

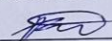
Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт естествознания, физической культуры и туризма  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Организация и методика проведения урока подвижных игр в начальной школе**

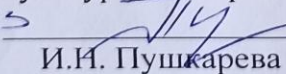
Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Перетягин Максим Дмитриевич,  
обучающийся ФК-1801 группы  
заочного отделения

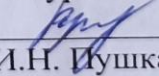
07.07.2023   
дата М.Д. Перетягин

Выпускная квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта

07.07.2023   
дата И.И. Пушкарева

Научный руководитель:

Русинова Мария Павловна  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта,

07.07.2023   
дата И.И. Пушкарева

Екатеринбург 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. Теоретическое обоснование .....	5
1.1. Физиологические особенности детей младшего школьного возраста.....	5
1.2. Характеристика и классификация подвижных игр .....	10
1.3. Методика проведения подвижных игр в начальной школе...	16
1.4. Подвижные игры для физического развития детей младшего школьного возраста.....	31
ГЛАВА 2. Организация и методы исследования .....	35
2.1. Организация исследования.....	35
2.2. Методы исследования.....	36
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	
Приложения .....	

## ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных задач современного общества является здоровье подрастающего поколения и полноценное развитие его организма. Важная физиологическая особенность любого детского организма – это постоянная потребность в действии, движении. Данная потребность является важным условием нормального роста и развития ребёнка в младшем школьном возрасте. Сегодня особые требования выдвигаются к целесообразности и эффективности средств, методов, которые применяются в физическом воспитании младших школьников.

В Федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС) общего образования отмечено: «Особое внимание необходимо обращать на формирование и развитие двигательной активности подрастающего поколения, достижение положительной динамики в формировании и развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности учащихся» [4].

На сегодняшний день удовлетворить физиологическую необходимость в движении учащимся начальных классов позволяет эффективная организация и проведение подвижных игр на уроках физической культуры. Ведь игра для детей - это не только движение и действие, но и способ развития двигательных привычек и умений, их основных физических способностей.

Грамотная организация и умелое проведение подвижных игр способствуют развитию настойчивости, уверенности, самостоятельности, инициативы у ребёнка. Также игры оказывают важное влияние и на умственное развитие детей, т.к. в игровом процессе участникам приходится мыслить, сиюминутно принимать нужное и важное решение, оказывать воздействие на соперника или партнера по игре, а также контролировать своё поведение и эмоции. Таким образом, привыкая к волевому действию во время игры, у детей формируется произвольное поведение, что позволяет осуществлять самоконтроль вне игровой деятельности и развивать способность к самоорганизации в привычной жизни.

Процесс игры – это эффективное средство для формирования морально-волевых качеств, т.к. у детей вырабатывается смелость и воля.

Содержание подвижной игры, активная двигательная активность способствуют созданию атмосферы радости, вызывая у детей положительные эмоции и желание участвовать в игровом процессе. Участвуя в игровой практической деятельности, ребята учатся действовать самостоятельно, развивают свои физические качества, познают окружающую их среду, что способствует развитию и воспитанию личности ребёнка в целом.

Использование подвижных игр на уроках физкультуры в начальной школе позволяет решать комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Таким образом, выше изложенные факты, позволяют сделать вывод, что необходима эффективная организация подвижных игр на уроках физкультуры, направленная на физическое развитие детей в начальной школе.

*Объект исследования* - учебно - воспитательный процесс физического развития детей младшего школьного возраста.

*Предмет исследования* - подвижные игры как средство физического развития детей начальной школы.

*Цель исследования* - выявление эффективной организации и проведения подвижных игр в начальной школе.

В соответствии с целью исследования нами решались следующие задачи:

1. Провести анализ физиологических особенностей развития детей младшего школьного возраста.
2. Разработать комплекс подвижных игр, направленный на физическое развитие детей в младшем школьном возрасте.
3. Выявить эффективность применения подвижных игр на уроках физической культуры.

## Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы

### 1.1. Физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Младшие школьники – это дети в возрасте 7–12 лет. Их физическое развитие отличается от развития детей старшего школьного возраста. В младшем школьном возрасте явной разницы, по определённым показателям, в развитии между девочками и мальчиками не прослеживается. Можно наблюдать, что у детей продолжает формироваться структура тканей, продолжается рост организма, увеличивается вес тела, при этом темп роста в длину несколько замедляется.

У детей младшего школьного возраста функция дыхания все ещё несовершенная. Дыхание учащенное и поверхностное, т.к. дыхательные мышцы ещё слабые. Во время мышечной деятельности у детей наблюдается затруднение дыхания, это вызвано быстрым уменьшением насыщения крови кислородом. Поэтому важно при проведении с детьми физических упражнений и заданий согласовывать движения тела с их дыханием. Надо учить детей во время выполнения упражнений на уроках физкультуры правильному дыханию.

Грудная клетка ребёнка увеличивается в окружности, становится больше жизненная емкость легких. Средний показатель жизненной емкости легких у девочек 7 лет – 1200 мл, а у мальчиков 7 лет - 1400 мл; у девочек 12 лет - 2000 мл, у мальчиков 12 лет – 2200 мл [23; с.87].

Дыхательная система и органы кровообращения тесно взаимодействуют в организме человека. Кислород и питательные вещества по кровеносным сосудам поступают ко всем клеткам нашего организма. Организм ребёнка растёт и развивается, в связи с этим при физической нагрузке надо обращать внимание на общее состояние ребёнка. С увеличением веса тела ребёнка и увеличивается вес его сердца. Масса сердца составляет 4 кг на 1 кг общего веса тела ребёнка, остается учащенным пульс до 84–90 ударов в минуту.

При выполнении физических заданий, упражнений или при участии в подвижных играх, соревнованиях от младших школьников требуется больше энергетических затрат, чем от детей старшего школьного возраста. Поэтому, при организации уроков физкультуры надо учитывать связь между большими затратами энергии младших школьниками при физической нагрузке с ростом детского организма. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют более успешному и полноценному обмену веществ в детском организме. Но надо помнить, что это эффективно лишь при оптимальных нагрузках, а излишнее напряжение или недостаточный отдых, могут ухудшить данный процесс и замедлить рост и развитие ребенка в младшем школьном возрасте. Поэтому необходимо грамотно планировать физические нагрузки и расписание занятий физкультуры у детей младшего школьного возраста.

К 7–8 годам давление детей составляет 99/64 мм. рт. ст., а к 9–12 годам 105/70 мм рт. ст. При напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей учащаются, превышая 200 ударов в минуту. Надо учитывать, что при участии ребёнка в спортивном мероприятии, связанном со значительным эмоциональным возбуждением, сердечные сокращения учащаются до 270 ударов в минуту. В этом возрасте у детей наблюдается легкая возбудимость сердца и отмечается аритмия. Совершенствовать функцию сердечно - сосудистой системы позволяют систематические тренировки [30; с. 11].

Большое значение для роста детского организма имеет формирование органов движения, костного скелета, мышц, сухожилий и связочно - суставного аппарата [17; с. 11].

Мышцы у детей в младшем школьном возрасте еще слабые, особенно мышцы спины. Они ещё не способны длительно поддерживать тело в правильном положении. И это может привести к нарушению осанки. Мышцы туловища слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Осанка у ребёнка неустойчивая и легко возникает асимметричное положение

тела. В результате длительных статических напряжений может наблюдаться искривление позвоночника.

В младшем школьном возрасте мышечная система у детей способна к быстрому развитию. Это прослеживается в увеличении мышечной силы и объема мышц и связано с достаточным количеством движений и мышечной работы.

При проведении физических упражнений нужно обязательно обращать внимание на формирование правильной осанки у детей. Выполнение различных физических упражнений и заданий способствует созданию "мышечного корсета" и предотвращает боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия физкультурой и спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышление у детей младшего школьного возраста имеет наглядно-образный характер. Поэтому малоэффективны приёмы словесного объяснения, а главным является наглядный метод обучения. Демонстрация движений должна быть проста, понятна и доступна по своему содержанию ребёнку. [3; с. 11].

В этом возрасте необходимо применять игры, которые требуют проявления ловкости, силы, быстроты, как в самих движениях, так и при реагирования на различные ситуации и обстоятельства в подвижной игре. При этом у детей развиваются важные функции мышления и внимания.

Важной особенностью детей младшего школьного возраста является произвольный характер внимания. Оно быстро и легко переключается на любой внешний раздражитель, который нарушает процесс обучения. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте детям ещё сложно и сосредоточенное и напряженное внимание на одном объекте быстро приводит к утомлению у младших школьников.

Память у детей данного возраста имеет наглядно - образный характер. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на многократном повторении или на силе впечатления, т.е. заученное недолго

удерживается в памяти ребёнка. Эти особенности детей младшего школьного возраста надо учитывать на уроках физкультуры при разучивании физических движений и упражнений. Чтобы пройденный учебный материал отложился в памяти детей, необходимо систематически, на протяжении длительного времени его повторять, закреплять и отрабатывать.

В процессе игровой деятельности развиваются многие психические функции и качества ребенка, такие, как оперативная память, внимание, воображение, мышление, волевые качества, социальные чувства, острота ощущений и восприятия. Положительное влияние на физическое развитие и развитие личности ребёнка в целом, возможно только при правильном педагогическом руководстве подвижными играми на уроках физкультуры.

## **1.2. Характеристика и классификация подвижных игр**

По определению П. П. Лесгафта, подвижная игра является упражнением или заданием, посредством которого ребенок готовится к жизни.

Подвижными являются игры, содержание которых включает разнообразные виды бега, наклонов, прыжков, метаний и других движений. Главным побуждающим мотивом в игровой деятельности, является мотив соревнования между отдельными участниками и целыми коллективами. Взаимоотношения и поведение играющих детей регулируются правилами данной подвижной и её судьейством.

Подвижная игра - это незаменимое средство физического воспитания, пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, в развитии мышления, внимания, памяти, ловкости, смекалки, сноровки и ценных морально - волевых качеств [8].

Выделяют несколько классификаций подвижных игр.

Подвижные игры различают:

- по наличию и отсутствию инвентаря;
- по количеству участников;
- наличию и отсутствию ведущего;



- месту проведения;
- по степени интенсивности и специфике физической подготовки;
- по элементам разметки пространства;
- по системе подсчета очков;
- по игровым прелюдиям и наказанию;
- по общему сюжету и т.д.

Классификацию подвижных игр можно рассматривать по следующим признакам:

1. По возрасту;
2. По преобладающему виду движений (игры с лазаньем бегом и ползанием, с прыжками, бросанием и ловлей, катанием, метанием);
3. По содержанию (игры: элементарные, простые, сложные; игры с элементами спортивных игр, игры с правилами);
4. По видам спорта (игры в воде, на санках и с санками, с лыжами и на лыжах, на местности; игры, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею);
5. По месту занятий (игры: для местности и помещений; для спортивного зала и спортивной площадки);
6. По физическим качествам (игры для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
7. По организационной форме (игры для занятий физкультурой, физкультурно-оздоровительной работы, активного отдыха);
8. По подвижности (игры малой, средней, большой подвижности интенсивности);
9. По сюжету (игры бессюжетные и сюжетные);
10. По способу организации играющих (игры некомандные и командные; с разделением на команды: игры-эстафеты; игры без разделения команды: каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр).

