

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

**ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011503
Шишкина Владислава Владимировна

Научный руководитель
к.п.н. Петренко О.В.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.....	5
1.1. Возрастные особенности развития учащихся младших классов.....	5
1.2. Роль подвижных игр, как средства физического воспитания учащихся начальных классов.....	9
1.3 Особенности организации и методики проведения подвижных игр с учащимися младших классов.....	21
Глава 2. Методы и организация исследования.....	26
2.1. Методы исследования.....	26
2.2 Организация исследования.....	27
Глава 3. Результаты исследований и их обсуждение.....	27
3.1. Анализ результатов анкетирования.....	27
3.2. Характеристика экспериментальной методики.....	30
3.3. Результаты педагогического эксперимента.....	38
ВЫВОДЫ.....	42
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	35
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	49
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Младший школьный возраст - период, когда закладываются основы здоровья, гармонического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для физического совершенствования ребенка. Однако сложившаяся система школьного образования учитывает лишь санитарно-гигиенические нормы условий жизни школьников и приводит к нормированию двигательных качеств и навыков [11,13,30].

Согласно последним данным, состояние здоровья детей младшего школьного возраста оценивается - многими специалистами как неудовлетворительное, что вызывает озабоченность педагогов и педиатров. Это выражается в низких показателях физического развития и двигательной подготовленности детского населения. Более трети детей испытывают постоянные учебные перегрузки и затруднения в усвоении обычных образовательных предметов [27, 29].

Практическое осуществление поставленных задач физического воспитания школьников младших классов представляет определенную трудность, что связано с отсутствием упорядоченного набора наиболее оптимальных средств, учитывающих морфо-функциональные и двигательные возможности, интересы и потребности учащихся младшего школьного возраста, а также методики их грамотного и направленного применения [28, 30].

Игровая деятельность, как средство обучения и совершенствования двигательной подготовленности школьников младших классов, является наиболее продуктивным направлением учебно-воспитательного процесса в современной методике физического воспитания. Данное обстоятельство связано с тем, что особенности развития и функционирования основных

систем организма детей младшего возраста в наибольшей степени, адаптируются именно к игровой деятельности [9, 34].

Подвижные игры имеют достаточное преимущество перед другими средствами физической культуры и стоят на высшей ступени интересов детей, поэтому можно полагать, что научно-обоснованное использование в уроке преимущественно игровых средств будет способствовать оптимальному решению задач физического воспитания[35].

В последние годы выполнено, большое число научных работ, обосновывающих применение подвижных игр в физическом воспитании школьников [17,33].

Тем не менее, использование игрового материала на, уроках физической культуры остается несистематизированным, что, в свою очередь, затрудняет подбор подвижных игр и игровых упражнений для учебных занятий в начальных классах.

Изучение процесса оптимизации физического воспитания в начальной школе определяет устоявшееся противоречие между очевидной необходимостью преимущественного использования подвижных игр как ведущего средства физической культуры для школьников младших классов и отсутствием систематизации игровых средств по интенсивности воздействия на занимающихся, что значительно снижает эффективность их использования на уроках.

В связи с теоретической и практической значимостью выделенного противоречия и необходимостью его разрешения сформулирована проблема исследования, которая заключается в обосновании организации физического воспитания учащихся начальных классов на основе упорядоченного использования подвижных игр.

Цель исследования – раскрыть особенность проведения уроков физической культуры в младших классах при упорядоченном использовании подвижных игр.

Объект исследования- процесс физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательной школы.

Предмет исследования - упорядоченное использование подвижных игр на уроках физической культуры в младших классах.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что физическую подготовку учащихся младших классов можно значительно улучшить при упорядочении подвижных игр и игровых упражнений на основе интенсивности и направленности на развитие физических качеств.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Раскрыть особенности применения упорядоченного использования подвижных игр на уроках физической культуры в младших классах
3. Обосновать эффективность применения упорядоченного использования подвижных игр на уроках физической культуры в младших классах.

Методы исследования. Для решения задач применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Глава 1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования

1.1. Возрастные особенности развития учащихся младших классов

К настоящему времени накоплен обширный материал, характеризующий возрастное развитие двигательной подготовленности школьников младших классов. Ряд исследователей говорит о значительных возможностях детей этой возрастной группы, как в естественном развитии, так и в совершенствовании при целенаправленных воздействиях на основные двигательные способности и физические качества [2].

Физическое развитие, как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе происходит по его закономерностям. В силу этих закономерностей на протяжении жизни последовательно сменяются различные периоды возрастного развития, за время которых время и функции организма претерпевают существенные изменения. Развиваясь по естественным законам, процесс физического развития человека, в свою очередь, во многом обусловлен конкретными общественными условиями жизни, деятельностью и особенно физическим воспитанием [9].

Физиологические сдвиги в организме в процессе регулярных занятий физической культурой происходят параллельно с овладением двигательными действиями, развитием физических качеств, совершенствованием двигательных навыков. Рациональное, физиологически и гигиенически обоснованное физическое воспитание невозможно без учета основных биологических закономерностей формирования детского организма [5].

Школьники в современном мире отличаются недостаточной физической подготовленностью, низким уровнем работоспособности, низкой

устойчивостью внимания, высокой утомляемостью, преобладанием непроизвольного внимания над произвольным, а также повышенной чувствительностью к ограничению двигательной активности и низкой сопротивляемостью к инфекционным заболеваниям.

Физическое развитие - один из важнейших критериев, отражающих состояние здоровья детского населения. Основоположник учения о физическом развитии в нашей стране В.В. Бунак[8] трактует физическое развитие как комплекс морфофункциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил. Так, В.В. Бунак дает такое определение: «...физическое развитие есть некоторая условная мера физической дееспособности организма, определяющая запас его физических сил, суммарный рабочий эффект, обнаруживающийся как в одномоментном испытании, так и в длительный срок» [8].

Под термином физическое развитие детей и подростков понимается состояние морфофункциональных качеств и свойств, лежащих в основе определения возрастных особенностей, физической силы и выносливости организма. Физическое развитие ребенка можно представить в виде сложной динамической системы, где развитие организма протекает неравномерно. Периоды усиленного роста сменяются периодами его замедления, во время которых происходит интенсивная дифференцировка и формирование тканей организма. Так в процессе роста, с нарастанием двигательной активности, увеличением массы скелетной мускулатуры и объема сердца изменяются соотношения его отделов и положение в грудной клетке. В 8 - 10-ти летнем возрасте уже завершается дифференциация гистоструктуры сердечной мышцы, эндокарда и нервной ткани.

Физическое развитие детей 8-10 лет характеризуется, прежде всего, равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, плавным продолжением совершенствования систем, дифференцировкой тканей и органов.

Период второго детства, является более спокойным в развитии

детей, замедляются изменения основных показателей - роста, веса, окружности головы и грудной клетки. Ежегодно увеличение массы тела составляет в среднем 3-4 кг, длина тела увеличивается на 4 - 5 см, окружность грудной клетки - возрастает на 1,5-2 см. Окружность головы с восьми до десяти лет увеличивается незначительно, у мальчиков величина ее несколько больше, чем у девочек. У детей начальных классов энергично развиваются, крепнут мышцы и связки, отмечается значительный прирост объема мышц. Крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети легко выполняют движения, требующие большой амплитуды, и труднее - мелкие движения, отличающиеся большой точностью. У детей младшей возрастной группы мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Мышцы детей имеют тонкие волокна, бедны белком и жиром, содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне [7].

Отечественные и зарубежные авторы отмечают необходимость стимулирования нормального протекания естественного процесса физического развития, причем, первостепенное значение в этом отводят средствам физической культуры.

Физическое развитие является важнейшей характеристикой состояния здоровья ребенка. Сравнение состояния здоровья современных детей младших классов со школьниками того же возраста 80-х годов выявило тенденцию к уменьшению числа младших школьников с нормальным физическим развитием и увеличение числа детей с дефицитом массы тела и низким ростом.

О.О. Куравлевой [24] установлено, что среди школьников 8-10 лет значительный процент имеют уровень физического развития ниже среднего и низкий. Среди школьников 8-10-ти лет 31% отнесены к низкому и ниже среднего уровню физического развития, 52% - к среднему уровню, 17% - к уровню выше среднего и высокому. Данное обстоятельство указывает на несовершенство содержания и методики проведения уроков по физической

культуре в младших классах, на создание оптимальных (организационных и базовых) условий, способствующих реализации целей и задач физической культуры [24].

В возрасте 7-10 лет морфологическое развитие нервной системы почти полностью завершается, но формирование функциональных показателей ещё далеко не закончено. Процессы возбуждения преобладают над процессами внутреннего охранительного торможения, это сказывается на снижении подвижности нервной системы и наступлении утомления. Вместе с тем высокая реактивность, возбудимость и пластичность нервной системы у детей способствуют лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков [5].

В период от 7 до 10 лет существенные преобразования происходят в структуре и функциях головного мозга. Совершенствуется нейронная организация коры больших полушарий, продолжается дальнейшее формирование ансамблей нервных клеток, влияющих на осуществление интегративных процессов. В эти годы наиболее интенсивно развивается корковый аппарат регуляции двигательной функции [8].

Знание основ возрастного развития двигательной подготовленности должно способствовать совершенствованию методики работы по физическому воспитанию со школьниками младших классов.

В младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для физического воспитания. Это благоприятный период для развития основных физических способностей, а так же двигательных умений и навыков. Рассмотрение двигательной функции организма учащихся данного возраста не может быть оторвано от других функций жизнедеятельности организма. Поэтому развитие моторики следует обязательно соотносить с возрастными особенностями формирования детского организма [8].

В настоящее время уже накоплены объективные данные о

возрастном развитии физических качеств, но еще мало исследований, посвященных развитию движений, прежде всего основных, начиная с 1-го класса и заканчивая выпускниками средней школы.

Рациональная двигательная активность способствует развитию физических качеств, двигательных умений и навыков, повышает функциональные резервы организма, что в комплексе обеспечивает высокий уровень здоровья и расширяет адаптационные возможности организма. Применение широкого круга упражнений для воспитания физических качеств и формирования двигательных навыков улучшает пластичность нервной системы школьников, создает обширный фонд временных связей, что обеспечивает хорошие предпосылки для освоения других, неизвестных им еще навыков. В школьном возрасте организм находится в стадии незавершенного формирования, поэтому занятия физическими упражнениями вызывают более отчетливые и быстро наступающие морфологические и функциональные сдвиги. Суммарным выражением воздействия систематических упражнений – на школьников является улучшение их физического здоровья [13].

Физическая подготовленность характеризуется состоянием вегетативных функций; организма, степенью развития двигательных качеств и форм тела, а также разнообразием: двигательных навыков, которыми овладел человек. Согласно представлениям ряда авторов; основной; путь обеспечения физической подготовленности человека - это развитие его двигательных качеств. Благодаря, физическим способностям человек проявляет силу, быстроту и мощь в; движениях, координирует их в двигательных действиях, выполняет продолжительную работу несмотря на возникающее утомление [17]

Изучение возрастных особенностей становления двигательной функции, развития физических качеств: быстроты, мышечной силы, выносливости, ловкости и гибкости - имеет большое значение. Под двигательной функцией мы понимаем совокупность физических качеств,

двигательных навыков и умения детей и подростков. Двигательная функция относится к числу сложных физиологических явлений, обеспечивающих противодействие условиям внешней среды. Физическими (или двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека.

Учитывая анатомо-физиологические и психологические особенности детей, можно констатировать, что в младшем школьном возрасте создаются все предпосылки для успешного развития физических качеств. Учитывая сенситивность этого возраста, необходимо максимально использовать его для обогащения детей различными формами двигательной деятельности [19].

Научными исследованиями установлено, что двигательные качества являются основой для формирования разнообразных навыков и умений. От уровня их развития во многом зависит эффективность обучения физическим упражнениям, технике их выполнения и становление двигательной функции.

Быстрота рассматривается как способность выполнять движения, двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Физиологическими предпосылками воспитания физического качества быстроты в младшем школьном возрасте служит постепенное повышение функциональной подвижности и возбудимости нервно-мышечного аппарата, а также интенсивное развитие способностей к выполнению быстрых движений отдельными частями тела (кистью, рукой). Однако у детей младшего школьного возраста способность к быстрому перемещению в пространстве развита слабо. Средняя скорость бега заметно повышается только к 10 годам. Исследования показали, что быстрота является сложным двигательным качеством, проявляющимся в различных формах.

Данные, полученные В.К. Бальсевичем [6], свидетельствуют о достоверном увеличении показателей быстроты в период становления двигательной функции в 7-8 лет.

Под силой понимают способность преодолевать сопротивление или противодействие ему за счет мышечных усилий. Вопросы становления мышечной силы человека и ее возрастные изменения изучены довольно подробно. В основном эти исследования сводились к определению силы мышц рук и туловища. Увеличение силы связано с нарастанием мышечной массы, увеличением ее активности. Исследования, проведенные учеными, свидетельствуют, что у детей от 7 до 10 лет становая сила увеличивается более чем вдвое, сила кисти имеет непрерывный прирост. Однако, силовые, в особенности статистические, упражнения вызывают у них быстрое развитие охранительного торможения. Таким образом, возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на занятиях. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям. В.С. Фарфель, выделяет скоростно-силовые качества, характеризующиеся как способность человека развивать максимальную мощность усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Эта способность связана с величиной мышечной силы человека, с его умением мгновенно проявлять высокую степень концентрации нервно-мышечных усилий. Как свидетельствуют многочисленные исследования вышеперечисленных авторов, к восьми годам отмечается существенное различие по всем силовым и скоростно-силовым показателям между мальчиками и девочками.

Среди двигательных качеств значительное место занимает подвижность в суставах или гибкость, под которой подразумевается способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Таким образом, гибкость характеризуется степенью подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата человека. Многие авторы утверждают, что достаточный уровень развития гибкости обеспечивает необходимую свободу движениям ребенка в его повседневной жизни, создает необходимые предпосылки для овладения разнообразными двигательными действиями. Исследование гибкости у детей до 8 лет

показало, что в отличие от других двигательных качеств этот показатель не имеет четкой тенденции к постепенному увеличению в каждой последующей возрастной группе [34].

Возраст от 7 до 10 лет характеризуется также высокими темпами развития ловкости движений. Этому помогают высокая пластичность центральной нервной системы, интенсивное развитие двигательного анализатора, выражающиеся, в частности, в совершенствовании пространственно-временных характеристик движения [26].

Использование в школьном уроке игр, требующих внезапного изменения действия в меняющихся игровых ситуациях, выполнение усложняющихся заданий, требующих координированных движений, а также упражнений с различными предметами совершенствует ловкость у детей [25].

Способность человека к длительному выполнению динамической работы на требуемом уровне интенсивности характеризуется как выносливость. Дискуссионным является вопрос о целесообразности развития выносливости у детей, особенно младшего школьного возраста. Так, ученые считают, что при выполнении одной и той же работы дети затрачивают большее количество энергии, чем взрослые, а потому основное внимание в этом возрасте надо уделять развитию быстроты и ловкости [25].

Однако многие авторы отмечают положительное влияние повышенных нагрузок на физическое развитие и состояние здоровья школьников и высказываются за необходимость развития выносливости в разумных пределах. Проведенные исследования отдельных авторов выявили особенности проявления выносливости и возможности использования некоторых средств ее развития у детей младшего школьного возраста в беге, ходьбе на лыжах, подвижных играх. Доказана связь между повышением уровня общей выносливости и улучшением физической подготовленности, снижением заболеваемости у детей при использовании продолжительных физических упражнений повышенной эффективности [27].

1.2. Роль подвижных игр, как средства физического воспитания учащихся младших классов

Систематическая, наполненная разнообразным содержанием двигательная деятельность детей играет важную роль в их физическом и психическом развитии, укреплении здоровья детей и формировании жизненно важных двигательных умений и навыков. Расширение и обогащение двигательного опыта детей - одна из основных задач, стоящих перед учителем физической культуры в школе [36].

Одним из основных средств физического воспитания в младшем возрасте являются подвижные игры, потому что особенности функционирования основных систем детского организма этой возрастной группы в наибольшей степени характерны именно игровой деятельности [33].

А.Ю. Патрикеев считает, что монотонность в организации занятий с детьми младшего возраста приводит к быстрому утомлению школьников [33]. Такое обстоятельство заставляет организовывать уроки так, чтобы они были разнообразными, насыщенными увлекательными новыми движениями, вызывали эмоции у детей. Необходимо создание благоприятных условий для организации двигательной активности детей.

К преобладающему в игре режиму скоростно-силовой работы ребенок хорошо адаптируется, так как у него довольно активно идут процессы вработывания и восстановления. Наиболее выгодный режим для полноценной функции организма - приближение к его максимальной нагрузке. Именно в игре, испытывая себя в сравнении с другими играющими, ребенок проявляет свои максимальные физические возможности, а при специфическом повторении - тренирует их. Кроме того, игра позволяет ребенку реализовать себя в соответствии со своими возможностями, но проводимая по определенным правилам, заставляет ребенка подчиняться этим правилам и, согласовывая свои действия с игрой

других детей, чувствовать себя членом коллектива [37].

Так у детей 8-10 лет в деятельности центральной нервной системы, определяющей жизнедеятельность всего организма, развитие второй и первой сигнальной систем находятся на одинаковых уровнях. Это делает возможным одновременное логическое, словесное восприятие и конкретное, образное, эмоциональное. Отсюда легкость отрыва детского воображения от данной действительности и переход в мир воображений, фантазии, т.е. к игре.

Подвижные игры имеют огромное значение в осуществлении оздоровительных и воспитательных задач при обучении детей младшего школьного возраста. Игры помогают правильному росту и формированию детского организма, способствуют его всестороннему развитию. Поэтому на уроках физической культуры рекомендуется использовать такие игры, которые вовлекают в работу большие группы мышц, обеспечивают должный уровень двигательной активности. Полагают, что на уроках в младших классах подвижные игры должны занимать до 40% общего времени и их надо проводить как в помещениях, так и на воздухе, в том числе и зимой [31].

Подвижные игры ценны тем, что они содержат неограниченные возможности для формирования у детей, ориентировки в пространстве, закрепляя ранее приобретенные навыки, и умения, позволяют совершенствовать физические качества.

