0,14

сек, что на 0,1 сек хуже, чем в контрольной. Различия не достоверны– t = 1,0; Р<0,05. За период исследования средние значения этого показателя в контрольной группе улучшились до 6,0±0,08 сек., в экспериментальной –5,4±0,1сек., что на 0,6 секунды лучше, чем в контрольной. Различия достоверны – t = 4,6; Р>0,05. Графически этот показатель отображен на рисунке 1.

 Рисунок 1 - Динамика прироста средних значений показателей «бег 30 м» в контрольной и экспериментальной группах за исследуемый период.

Средние значения показателя челночного бега 3х10 м на начало эксперимента в контрольной группе составили 9,9±0,1сек., в экспериментальной – 9,8±0,14сек., что на 0,1 секунды лучше, чем в контрольной. Различия недостоверны – t = 0,5; Р<0,05. За период исследования средние значения этого показателя в контрольной группе улучшились до 9,2±0,12 сек, в экспериментальной – 8,2±0,09 сек, что на 1,0 секунду лучше, чем в контрольной. Различия достоверны – t = 5,4; Р>0,05.

Графически данный показатель представлен на рисунке 2.

 Рисунок 2 - Динамика прироста средних значений показателей «челночный бег 3х10 м» в контрольной и экспериментальной группах за исследуемый период.

В контрольном упражнении «прыжок в длину с места» в исходном состоянии были получены следующие результаты средних значений: в контрольной группе –140,0±1,1см, в экспериментальной –142,2±1,7см, что на 2 см лучше, чем в контрольной.Достоверных различий нет – t = 0,07; Р<0,05. За период исследования средние значения этого показателя в контрольной группе улучшились до 152,0±0,5., в экспериментальной –172,0±2,0 см., что на 30 сантиметров лучше, чем в контрольной. Различия достоверны – t = 2,86; Р>0,05. Графически этот показатель изображен на рисунке 3.

 Рисунок 3 - Динамика прироста средних значений показателей «прыжок в длину с места» в контрольной и экспериментальной группах за исследуемый период.

Средние значения «подтягивание на высокой перекладине» на начало эксперимента в контрольной группе составили 3,1±0,7 раза, в экспериментальной – 2,8±0,6раза, что на 0,3 раза хуже, чем в контрольной. Различия недостоверны – t = 0,4; Р<0,05. За период исследования средние значения этого показателя в контрольной группе улучшились до 3,5±0,5раза, в экспериментальной до 4,5±0,6 раза, что на 1 раз лучше, чем в контрольной.Различия оказались достоверны – t = 4,1; Р>0,05. Графически данный показатель представлен на рисунке 4.

Рисунок 4 - Динамика прироста средних значений показателей «подтягивание на высокой перекладине» в контрольной и экспериментальной группах за исследуемый период.

Сравнительные результаты межгрупповых различий в ЭГ и КГ показали, что отличия во всех видах испытаний на первом этапе экспериментане достоверны, средние показатели, характеризующие развитие двигательных способностей, на первом этапе исследования незначительно отличаются друг от друга в обеих группах, следовательно, уровень подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп примерно равный.

 Повторное педагогическое тестирование, которое проводилось в конце исследования, выявило улучшение средних значений всех показателей в обеих группах, причем средние значения показателей экспериментальной группы были выше, чем в контрольной. Достоверность различий прослеживалась во всех тестах.

 По окончании педагогического эксперимента, нами были произведены математические расчеты полученных результатов по формуле В.И.Усакова. В результате у экспериментальной группы прослеживается отличный процентный прирост по всем показателям, а в контрольной группе по всем показателя средний прирост. Эти данные наглядно представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Темпы прироста средних значений показателей развития физических кондиций обучающихся 4-х классов в контрольной и экспериментальной группах.

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели  | Качественный прирост, % |
| Контрольная группа | Экспериментальная группа |
| Бег 30 м | 11,0 | 22,8 |
| Челночный бег 3х10 м | 10,5 | 15,5 |
| Прыжок в длину с места | 8,2 | 19,1 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 12,1 | 46,5 |

Так прирост средних значений показателей в беге на 30 метров в экспериментальной группе составил 22,8%, что на 11,8 процента лучше, чем в контрольной группе. В челночном беге 3х10 м прирост составил 15,5%, что на 5% выше, чем в контрольной. Прирост средних показателей в прыжках превышает значение показателей контрольной группы на 10,9 %. Особый прирост наблюдается в подтягивании на перекладине, превышающий результат контрольной группы на 34,4%. Графически динамика прироста средних значений всех показателей развития двигательных способностей, контрольной и экспериментальной группы в процентном отношении отображена на рисунке 5.