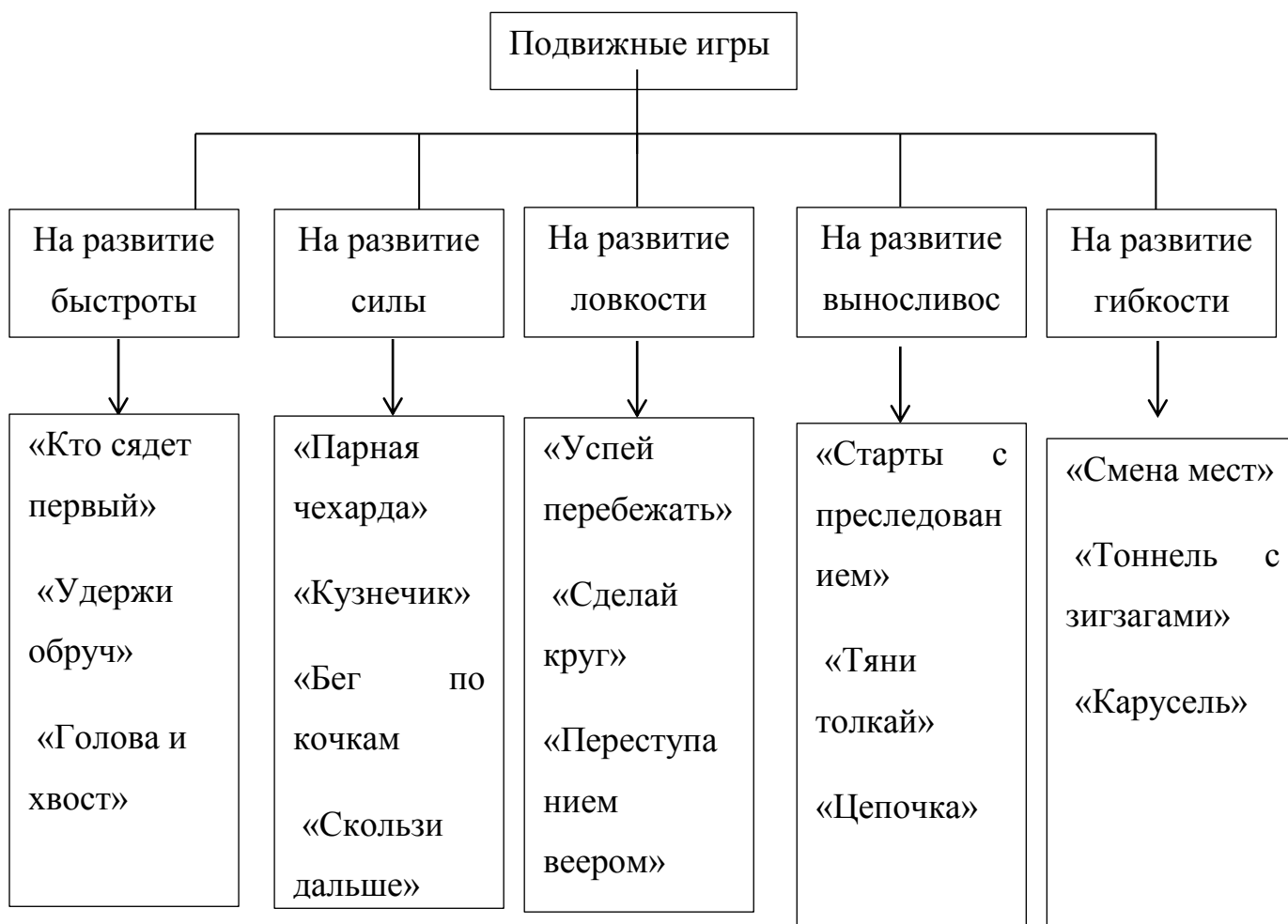
11. По признаку взаимоотношений играющих (игры без соприкосновения с противником и игры с соприкосновением противника)

Рассматривая подвижные игры по признаку организации игроков, можно выделить следующие:

- а) с разделением коллектива на команды (игры направленные на воспитание коллективных действий).
- б) без разделения коллектива на команды (игры, основанные на простейших взаимоотношениях между участниками).

Таблица 1.

### Классификация подвижных игр



Игры могут протекать в различных сочетаниях:

- а) игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково связаны с выполнением отдельных заданий;

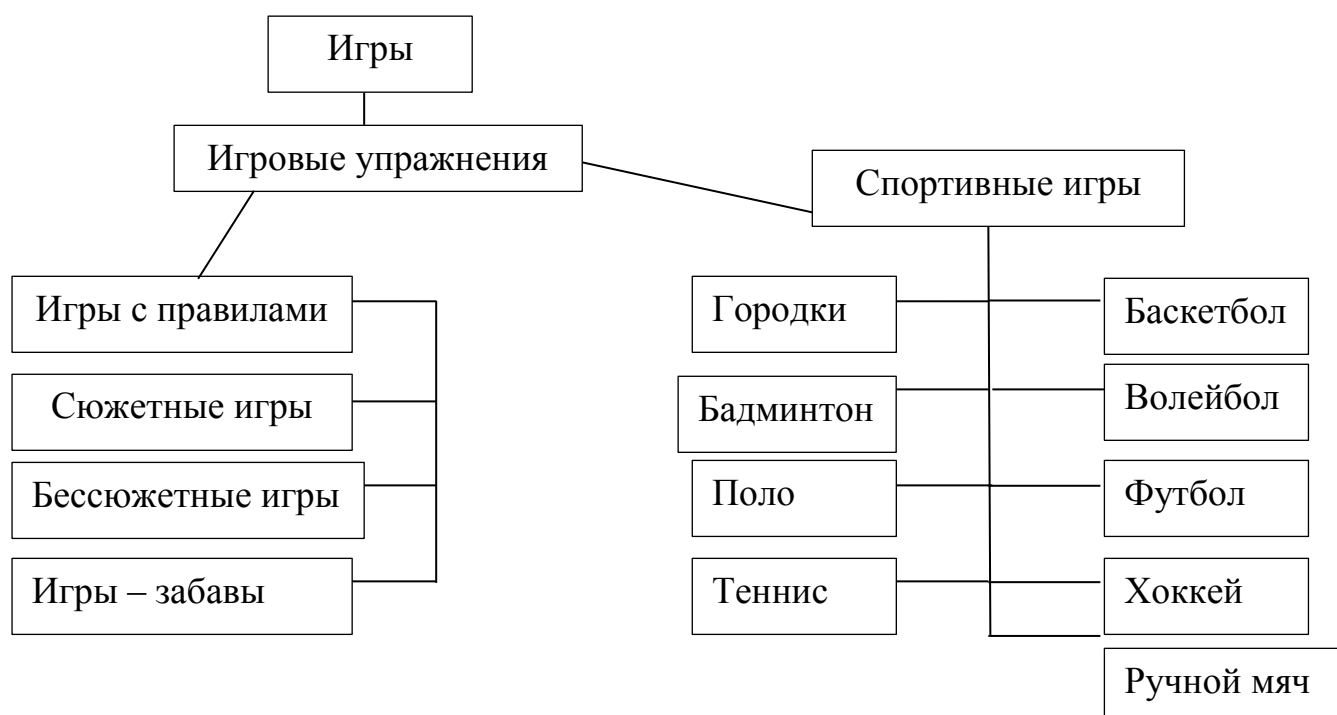
б) игры, в которых имеет место активное единоборство;

в) игры, в которых отсутствует соприкосновение с соперником

Игры можно разделить на подвижные игры и спортивные игры (баскетбол, хоккей, футбол и др.).

Таблица 2.

Классификация игровых упражнений.



Важной задачей физического воспитания младших школьников является развитие и совершенствование их физических качеств.

Игры для развития физических качеств у младших школьников:

- для развития силы (игры динамического и статистического характера с кратковременными мышечными напряжениями);
- для развития выносливости (игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим);

- для развития гибкости (упражнения на растягивание, маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах; упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой);
- для развития быстроты (игры, побуждающие к действию на зрительные и звуковые сигналы с короткими перебежками; игры с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях);
- для развития ловкости (игры, на переключение от одного действия к другому; игры требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях: бег, прыжки, действия с увертыванием).

Практическое использование игрового материала на занятиях физической культуры:

- при развитии качества быстроты, следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые, тактильные сигналы. Эти игры включают физические упражнения с периодическими ускорениями, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок стремительными рывками внезапными остановками, направленными на опережение соперника;

- при развитии силы, применяются игры, подводящие и вспомогательные, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним;

Основные компоненты игр - это сталкивания, притягивания, выталкивания, удержания.

Двигательные операции в игровом процессе - это приседания, наклоны, отжимания, повороты, подъемы, вращения, бег, прыжки.

- при развитии выносливости используют игры связанные с продолжительной двигательной деятельностью, с большой затратой энергии и сил, в соответствии с правилами игры;

- при развитии ловкости необходимо использовать игры, требующие обладания определенной физической сноровкой, проявления у игроков быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, точной координации движений [3].

Содержание подвижной игры - это тема, идея, сюжет, правила и двигательные действия.

Сюжет игры определяет характер развития игровой ситуации и цель действий играющих.

Сюжет игры не только оживляет действия играющих, но делает игру увлекательной и захватывающей.

Правила игры - это обязательные требования для участников. Они уточняют права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы, ее результат, обуславливают расположение и перемещение игроков в игровой ситуации.

В подвижных играх очень разнообразны двигательные действия, требующие от детей проявления ловкости, силы, быстроты, внимания и др. Все двигательные действия могут выполняться в самых разнообразных комбинациях и сочетаниях.

### **1.3. Методика проведения подвижных игр**

В педагогической практике существуют две формы организации подвижных игр: внеурочная и урочная.

Внеурочная форма организации подвижных игр подразумевает большую роль организаторов из самих детей.

Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль педагога, регулярность занятий, регламентированное содержание и объём игрового материала, взаимосвязь с организацией, содержанием, методикой учебно - воспитательного процесса.

Время, отведённое на подвижные игры в двигательном режиме школьников, зависит от возраста, класса, в котором учатся дети, от круглогодичного распорядка обучения, других видов деятельности и отдыха

На уроках в 1-2-х классах подвижные игры занимают ведущее место.

Это связано с большой потребностью детей младшего школьного возраста в движении, двигательной активности. В этом возрасте у детей развиваются важнейшие функции и системы организма. Эффективней развивать детский организм, а именно его физические качества, позволяет использование подвижных игр. В игровых моментах дети лучше усваивают такие действия, как бег, под лазание, ползание, равновесие, прыжки, ритмическая ходьба. В первую очередь, необходимо применять несложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой, т.к. двигательный опыт у детей ещё не велик. В 1-м классе используют игры, которые знакомы детям с детского сада (сюжетные игры с речитативом, хороводные с пением, салки с разными вариантами, сюжетные игры - перебежки).

Подвижные игры в начальных классах должны проводиться на каждом уроке физкультуры. Возможны без игр только контрольные уроки, в которых оценивается выполнение отдельных физических упражнений. Если эти упражнения можно включить в игру, то лучше провести их игровым методом. Тогда урок будет проходить в более эмоциональной обстановке, плотность и результативность учебного процесса будут выше.

В 1-2-х классах можно проводить урок, состоящий только из разнообразных подвижных игр. В такой урок включаются 4-5 игр разной подвижности и с разными видами движений, что позволит воздействовать на различные группы мышц ребёнка. При этом используются 2-3 знакомые игры и 1-2 новые. Урок, состоящий из игр, требует от участников владения некоторыми игровыми навыками и умениями.

Методически правильно организованный и проведенный игровой урок имеет большое воспитательное значение для младших школьников. Игровые

уроки физкультуры рекомендуется проводить в конце каждой четверти перед каникулами.

В 1-м классе не рекомендуется проводить с детьми командные игры, так как они вызывают большую ранимость у проигравших. Дети этого возраста еще не умеют оценивать свои возможности, каждый из них считает себя важным и лучшим.

Во 2-м классе с приобретением двигательного опыта, игрового умения и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности, можно использовать различные игры с элементами соревнований в парах (в гонке обручей, беге, прыжках через скакалку, катании и метании мяча и др.). Используя на уроке короткие состязания, можно плавно подвести детей к участию в коллективных соревнованиях, команда против команды.