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха. Соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости. Хотя развитие выносливости и предполагает наступление утомления, но руководитель должен по внешним признакам не допускать его крайних форм и вовремя снизить интенсивность и объем

нагрузок [35].

Любая игра, применяемая в процессе воспитания детей, не должна оказывать отрицательного влияния на здоровье детей. Педагогу необходимо, с одной стороны, регулировать нагрузку, получаемую детьми в играх, в зависимости от их здоровья, уровня физической подготовки, возраста, пола и индивидуальных особенностей, с другой стороны, - обеспечивать проведение врачебного и педагогического контроля.

Подвижные игры оказывают положительное влияние на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель должен оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры приводит к появлению отрицательных эмоций, нарушению нормального течения нервных процессов и возникновению стрессовых ситуаций [34].

Строгие и четкие правила в подвижных играх способствуют упорядочиванию взаимодействия участников и устраняют излишнее возбуждение. К каждой подвижной игре имеются правила, которые обуславливают необходимость передвижения, скорости реакции, ориентировки в пространстве и т. п., что определяет характер действий ребенка. Правила устанавливают направление движения и место нахождения детей и водящего, определяют роль учителя или проводящего игры. При этом успех игры во многом определяется наличием взаимосвязи: учитель (ведущий) - дети (играющие). Слаженность действий всех участвующих в игре, использование сказочных героев, переложение популярных басен, образов героев наших дней на игровые действия способствует успеху проведения игровых занятий, в конечном итоге - выполнению поставленных задач обучения и воспитания [7].

В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания; памяти, ориентации. Подвижные игры позволяют раскрывать потенциальные возможности и творческую инициативу ребенка,

поскольку они создают условия для их активности; предоставляют возможность выбора; создают проблемные ситуации, из которых дети ищут выход сами; предлагают придумывать новые игры, эстафеты, мини-соревнования, упражнения для своих товарищей; нацеливают на способ достижения результата; учат осмысливать, контролировать и оценивать собственные действия и действия своих товарищей; развивают учебно-познавательные мотивы [9].

К образовательным задачам относятся: совершенствование изменяющихся условиях, а также совершенствование двигательных навыков, полученных по различным разделам программы. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Игры развивают у детей способности к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, а также в гимнастике, спорте и туризме [27].

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, лыжным и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений. На этапе ознакомления игры помогают избежать скованности и неправильного выполнения движений. На этапе совершенствования игры позволяют, с одной стороны, развивать физические качества и их проявления, определяющие качество выполнения движения, а с другой, - познать закономерности и логику движений действия. Игры могут помочь и в формировании навыков и умений выполнения действий в нестандартных и изменяющихся условиях. Образовательная направленность подвижных игр на уроке состоит в том,

чтобы учитель научил детей играть: Однако нужно не только объяснить, ребенку значение: игры, но и научить применять игру как средство физического воспитания дома, во время отдыха и т.д. Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать; у детей умение экономно выполнять их, учит играющих использовать приобретенные навыки и умения в нестандартных условиях [34].

В физическом воспитании школьников основная форма организации занятий - урок, содержание которого определяется комплексной программой. Однако в начальных классах: игры могут являться основным содержанием урока, которые для детей младшего возраста большое значение в формировании их личности и активной жизненной позиции, укреплении здоровья, повышении функциональной и физической подготовленности имеют подвижные игры [35].

1.3 Особенности организации и методики проведения подвижных игр с учащимися младших классов

Ребенок, приступивший к учебе, вынужден ежедневно проводить за столом около четырех часов в школе и до полутора часов - дома. Однако в свободное от учения время дети этого возраста еще много играют. Они владеют всеми видами естественных движений, хотя еще недостаточно совершенно, поэтому игры, связанные с бегом, прыжками, метанием, им интересны достаточно не долго. Кроме того, все эти движения лучше всего развиваются в играх [1].

При проведении подвижных игр среди учащихся младших классов надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. Дети 7-9 лет (учащиеся 1-3-х классов) владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание)ещё не достаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными- движениями; должны занимать у них большое

место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно. Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связано с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также ещё не велика, а, следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная, растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки). Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры - перебежки, например, «Волк во рву», «Два Мороза», в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочерёдным участием играющих в движении как, например «К своим флажкам», «Пустое место» [35].

Преимущественное место занимают игры с короткими перебежками враспынную, по прямой; по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа «догоняй - убегай» и сувертыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный «ров») и через предметы, (невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями подражательного или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных видов движений, причем обычно они применяются обособленно или попеременно и лишь изредка - в сочетаниях [31].

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты - сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными

перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной [7].

Функция внимания у младших школьников еще недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой; В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры; в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры, состоят из разнообразных свободных простых движений, причем, в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и немногочисленность правил игры обуславливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 6-9 лет [37].

Дети этого возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им еще не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах. Младшие школьники ярче воспринимают и лучше усваивают все то, что видят, слышат, наблюдают. Однако в этом возрасте образное, предметное мышление ребенка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они начинают более критически относиться к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет школьникам успешно усваивать усложненные правила игр, выполнять действия, объясняемые и показываемые руководителем.

Стремление детей к выдумке, творчеству реализуется в подвижных играх, которые имеют сюжетно-образный характер. Образные сюжеты становятся сложнее, чем в играх детей дошкольного возраста, так как кругозор младших школьников значительно расширяется, они овладевают навыками чтения, письма. Примером сюжетных игр могут быть «Совушка», «Два Мороза», «Караси и щука» [14].

В первом классе в начале учебного года нежелательно проводить командные игры. Постепенно, с приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности, можно включать в урок игры с элементами соревнования в парах (в беге, гонке обручей, прыганье через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем следует разделять детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с простыми заданиями. При разделении игроков на соревнующиеся группы руководитель должен учитывать соответствие характера игровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявлять немедленно [10].

Подвижные игры должны занимать большое место в жизни детей младшего школьного возраста, так как это соответствует их возрастным особенностям. Некоторые уроки в 1-3 классах могут полностью состоять из подвижных игр урок, состоящий из игр, требует от участника владения некоторыми игровыми навыками и организованного поведения. Такой урок включает в себя 2-3 игры, знакомые детям, и 1-2 новые. Игровые уроки рекомендуется проводить в конце каждой четверти перед каникулами (в основном в первом классе), чтобы установить, насколько учащиеся освоили основные движения, пройденные в четверти, проверить их общую организованность и дисциплину в игре, определить, как они освоили пройденные игры, и посоветовать самостоятельно проводить их [15].

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения задач применялись следующие методы исследования:

анализ литературных источников;

педагогическое наблюдение;

анкетирование;

педагогический эксперимент;

тестирование;

методы математической статистики.

Анализ литературных источников позволил определить направление работы, сформулировать задачи настоящего исследования и наметить пути их решения. Рассмотрение литературных источников позволило также определить состояние изучаемой проблемы в настоящее время, уровень её актуальности и разработанности в науке и практике работы по физическому воспитанию современных общеобразовательных школ.

В процессе исследования обобщались и анализировались данные научной и методической литературы о возрастных особенностях физического развития, физической подготовленности, становления двигательных умений и навыков школьников младших классов. Уточнялись средства и методы совершенствования двигательной подготовленности детей 8 -10-ти летнего возраста.

С целью определения основных задач исследования анализировались официальные документы по физическому воспитанию школьников младших классов [28].

Педагогическое наблюдение осуществлялось на уроках физической культуры в младших классах с целью выявления особенностей организации учебного процесса, интереса детей к физкультурным занятиям, их активности и сознательности при реализации разделов программы. Проводилось составление перечня подвижных игр и игровых упражнений, применяемых на уроках физической культуры в младших классах. Учитывались адаптационные реакции учащихся на разные виды нагрузок и тем самым определялись оптимальные физические нагрузки и способы их дозирования.

Педагогическое наблюдение позволило выявить эффективность разработанной методики для увеличения двигательной активности детей на уроке и повышения интереса учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Анкетирование. Метод анкетирования применялся с целью выявления знаний учащихся начальных классов о месте подвижных игр и игровых упражнений в нем, их оздоровительной, образовательной и воспитательной значимости, а также для выявления и учёта мнения респондентов о направлениях работы в данной области.

Содержание анкет, составленных для школьников младших классов и их родителей, было обусловлено целью и задачами настоящего исследования. Вопросы анкеты направлены на изучение отношения учащихся и родителей к подвижным играм, заинтересованности игровой деятельностью, играми как средством физического воспитания, развития и оздоровления детей. Затрагиваются вопросы, связанные с поиском путей комплексного совершенствования двигательной подготовленности, оздоровления учащихся. В результате проведённого анкетирования было

опрошено 55 учащихся начальных классов, а также 48 родителей. Результаты опроса анализировались по общепринятым методикам.

Педагогический эксперимент был проведён для доказательства рабочей гипотезы в два этапа: констатирующий и формирующий. Эксперимент проводился на базе МБОУ «Ржевская СОШ», Белгородская область, Шебекинский район, с. Ржевка. Экспериментальная часть исследования проводилась в 3-м классе. Всего в педагогическом эксперименте приняло участие 36 детей, по 18 в контрольном и экспериментальном классе, из которых было по 10 девочек и 8 мальчиков в каждом классе.