 Рисунок 5 - Динамика прироста средних значений показателей развития двигательных способностей обучающихся 4-х классов в контрольной и экспериментальной группах в процентном отношении.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

 1. Изучение литературных источников по теме исследования показало, что большинство авторов придерживаются традиционной формы организации и проведения подвижных игр в рамках учебного процесса, ориентированных на поддержание физической работоспособности организма детей. При этом ориентация подвижных игр на развитие конкретных двигательных способностей в изложении содержания представлена недостаточно полно

 2. Исследование показало, что к числу наиболее эффективных методов организации и проведения подвижных игр на уроках физической культуры следует отнести групповой метод

 3. Экспериментально доказана эффективность используемой нами организации и проведении подвижных игр в начальной школе, поскольку темпы прироста средних значений показателей развития двигательных способностей обучающихся экспериментальной группы составили в среднем 25%, что по методике В.И.Усакова [38] является отличным показателем.

**БИБЛИОГРАФИЯ**

1. АгаджановаС. Н. Закаливание организма школьного возраста /C.Н. Агаджанова. - Детство-Пресс - Москва, 2011.-329 c.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания // Б.А. Ашмарин.− М.: Просвещение, 1990. − 287 с.

3. Багиев, Г.Л. Подвижные игры / Г.Л. Багиев. - СПб, 2008. - 204 с.

4. Богданова Л.В. Подвижные игры: учебник для институтов физической культуры, 4-е переработанное и дополненное издание / Л.В. Богданова. - «Физкультура и спорт», 2008. - 40 с.

5. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность и её стимуляции / Э.Г. Булич. - М.: Олимпийская литература,2011. - 158 с.

6. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузмичёва Е.В. Подвижные игры: учебник / Л.В.Былеева. – М.: Физическая культура, 2006. – 288с.

7.Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста //Т.Е.Виленская. – К.: Освита, 2008. -256с.

8. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта/ Л.В.Волков. - М.: Олимпийская литература, 2009. – 268 с.

9. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие / Е.Н.Гогунов. - М., 2000.- 420 с.

10. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры /М.А.Годик.– М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

11. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе // Л.П.Горчакова. – М.: Просвещение, 2003. – 160 с.

12. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Мн.: Нар.асвета, 1978. – 88 с.

13. Гурвич С.С. Теория спорта: учебник для институтов физической культуры/С.С. Гурвич. – М. Просвещение, 2007. – 204 с.

14. Дубровкий В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. - М.: Актин, 2006. - 81 с.

15.Дудник М.Г., Обухов С.М., Обухова Н.Б. Методика обучения бегу в 1 –3 классах //М.Г. Дудник. - Сургут: Изд-во игры СурГУ, 2011. – 26с.

16. Женило М.Ю. Театрализованные праздники 1-4 классы. Найди свою звезду / М.Ю. Женило.– М.: 2004. – 288 c.

17. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник /Ю.Д.Железняк. - М., 2000. - 140 с.

18. Жуков М.Н. Подвижные игры //Н.М.Жуков. - М.: Издательский центр «Академия», – 2004. – 160 с.

19. Ильин Е.П. Ловкость - миф или реальность? // Теория и практика физической культуры/ П.Е. Ильин. -1992. - № 3. - С. 51-53.

20.Каралашвили Е. А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет / Е.А. Каралашвили. – М.: Творческий центр "Сфера", 2013. – 64с.

21.Качан А.А. Использование нетрадиционных форм, методов и инновационных технологий на уроках физической культуры / А.А. Качан. // Здоровьесберегающее образование. – 2012. – №5 (25). – С. 72 – 74.

22. Кесаревская Л. Н. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников/ Л.Н. Кесаревская. – М.: Чистые пруды, 2006. – 32 с.

