

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Факультет физической культуры, спорта и безопасности

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

## Методика развития координационных способностей у школьников

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:  
Асоян Никита Александрович  
обучающийся БФ-52z группы  
заочного отделения

\_\_\_\_\_  
дата                      Н.А. Асоян

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

Научный руководитель:  
Пушкарева Инна Николаевна  
кандидат биологических наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_  
дата                      И.Н. Пушкарева

\_\_\_\_\_  
дата                      И.Н. Пушкарева

Екатеринбург, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | Стр. |
|--|------|
| Введение   | 3    |
| Глава 1. Аналитический обзор литературы  | 7    |
| 1.1. Характеристика младшего школьного возраста  | 7    |
| 1.2. Особенности физического развития детей младшего школьного<br>возраста                                 | 8    |
| 1.3. Особенности возрастного развития физических качеств у детей<br>младшего школьного возраста            | 13   |
| 1.4. Средства развития координационных способностей у детей<br>младшего школьного возраста                 | 16   |
| 1.4.1. Методика развития координационных способностей  | 16   |
| 1.4.2. Характеристика подвижных игр  | 22   |
| 1.4.3. Классификация подвижных игр   | 25   |
| 1.4.4. Особенности организации и методика проведения подвижных<br>игр с детьми младшего школьного возраста | 29   |
| 1.4.5. Контрольные тесты на выявление координационных<br>способностей у детей младшего школьного возраста  | 30   |
| Глава 2. Организация и методы исследования   | 35   |
| 2.1. Организация исследования  | 35   |
| 2.2. Методы исследования   | 36   |
| Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение   | 40   |
| Заключение   | 44   |
| Список литературы  | 46   |
| Приложение   | 50   |

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность темы.* В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость – способностью человека быстро целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [3, 14]. Под двигательными координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно) [14, 37].

Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребенком, физиологически обусловлена, вызывает положительные изменения в его физическом и психологическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма [5].

Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических упражнениях, метательных

движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх [39].

Среда, в которой живет ребенок, должна развивать и воспитывать, побуждать взаимодействовать с ее различными элементами, вызывать стремление к движению, предоставлять возможность для многовариантных игр, быть комфортной. Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Игра – вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества, способность быстро перемещаться в пространстве. В игре ребенок ищет и часто находит как бы рабочую площадку для воспитания своих нравственных и физических качеств, его организм требует выхода в деятельности, соответствующей его внутреннему состоянию. Поэтому, через игру можно воздействовать на физическое развитие детей, а также детский коллектив, исключая прямое давление, наказание, излишнюю нервозность в работе с детьми.

Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей младших школьников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей [27], свидетельствует, что около 40% детей младшего школьного возраста имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин

ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность данного вопроса.

В решении этой проблемы первостепенное значение приобретает выявление источников пополнения и обогащения средств двигательного развития ребенка. По утверждению отечественных педагогов Е. Н. Водовозовой, П. Ф. Каптерева, П. Ф. Лесгафта, Е. А. Покровского, К. Д. Ушинского и др., подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания [7, 27, 40].

Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила [9].

В то же время целый ряд проблем, связанных с физическим воспитанием младших школьников и их развитием, еще не нашли своего полного разрешения. К ним мы относим, в частности, использование большего количества разнообразных подвижных игр в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста [13].

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

*Предмет исследования:* использование подвижных игр в развитии координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

*Цель исследования:* обосновать эффективность применения подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

*Задачи исследования:*

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Разработать комплекс подвижных игр, направленный на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста.
3. Определить эффективность разработанного комплекса подвижных игр для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

*Структура выпускной квалификационной работы.*

ВКР изложена на 65 страницах, состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, включающего 44 источника и приложений. Текст ВКР снабжен таблицами и рисунками.

## **Глава 1. Аналитический обзор литературы**

### **1.1. Характеристика младшего школьного возраста**

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 11 лет и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка – его поступлением в школу. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов). Такая физиологическая перестройка требует от организма ребенка большого напряжения для мобилизации всех резервов. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость [23].

К 7 годам морфологически созревают лобные отделы больших полушарий головного мозга, что создает основу для большей, чем у дошкольников, гармонии процессов возбуждения и торможения, необходимой для развития целенаправленного произвольного поведения. Поскольку мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей этого возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности. Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенной утомляемость и нервно-психическая ранимость. Это проявляется в том, что их работоспособность обычно резко падает через 25-30 минут после начала урока и после второго урока. Дети утомляются в случае посещения группы продленного дня, а также при повышенной эмоциональной насыщенности уроков и мероприятий.

Физиологические трансформации вызывают большие изменения в психической жизни ребенка. Происходит совершенствование познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания), формирование высших психических функций (речи, письма, чтения, счета), что позволяет ребенку младшего школьного возраста производить уже более сложные, по сравнению с дошкольником, мыслительные операции [19, 33, 43].

## **1.2. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста**

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения [42].

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной



активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни [14]. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания. По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30-45% [15].

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности. После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5-2,0 ч провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях [36].