Тестирование. В наших исследованиях проводилось тестирование девочек и мальчиков 3-х классов по следующим контрольным упражнениям: бег 30 м, 6-минутный бег, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, наклон вперед из и.п. «стоя», подтягивание (мальчики — на высокой перекладине из и.п. вис, девочки — на низкой перекладине из и.п. лежа). Результаты в перечисленных упражнениях определялись по общепринятой методике [29].

Прыжок в длину с места

Из исходного положения стопы на одной линии, ноги согнуты не более чем на 90° испытуемый после размахивания руками книзу - назад, а затем вперед - вверх с энергичным отталкиванием обеими ногами от пола стремится прыгнуть как можно дальше. Расстояние между линией отталкивания и ближайшим следом, оставленным пяткой испытуемого (из трех попыток учитывается лучший результат с точностью до 1 см)

Бег 30 м

Учитывается лучший результат двух попыток. Секундомер включается по движению участника, выключается по пересечении им линии финиша.

Измерение силы мышц-разгибателей спины (становая динамометрия)

И.п. - стоя согнувшись (ноги прямые), ручка динамометра удерживается в руках на уровне колен. Фиксируется лучший результат из трех попыток с точностью до 1 кг

Наклон вперед «стоя» (гибкость)

И.п. - стоя на скамейке. Наклониться вперед, не сгибая ног и кончиками пальцев опустить как можно ниже подвижную планку на линейке. Ноль на линейке расположен на 0,2 м выше уровня верхнего края скамейки.

Челночный бег 3 x 10 м

Челночный бег 3x10 м выполнялся для оценки координационных способностей. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. После команды «Марш!» он пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч лежащий на финишной черте, возвращается назад, снова обегает мяч, лежащий на линии старта, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Результат - время пробегания 3x10 м.

Подтягивание

Из вися на перекладине (мальчики), хват сверху. Начало по команде «Можно!». Махи ногами запрещены. Подтягивание до положения - подбородок выше хвата. Возвращаясь в и.п., руки полностью выпрямлять. Очередной счет фиксируется при правильном выполнении упражнения. Вис между подтягиваниями не более 5 сек.

Из вися лежа на низкой перекладине (девочки), хват сверху. Высота планки 90-120 см. Туловище прямое. Подтягиваться до положения — подбородок выше хвата. Возвращаясь в и.п., руки полностью выпрямлять. Запрещается поднимать живот, сгибать колени.

6 - ти минутный бег

Бег начинается с высокого старта по сигналу. Испытуемый стремится в течение 6-ти минут преодолеть как можно более длительную дистанцию.

Методы математической статистики Методы математической статистики применялись при обработке данных, полученных в результате оценки показателей физической подготовленности испытуемых в ходе педагогического эксперимента.

В процессе исследования рассчитывались средняя арифметическая величина (\bar{X}), ошибка средней величины (m), различие показателей средних величин (t - критерий Стьюдента) [32].

2.2. Организация исследования

Исследование было организовано в несколько этапов. Характеристика каждого этапа представлена в таблице 2.1

Таблица 2.1

Этапы исследования и сроки выполнения	Содержание работы	Методы
I. Январь-март 2018	Сбор предварительной информации о состоянии вопроса в литературе и на практике	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
II. Апрель-Май 2018	Разработка структуры I главы и написание текста	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
III. Сентябрь-октябрь 2018	Разработка экспериментальной методики. Написание II главы.	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
IV. Октябрь 2018-март 2019	Проведение педагогического эксперимента	I. Педагогическое наблюдение. II. Педагогический эксперимент. III. Контрольные испытания
V. Март-апрель 2019	Анализ результатов педагогического эксперимента.	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.

		II. Методы математической статистики
VI. Март-апрель 2019	Написание текста III главы дипломной работы. Разработка выводов и методических рекомендаций.	I Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
VII. Май 2019	Оформление работы и представление на кафедру ТиМФКФК ПИ НИУ «БелГУ»	

Глава 3. Результаты исследований и их обсуждение

3.1. Анализ результатов анкетирования

Чтобы определить насколько учащиеся младших классов знают подвижные игры и как часто играют в них; на уроках физической культуры, в начале нашего эксперимента был проведен опрос учащихся 3 - 4 классов. В анкетировании участвовали начальных классов с. Ржевка Шебекинского района.

Анкетирование учащихся (приложение) выявило отношение респондентов к урокам физической культуры, их содержанию и методике проведения. Установлено, что некоторые школьники пассивны и равнодушны или имеют отрицательный настрой на уроки физической культуры. Так, как видно из рисунка 3.1 - 49% учащихся младших классов любят и всегда с удовольствием занимаются на уроках, причем, особенно привлекает детей возможность много двигаться; 37% - любят уроки физической культуры, но пропускают по причине болезни; 11% школьников неохотно занимаются на уроках и выражают негативное отношение к занятиям, вследствие их не интересности, монотонности и однообразия; 3% учащихся не посещают уроки физической культуры.

Большинство уроков сводится к механической сдаче различных контрольных нормативов, сложных, непосильных для отдельных учеников 3 - 4 классов.



Рис. 3.1. Отношение учащихся начальных классов к урокам физической культуры

Отвечая на вопрос: «Что Вам особенно нравится в уроке физической культуры?», мнения респондентов разделились таким образом: 27% учащихся привлекает возможность много двигаться; 9% нравится учитель и его деятельность; 61% школьников интересны игры и различные игровые задания, предлагаемые учителем, 3% - равнодушны к урокам физической культуры (рис. 3.2).

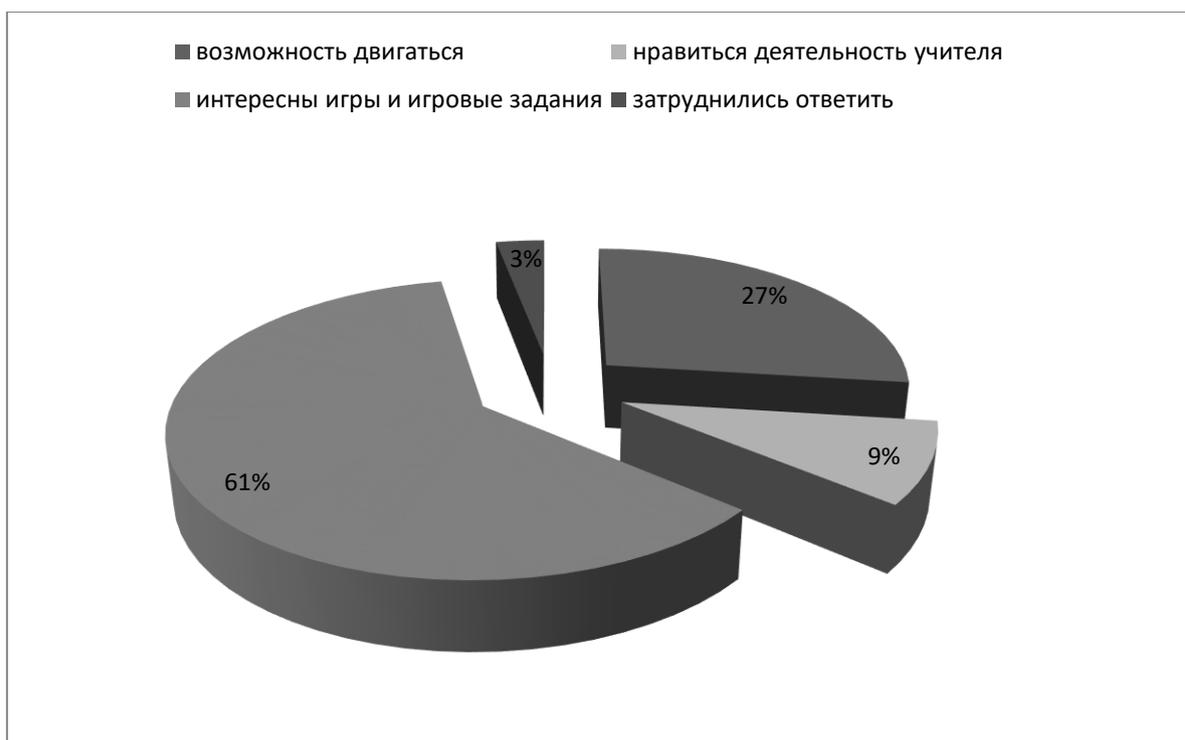


Рис. 3.2. Интересы учащихся младших классов на уроках физической культуры

В одном из вопросов учащимся предлагалось перечислить известные им подвижные игры, а так же игры в которые они играют на уроках физической культуры. По данным ответов, в основном это различные варианты салок и эстафет с бегом и переноской предметов (75%), сюжетные игры знакомы 18% учащихся (хотя пользуются наибольшим успехом у детей данного возраста), 7% опрошенных школьников затруднились назвать какие-либо игры вообще (рис.3.3).