Командные игры в основном используются на уроках для учащихся 3-4-х классов.

Для проведения различных подвижных игр на уроке физкультуры в 1-2-х классах необходимо использовать различное спортивное оборудование. Важно, чтобы используемый на уроке материал соответствовал возрастным особенностям и физическим возможностям детей. Учитывая, что у детей этого возраста слабо развит двигательный рецептор, рассеяно внимание, надо использовать разнообразное и интересное оборудование, чтобы заинтересовать школьников. Для проведения подвижных игр в 1-2-м классе можно использовать: 20 небольших флажков разного цвета, 40 малых мячей, 4 больших мяча (типа волейбольных), 4-8 обручей, 40 коротких скакалок, 6-10 мешочков с песком, 6-8 повязок для глаз, 6-8 бумажных колпаков (цилиндрической формы). Спортивный инвентарь должен быть удобным и легким по объему для ребёнка. Не рекомендуется использовать для учащихся начальных классов большой баскетбольный мяч, лучше использовать мяч для мини - баскетбола или маленькие мячи типа теннисных [4]. Мячи весом до 1 кг можно использовать с детьми только для перекатывания и передач рядом стоящим, но не для передач и бросков на расстоянии.

Содержание подвижной игры объясняется кратко. Учитывая возрастные особенности детей младшего школьного возраста, надо помнить, что им не терпится опробовать всё услышанное на практике. Необычная сказочная форма подачи учебного материала воспринимается детьми с большим интересом и способствует воображению и творческому исполнению ролей в игровой ситуации.

Дети 1-2-х классов все хотят быть водящими, не учитывая своих физических возможностей. В этом случае, водящим можно назначить ребёнка, победившего в предыдущей подвижной игре. Таким образом, мы поощряем ребёнка за то, что он успешно проявил себя, соблюдал правила игры, принял необычную или самую красивую позу, остался не пойманным, выполнил задание лучше других детей и др. Выбор водящего даёт возможность детям развивать способность адекватно оценивать свои силы и силы своих товарищей по игре. Можно выбрать водящего по «считалке», которую предложат сами дети. Чтобы удовлетворить потребность всех детей в роли водящего в игре, желательно сменять водящего чаще.

В подвижной игре для детей 1-2-х классов эффективно использовать речитативы, как сигналы к действию. Рифмованные слова, произносимые хором, развивают у младших школьников не только память, выразительность речи, но и нацеливают подготовиться к действию на последнем слове речитатива. Такой сигнал эффективней коротких сигналов в виде свистка или взмаха руки, флажка. Быстрые сигналы могут вызвать растерянность и торможение у детей. Короткую команду, в виде сигнала свистка или взмаха руки, флажка, используют, когда у детей развита детей быстрота реакции и внимания.

Дети в этом возрасте очень ранимы, поэтому не рекомендуется выводить их из игры за ошибки. Из-за неопытности в игре или недостаточного физического развития ребёнок может нарушить правило или совершить ошибку. К этим моментам в игре надо относиться с пониманием.



Физическую нагрузку для детей младшего школьного возраста нужно строго регулировать и ограничивать. Общая продолжительность подвижной игры должна быть небольшой по времени.

В играх с большой двигательной активностью, прыжками или бегом, надо устраивать короткие перерывы для восстановления детского организма, например игры: «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Волк во рву».

Задания и препятствия в играх должны соответствовать физическим возможностям детей, посильны для них. Игру не надо затягивать, иначе у детей пропадает к ней интерес и затем их будет сложно организовать. Все это объясняется возрастными особенностями детей младшего школьного возраста. На уроках физкультуры, благодаря использованию подвижных игр, дети 1-2-х классов не только развиваются физически, но и получают почву для воспитания сознательности поведения в коллективе (бегать, не мешая друг другу, действовать по установленному сигналу, быстро включаться в игру, подчиняться указаниям капитана и правилам игры, видеть границы площадки, принимать роль водящего). Важно учить детей точно, честно и умело соблюдать установленные правила подвижной игры. Всё это отрабатывается и закрепляется при многократном повторении подвижной игры.

Подвижные игры в 3-4-х классах включаются во все уроки физкультуры, кроме контрольных уроков. Включаются игры в основную и заключительную части урока физкультуры. Наряду со знакомыми играми для детей с 1 и 2 классов, применяются новые игры. Эти игры более длительные по времени и более сложные по содержанию (разнообразные движения, усложненные задания и препятствия), т.к. у детей к этому времени уже имеются развитые игровые умения и навыки.

Игровой опыт в коллективе позволяет использовать больше командных игр, например «Веселые старты». Эти игры включают в себя бег на скорость, прыжки, метание, подлезание, перелезание и т.д.

Для укрепления мышечной системы детей можно использовать подвижные игры с кратковременными силовыми напряжениями, например: «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Подвижный ринг», «Тяни в круг» и др.

Эффективно использовать игры с высокой двигательной активностью, направленные на развитие быстроты и выносливости, например: «Невод», «Ловля парами» и др.; а также игры, направленные на решение довольно сложных двигательных задач, с использованием мяча, например: «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Передал - садись».

Данные подвижные игры используются в основной части урока. Продолжительность подобных подвижных игр не более 15 минут, чтобы не вызывать переутомление детского организма.

Важно прививать детям начальных классов интерес к спорту, спортивным играм и включать в подвижные игры упражнения со спортивными элементами: дистанции бега, высота прыжков. При этом надо учитывать трудность выполнения спортивного движения и соответствие с контрольными нормативами для учащихся 3-4-х классов. Также можно использовать подвижные игры в сочетании с элементами гимнастики и легкой атлетики. Для закрепления легкоатлетических и гимнастических движений, данные игры применяются в основной части урока. [6].

Большой интерес вызывает у детей проведение эстафеты с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики. При их организации учитывается, как быстрота, так и качество выполнения спортивного упражнения или задания и это отражается на результате и определяет победу в игре.

В 3-4 классах используются различные игры с водящим. На роль водящего, капитанов можно рекомендовать конкретных учеников, учитывая их физические качества или предложить выбор детям. В этом возрасте дети уже знают свои силы и силы своих товарищей, умеют быть самокритичными и делают объективный выбор водящего, капитанов. Но надо помнить, что

водящие должны чаще чередоваться. В этой роли должны побывать все игроки.

Важно при объяснении игры обратить внимание на соблюдение её правил, чтобы в игровом процессе не возникали спорные моменты.

Особое место занимают командные игры (особенно в 4-м классе). Надо научить детей делиться на равносильные команды. Лучше делить детей на небольшие команды в количестве 6-7 человек.

В этом возрасте у детей повышается интерес к самим действиям. При этом важен не только окончательный результат игры, но и качество выполнения определённого действия [5].

Систематические повторения определённых двигательных действий помогают младшим школьникам быстро и целесообразно применять их в игровой деятельности.

Важно развивать у детей согласованность действий в командных играх. Учить детей действовать в команде сообща, учитывая действия игроков своей команды и при этом разгадывая замысел команды соперников.

Особое внимание надо обращать на судейство в подвижной игре. Дети в этом возрасте щепетильно относятся к оцениванию игры судьёй, анализируют насколько оно объективно. Чтобы дети научились судить игру самостоятельно, необходимо привлекать их к судейству в качестве помощников и к концу учебного года они справятся с этой задачей.

Подвижные игры можно использовать во всех частях структуры урока физкультуры в начальной школе.

В подготовительной и заключительной частях урока можно использовать знакомую для детей малоподвижную игру, например: «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Кто подходил?» и др.

Использование подвижных игр позволяет решать различные образовательные задачи урока. В игровой деятельности дети закрепляют и совершенствуют свои гимнастические и легкоатлетические движения, а

также развивают такие физические способности, как быстрота, ловкость, сила, метание, передача и ловля малого и большого мяча.

В процессе проведения урока подвижных игр, создаются условия для воспитания у учащихся таких важных качеств, как взаимопомощь, творческая активность, умение правильно ориентироваться, согласованность свои действий для достижения конечной цели [7].

При организации и проведении подвижных игр используются различное спортивное оборудование.

В этом возрасте учащиеся должны уметь подготавливать инвентарь для подвижной игры, учитывая рекомендации учителя.

Набивные мячи используются не только для передач, но и для перебрасывания. Причем у мальчиков и девочек вес набивных мячей должен быть разный, в соответствии с указаниями в учебной программе.

В этом возрасте дети излишне эмоциональны, особенно мальчики.

В подвижных играх чрезмерная эмоциональность детей (азарт) связана со стремлением быстрее достичь конечной цели. Но при этом надо обращать внимание детей на качественное выполнение каждого задания. Особое внимание надо отводить слишком эмоциональным игрокам и поручить им роль судьи. В ходе игры, необходимо делать паузы, чтобы не допускать перевозбуждения детского организма. В паузы можно уточнить тактику и технику выполнения задания, соблюдение правил игры и правил поведения во время игры.

Дети в 3-4-м классе болезненно воспринимают критику (особенно девочки в присутствии мальчиков), т.к. очень самолюбивы.

При проведении подвижной игры педагог для себя фиксирует ошибки и неудачи отдельных детей, чтобы затем, незаметно для других учеников, помочь им исправить недочеты, освоить технику и тактику данной игры.

Дети 3-4 классов - это возрастной период, когда проявляется инициатива и самостоятельность. Эти качества детей надо использовать в подвижных играх, например: игры на местности. При этом дети могут

проявлять творческую инициативу и самостоятельно составлять план действий в игре.

Подобные игры можно организовать в день здоровья или на последнем уроке в расписании дня, четверти, учебного года.

В этом возрасте дети не умеют оценивать свои возможности, т.к. у них ещё не развито чувство меры. Педагог должен учитывать нагрузку и следить за грамотным распределением сил у детей в подвижной игре, при этом учитывая разницу в физическом развитии и возможностях отдельных детей, а также девочек и мальчиков. В одной и той же игре надо применять посильные задания отдельно для девочек и отдельно для мальчиков, например: игра «Скакуны».

В 3-4-х классах важными являются игры - соревнования внутри школы, между школами. С целью отбора участников между классами, а в дальнейшем между школами на уроках физкультуры проводятся намеченные подвижные игры для объективного отбора детей для участия в соревновании [8].

Судейство в подвижных играх уже более строгое, чем ранее. Подростки осуществляют судейство самостоятельно, т. к. они уже отработали эти навыки и умения.

В уроки спортивной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки подвижные игры включаются редко, т.к. на этих уроках идёт отработка определённых физических качеств младших школьников. Но если, целесообразно провести подвижную игру, то чаще она включается в заключительную часть урока. Иногда подвижная игра проводится в конце основной части урока и направлена на закрепление приобретенных навыков и увеличения нагрузки на детский организм.

В уроки спортивной гимнастики (2-я четверти учебного года) подвижные игры почти не включаются.

Усвоение игры и поведение детей во время проведения подвижной игры в значительной степени зависят от её эффективной организации.

Настроить детей и организовать подвижную игру необходимо своевременно, т.к. задержка снижает интерес и пред игровое состояние участников, уменьшает готовность участия в игре. Чтобы в процессе игры не возникало вопросов и спорных моментов перед началом игры участникам нужно чётко обсудить план действий в командах [9].

Игра начинается по определённому условному сигналу (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах рукой или флажком), который обговаривается с участниками заранее. Рекомендуется использовать самые разнообразные команды и сигналы, чтобы развивать у детей внимание, точность и быстроту двигательной реакции на различные условные сигналы.

Сигнал для начала игры необходимо подавать только после того, как педагог убедился, что все игроки готовы, настроены, поняли содержание игры и заняли соответствующие места на игровом поле. В ходе игры организатору необходимо внимательно следить за ходом игрового процесса, а также за поведением отдельных игроков, чтобы вовремя направить их действия в нужное русло, исходя из той задачи, которая была поставлена перед проведением данной игры. Игрокам команды надо добиваться согласованных действий, проявлять упорство, находчивость, смелость в игровом процессе, вовремя оказывать взаимовыручку товарищу, попавшему в «плен», при этом честно отстаивать интересы своей команды.