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности), о чем свидетельствуют приведенные в таблицах 1, 2 обобщенные данные отечественных и зарубежных авторов (В. Ф. Ломейко, В. И. Лях и др.) [10].

Таблица 1

Темпы прироста различных физических способностей у детей  
младшего школьного возраста

| Физические способности  | Среднегодовой прирост (%) |         | Общий прирост (%) |         |
|-------------------------|---------------------------|---------|-------------------|---------|
|                         | Мальчики                  | Девочки | Мальчики          | Девочки |
| Скоростные              | 5,7                       | 6,0     | 17,2              | 18,0    |
| Силовые                 | 12,7                      | 8,7     | 38,0              | 26,0    |
| Общая выносливость      | 7,9                       | 5,5     | 31,6              | 22,1    |
| Скоростная выносливость | 3,4                       | 3,6     | 13,4              | 14,4    |
| Силовая выносливость    | 10,4                      | 7,4     | 11,7              | 29,7    |

Таблица 2

Темпы прироста активной и пассивной гибкости у детей  
младшего школьного возраста

| Суставы  | Гибкость     |         |               |         |
|--|--------------|---------|---------------|---------|
|  | Активная (%) |         | Пассивная (%) |         |
|  | Мальчики     | Девочки | Мальчики      | Девочки |
| Подвижность в суставах плечевого пояса, локтевых и лучезапястных | 4,9          | 3,2     | -1,9          | -0,1    |
| Подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах   | 5,5          | 6,2     | -8,7          | -9,5    |
| Подвижность различных отделов позвоночного столба:               |              |         |               |         |
| – тазобедренный сустав при сгибании туловища                     | 18,8         | 6,6     | –             | –       |
| – нижнегрудной поясничный отдел                                  | 8,6          | 17,2    | –             | –       |
| – верхнегрудной отдел  | 22,9         | -6,2    | –             | –       |
| – шейный отдел   | 17,0         | 22,2    | –             | –       |

В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования [8].

Дети младшего школьного возраста должны показывать результаты не ниже среднего уровня показателей, характеризующих развитие основных физических качеств (табл. 3) [21].

Для младшего школьного возраста ведущими являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.). Чем меньше возраст, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки. С детьми младшего возраста обязательно необходимо проводить подвижные

игры. У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания) [5].

При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений, а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств. Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется [10].

## Уровень физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста

| Физические способности | Контрольное упражнение (тест)  | Возраст лет | Мальчики         |                 |                | Девочки          |                 |                     |         |         |
|------------------------|--|-------------|------------------|-----------------|----------------|------------------|-----------------|---------------------|---------|---------|
|                        |  |             | Уровень          |                 |                |                  |                 |                     | средний | высокий |
|                        |  |             | низкий           | средний         | высокий        | низкий           | средний         | высокий             |         |         |
| Скоростные             | Бег 30 м, с  | 7           | 7,5 и выше       | 7,3-6,2         | 5,6 и ниже     | 7,6 и выше       | 7,5-6,4         | 5,8 и ниже          |         |         |
|                        |  | 8           | 7,1              | 7,0-6,0         | 5,4            | 7,3              | 7,2-6,2         | 5,6                 |         |         |
|                        |  | 9           | 6,8              | 6,7-5,7         | 5,1            | 7,0              | 6,9-6,0         | 5,3                 |         |         |
|                        |  | 10          | 6,6              | 6,5-5,6         | 5,1            | 6,6              | 6,5-5,6         | 5,2                 |         |         |
| Координационные        | Челночный бег 3x10 м, с  | 7           | 11,2 и выше 10,4 | 10,8-10 10,0-9, | 9,9 и ниже 9,1 | 11,7 и выше 11,2 | 11,3-10,6 10,7- | 10,2 и ниже 9,7 9,3 |         |         |
|                        |  | 8           | 10,2 9,9         | 9,9-9,3 9,5-9,0 | 8,8 ^61        | 10,8 10,4        | 10,1 10,3-9,7   | 9,1                 |         |         |
|                        |  | 9           |                  | ,3 5            | 155 и выше 165 |                  |                 |                     |         |         |
|                        |  | 10          |                  | 5 5             | 175 185        |                  |                 |                     |         |         |
| Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см   | 7           | 100 и ниже       | 115-135         | 155 и выше     | 85 и ниже        | 110-130         | 150 и выше          |         |         |
|                        |  | 8           | 110              | 125-145         | 165            | 90               | 125-140         | 155                 |         |         |
|                        |  | 9           | 120              | 130-150         | 175            | 110              | 135-150         | 160                 |         |         |
|                        |  | 10          | 130              | 140-160         | 185            | 120              | 140-150         | 170                 |         |         |
| Выносливость           | 6-минутный бег, м  | 7           | 700 и ниже       | 750-900         | 1100 и выше    | 500 и ниже       | 600-800         | 900 и выше          |         |         |
|                        |  | 8           | 750              | 800-950         | 1150 и выше    | 550 и ниже       | 650-850         | 950 и выше          |         |         |
|                        |  | 9           | 800              | 850-1000        | 1200 и выше    | 600 и ниже       | 700-900         | 1000 и выше         |         |         |
|                        |  | 10          | 850              | 900-1050        | 1250 и выше    | 650 и ниже       | 750-950         | 1050 и выше         |         |         |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см  | 7           | 1 и ниже         | 3-5             | 9 и выше       | 2 и ниже         | 6-9             | 12,5 и выше         |         |         |
|                        |  | 8           | 1 и ниже         | 3-5             | 7,5 и выше     | 2 и ниже         | 5-8             | 11,5 и выше         |         |         |
|                        |  | 9           | 1 и ниже         | 3-4             | 7,5 и выше     | 2 и ниже         | 6-9             | 13,0 и выше         |         |         |
|                        |  | 10          | 2 и ниже         | 3-5             | 8,5 и выше     | 3 и ниже         | 7-10            | 14,0 и выше         |         |         |
| Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз | 7           | 1                | 2-3             | 4 и выше       | 2 и ниже         | 4-8             | 12 и выше           |         |         |
|                        |  | 8           | 1                | 2-3             | 4 и выше       | 3 и ниже         | 6-10            | 14 и выше           |         |         |
|                        |  | 9           | 1                | 3 4             | 5 и выше       | 3 и ниже         | 7-11            | 16 и выше           |         |         |
|                        |  | 10          | 1                | 3-4             | 5 и выше       | 4 и ниже         | 8-13            | 18 и выше           |         |         |