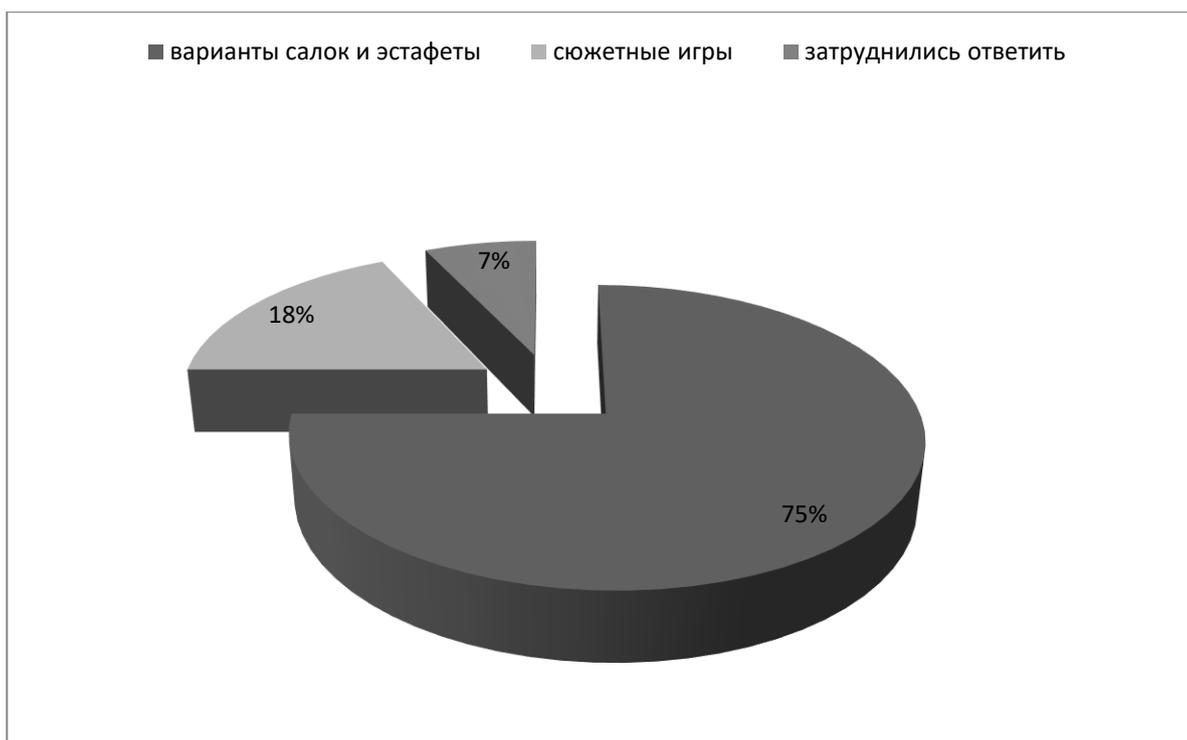


Рис.3.3.Подвижные игры знакомые учащимся младших классов

Анкетный опрос о роли уроков физической культуры в начальных классах, понимание значимости подвижных игр для развития детей этого возраста, формирования их личности. Вероятно, определенную трудность вызывает проведение уроков физической культуры в начальных классах преимущественно средствами подвижных игр. Это связано, в первую очередь, с проблемой подбора и правильного распределения игрового материала на учебном занятии, во-вторых, с отсутствием у учителей специальных знаний об интенсивности и двигательной направленности подвижных игр, особенностях регулирования игровой нагрузки на уроке. Определенным образом сказывается низкий уровень материально-технической базы общеобразовательных школ, в особенности сельских.

3.2. Характеристика экспериментальной методики

Елина Н.В.(2008) проводила исследования влияния подвижных игр на организм младших школьников, анализируя изменение частоты сердечных сокращений в процессе выполнения игровых действий.

На основе рекомендаций автора, результатов анкетирования, изучения практического опыта работы школьных учителей в совокупности с данными специальной литературы, а также программы по физической культуре в начальных классах, позволили составить перечень подвижных игр. Каждая из игр неоднократно проигрывалась на одной и той же группе учащихся.

Таблица 3.1

Классификация подвижных игр по интенсивности и направленности на развитие функциональных возможностей и совершенствование физических качеств (на основе учета реакции ЧСС при выполнении игровых действий)

Группы игр	Средний показатель частоты сердечных сокращений в игре, уд/мин	Направленность игр на развитие функциональных возможностей и совершенствование двигательных способностей
Игры низкой, интенсивности	До 145	аэробное энергообеспечение мышечной деятельности; развитие и совершенствование общей выносливости и других физических качеств (гибкости, координационных способностей, быстроты реакции)
Игры средней интенсивности	146-170	развитие аэробно-анаэробных механизмов энергообеспечения и совершенствование выносливости
Игры большой интенсивности	171-185	развитие анаэробного гликолитического энергообеспечения мышечной деятельности, что способствует совершенствованию специальной выносливости
Игры высокой интенсивности	186 и выше	развитие кардиореспираторной функции (анаэробно-алактатное энергообеспечение), связанных с проявлением различных видов выносливости
Игры скоростно-силового характера	до 145	развитие и совершенствование силы и скоростно-силовых способностей, совершенствование нервно-мышечного аппарата

Характер изменения ЧСС при выполнении игровых действий в играх и игровых упражнениях в сопоставлении с данными исследований интенсивности физических упражнений явился основой для систематизации игрового материала по зонам интенсивности и направленности на развитие и совершенствование физических способностей учащихся младших классов. На основе этих данных была разработана классификация подвижных игр с учетом их воздействия на организм школьников (адаптационных возможностей детей): совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование двигательных умений и навыков, то есть двигательной подготовленности учащихся. Такая классификация необходима для упорядоченного и целенаправленного использования подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах для оптимизации физической подготовленности учащихся (таблица 3.1).

Первая группа — игры низкой интенсивности, могут выполняться длительное время. При этом функции организма направлены на аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, при этом средняя ЧСС не превышает 145 уд/мин. Игры направлены на развитие и совершенствование общей выносливости и других физических качеств (гибкости, координационных способностей, быстроты реакции).

Вторая группа — игры средней интенсивности, где среднее значение ЧСС составляет $160 \pm 2,05$ уд/мин. Режим выполнения игровых действий этой группы способствует развитию аэробно-анаэробных механизмов энергообеспечения и совершенствованию выносливости.

Третью группу составили подвижные игры большой интенсивности, средняя величина пульса при выполнении которых колеблется в пределах 171 - 185 уд/мин. Характер и продолжительность выполнения игровых действий способствует развитию анаэробно-гликолитического энергообеспечения мышечной деятельности, что способствует совершенствованию специальной выносливости.

Четвертая группа — это игры высокой интенсивности, в которых средняя величина частоты сердечных сокращений может достигать $186 \pm 2,41$ уд/мин и более. Соответствует выполнению игровых действий, направленных на развитие кардиореспираторной функции (анаэробно-алактатное энергообеспечение), связанных с проявлением различных видов выносливости.

Кроме того, считаем необходимым выделить в отдельную группу подвижные игры скоростно-силовой направленности, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления. Объектом воздействия в таких упражнениях являются мышечная и дыхательная системы, а сердечно-сосудистая система не испытывает особой нагрузки, т.е. ЧСС не несет значительных изменений и в среднем составляет 145 уд/мин. Режим выполнения двигательных действий способствует уплотнению и увеличению толщины мышечного волокна, что в целом приводит к укреплению мышц и увеличению их силы, т.е. сопротивляемости внешним механическим воздействиям.

Разработанная классификация, на наш взгляд, позволит правильно подбирать подвижные игры для уроков физической культуры в начальных классах, исходя из поставленных целей обучения и развития, адаптационных возможностей детей, а также моделировать части урока, целостные занятия, решая задачи комплексного совершенствования двигательной подготовленности учащихся, улучшения функциональных возможностей и, следовательно, повышения уровня здоровья детей.

Для повышения физической подготовленности детей младшего школьного возраста целесообразно применять специфические средства, к которым относятся подвижные игры и игровые упражнения.

Учитывая все вышесказанное, в эксперименте мы остановились на игровой форме организации занятий с детьми младшего школьного возраста

(таблица 3.2). На уроках физической культуры, использовались подвижных игры, исходя: из требований к занятиям:

- целей и задач конкретного урока;
- учета функциональных и двигательных возможностей учащихся;
- сочетания новых игр (формирование умений) с уже известными (формирование навыков);:
- учета динамики физической нагрузки; в уроке и в отдельных его частях (вводной, основной, заключительной);

При организации процесса физического воспитания использовалась традиционная модель структуры урока физической культуры, который состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной, основной, заключительной.

Вводная часть урока, как правило; проводилась средствами подвижных игр и игровых упражнений. В начале урока применялись игры с целью организации учащихся, общей и специальной разминки, повышения эмоционального состояния занимающихся; активизации вегетативных систем организма. На это отводилось. 6 - 8 минут учебного времени. Это игры низкой, средней и большой интенсивности, последовательное; применение которых отвечает принципу постепенного наращивания нагрузки: в водной части урока. Так, необходимо начинать с игр низкой интенсивности, движения в которых направлены на вработывание, а затем постепенно включать подвижные игры средней и высокой интенсивности. По окончании подготовительной части ЧСС должно составлять – 160 - 180 уд/мин.

Подбор игр, используемых в вводной части урока, осуществлялся в соответствии с требованиями основной части, т.е. в игровых действиях содержатся движения, направленные на подготовку групп мышц, которые в основном будут задействованы для решения частных задач в основной части урока (запланированное изучение двигательных действий и навыков по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, играм). Выбирались такие игры, в

которых участвуют одновременно все занимающиеся или задания выполняются поочередно, но с минимальными паузами между повторениями.