Важно, чтобы дети не только знали правила подвижной игры, но и сознательно соблюдали их в игровом процессе, т.к. от этого во многом зависит объективность результата. Дети знакомятся с правилами игры во время объяснения игры. Надо обратить особое внимание игроков на важные моменты в правилах, чтобы они отложились в памяти участников. При необходимости, в случае нарушения правил, процесс игры останавливается, и педагог делает поправки и замечания, а также важные моменты напоминаются, дополняются и уточняются. В случае остановки игры, используется условный сигнал, «Внимание», по свистку. Не используется

крик или резкая команда. Также особое внимание необходимо уделять поведению участников в игре, чтобы игровой процесс протекал безопасно.

В этом возрасте дети способны проявлять творческую инициативу. Важно использовать подвижные игры, в процессе которых у детей будет такая возможность. Это игры с интересным содержанием, которое заинтересует детей. Также учитывается основная задача игры, как можно лучше использовать отдельные тактические комбинации, отдельные приёмы, соблюдая сознательную дисциплину, честного выполнения правил.

Лучшее усвоение подвижной игры возможно только при сознательной дисциплине. В этом случае игра становится более увлекательной, захватывающей, интересной и способствует хорошему настроению участников. Именно в этом возрасте, через организацию подвижной игры, необходимо воспитывать у детей сознательное отношение к своему поведению. Нацеливать их на позицию: «Выручай товарища!»; «Помоги слабому!», «Добивайся общей цели!», «Выполни задание до конца, это важно!».

При организации и проведении подвижной игры важно учитывать настроение участников. Игра должна понравиться детям, в ином случае выяснить, по какой причине дети отстраняются от игрового процесса. Возможно, содержание игры очень простое или, наоборот, очень сложное для детей данного возраста. Учитывая комментарии детей, можно поменять правила игры (усложнить или упростить) или сократить её длительность. Организатору надо наперёд предусмотреть наиболее опасные моменты в игре, это может быть перепрыгивание через сложное препятствие или спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов. Всегда быть готовым к страховке детей в процессе игры. Также можно задействовать детей, которые по каким – либо причинам не участвуют в игровом процессе.

Если в процессе игры некоторые дети проявляют отрицательные эмоции (обида, озлобление, страх) или несдержанные игроки нарушают дисциплину, в этом случае с ними необходимо проводить индивидуальную

воспитательную работу. Можно использовать разные методы воздействия на таких учеников: поручать им роль водящего или судьи, а иногда и отстранять от игры, чтобы ребёнок задумался и возможно, сделал выводы о своём поведении. Важно, чтобы в процессе игры все участники объединились в дружный, сплочённый коллектив. Этот коллектив имеет общие интересы и стремится достичь общую поставленную цель, которая приведёт команду к победе. Основной девиз команды – это дружба, помощь и товарищество.

При этом надо помнить, что каждая подвижная игра применяется для решения определенных педагогических задач. Нельзя допускать стихийных моментов организации и проведения подвижной игры, во избежание неприятных ситуаций, как для детей, так и для педагога. Отсутствие определенной педагогической цели негативно отражается на использовании основной структуры подвижной игры, не приводит к намеченным результатам. Всё это, в конечном итоге, может привести к отрицательным воспитательным моментам. Применение подвижных игр на уроках физкультуры имеет определенный смысл. Проанализировав постановку, формулировку и методику, понятно, какие задачи способна определить подвижная игра.

Этапы решения педагогической задачи в процессе организации подвижной игры:

- Первый этап - рассказ и показ правильной техники выполнения изучаемого элемента в подвижной игре, характеристика ошибок, которые могут возникнуть;
- Второй этап - процесс непосредственного участия в игре, исправление ошибок, о которых говорилось ранее (на первом этапе), параллельно с этим осуществляется процесс судейства, делаются корректные подсказки по тактике действий и замечания по поведению. Обращать внимание на этом этапе на ошибки игроков необходимо, чтобы исключить по возможности их повтор в будущем.



На этом этапе важна позиция педагога, т.к. безразличие и пассивность может привести к отсутствию положительной динамики в процессе обучения, не только к устранению имеющихся ошибок, но и к возникновению новых ошибок.

- Третий этап - окончание игры. Определяются победители, анализируется участие игроков, кто и как себя проявил в игре и почему. Проводится анализ допущенных ошибок в игре, дается рекомендация для их исправления и исключения дальнейших ошибок. Педагог обращает внимание на то, что одни дети, участвующие в игре - это фактические победители, зато другие – это лучшие исполнители.

Использование домашнего задания, на избежание предвиденных ошибок или на устранение уже допущенных, позволит устранить и избежать их в дальнейшем учебном процессе. Только в этом случае, возможно управлять процессом обучения.

Для различных стадий обучения существует определенная специфика и решается определённая обучающая задача.

На первом этапе решения задачи происходит ознакомление с изучаемым элементом - это и составляет цель ознакомления. Без этого этапа невозможно составить у детей представление о технике изучаемого элемента. Этот этап включает в себя подробный рассказ, показ и апробирование, разучивание.

Цель разучивания – исключить ошибки (от грубых ошибок до мелких ошибок). Затем формируется автоматизированный навык. Это навык достигается в результате большого количества повторений, таким образом, этапы решения педагогической задачи проходят быстрее. Использование игры, создаст условия для заинтересованности ребёнка и отработки навыка повторения в игровом сюжете.

Схема решения педагогической задачи остаётся неизменной, какой бы характер она не имела: обучающий или воспитательный.

Каждая игра может преследовать различные цели и педагогические задачи. Например, в подвижной игре «Бой петухов», одна из задач - воспитание настойчивости.

На первом этапе надо познакомить детей с игрой, а затем важно продемонстрировать, как активно, смело надо атаковать соперника.

Надо нацелить каждого участника на достойный результат в игре и чтобы добиться положительного результата, нельзя допускать безразличия и пассивность участников.

На втором этапе важно в процессе игры стимулировать активность играющих детей, используя соответствующие положительные комментарии.

На третьем этапе важно подробно разобрать успехи, а также причины неудачной борьбы, пути решения для их дальнейшего устранения.

В подвижной игре «Скакуны» - одна из задач развитие силы ног. В этом случае основными параметрами являются: способ передвижения бегунов (может усложняться); прыжки на одной ноге (длина, высота, частота); количества скакунов; время; размеры игровой площадки.

Организация каждой подвижной игры, в том числе и этой, включает в себя:

- подготовку к проведению (выбор игры, места, разметку площадки);
- подготовку инвентаря;
- предварительный анализ

Методика проведения подвижной игры включает в себя следующие этапы:

- сбор детей на игру;
- создание интереса;
- объяснение правил игры;
- распределение ролей;
- руководство ходом игры;
- подведение итогов

Подведение итогов - это методический этап, на котором объявляются результаты игры и подводятся итоги, даётся её оценка.

Процесс проведения подвижной игры сложный и многоплановый. Его эффективность зависит от многих факторов. Как от возможных особенностей детей, их подготовленности, условий проведения, так и от настроения и настроения играющих, мастерства организатора игры.

Важно осознанно подходить к организации подвижной игры, учитывая максимальное воздействие ее педагогических возможностей на развитие личности ребёнка.

Методика проведения подвижной игры позволяет использовать неограниченные возможности разнообразных методов и приёмов. Все они направлены на формирование личности ребенка. Всё это возможно только при умелом педагогическом руководстве. Рациональная методика проведения игры предполагает ту полезную отдачу, на которую была рассчитана данная игра.

Для эффективного педагогического воздействия на учеников важное значение имеет личность педагога и его профессиональная компетентность, которая включает в себя педагогическую наблюдательность и предвидение.

Практический опыт взаимодействия с детьми, умение наблюдать и анализировать их действия и поступки в процессе игры, умение правильно оценивать свое поведение, как организатора, способствуют совершенствованию мастерства руководства подвижными играми.

Но надо учитывать, что не всегда педагогический процесс проведения подвижной игры поддаётся прогнозированию.

Эффективная методика проведения подвижных игр позволяет раскрыть индивидуальные способности каждого ребенка, помогает укрепить его здоровье, развить физические способности, формирует навыки самостоятельно и творчески решать разнообразные задачи при этом оставаться бодрым, активным и жизнерадостным.

#### **1.4. Подвижные игры для физического развития детей младшего школьного возраста**

Изучение и анализ теоретической и методической базы позволил нам, опираясь на возрастные особенности детей, подобрать подвижные игры для физического развития детей младшего школьного возраста. При этом учитывались игры, направленные на развитие различных физических качеств ребёнка.

Нами были рассмотрены и использованы подвижные игры дидактической направленности. Данные игры сочетают двигательное и интеллектуальное начало, позволяют увеличивать время организованной двигательной активности, способствуют созданию положительных эмоций у детей в результате их применения.

Игры использовались на разных этапах в структуре урока физкультуры. Подвижные игры применялись, когда проведение традиционных форм урока не приносило желаемого результата. Были подобраны интересные, увлекательные и доступные подвижные игры по своему содержанию и организации. На начальном этапе применялись игры, которые ранее уже знакомы детям. Чаще использовались сюжетно – ролевые игры, требующие большого внимания, определённых игровых умений и навыков. При подборе игры для урока физкультуры учитывается степень организованности детей, их возраст, уровень физической подготовки.

Учитывая возрастные особенности детей 3-4 классов, их интересы и потребности, на уроках физкультуры чаще всего применялась эстафетная форма проведения игр. Также активно использовались различные народные подвижные игры, которые не только способствуют развитию физических качеств у детей, но и приобщению их к русскому народному фольклору, например, такие, как: «У медведя во бору», «Охотники и утки», «Лапта», «Городки», «Чехарда» и т.д.

Применение подвижных развивающих игр, способствовало развитию у детей внимания, мышления, силы, ловкости, быстроты реакции, например:

«Меткий футболист», «День и ночь», «Два Мороза», «Снайпер», «Рыбки и невод», «Салки», «Белки на дереве», «Перестрелка», «Третий лишний», «Удочка», «Ловцы и бегуны», «Бой петухов», «Салки с вырубками», «Пионербол».

Для учащихся 1-х классов проводились игры, как во время организованного учебного процесса, так и во время перемены: «Подвижные перемены». Таким образом, физкультурно-оздоровительная форма физического воспитания, осуществлялась в течение учебного дня.

Использование игры на переменах – это один из компонентов двигательного режима школьников.

На переменах использовались малоподвижные игры, направленные на развитие внимания и самовыражение ребёнка, например: «Изобрази без предмета», «Внимание!», «Узнай по голосу».

Учитывая учебный материал программы по физкультуре в начальной школе, предусматривается использование разнообразных подвижных игр, направленных на двигательные умения и навыки, которые составляют основу развития физических способностей у детей, проявляющихся в различных видах спорта.

Наблюдения, проведённые в ходе уроков физической культуры в начальных классах, показали, что использование подвижных игр способствует следующим характеристикам:

- быстрее и на более высоком качественном уровне происходит овладение различными двигательными действиями;
- постоянно развивается и пополняется двигательный опыт, который способствует более успешному овладению различными сложными двигательными навыками;
- приобретаются умения грамотно и экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
- испытывается чувство удовлетворения от освоения новых разнообразных движений [10].

При выборе игры учитывались задачи урока, при постановке которых основными критериями являлись возрастные особенности детей, их количество, физическое развитие и подготовленность.

В беседах с детьми учитывались их предпочтения о двигательных действиях в подвижных играх.

Из бесед выяснилось, что учащихся 1-2-х классов больше привлекают подвижные игры имитационного, сюжетного характера. Им нравятся игры с пробежками, ловлей и бросанием мячей и разнообразных предметов, увертываниями от водящего и прыжками.