23.Киселева С. Б., Киселев П. А. Справочник учителя физической культуры/ С.Б.Киселева.— Волгоград, 2009. – 239 с.

24. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы// В.И.Ковалько. – М.,ВАКО, 2005. – 272 с.

25. Кошко Н.Н. Здоровьесберегающий урок в начальной школе // Н.Н. Кошко. - СибГУФК. – Омск., 2013. –105с.

26. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие / М.Ф.Литвинова. - М.: Айрис-пресс, 2003. – 192 с.

27. Литвинов Е. Н., Погодаев Г.И. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов / Е.Н.Литвинов.– М., Просвещение,2001. - 80 с.

28. Логвина Т.Ю. Проблемы сохранения здоровье детей средствами физической культуры // Т.Ю.Логвина. - Мир спорта. – 2014. № 1 – С. 33

29. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах / В.Ф.Ломейко. – Мн.: Народная асвета, 1980. – 128 с.

30. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» / В.И. Лях. // Теория и практика физической культуры. -1994. - №1.- С. 48-50.

31. Лях В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте / В.И. Лях. // Физкультура в школе. -1997. - № 5. - С. 25-28.

32. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков / В.И. Лях. - М., 2010.- 24 с.

33. Максименко A.M. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов физической культуры// А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2009. – 496с.

34. Михайлович Г.Н. Двигательное развитие детей 6-7 лет в связи с ориентацией к сложнокоординационной спортивной деятельности / Г.Н. Михайлович. - М.: Медицина, 2002. - 88 с.

35. Овчинников Ю.В. Биомеханика движений: развитие в игре двигательных возможностей детей / Ю.В. Овчинников. //- Дошкольное воспитание. – 2014. - №4. – С. 49-52.

36. Русинова Р.В. Подвижные игры – одно из средств физического воспитания в малокомплектной сельской школе // Р.В. Русинова. - Барнаул, 2003. - 32 с.

37. Сапин М.Р., Брыкина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков / М.Р. Сапин. - М., 2000,- 190 с.

38. Усаков В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников // В.И.Усаков. – Красноярск, КГПИ, 1989. - 48с.

39. Фокин Г.Ю. Уроки физкультуры в начальной школе.1– 4 классы // Г.Ю. Фокин. - М.: «Школьная пресса», 2003. – 223 с.

40. Хрипкова А. Г. Мир детства: Младший школьник / А.Г. Хрипкова. – М.: Педагогика, 2010.-272 с.

41. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе / И.А. Чаленко. – Ростов н/Д., 2003. – 255 с.

42. Яковлев В.Г. Игры для детей / В.Г. Яковлев.− М.: Физкультура и спорт, 1975. − 158 с.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение А

 Группировка подвижных игр, направленных на развитие физических качеств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Преимущественно проявляемые качества | Названия подвижных игр | Нормативы |
| Быстрота | «Два мороза», «К своим флажкам», «Пустое место», «День и ночь», «Вызов номеров», «Бегуны» | Челночный бег (3х10 м.) Бег 30 м. с высокого старта. Бег 1000 м.. |
| Скоростно-силовые | «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Парашютисты» | Прыжки в длину с места |
| Выносливость | «Салки простые», «Салки по кругу», «Команда быстроногих», «Гонка с выбыванием», «Мяч ловцу» | Кросс 1000 м., бег на лыжах 1,5 км.. |
| Сила | «Бой петухов», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Бег раков» | Подтягивание, отжимание в упоре, поднимание туловища из и.п. лежа на спине |
| Ловкость, координация | «Прыгуны и ползуны», «Навстречу удочке», «Бег пингвинов» | Челночный бег (3х10) |

Приложение Б

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии | Степень утомления |
| слабая | средняя | высокая (переутомление) |
| Цвет лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение (побледнение, синюшность) |
| Речь, мимика | Отчетливая, обычная | Затруднена. Выражение лица напряженное | Крайне затруднена, иногда невозможна. Выражение страдания на лице |
| Потливость | Небольшая | Большая в области верхней половины тела | Большая, выступление соли |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Значительно учащенное | Очень учащённое, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами (одышка) |
| Движения | Четкие, походка бодрая | Нечеткие, покачивание при ходьбе | Резкие покачивания, дрожание, вынужденные позы с опорой, падения |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, на боль в мышцах, сердцебиение, одышку | Дополнительные жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, на головную боль, тошноту (иногда на икоту и рвоту) |
| Внимание | Нормальное | Неточное выполнение заданий | Замедленное выполнение заданий |