Затем, в основной части урока применяются сочетания подвижных игр и игровых упражнений всех групп для развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков школьников. Движения в них по форме и содержанию схожи с основными упражнениями, они проводятся в усложненных условиях: на определенных скоростях, с высоким эмоциональным возбуждением.

За ними следуют упражнения, включающие изучение новых движений и их сочетаний, игры и игровые упражнения низкой и средней интенсивности в качестве подготовительных и подводящих упражнений в сочетании с традиционными средствами для закрепления двигательных действий, предусмотренных частными задачами урока и требованиями программного материала.

Далее время с целью совершенствования физических качеств и приобретенных двигательных умений и навыков учащихся. Целесообразно включение подвижных игр и игровых упражнений большой и высокой интенсивности, а также игр скоростно-силовой направленности. В подвижных играх и игровых упражнениях работа над закреплением и совершенствованием технических элементов и воспитанием физических качеств проходит интересно, эмоционально и как бы незаметно для учащихся. Кроме того, увеличиваются интенсивность нагрузки и моторная плотность занятия.

Каждый урок заканчивался играми низкой интенсивности для снижения двигательной активности детей, приведение организма в состояние покоя, нормализации ЧСС (3-5 минут).

Таблица 3.3

Примерная модель содержания урока физической культуры при преимущественном упорядоченном использовании подвижных игр для учащихся младших классов

Часть урока	Дозировка	Задачи и содержание урока	средства
Вводная часть (25%)	7-10 мин	Организация учащихся, общая и специальная разминка, повышение функционального и эмоционального состояния учащихся.	Игры низкой, средней и большой интенсивности (первая, вторая и третья группы)
Основная часть 30 мин (65%)	6-8мин 18%	Повторение, закрепление и совершенствование изученного материала, развитие физических качеств и способностей	Игры, игровые упражнения всех групп классификации
	12мин 27%	Изучение новых двигательных действий, предусмотренных программой	Специальные упражнения и подвижные игры в качестве подводящих и подготовительных упражнений (низкой и средней интенсивности)
	10 мин 20%	Игры на совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств	Игры, игровые упражнения и соревнования всех групп классификации
Заключительная часть (10%)	5 мин	Приведение организма в состояние покоя, нормализация ЧСС ,	Игры первой группы (низкой интенсивности)

Таким образом, теоретический анализ и опытная работа позволили смоделировать уроки физической культуры, основу которых составляют подвижные игры. Причем направленность, последовательность и характер проведения игр от занятия к занятию постепенно усложнялись, а характер использования игровой деятельности на уроке оставался постоянным в течение всего учебного года, что создавало атмосферу определенности,

целевого настроя на выполнение конкретных заданий и, следовательно, высокой эмоциональности и заинтересованности в конечном результате деятельности.

Для лучшей эффективности решения поставленных задач, относительно подвижных игр, целесообразно использовать фронтальный и групповой, методы организации на уроке (особенно при разучивании новых игр), т.к. происходит максимальный охват учащихся двигательной деятельностью, это позволяет хорошо контролировать действия учащихся, повышается моторная плотность урока. Все подвижные игры выполняются с точным дозированием нагрузки и в соответствии с уровнем физического развития и двигательной подготовленности учащихся, что способствует решению оздоровительных, воспитательных и образовательных задач урока.

3.3. Результаты педагогического эксперимента

Педагогический эксперимент показал, что удалось не только сохранить естественный возрастной характер изменений всех физических качеств, но и даже ускорить этот процесс. В большей степени это относится к развитию ловкости, быстроты, в меньшей степени - выносливости и силы. Как видно из табл.3.4. в начале педагогического эксперимента обе группы были однородны.

Таблица 3.4.

Показатели физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента

Тесты	пол	контрольная группа $X \pm m$	экспериментальная группа $X \pm m$	t	P
Бег 30 м,с	д	6,9±0,12	7,0±0,15	0,6	>0,05
	м	6,8±0,13	6,7±0,11	1,1	>0,05
прыжок в длину, см	д	121,7±0,87	119,3±0,54	0,8	>0,05
	м	127,5±0,94	126,3±0,76	1,6	>0,05
подтягивание, кол-во раз	д	5,8±0,42	5,9±0,56	1,5	>0,05
	м	1,7±0,06	1,9±0,11	0,9	>0,05
б-ти	д	810±4,1	805±4,8	1,2	>0,05

минутный бег, м	м	850±6,3	855±6,4	1,5	>0,05
челночный бег 3х10 м, с	д	12,27±0,56	12,65±0,46	1,2	>0,05
	м	12,20±0,45	12,15±0,47	0,9	>0,05
наклон вперед стоя, см	д	4,1±0,87	4,3±0,93	1,6	>0,05
	м	3,3±0,45	3,1±0,35	1,4	>0,05

Как было отмечено выше, на начало эксперимента контрольная и экспериментальная группы, участвующие в эксперименте, были по всем показателям идентичны, т.е. достоверно не отличались между собой (табл. 3.4).

При анализе показателей физической подготовленности у учеников младших классов в конце эксперимента наблюдалась картина изменения показателей (табл.3.5)

Таблица 3.5.

Показатели физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента

Тесты	пол	контрольная группа $X \pm m$	экспериментальная группа $X \pm m$	t	P
Бег 30 м,с	д	6,5±0,18	5,8±0,17	2,6	>0,05
	м	6,4±0,19	5,6±0,16	2,8	>0,05
прыжок в длину, см	д	123,8±0,91	126,7±0,61	3,2	>0,05
	м	129,2±0,96	133,3±0,82	3,6	>0,05
подтягивание, кол-во раз	д	6,2±0,54	7,1±0,59	2,5	>0,05
	м	2,1±0,1	4,1±0,2	3,5	>0,05
6-ти минутный бег, м	д	835±4,3	860±4,9	3,3	>0,05
	м	905±6,1	945±6,2	2,8	>0,05
челночный бег 3х10 м, с	д	11,92±0,61	10,87±0,51	3,4	>0,05
	м	11,33±0,51	10,11±0,54	2,7	>0,05
наклон вперед стоя, см	д	4,9±0,76	5,7±0,96	4,4	>0,05
	м	3,9±0,46	4,4±0,37	3,2	>0,05

Из полученных результатов за время эксперимента по изменению результатов в тесте «бег 30м», можно утверждать, что подвижные игры, в особенности третьей и четвертой групп, обеспечивают возможности по развитию и совершенствованию скоростных способностей.

Уровень развития скоростно-силовых способностей, о которых судили по результатам прыжка в длину с места (см) достоверно улучшились за время эксперимента у мальчиков ($p < 0,005$) и у девочек ($p < 0,05$), наилучший эффект был получен в экспериментальной группе, где были выявлены статистически достоверные различия в результатах прыжка с места как у мальчиков прирост среднего составил 7 см ($t = 3,6$, $p < 0,05$), так и у девочек, средний прирост 7,4 см ($t = 3,2$, $p < 0,05$),

Достоверные различия в проявлении быстроты и скоростно-силовых способностей у младших школьников, на наш взгляд, можно объяснить достаточно высоким интересом детей к урокам с подвижными играми, которые повышают интерес детей к выполнению упражнений на уроке и, соответственно, двигательную активность детей.

О выносливости мы судили по результатам теста 6-ти минутный бег (м). Данные, полученные в ходе эксперимента, показали, что за время эксперимента учащиеся улучшили свою выносливость по итогам первого теста — в контрольной группе мальчиков на 6,4%, девочек на 3%, в экспериментальной группе у мальчиков прирост составил 10,5%, а у девочек 7,4%. Более высокие показатели были зафиксированы у школьников экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, как у мальчиков, так и у девочек.

Для контроля за уровнем развития силовой выносливости мы проследили динамику показателей у экспериментальной и контрольной групп в подтягивании на высокой перекладине у мальчиков (кол-во раз) и низкой перекладине у девочек (кол-во раз). Результаты подтягивания у мальчиков увеличились в контрольной, в среднем, на 19%, в экспериментальной группе на 53%. У девочек контрольной группы на 6,4%, у школьниц экспериментальной - на 16,1% .

Значительный прирост в показателях координационных способностей у школьников исследуемых групп, на наш взгляд, объясняется повышенным интересом детей к игровой деятельности в целом, и подвижным играм, в

частности, в которых содержится много сложнокоординационных движений и элементов, способствующих повышению уровня развития данного качества.

Показатели гибкости стали выше в конце эксперимента в обеих группах - они возросли в контрольной группе у девочек, в среднем, на 16,3%, а в экспериментальной на 32,5%. А у мальчиков в показателях гибкости прирост оказался меньшим, чем у девочек, так в контрольной группе мальчиков прирост составил 15,3%, а в экспериментальной – 29,5%.

Таким образом, результаты исследования показали, что под влиянием методики проведения уроков физической культуры с учащимися младших классов, основанной на преимущественном упорядоченном использовании подвижных игр, произошло заметное улучшение уровней физической подготовленности. Педагогический эксперимент показал, что удалось не только сохранить естественный возрастной характер изменений всех физических качеств, но и даже ускорить этот процесс. Комплексность воздействия предложенной нами методики на развитие и совершенствование учащихся младших классов подтверждается достоверным улучшением показателей развития физических качеств у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной ($p < 0,05$).