Учащихся 3-4-х классов интересуют подвижные игры с соревнованиями не между отдельными участниками, а между командами. Мальчики более склонны к играм с элементами единоборства, борьбы за мяч и взаимовыручки. Девочки предпочитают спокойные игры, с точными действиями (с предметами, с мячом и пр.) и ритмичными движениями.

Проанализировав литературные источники, программу «Физическая культура», мы систематизировали подвижные игры по разделам общеобразовательной программы:

- «Легкая атлетика»;
- «Спортивные игры»;
- «Гимнастика»;
- «Лыжная подготовка»

Данная систематизация игр может быть использована в практической деятельности педагога. Игры могут быть включены в уроки физической культуры в начальных классах с целью разнообразия их содержания.

Раздел «Легкая атлетика» - подвижные игры:

«Салки в два круга», «Через кочки и пенечки», «Вызов номеров», «Голова и хвост», «Ловля парами», «Салки», «Космонавты», «Метко в цель», «Караси и щука», «Зайцы в огороде», «Через кочки и пенечки», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Белые медведи», «Гуси-лебеди».

Раздел «Спортивные игры» - подвижные игры:

«Передача мяча на ходу», «Двумя руками», «Скажи, какой цвет», «Гонка мячей по кругу», «Передача мяча в колоннах над головой», «Ловушки с мячом», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Четыре мяча», «Вызовы по номерам», «Альпинисты», «Кто обгонит?», «Парашютисты», «Зайцы, сторож, Жучка», «Веревочка под ногами», «Лови, убегай», «Мотоциклисты», «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Передал-садись», «Мяч через сетку».

Раздел «Гимнастика» - подвижные игры:

«Обруч на себя», «Дружные тройки», «Удержи обруч», «Канатоходец», «Пингвины с мячом», «Иголка и нитка», «Эстафеты с обручами», «Не урони мешочек», «Запрещенное движение».

Раздел «Лыжная подготовка» - подвижные игры:

«Быстрый лыжник», «Пятнашки простые», «Попади в ворота», «Эстафета - биатлон», «Салки маршем», «Круговая лапта», «Слалом», «Подними предмет».

Эффективное использование подвижных игр в начальной школе способствует не только физическому развитию детей, а также оказывает важное воздействие на формирование личности ребёнка в целом.

Организация и проведение подвижных игр - это такая сознательная деятельность, при которой у ребёнка формируется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы [11].

Применение подвижных игр на уроке физкультуры позволяет решать комплекс важнейших задач: оздоровительных, образовательных и воспитательных.

Таким образом, подвижные игры – это действенное средство разностороннего развития детей начальной школы.

## **Глава 2. Организация и методы исследования**

### **2.1. Организация исследования**

Исследовательская деятельность была организована и проведена на базе МАОУ СОШ № 20 п. Баранчинский, в период с сентября 2022г. по декабрь 2022 года. В данном исследовании принимали участие учащиеся 4-а класса в количестве 19 обучающихся, из них: 8 мальчиков и 11 девочек. Учащиеся основной медицинской группы здоровья.

Диагностическое исследование включало в себя:

- исходное тестирование;
- проведение экспериментальных уроков;
- повторное тестирование

Экспериментальная работа включала в себя 3 этапа:

- I этап - анализ и обобщение информации из источников научно-методической литературы по различным направлениям теории и методики физической культуры, физиологии детей младшего школьного возраста, отбор тестового материала для проведения диагностического исследования
- II этап – проведение исходной диагностики для определения уровня развития физических качеств у учащихся 4а класса, отбор подвижных игр для учащихся начальной школы

Учитывая физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста, данные исходного тестирования по определению уровня развития физической подготовленности учащихся 4а класса, был разработан комплекс подвижных игр, направленный на развитие физических способностей у детей начальной школы. Разработанный комплекс подвижных игр был апробирован в учебном процессе уроков физической культуры в 4а классе.

На практике применялись подвижные игры, направленные на развитие физических качеств у детей 4а класса.

Учитывая физиологические особенности детей начальной школы, на уроках физкультуры использовались игры не продолжительные по времени,



с интересным игровым сюжетом, доступными правилами. В игровом процессе большая подвижность чередовалась с кратковременными передышками. Подвижные игры включались в каждую часть структуры урока физической культуры, что способствовало повышенному интересу, концентрации внимания и развитию двигательной активности у младших школьников.

В подготовительную часть урока физкультуры включались различные игровые задания, как элемент разминки:

- сочетание различных видов ходьбы и бега;
- выполнение задания в беге с использованием различных сигналов;
- строевые упражнения в игровой форме;
- комплексы ОРУ с предметами;
- комплексы ОРУ на предметах (шведская стенка);
- подвижные игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствующие общему; физическому развитию
- подвижные игры с несколькими вариантами сложности

В основной части урока, использовались подвижные игры, как закрепляющий момент для развития физических качеств у ребёнка.

Основное движение – бег.

Для развития быстроты и ловкости у детей проводилась полоса препятствий или игры соревновательного характера.

Преимущественно использовались:

- игры с короткими перебежками врассыпную, по прямой, по кругу, с изменением направлений;
- игры с бегом типа «догоняй - убегай» и с увертыванием;
- игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный «ров») и через предметы (невысокую скамейку);

- игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель;
- игры с разнообразными движениями подражательного или творческого характера

Каждая игра состоит из одного или двух вышеперечисленных видов движений, чаще всего они применялись обособленно или попеременно и лишь изредка в сочетании.

В заключительную часть урока включились упражнения на расслабление или малоподвижные игры на внимание, например: «Запрещенное движение», «Повтори», «Колечко», «Рыцарь, дракон и принцесса».

Особенностью применения предложенной методики является обязательное использование подвижных игр на каждом уроке физкультуры и в каждой его части (начальная, основная, заключительная).

Каждая подвижная игра применялась в соответствии с учебными задачами урока.

Распределение подвижных игр в структуре урока определялось в соответствии с их содержанием, интенсивностью и индивидуальными особенностями учащихся.

В каждый урок включалось не менее 3 подвижных игр определенной направленности и непременно требованием выполнения правил игры или условий игрового упражнения.

Использование в уроке подвижных игр создавало благоприятные условия для закрепления базового программного материала.

При внедрении экспериментальной методики использовать гибкие методы и средства обучения для детей с различным уровнем развития двигательных способностей (игровые задания для мальчиков и девочек, индивидуальные домашние задания).

- III этап (декабрь 2022) - повторное тестирование уровня физических способностей детей 4а класса, подведены результаты исследования, их

математическая обработка, проведён сравнительный анализ и сделаны соответствующие выводы.

Результаты теста и педагогический эксперимент, позволили с учётом возрастных особенностей детей объективно оценить уровень и динамику развития физических способностей детей младшего школьного возраста.

## **2.2. Методы исследования**

Для решения задач, поставленных в работе, применялись следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики

### *Анализ научно-методической литературы*

Нами изучалась, анализировалась и систематизировалась научно-методическая литература по физиологии и основам теории и методики физического воспитания, на основании этого выяснялась эффективность применения подвижных игр на уроках физкультуры для физического развития детей младших классов.

Анализ литературы показал влияние подвижных игр на комплексное развитие двигательных качеств и уровня физической подготовленности учащихся начальных классов. Рассматривались вопросы о необходимости формирования навыков организации и проведения подвижных игр с учащимися в урочное и внеурочное время для повышения уровня физических качеств у детей. Анализировались наиболее эффективные и широко применяемые на практике подвижные игры. Особое внимание при этом, уделялось подвижным играм дидактической направленности, т.к. данные игры сочетают двигательное и интеллектуальное начало, позволяют увеличивать время организованной двигательной активности, способствуют

созданию положительных эмоций у детей в результате их применения. Таким образом, были отобраны интересные, увлекательные и доступные подвижные игры по своему содержанию и организации.

#### *Педагогическое наблюдение*

Педагогическое наблюдение проводилось для уточнения исходных данных и планирования педагогической деятельности, направленной на физическое развитие детей с эффективным применением подвижных игр.

Игры использовались на разных этапах в структуре урока физкультуры и применялись, когда проведение традиционных форм урока не приносило желаемого результата.

#### *Педагогическое тестирование.*

Цель тестирования - определение уровня развития основных физических качеств у школьников начальной школы. Анализ динамики показателей на различных этапах работы по физическому развитию детей.

Для оценки фактического уровня двигательной подготовленности, как одного из важнейших компонентов сформированности физической культуры учащихся, обычно используются показатели, характеризующие развитие двигательных качеств. Известно, что основные двигательные качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость) могут оцениваться совершенно определенным набором контрольных упражнений, соответствующим основным требованиям стандартизации измерений.

В комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы и федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) рекомендуются следующие контрольные упражнения и тесты:

- скоростные способности (бег 30, 60 и 100м);
- координационные (челночный бег 3x10м);
- скоростно-силовые (прыжок в длину с места);
- выносливость (бег 1500, 2000, 3000 м или 6-минутный бег);
- гибкость (наклон вперед из положения стоя);

- силовые (подтягивание на перекладине).

Для проведения исследования уровня развития основных физических качеств у учащихся начальной школы, нами были использованы следующие тесты:

**Тест № 1.** Бег на короткие дистанции. (60 метров).

**Тест № 2.** Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимания от пола, (девочки).

**Тест № 3.** Прыжки в длину с места.

**Тест № 4.** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамейке.

**Тест № 5.** Бег 1000м.

Методика выполнения тестовых заданий.

*1. Бег на короткие дистанции. (60 метров).*

Упражнение определяет уровень скоростных способностей.

Выполнение.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

*2. Подтягивание на перекладине (мальчики), отжимания от пола, (девочки).*

Тест позволяет определить общий уровень силовой подготовки.

Выполнение.

Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

*3. Прыжки в длину с места.*

С помощью этого упражнения позволяют проверить уровень прыгучести, а также тестируют силу ног.

Выполнение.

Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

4. *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамейке.*

Данное упражнение позволяет определить общий уровень гибкости школьников.

5. *Бег 1000м.*

Данное упражнение определяет уровень специальной выносливости школьников.

Выполнение.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

Критерии оценки результатов к уровню развития основных физических качеств младших школьников представлены в таблице 3 и основаны на ФГОС начального общего образования по предмету «Физическая культура» (пр.№1897 от 17. 12 10 г.).

Таблица 3

Требования к уровню развития основных физических качеств  
учащихся 4-х классов

№ п/п	Контрольные испытания	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		М	Д	М	Д	М	Д
1.	Бег 60м (сек)	9,9	10,3	10,8	11,2	11,0	11,4
2.	Подтягивание на перекладине (юноши), отжимания от пола. (девушки)	7	14	4	8	3	7
3.	Прыжки в длину с места (см)	175	165	160	145	150	140
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамейке (см)	+8	+12	+6	+9	+4	+6
5.	Бег 1000м (мин/сек)	4.50	5.20	5.20	5.50	5.45	6.15

### *Педагогический эксперимент*

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности проведения подвижных игр на уроке физкультуры для физического развития детей в начальной школе.

В эксперименте принимали участие школьники 4а класса (9-10лет). В количестве 19 человек. Из них: 8 мальчиков и 11 девочек.

Учащиеся с основной медицинской группой здоровья и одинаковым уровнем физической подготовки.

Педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2022г. по декабрь 2022 года.

Диагностическое исследование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и скоростных способностей, а также дает возможность провести сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений показателей физических качеств у детей.

### *Метод математической обработки результатов*

Обработка полученных данных в исследовании проводилась с помощью математико-статистических методов и заключалась в вычислении:

- среднего арифметического  $M$ ;
- среднего квадратичного отклонения( $\sigma$ );
- стандартной ошибки среднего арифметического( $m$ );
- вычисление прироста в %;
- вычисление средней ошибки разности( $t$ );
- достоверность различий ( $p$ ) определялась по  $t$ - критерию Стьюдента при уровне значимости 5%.

### ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение

Цель педагогического эксперимента – выявление эффективности организации и проведения подвижных игр в начальной школе.

Контроль физических качеств у детей начальной школы проводился в целях объективной оценки их физического развития.

Педагогическое тестирование позволило контролировать уровень развития физических качеств у детей, а также выполнить сравнительную характеристику на разных этапах подготовки, проследить динамику показателей физических качеств у детей.

В педагогическом эксперименте принимали участие младшие школьники 4а класса с одинаковым уровнем подготовки.

В течение эксперимента, в период с сентября 2022г по декабрь 2022г. на занятиях физической культуры применялись подвижные игры, направленные на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Для оценки эффективности влияния подвижных игр на развитие физических качеств у детей на уроках физкультуры проводилось тестирование до и после эксперимента (исходная и повторная диагностика).

Протоколы представлены в Приложении № 1, Приложении 2.

Оценивая полученные данные уровня развития физических качеств у учащихся 4а класса исходной и повторной диагностики (Таблица 4) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 4

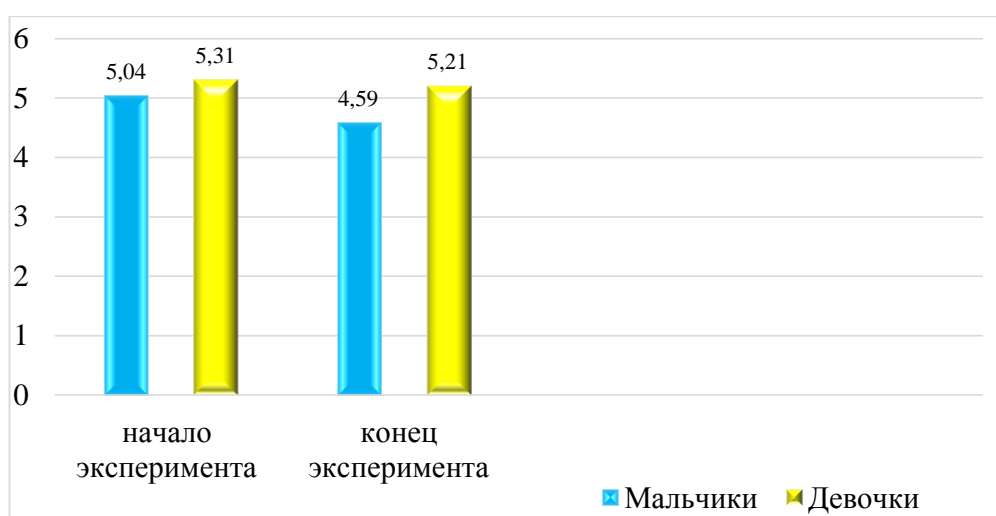
Результаты тестирования диагностики  
учащихся 4а класса в начале и конце эксперимента

Тесты	Исходная диагностика - сентябрь		Повторная диагностика - декабрь	
	м	д	м	д
Бег 60м (сек)	10.5	10,4	10,4	9,2
Подтягивание на перекладине (юноши), отжимания от	6.5	10	8, 25	11.5



пола (девушки)				
Прыжки в длину с места (см)	155.5	152	157	157
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на скамейке (см)	+5.25	+11	+7	+12
Бег 1000м (мин/сек)	5	5.31	4,58	5.21

Динамика показателей физических качеств по тесту «Бег 60м (сек)»



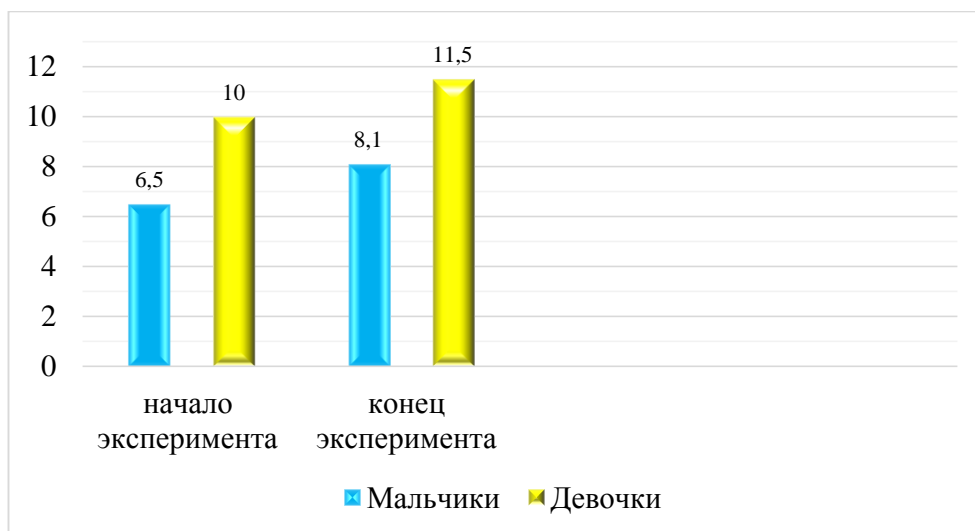
В тесте «Бег 60м (сек)» на основе полученных данных отмечено улучшение результата у младших школьников, как у мальчиков, так и у девочек.

Средний результат у мальчиков в начале педагогического эксперимента (сентябрь 2022г.) составил 5,04мин/с, а в конце педагогического эксперимента (декабрь 2022г.) – 4,59мин/с, после проведения итогового тестирования, средний результат у мальчиков улучшился до показателя 0,45 мин/с.

Средний результат у девочек в начале педагогического эксперимента (сентябрь 2022г.) составил 5,31мин/с, а в конце педагогического эксперимента (декабрь 2022г.) – 5,21мин/с, после проведения итогового

тестирования, средний результат у девочек улучшился до показателя 0,1мин/с.

Динамика показателей физических качеств по тесту  
«Подтягивание на перекладине (юноши), отжимания от пола (девочки)»



В тесте «Подтягивание на перекладине (юноши), отжимания от пола (девочки)» прослеживается улучшение результата.

В начале педагогического эксперимента (сентябрь 2022г.) младшие школьники, показали средний результат, который равнялся у мальчиков 6,5, а в ходе итогового тестирования был зафиксирован средний результат 8,1.

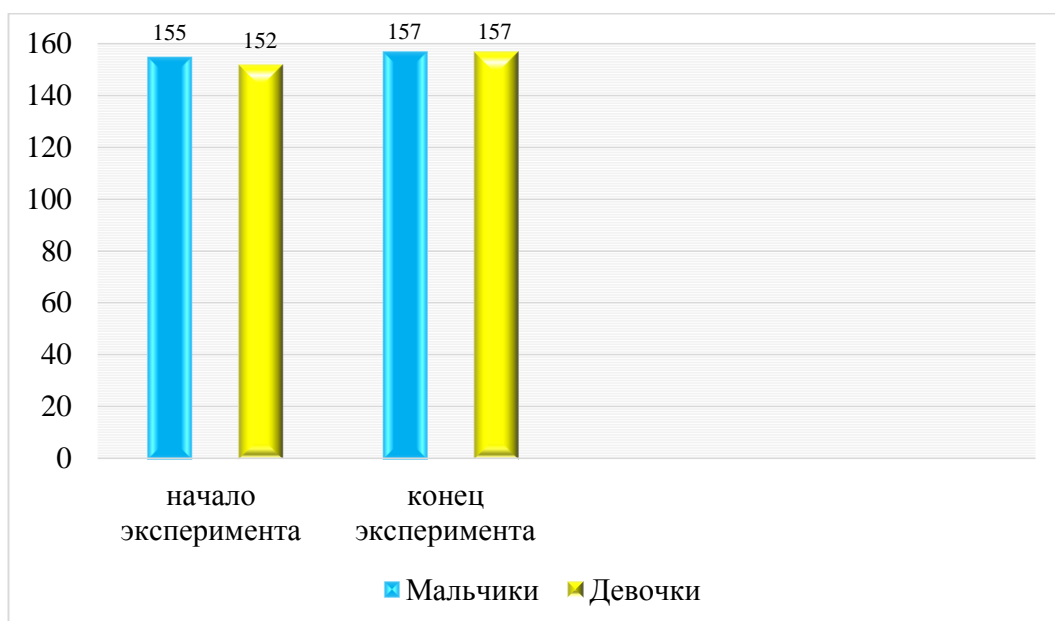
После проведения итогового тестирования (декабрь 2022), средний результат у мальчиков улучшился до показателя 8,1.

У девочек в начале педагогического эксперимента (сентябрь 2022г.) средний результат - 10, а в ходе итогового тестирования (декабрь 2022), был зафиксирован средний результат 11,5.

После проведения итогового тестирования, средний результат у девочек улучшился до показателя 11,5.

Таким образом, и в данном тесте у младших школьников достоверно улучшились показатели физических качеств, что указывает на правильное использование подвижных игр на уроке физкультуры для школьников данного класса.

Динамика показателей физических качеств по тесту  
«Прыжки в длину с места (см)»



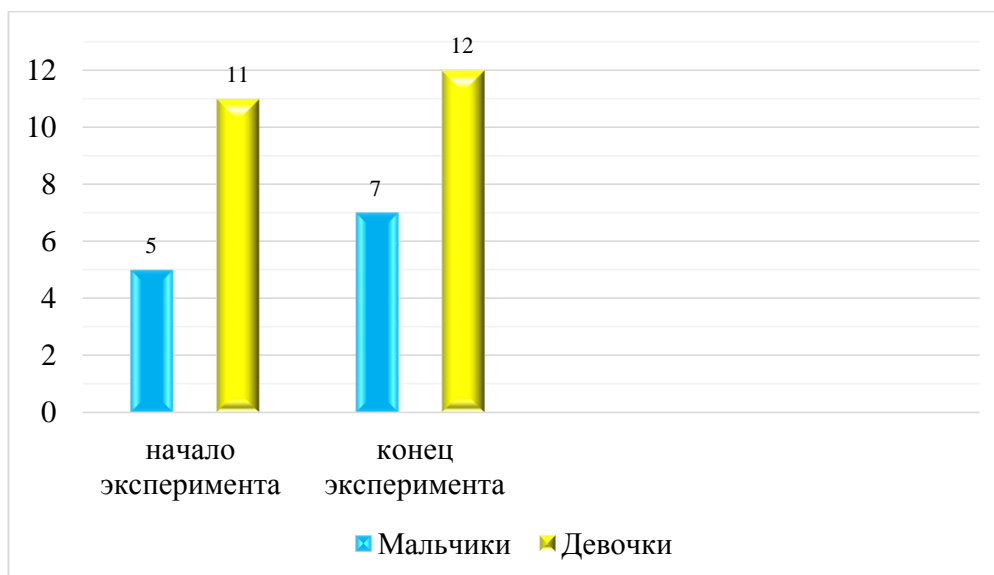
Анализ показателей физических качеств по тесту «Прыжки в длину с места (см)» свидетельствует о том, что показатели младших школьников по данному тесту в ходе педагогического эксперимента улучшились.

Если исходный средний результат (сентябрь 2022), у мальчиков составил 155см, то повторное тестирование (декабрь 2022), показало средний результат у мальчиков 157см, результат улучшился на 2см.

Исходный средний результат «Прыжки в длину с места (см)» (сентябрь 2022), у девочек 152см, а повторное тестирование (декабрь 2022), показало средний результат у девочек 157см, средний показатель улучшился на 5см.

Наблюдается динамика показателей по данному тесту.