Приложение В

ПРОТОКОЛ

результатов тестирования контрольной группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, имя | Год рождения | Бег 30м (с) | Челночный бег 3х10 (с) | Прыжок в длину с места (см) | Бег 1000м (мин, сек) | Подтягивание на перекл (кол-во раз) |
| окт | май | окт | май | окт | май | окт | май | окт | май |
| 1 | Астанин Иван | 2011 | 6,7 | **6** | 10,2 | **9,3** | 145 | **162** | 5,12 | **4,58** | 5 | **5** |
| 2 | Горелов Степан | 2011 | 6,9 | **5,9** | 9,7 | **9,2** | 144 | **171** | 4,58 | **4,42** | 3 | **4** |
| 3 | Жильцов Алексей  | 2011 | 6,4 | **6,2** | 10,1 | **8,8** | 140 | **156** | 5,23 | **5,05** | 1 | **2** |
| 4 | Киселёв Николай | 2011 | 6,6 | **6,2** | 9,9 | **9,1** | 137 | **158** | 5,56 | **5,48** | 0 | **1** |
| 5 | Кузнецов Антон | 2011 | 6,5 | **6,3** | 10 | **9,3** | 140 | **145** | 5,26 | **5,02** | 3 | **4** |
| 6 | Малахов Евгений | 2011 | 6,6 | **5,7** | 9,8 | **8,7** | 138 | **153** | 5,32 | **5,08** | 4 | **4** |
| 7 | Гусельников Дмитрий | 2011 | 6,8 | **5,8** | 10,1 | **9,3** | 146 | **164** | 5,17 | **5,2** | 1 | **2** |
| 8 | Соболев Никита | 2011 | 6,5 | **5,5** | 9,6 | **8,8** | 141 | **167** | 4,41 | **4,35** | 5 | **5** |
| 9 | Тихонов Никита | 2011 | 7 | **5,9** | 9,7 | **9,2** | 143 | **168** | 5,01 | **4,54** | 6 | **5** |

ПРОТОКОЛ

результатов тестирования экспериментальной группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, имя | Год рожд | Бег 30м (с) | Челночный бег 3х10 (с) | Прыжок в длину с места (см) | Бег 1000м (мин, сек) | Подтягивание на перекл. (кол-во раз) |
| окт | май | окт | май | окт | май | окт | май | окт | май |
| 1 | Борщев Виктор | 2011 | 6,7 | **5,8** | 9,8 | **8,5** | 149 | **167** | 5,25 | **4,47** | 0 | **1** |
| 2 | Воробьев Михаил | 2011 | 6,5 | **5,5** | 9,7 | **8,5** | 138 | **170** | 5,02 | **4,36** | 3 | **5** |
| 3 | Гилев Павел | 2012 | 6,5 | **5,4** | 10 | **8,3** | 145 | **164** | 5,57 | **5,12** | 2 | **2** |
| 4 | Кульжанов Виктор | 2011 | 6,3 | **5,2** | 9,7 | **8,4** | 152 | **173** | 5,03 | **4,42** | 4 | **5** |
| 5 | Матвийко Борис | 2011 | 6,7 | **5,5** | 9,8 | **8,4** | 148 | **166** | 4,58 | **4,36** | 3 | **3** |
| 6 | Сагалаев Алекс-др | 2011 | 6,4 | **5,6** | 9,8 | **8,7** | 148 | **176** | 5,07 | **4,36** | 2 | **3** |
| 7 | Семенов Леонид | 2011 | 6,5 | **5,7** | 9,9 | **8,5** | 140 | **183** | 4,58 | **4,11** | 5 | **6** |
| 8 | Тепляшин Тимофей | 2010 | 6,4 | **5,4** | 10 | **8,3** | 145 | **171** | 5,04 | **4,07** | 2 | **3** |
| 9 | Тихонов Александр | 2012 | 6,7 | **5,9** | 9,7 | **8,3** | 137 | **178** | 5,01 | **4,28** | 5 | **6** |