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической и специальной литературы по физическому воспитанию школьников младших классов свидетельствует о том, что подвижные игры являются одним из наиболее эффективных, и адекватных возрасту и интересам детей младшего школьного возраста, средств физической культуры. Подвижные игры несут важные образовательные, оздоровительные и воспитательные функции, способствуют увеличению рациональной двигательной активности, улучшают уровни физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья детей. Подвижные игры выполняют важную роль в формировании личностно-общественных и морально-волевых качеств детей и подростков. В то же время выявлено, что в практике проведения уроков физической культуры с учащимися начальных классов подвижным играм, как ведущему средству, уделяется недостаточное внимание.

2. Подвижные игры классифицированы на пять групп по степени их воздействия на занимающихся: по интенсивности (реакции ЧСС при выполнении игровых действий) и направленности на развитие функциональных возможностей и совершенствование физических качеств:

- первая группа - игры низкой интенсивности. При этом функции организма направлены на аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средняя ЧСС не превышает 145 уд/мин. Игры направлены на развитие и совершенствование общей выносливости и других физических качеств (гибкости, координационных способностей, быстроты реакции).

- вторая группа - игры средней интенсивности, где среднее значение ЧСС в игре составляет $160 \pm 2,05$ уд/мин. Режим выполнения игровых действий этой

группы способствует развитию аэробно-анаэробного механизма энергообеспечения и совершенствованию выносливости.

- третья группа - игры большой интенсивности, средняя величина ЧСС при выполнении которых колеблется в пределах 171 - 185 уд/мин. Характер и продолжительность выполнения игровых действий способствует развитию анаэробно-гликолитического энергообеспечения мышечной деятельности, что способствует совершенствованию специальной выносливости.

- четвертая группа - это игры высокой интенсивности, в которых средняя величина частоты сердечных сокращений может достигать 186 - 189 уд/мин и более. Соответствует выполнению игровых действий, направленных на развитие кардиореспираторной функции (анаэробно - алактатное энергообеспечение), связанных с проявлением различных видов выносливости.

- пятая группа - игры скоростно-силовой направленности, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и преодолением мышечного сопротивления, воздействующие на мышечную систему, способствуя уплотнению и увеличению толщины мышечного волокна. Сердечнососудистая система при выполнении игровых действий скоростно-силового характера не испытывает значительной нагрузки, а ЧСС в среднем составляет 145 уд/мин.

3. Разработана методика уроков физической культуры с учащимися младших классов на основе упорядоченных подвижных игр и игровых упражнений различной интенсивности и направленности; определено место и объем подвижных игр и игровых упражнений в структуре урока физической культуры для начальной школы:

- в вводной части урока применяются игры с целью организации учащихся, общей и специальной разминки к основной части урока, активизации вегетативных функций и повышение эмоционального состояния занимающихся (6-10 мин - 20% от общего времени урока);

- в основной части урока для развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков применяются сочетания подвижных игр и игровых упражнений всех групп классификации; для изучения новых двигательных действий - игры низкой и средней интенсивности в качестве подготовительных и подводящих упражнений (до 50% времени урока);

- в заключительной части использование игр и игровых упражнений низкой интенсивности для снижения активности детей, приведение организма в состояние покоя, нормализации ЧСС (примерно 10 % времени урока).

4. Результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность экспериментальной методики для комплексного развития и совершенствования двигательных качеств учащихся младших классов. Достоверный прирост у учащихся экспериментальной группы наблюдался по всем показателям характеризующим физическую подготовленность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алонцев, В. В. Классификация подвижных игр [Текст] / В. В. Алонцев // Оздоровительные технологии в деятельности высших учебных заведений: Сб. ст. - Магнитогорск, 2006. - С. 48 - 52.
2. Алонцев, В. В. Массовые спортивные игры как средство формирования личности ребенка [Текст] / В. В. Алонцев // Оздоровительные технологии в деятельности высших учебных заведений: сб. ст. — Магнитогорск, 2006. -С. 31-36.
3. Алонцев В. В., Инновационные подходы в подвижных играх (теоретический аспект) [Текст] / В. В. Алонцев, О. В. Андреева // Философские вопросы естественных технических и гуманитарных наук: Сб. ст. междуна. науч. конф. - Магнитогорск, 2006. - С. 317 - 327.
4. Антонов, А. А. Методика применения элементов подвижных игр для развития познавательной деятельности детей старшего дошкольного возраста [Текст] : Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Антонов ГЦОЛИФК, 1997.- 25 с.
5. Антропова, М. В., Хрипкова, А. Г., Фарбер, Д. А. Возрастная физиология и школьная гигиена. - М., 1990. - 227 с.
6. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека. - М. : Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.
7. Башта, Л. Ю. Использование кратковременных игровых программ с направленным развитием физических способностей в физической подготовке детей-сирот [Текст] / Л.Ю. Башта // Проблемы развития физической

- культуры и спорта в новом тысячелетии: Тезисы Всерос. науч.-практ. конф. - Кемерово, 2006. - С. 95 - 99.
8. Бунак, В. В. Выделение этапов онтогенеза и хронологические границы возрастных периодов // Советская педагогика. - 1965. — № 11. - С. 105 — 119.
 9. Былеева, Л. В. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физической культуры; — 5-е изд., перераб. и доп. - М. : ФиС, 1988. - 250 с.
 10. Васильков, Г. А. Игровые эстафеты: виды, подбор, организация [Текст] / Г. А. Васкжов // Физическая культура в школе. - 1985. - № 6. - С. 37 - 40.
 11. Виленская, Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. — М., Феникс, 2006. - 256 с.
 12. Виноградов, П. А., Жолдак, В. И. и др. Основы физической культуры. — Челябинск, 1997.-80 с.
 13. Волков, П. Б. Исследование влияния ежедневных занятий физкультурой на уровень развития личностных качеств младшего школьника [Текст] / П. Б. Волков, Ю. В. Антонов // Исторические, педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта: Матер, регион, науч.-практич. конф. - Чита, 1999. — С. 44 — 46
 14. Геллер, Е. М. Игра как фактор компенсации дефицита двигательной активности и повышения умственной работоспособности младших школьников [Текст] / Е. М. Геллер // Педагогические и физиолого-гигиенические основы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ. - М., 1983. - С. 83.
 15. Глазырина, Л. Д., Лопатик, Т. А. Методика преподавания физической культуры: 1 - 4 кл. [Текст]. - М. : ВЛАДОС, 2003. - 208 с.
 16. Годик, М. А. Сравнительный анализ эффективности различных систем физического воспитания в школах [Текст] / М. А. Годик // Теория и практика физической культуры. - М., 1996. - С. 15 - 17.

17. Гриженя, В. Е. Оптимизация двигательного режима младших школьников средствами подвижных игр и игровых упражнений [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Е. Гриженя. - Малаховка, 2003. - 27 с.
18. Гуминский, А. А. Физиологические закономерности возрастного развития энергетических систем организма школьников [Текст] / А. А. Гужаловский // Морффункциональные показатели развития детей и подростков. — Новосибирск, 1980. — С. 40 — 45.
19. Давыдов, В. Ю., Куралева, О. О., Лобанов, О. Ю. Дифференцированная физическая подготовка учащихся младших классов [Текст] / В. Ю. Давыдов, О. О. Куравлева, О. Ю. Лобанов // Современное профессиональное образование: актуальные проблемы и перспективы развития: Матер, всерос. научн.-метод, конф. — ч. 1. — Волгоград : ВГАФК, 2004. - С. 123 - 129.
20. Жарикова, Е. Л. Подвижные игры как педагогическая проблема [Текст] . - М. :РГАФК, 1995.-16 с.
21. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] . - М. : Академия, 2000. - 250 с.
22. Комплексная-программа физического воспитания учащихся 1-4-х классов общеобразовательной школы. — М., 2003. - 43 с.
23. Кузнецова, З. И. Как вести контроль за двигательной подготовленностью школьников [Текст] / З. И. Кузнецова // Физкультура в школе. - № 1. - 2000.- С. 15-17.
24. Куралева, О. О. Особенности изменения показателей физической подготовленности и сформированности двигательных умений и навыков учащихся младших классов [Текст] / О. О. Куравлева, О. Ю. Лобанов, В. Ю. Давыдов, Н. И. Брайко, Ю. А. Усачев // Современное профессиональное образование: актуальные проблемы и перспективы развития: Мат. Всерос. научн.-метод. конф. - ч. 1. — Волгоград : ВГАФК, 2004. - С. 15 - 22.
25. Ланда, Б. Х. Физическая подготовленность и физическое развитие обучающихся в построении системы оценки качества образования [Текст] / Б. Х. Ланда // «Теория и практика физической культуры», 2008. - № 7. — С.83-87.