Динамика показателей физических качеств по тесту  
«Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на скамейке (см)»



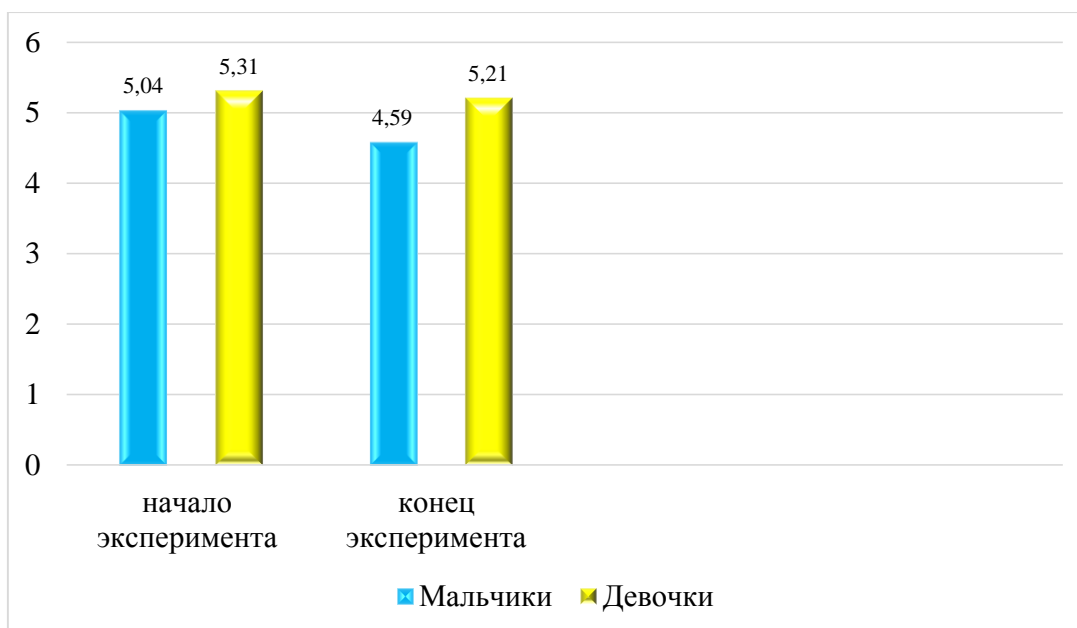
По тесту «Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на скамейке (см)», показатели младших школьников, также улучшились.

Если исходный средний результат (сентябрь 2022), у мальчиков составил 5см, то в повторное тестирование (декабрь 2022), показало средний результат 7 см. За период эксперимента средний показатель у мальчиков повысился на 2см.

Исходный средний результат (сентябрь 2022), у девочек составил 11см, а в повторное тестирование (декабрь 2022), средний результат - 12см. За период эксперимента средний показатель у девочек повысился на 1см.

Результаты диагностики подтверждают эффективность использования подвижных игр, направленных на развитие физических качеств младших школьников данного класса.

## Динамика показателей физических качеств по тесту «Бег1000(мин/сек)»



Отмечено улучшение результата в тесте «Бег1000(мин/сек)».

В начале педагогического эксперимента (сентябрь 2022 г.) мальчики показали средний результат 5,04мин/с, а в ходе итогового тестирования (декабрь 2022), был зафиксирован средний результат 4,59мин/с.

Средний показатель у мальчиков улучшился на 0,45мин /с.

У девочек средний показатель исходной диагностики (сентябрь 2022г.) 5,31мин/с, а в ходе итогового тестирования (декабрь 2022), средний показатель 5,21мин /с.

Средний показатель у девочек улучшился на 0,1мин /с.

Таким образом, нами была выявлена динамика результатов младших школьников по проведенным тестам.

Результаты педагогического эксперимента показали, что у младших школьников значительно повысился уровень развития физических качеств, что свидетельствует об эффективности применения подвижных игр на уроках физической культуры на уроках физической культуры.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Изучение и анализ литературных источников по теме исследования позволил нам, опираясь на физиологические особенности детей, целесообразность и эффективность средств и методов, применяемых в физическом воспитании, разработать комплекс подвижных игр, направленный на физическое развитие детей в младшем школьном возрасте.

Физиологическую потребность в движении учащимся начальных классов позволяет эффективная организация и проведение подвижных игр на уроках физической культуры.

Подвижные игры проводились на каждом уроке физкультуры. Каждая подвижная игра была направлена для решения определенных педагогических задач, т.к. методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка.

Нами были использованы подвижные игры дидактической направленности, которые сочетали в себе двигательное и интеллектуальное начало, позволяли увеличивать время организованной двигательной активности, и создавали позитивную атмосферу в ходе образовательного процесса.

Подвижные игры использовались на разных этапах в структуре урока физкультуры и применялись, когда проведение традиционных форм урока не приносило желаемого результата. Использовались игры интересные и доступные по своему содержанию и организации.

При выборе игры для урока учитывалась степень организованности детей, их возраст и уровень физической подготовки.

Участвуя в игровой практической деятельности, дети учились действовать самостоятельно, познавали окружающую их среду, развивали свои физические качества, что способствовало формированию личности ребёнка в целом.

Таким образом, использование подвижных игр на уроках физкультуры в начальной школе позволяло решать комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Проанализировав литературные источники, программу «Физическая культура», мы систематизировали подвижные игры по разделам общеобразовательной программы: «Легкая атлетика»; «Спортивные игры»; «Гимнастика»; «Лыжная подготовка».

Данная систематизация игр может быть использована в практической деятельности педагога. Игры могут быть включены в уроки физической культуры в начальных классах с целью разнообразия их содержания.

С целью выявления эффективности применения подвижных игр на уроках физической культуры нами было проведено диагностическое исследование.

Диагностическое исследование позволило контролировать уровень развития физических качеств у детей, а также выполнить сравнительную характеристику на разных этапах подготовки, проследить динамику показателей физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Результаты педагогического эксперимента исходной и повторной диагностики показали, что у младших школьников значительно повысился уровень развития физических качеств по всем показателям, в результате использования подвижных игр, что свидетельствует об эффективности их применения на уроках физической культуры в начальной школе.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипов Е.Е. Морфология в обосновании средств и методов физического воспитания // Морфология, 1997.
2. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры: Учебные пособие для ин-тов физической культуры. - М., 1973.- 210 с.
3. Гуревич И.А. 325 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. - Минск: Высшая школа, 1998.- 320 с.
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М., 2001.- 400 с.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник. - М., 2001. - 205 с.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник. - М., 2010. - 150 с.
7. Запорожец А.В. Основные проблемы психики. Развитие восприятия и деятельность. К вопросу о генезисе, функции в структуре эмоциональных процессов у ребенка. // Избранные психологические труды. В 1 т. М., 1981, т. 1.
8. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс] : [с основами динамической и спортивной морфологии] : учеб. для вузов физической культуры / М. Ф. Иваницкий. - 12-е изд. - Москва : Спорт, 2014. - 614 с.
9. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1985.- 228 с.
10. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта : йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. Г. Ишмухаметов ; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2015. - 155 с.
11. Ковалько В. И. Шк-физкультминутки : 1-4 кл / В. И. Ковалько. - Москва : ВАКО, 2004. - 203 с. - (Мастерская учителя). - Библиогр.: с.33 202-207.
12. Каменцер М.Г. Урок после урока. - М.: Физическая культура и спорт, 1988.- 110 с.



13. Качашкин В.М. Спорт в начальной школе. М., 1973.- 249 с.
14. Книга учителя спорта / Под ред. В.С. Каюрова. М., 1982.
15. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга школьника-М., 1981.- 140 с.
16. Коробков А.В., Головин В.В., Масляков В.А. Спортивное воспитание. - М., 1992.- 242 с.
17. Коротков И.М. Спортивные игры в школе. - М., 1980. – 193 с.
18. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: (Развитие школьника от рождения до 17 лет). - М., 1998.-430 с.
19. Лях В.И. Тесты в спортивном воспитании детей. - М., 1997. - 109 с.
20. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М., 2013.
21. Максименко А.В. Основы теории и методики спорта. - М., 1998.
22. Малыхин А.А. Оптимизация двигательной активности детей в образовательных учреждениях : методическое пособие для инструкторов физической культуры, работающих с детьми старшего дошкольного возраста/ Малыхина А.А.— Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2007.— 155 с.
23. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 2001. – 283 с.
24. Матвеев Л.П. Теория и методика спорта: Учеб. для ин-тов физ.культ. - М., 1990.- 430 с.
25. Менхин, А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / А. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов: Феникс, 2003. - 385 с.
26. Настольная книга учителя физкультуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана. -М., 1995.
27. Основы теории и методики физической культуры. / Под ред. проф. А.О. Гужаловского.- А.: «Физкультура и спорт», 1988. - 403 с.
28. Палыга В.В. Гимнастика. – Н.: Просвещение, 2001г.

29. Пантелеева Е.Г. Дыхательная гимнастика для дошкольников Пантелеева Е.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2013.— 120 с.
30. Психология физического воспитания и физической культуры: Учебник / Под общ. ред. Т.Д. Дзамгарова и А.П. Пуни. – М., 1970. - 267 с.
31. Подвижные игры : учебник / Л. В. Былеева [и др.]. - Гриф УМО. - Москва : Физкультура, 2005. - 281 с.
32. Пономарев С. С. Растите детей здоровыми : физическое воспитание детей до 6 лет / С. А. Пономарев. 1993. - 97 с.
33. Шальнов, В.О. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе / В.А. Шальнов. - УлГТУ, 2008. – 32 с.
34. Швыков А.А. Футбол в школе. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 143 с.
35. Шебека, Ф.Н. Теория и методика спорта воспитания детей до 6 лет. [Электронный ресурс] Минск : "Вышэйшая школа", 2014. — 277 с.

**Итоговый протокол исходного тестирования**  
**учащихся 4-а класса по уровню развития основных физических качеств**  
**(мальчики)**

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 60м (сек)		Подтяг-е на переклад. (м)		Прыжки в длину с места (см)		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами (см)		Бег 1000м (мин/сек)	
		Рез-т	оце нка	Рез-т	оце нка	Рез-т	оцен ка	Рез-т	оценк а	Рез-т	оцен ка
1.	Алексеев Сергей	10,7	4	0	2	158	4	+5	3	5.19	4
2.	Ветров Максим	9,7	5	15	5	168	4	+8	5	4.43	5
3.	Певнев Никита	10,3	4	15	5	155	3	+3	2	4.40	5
4.	Пономарёв Дмитрий	9,8	5	5	4	170	4	+5	4	4.49	5
5.	Слепченко Семён	10,9	3	15	5	152	3	+6	4	5.10	4
6.	Торсуков Андрей	11,1	2	0	2	165	4	+4	3	6.00	2
7.	Черепанов Сергей	10,6	4	2	2	150	3	+5	3	5.19	4
8.	Шуплецов Максим	10,8	3	0	2	126	2	+6	4	5.58	4
Средний		10,5	4	6	4	155	3	+5	3	5,04	с

**Итоговый протокол исходного тестирования**  
**учащихся 4-а класса по уровню развития основных физических качеств**  
**(девочки)**

№ п/ п	Фамилия, имя	Бег 60м (сек)		сгибание рук в упоре лежа (д)		Прыжки в длину с места (см)		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами (см)		Бег 1000м (мин/сек)	
		Рез-т	оце нка	Рез-т	оцен ка	Рез-т	оцен ка	Рез-т	оцен ка	Рез-т	оце нка
1.	Васильева Варвара	10,2	5	12	4	148	4	+14	5	5.15	5
2.	Ильина Татьяна	11,3	3	8	4	125	2	+6	4	6.02	3
3.	Лапшова Виктория	10,7	4	7	3	140	3	+7	3	5.58	3
4.	Манылова Алина	10,2	5	10	4	148	4	+10	5	5.36	4
5.	Перетягина Наталья	10,1	5	14	5	160	4	+6	3	5.22	4
6.	Перовская София	10,9	4	10	4	140	3	+9	4	5.25	4
7.	Сивкова Ульяна	10,0	5	13	4	153	4	+15	5	6.05	3
8.	Таджидинова Арина	10,5	4	10	4	155	4	+10	3	5.38	4
9.	Черняева Алина	10,2	5	7	3	175	5	+13	5	5.04	5
10.	Шагалиева Евгения	10,2	5	10	4	—	—	+12	5	5.06	5
11.	Широкова Анастасия	9,7	5	15	5	178	5	+17	5	4.35	5
Средний результат		10,4	4	10	4	152	4	+11	4	5.31	4