26. Лубышева, Л. И. Спортивная культура в школе [Текст] / Л. И. Лубышева // «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. — 174 с.
27. Лях, В. И. Двигательные способности: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
28. Лях, В. И., Зданевич, А. А. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. - М., 2004 - 2007. - 126 с.
29. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. - М. : АСТ, 1998. - 272 с.
30. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев // Учебник. - М. : ФиС, 2008. - 543 с.
31. Матюхина, Ю. А. 365 лучших подвижных игр для детей 6 — 9 лет на каждый день. -М., 2008. - 157 с.
32. Начинская, С. В. Спортивная метрология: Учеб. пособие для студентов. — М. : «Академия», 2005. - 240 с.
33. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры: 1-4 классы: Методика проведения; Игры на улице и в помещении; Игры с предметами и без Изд. : ВАКО, 2007. - 176 с.
34. Прокудин, Б. Ф., Золотова, М. Ю. Особенности физической подготовленности детей младшего школьного возраста [Текст] / Б. Ф. Прокудин, М. Ю. Золотова // X научно-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции). — Коломна, 2000. - С. 147 - 148.
35. Ратников, В. П., Елина, Н. В. Подвижные игры как средства физического воспитания учащихся младших классов [Текст] / В. П. Ратников, Н. В. Елина // XVII конф. «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции). — Коломна, 2007. — С.164 -165.
36. Романенко, В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк : изд- во Донну, 2005. - 290 с.

37. Шаулин, В. Н. Урок- физической культуры // Физическая культура в школе: - 1993. - № 2. - С. 10 – 13

Приложение

АНКЕТА

Дорогой Друг, благодарим тебя за участие в анкетировании! Расскажи о своем отношении к физической культуре и спорту! Что нужно сделать учителю физической культуры, чтобы его уроки стали интересными для всех учащихся. Для этого предлагаем тебе ответить на вопросы нашей анкеты.

1 .Возраст

2.Класс

3 .Как Вы относитесь к урокам физической культуры?

- люблю и всегда занимаюсь
- иногда пропускаю
- не люблю

4.Что Вам особенно нравится в уроке физической культуры?

- возможность много двигаться
- нравится учитель
- спортивные и подвижные игры
- нравится все

5. Какими видами двигательной деятельности Вы занимаетесь на уроке физической культуры?

- Бег и прыжки
- гимнастика
- подвижные игры

- лыжи

6. Любите ли Вы играть?

- люблю
- не люблю

7. Играете ли Вы на уроках физической культуры? Как часто?

- да, очень часто
- да, но очень редко
- совсем не играем

8.Какие подвижные игры Вы знаете?

9.В какие подвижные игры Вы играете на уроках физической культуры?

Ю.Играете ли Вы во дворе, с родителями? Как часто?

- да, очень часто
- да, но очень редко
- совсем не играем

11 .В какие подвижные игры Вы играете во дворе?

12.Что необходимо сделать учителю физической культуры, чтобы уроки стали более интересными?

13 .Какие игры Вам больше нравятся?

- сюжетные
- соревновательные
- командные
- с водящим

14.Часто ли Вы болеете?

- да, часто
- иногда
- очень редко

15.Имеются ли у Вас хронические заболевания? Какие?

- да
- нет

16. Какие физические качества развивают подвижные игры?

- сила
- быстрота
- выносливость
- гибкость
- ловкость

17. Как ты думаешь , что такое здоровье ?

18. Считаешь ли ты себя здоровым человеком ?

- да, у меня отличное здоровье
- я практически здоров
- я недостаточно здоров.

19. Считаешь ли ты, что сейчас стоит следить за своим здоровьем?

- я так и поступаю
- считаю
- думать об этом еще рано

20. Делаешь ли ты утреннюю гигиеническую гимнастику?

- всегда
- редко
- никогда

21. Как ты планируешь и соблюдаешь режим дня?

- всегда планирую и соблюдаю
- стараюсь планировать и соблюдать
- планирую, но редко
- не планирую

Классификация подвижных игр для учащихся младших классов на основе учета адаптационных возможностей организма школьников (по зонам интенсивности и направленности на развитие физических качеств и совершенствование двигательных способностей)

Группы	Средняя ЧСС в игре, уд/мин	Направленность игр на развитие функциональных возможностей и совершенствование двигательных способностей	Содержание
Первая группа - игры низкой интенсивности *	до 145	аэробное энергообеспечение мышечной деятельности; развитие и совершенствование общей выносливости и других физических качеств (гибкости, координационных способностей, быстроты реакции)	«Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Делай наоборот», «Три движения», «Карлики и великаны», «Овощи и фрукты», «Замри!», «Исправь осанку!», «У ребят порядок строгий», «Совушка», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Мяч соседу», «Передал - садись!», «Соблюдай равновесие», «Меткие метания», «Море волнуется», «К своим звездочкам», «Делай, как делаю я, но, не говоря», «Веер», «Что изменилось?», «Дровосек», «Гномики и домики», «Кто быстрее встанет в круг», «Быстро встать в колонну»
Вторая группа - игры средней интенсивности	146-170	развитие аэробно-анаэробных механизмов энергообеспечения и совершенствование выносливости	«Прокладка железной дороги», «Зоопарк», «У медведя во бору», «Карусель», «Шишки, желуди, орехи», «Перемена мест», «Пустое место», «Ловля обезьян», «Лес, болото, море», «Мы - веселые ребята!», «Конвейер», «Прокати мяч», «Снежки», «Быстрые передачи», «Полет мяча», «Мяч среднему», «Мостик и кошка», «Встречи на скамейке», «Прыжок и кувырок», «Альпинисты», «Скалолазы», «Попади в мишень», «Солнышко» (на лыжах), «Слушай сигнал», «Накаты», «Кто лучше?», «Сумей догнать», «Сквозь обруч»

Третья группа - игры большой интенсивности	171-185	развитие анаэробно-гликолитического энергообеспечения мышечной деятельности, что способствует совершенствованию специальной выносливости	«Волки во рву», «Поезд», «Технические лыжники», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «Воробышки и кот», «Караси и щука», «Грибы-шалуны», «Прыжки по полоскам», «Наступление», «Через кочки и пенечки», «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Удочка», «Прыжки по кочкам», «Перестрелка», «Прыжки по полоскам», «Мы - веселые ребята!», «Погоня за лисицами», «Невод», «Гуси-лебеди», «Бег по кочкам», «Поменяйся местами», «Космонавты», «Охотники и утки», «Бег под уклон», «Зеркало», «Мышеловка», «Два Мороза», «Кто быстрее повернется», «Зигзаги», «Сороконожка на лыжах», «Иголка, нитка, узел», «Белки, норки, соболята», «Зайцы в огороде»
Четвертая группа - игры высокой интенсивности	186 и выше	развитие кардиореспираторной функции (анаэробно-аэробное энергообеспечение), связанных с проявлением различных видов выносливости	«Бой петухов», «Догони свою пару», «Ловишка, бери ленту», «Ловишка, с мячом», «Линейные эстафеты», «Комбинированные эстафеты», «День-ночь», «Вызов номеров», «Салки простые», «Салки с вырубкой», «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Эстафета зверей», «Белые медведи», «Колесо», «Прыгуны и пятнашки», «Команда быстроногих», «Салки догонялки», «Салки с приседом», «Салки с защитником», «Салки с прыжками», «Бегуны и скакуны», «Салки маршем», «Эстафета с подтягиванием на скамейке, преодолением препятствий», «Змейка», «Быстрая команда», «Успей занять место», «Биатлон»
Игры скоростно-силового характера	до 145	развитие и совершенствование силы и скоростно-силовых способностей, совершенствование деятельности нервно-мышечного аппарата	«Парашютисты», «Тяни в круг», «Перепрыгни ручей», «Попрыгунчики воробушки», «Бой петухов», «Кто опрокинет кеглю?», «Кто сильнее?», «Перетягивание через линию», «Перетягивание каната», «Кто кого пересилит?», «Подвижный ринг», «Выталкивание спиной», «Поединок с шестом», «Выталкивание в приседе», «Каракатица», «Чья пара быстрее?», «Кто дальше бросит?»

Примерные комплексы игр и игровых упражнений для уроков физической культуры в младших классах

КОМПЛЕКС 1		
Задачи урока: <ul style="list-style-type: none"> • Разучивать умение выполнять строевые команды; • Обучать прыжкам через короткую скакалку; • Совершенствовать физические качества. 		
	Название игры	Частные задачи игры
Вводная часть	«К своим звездочкам»	Разучивать умение быстро строиться в колонну, шеренгу, круг и т.д.
	«Чемпионы скакалки»	Развивать умение выполнять ОРУ с короткой скакалкой
Основная часть	«Челночок и догонялка»	Совершенствовать быстроту и координационные способности
	«Зеркало»	Обучать прыжкам через короткую скакалку
	«Комбинированная эстафета»	Совершенствовать ловкость, быстроту и скоростно-силовые способности
Заключительная часть	«Делай, как делаю я, но не говоря»	Воспитание внимания и организации.
КОМПЛЕКС 2		
Задачи урока: <ul style="list-style-type: none"> • Формировать правильную осанку; • Обучать упражнениям в равновесии; • Совершенствовать навыки лазания по гимнастической стене, перелезания через препятствия; • Развивать координационные способности. 		
	Название игры	Частные задачи игры
Вводная часть	«Делай, как я»	Совершенствовать умение выполнять ОРУ
	«Не теряй равновесие»	Формировать правильную осанку, совершенствовать навык равновесия
Основная часть	«Эстафета с лазанием и перелезанием»	Закреплять навыки лазания, перелезания
	«Лиса и куры»	Совершенствовать ловкость и быстроту, навык равновесия