**Итоговый протокол повторного тестирования  
учащихся 4-а класса по уровню развития основных физических качеств  
(мальчики)**

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 60м (сек)		Подтяг-е на переклад. (м)		Прыжки в длину с места (см)		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами (см)		Бег 1000м (мин/сек)	
		Рез-т	оце нка	Рез-т	оце нка	Рез-т	оцен ка	Рез-т	оценк а	Рез-т	оцен ка
1.	Алексеев Сергей	10,6	5	3	3	160	5	+6	4	5.10	С
2.	Ветров Максим	9,7	5	15	5	165	5	+10	5	4.43	В
3.	Певнев Никита	10,3	5	15	5	158	4	+5	3	4.40	В
4.	Пономарёв Дмитрий	9,8	5	7	4	171	5	+7	4	4.49	В
5.	Слепченко Семён	10,8	4	15	5	155	4	+8	4	5.00	В
6.	Горсуков Андрей	11,0	4	4	4	166	5	+6	4	5.52	С
7.	Черепанов Сергей	10,6	4	3	3	153	4	+7	4	5.05	С
8.	Шуплецов Максим	10,7	4	3	3	130	3	+8	4	5.46	С
Средний		10,4	4	8,25	4	157	4	+7	4	4,58	5

**Итоговый протокол повторного тестирования  
учащихся 4-а класса по уровню развития основных физических качеств  
(девочки)**

№ п/ п	Фамилия, имя	Бег 60м (сек)		сгибание рук в упоре лежа (д)		Прыжки в длину с места (см)		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами (см)		Бег 1000м (мин/сек)	
		Рез-т	оц ен ка	Рез-т	оцен ка	Рез-т	оцен ка	Рез-т	оцен ка	Рез-т	оце нка
1.	Васильева Варвара	10,0	5	13	5	155	5	+15	5	5.10	5
2.	Ильина Татьяна	11,2	5	9	4	130	4	+7	4	5.55	4
3.	Лапшова Виктория	10,5	5	8	4	145	4	+7	4	5.38	4
4.	Манылова Алина	10,1	5	11	5	156	4	+11	4	5.25	4
5.	Перетягина Наталья	9,9	5	15	5	163	5	+8	4	5.15	4
6.	Перовская София	10,7	4	11	5	145	4	+12	4	5.08	5
7.	Сивкова Ульяна	9,8	5	14	5	158	5	+16	5	5.52	4
8.	Таджидинова Арина	10,3	4	11	5	161	5	+13	5	5.18	4
9.	Черняева Алина	10,1	5	8	4	177	5	+14	5	5.01	5
10.	Шагалиева Евгения	10,1	5	11	5	166	5	+13	5	5.04	5
11.	Широкова Анастасия	9,5	5	16	5	178	5	+17	5	4.34	5
Средний результат		9,2	5	11.5	5	157	4	+12	4	5.21	4

Мероприятие подвижных игр, направленный на физическое развитие детей в дошкольном возрасте

*Игры, направленные на развитие быстроты.*

### **1. «Вызов номеров».**

Суть игры: каждая команда считается по номерам. Учитель громко называет цифру. Ребенок под этой цифрой из каждой команды стартует, преодолевает отмеченный маршрут и бежит на своё место.

Принцип игры: команды становятся в линию по одному. По свистку нужно бежать до заданного поворота.

### **2. «Эстафета».**

Суть игры: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.

Принцип игры: по свистку начинают по одному ученику команды. Они преодолевают заданный маршрут, а потом, задев кистью рук следующего ученика команды, становятся в позади своей колонны. Команда побеждает эстафету, когда последний игрок займет своё положение.

### **3. «Черные и белые».**

Принцип игры: в кругу зала на расстоянии 2-4 метра одна от другой выстраиваются соперники „белых” и „желтых”.

Суть игры: как только учитель крикнет: „белые”, то они становятся догоняющими, а «желтые» догоняют их. Каждый может быть догоняющим несколькими преследующим.

### **4. «Волки и овцы».**

Принцип игры: выбирается главный (волк), он находится по центру зала. Все ребята – свободные дети, находятся на другой половине зала.

Суть игры: свободные дети-«овцы», пытаются преодолеть на противоположную сторону зала, пытаясь ускользнуть от «волка».

### **5. «Лови мяч».**

Принцип игры: дети разбиваются на две группы. На расстоянии 3м от каждой линии рисуется овал.

Суть игры: по свистку дети с футбольными мячами передвигаются в центр и кидают мяч вторыми номерами, а затем перебегают в линию позади. Побеждает группа, которые быстрее завершит эстафету.

#### **6. «Гонка мячей по кругу».**

Принцип игры: дети делятся на один-два и выстраиваются в центр через

Суть игры: в центре 2 мяча у лидеров. Мяч перекидывают через 1 своему партнеру. Мяч обязан пройти целый круг и прийти к лидеру. Получив мяч, лидер кричит: «Мы все»!

#### **7. «Мяч среднему».**

Принцип игры: Дети делают 2-е окружности, в центре которых стоят лидеры с волейбольными мячами в ногах.

Суть игры: по свистку лидеры делают, по очередности кидают мяч партнерам. Получив мяч от крайнего ребенка лидер подкидывает его кверху. Выигрывает группа, которая быстрее сделала игру. Кто опрокинул мяч, тот его и подкидывает, получив штраф.

### *Игры, направленные на развитие силы*

В играх, развивающие силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке.

Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

#### **1. «Кто дальше».**

Суть игры: ученики выстраиваются на передней линии зала с надувными мячами. Цель игры: каждый ученик поднимает надувной мяч (масса один-два кг), и.п.- мяч позади за спиной, быстро наклоняясь вперед и поднимая руки

назад- вверх быстро кидает мяч через себя. Побеждают те, кто сильнее бросит.

## **2. «Перетягивание».**

Принцип игры: по 2 ученика стоят в центре диаметром два-четыре м, держав 1 другого за правую руку.

Ход игры: все пытаются перетащить противника за линию в заде себя.

## **3. « Кто сильнее ».**

Принцип игры: по 2 ученика стоят между двумя линиями, проведенными два-четыре м одна от другой, держав друг друга в предплечья.

Ход игры: все пытаются отодвинуть противника за его черту.

## **4. «Удержись в круге».**

Принцип игры: держась за руки, ученики становятся вокруг прочерченной окружности.

Ход игры: передвигая и вытесняя, ученики пытаются заставить друг друга или 1 группа другую прибыть в круг. Кто прибыл в круг, получает штраф или выходит из игры.

## **5. « Крепче круг».**

Суть игры: Дети делают круг, вцепившись за руки. Принцип игры: дети подходят вплотную к друг другу. По свистку все убегают вперед. Кто не выдержал движения и упустил руки, выходит из участия или получает штраф.

## **6. «Бой петухов».**

Суть игры: два школьника выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из области или вывести друг друга из равновесия (т.е. заставить встать на обе ноги).

## **7. «Бег на руках».**

Суть игры: ученики делятся на 1-2 и затем на пары. Потом строятся вдоль линии.

Ход игры: 1 номера делают упор, лёжа, 2- держат их за ноги. По свистку пары бегут до финиша.

При достижении финиша забег начинают следующие 2 ученика. Выигрывает команда, быстрее всех завершившая забег.

### *Игры, направление на развитие выносливости*

В соревнованиях выносливость видно не в статических, а в динамических условиях работы, когда перебираются моменты напряжения и расслабления. Эти задания, особенно циклического характера, могут вызывать усталость, при этом видно снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во 2-ой половине урока.

#### **1. «Рыбаки и рыбки».**

Цель игры: дети становятся в круг. В круге лидер со скакалкой.

Ход игры: лидер крутит скакалку под ногами детей, все поднимают ноги, пытаясь не трогать скакалку. А кто трогает скакалку, переходит на место «рыбака».

#### **2. «Кто быстрее».**

Цель игры: дети делятся на 2-е группы и встают вдоль лицевой линии.

Ход игры: в центре зала лежит мяч; учитель говорит номер детей, те бегут к мячу, с целью быстрее взять мяч.

#### **3. «Перехват мяча»**

Цель игры: наметить 3 окружности. В каждой окружности по 3 ученика.

Ход игры: в окружности 2-е учеников перекидывают друг другу мяч. 3-й пытается поймать его.

#### **4. «Вышибалы».**

Цель игры: ученики разбиваются на 2-е группы. 1-а группа находится на одной стороне зала, а 2-я на другой.

Ход игры: каждая группа пытается попасть мячом учеников другой группы, разыгрывая мяч между собой.

#### **5. «Скачки».**



Принцип игры: Дети делятся на «наездников» и «коней».

Ход игры: пары строятся вдоль лицевой линии, »наездник» сидит верхом на «коне».

Задача. Опеределить и достичь противоположной лицевой линии.

### *Игры для развития ловкости*

#### **1. «Зоркий глаз».**

Во время ходьбы или бега по учителя свистку ученики делают сразу обусловленное действие. Например: поднятая вверх рука означает, что ученики обязаны делать прыжок вперед и принять обусловленную стойку.

#### **2. «Падающая палка**

Принцип игры: ученики выстраиваются в окружность. В круге лидер, который держит за начало палку, находящуюся в вертикальном положении.

Ход игры: лидер называет число 1-го из учащийся и кидает палку, игрок должен попытаться сделать шаг вперед и поймать палку, не уронить ее.

#### **3. «Смена кругов».**

Принцип игры: в зале рисуют окружности. 1-на группа строится в окружности, а 2-я по среди них.

Ход игры: группа(1), которая за кругом, пытается забрать мяч у учеников круга, которые перекидывают мяч между ними, не выходя из окружности.

### *Игры для развития гибкости*

#### **1. «Кто быстрее».**

Принцип игры: строятся 2-е группы. У каждой набивной мяч, расстояние между игроками-один метр.

Ход игры: ученики перекидывают мяч друг другу, поворачивая тело направо, дойдя крайнего ученика, мяч отдается в обратном направлении.

#### **2. «Мостик и кошка».**

Делятся две группы. Каждая группа делятся на 1-2. Перед каждой группой рисуется по 2 квадрата.

Ход игры: по свистку 1-е пары от каждой группы стартуют эстафету. Оказавшись в 1-ом круге, 1 из учеников делает " мост", а 2-ой проползает под ним и бежит в другой квадрат, где принимает упор стоя согнувшись. Его одноклассник пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

*Упражнения на восстановление дыхания. Игра на внимание.*

*Развитие выносливости.*

### **1. «Командный темповый бег».**

Основная задача упражнений – проверить равномерность темпа бега на определенной дистанции и за определенное время. Класс делится на равные по силам 2 – 3 команды отдельно мальчиков и девочек, по 3 – 4 человека в каждой. Задание: пробежать за три круга по периметру.

По сигналу стартует первая команда, ее участники пробегают три круга вокруг четырех стоек, и тотчас после финиша учитель называет показанное время. Затем стартует вторая команда. И т.д. Время определяют по последнему участнику команды. Мальчики и девочки бегут противходом вокруг стоек (девочки по внутреннему кругу). Педагог регулирует темп бега и обусловленным способом показывает, сколько минут осталось бежать. Бегуны, которые не выдерживают заданный темп, переходят на ходьбу и после небольшого отдыха вновь продолжают бег.