### **1.3. Особенности возрастного развития физических качеств у детей младшего школьного возраста**

Физические качества у детей формируются гетерохронно, в разные возрастные периоды. Для развития каждого качества имеются определенные сенситивные периоды онтогенеза, когда может быть получен наибольший его прирост. Они имеют специфические особенности проявления и индивидуальную программу развития, определяемую генетически [8].

Быстрота проявляется в элементарных и комплексных формах. На протяжении дошкольного и младшего школьного возраста происходит постепенное нарастание физиологической лабильности нервных центров и подвижности нервных процессов. Соответственно, умеренно развиваются различные показатели быстроты – время двигательной реакции, скорость одиночного движения и максимальный темп движений. Основное ускорение развития быстроты начинается с 10-летнего возраста.

Показатели быстроты у девочек и мальчиков не различаются в дошкольном возрасте, но в младшем школьном возрасте становятся лучше у мальчиков.

Сокращение времени реакции неодинаково для различных групп мышц, а величины этого показателя зависят от врожденных свойств нервной системы детей – их индивидуально-типологических особенностей.

Максимальный темп движений постепенно растет в дошкольном и младшем школьном возрасте, увеличиваясь за этот период в 1,5-2 раза. Особенно интенсивно он прогрессирует у мальчиков.

Повышение темпа движений связано с ростом подвижности нервных процессов, лабильности нервных центров, скорости развития возбуждения и скорости проведения в нервных и мышечных волокнах, а также с увеличением скорости расслабления мышц.

Широко распространен в практике теппинг-тест – количество постукиваний кистью в максимальном темпе за 10 сек. Различия в скорости бега у мальчиков и девочек до 10-11 лет оказываются несущественными, а

затем скорость больше нарастает у мальчиков. Время выполнения скоростных упражнений для младшего школьного возраста не должно превышать 5-6 сек [10, 29].

Абсолютная мышечная сила в младшем школьном возрасте нарастает умеренно. Ее прирост связан с увеличением толщины и силы отдельных мышечных волокон, развитием мощных быстрых мышечных волокон в составе мышц и общим увеличением мышечной массы. В различных мышечных группах прирост мышечной массы, изменение состава волокон и мышечной силы происходит неравномерно. Основной прирост мышечной силы происходит после переходного периода онтогенеза (с 14 лет).

Относительная сила у дошкольников почти не изменяется, так как прирост мышечной силы не превышает прироста массы тела. Лишь с 7 лет, когда скорость прироста силы начинает опережать прирост веса, относительная сила ребенка начинает увеличиваться [17].

Повышенный мышечный тонус и превышение силы мышц-сгибателей над разгибателями затрудняют у дошкольников сохранение выпрямленных поз. Им трудно долго сидеть с прямой спиной, сохранять вертикальную позу стоя дольше 2-х минут. В 6-7 лет наибольшую силу имеют мышцы сгибатели туловища, бедра и подошвенные сгибатели. В 9-11 лет увеличивается сила разгибателей этих звеньев тела. Мала сила мышц позвоночника – она составляет в 7-8 лет всего 35% величины у взрослых. Отсутствие сильного «мышечного корсета» приводит к нарушению осанки, искривлению позвоночника при систематическом положении ребенка в неправильных позах. Слабость мышц стопы при больших отягощениях приводит к развитию плоскостопия. Указанные особенности мышечной системы на ранних стадиях развития требуют специального внимания при организации занятий физическими упражнениями с детьми [17].

Скоростно-силовые возможности ребенка развиваются постепенно, по мере повышения лабильности мотонейронов, скорости активации и вовлечения в работу отдельных двигательных единиц, возможности их

синхронизации. Эти функциональные особенности определяют так называемую взрывную силу, которая проявляется в показателях бросков, прыжков, метаний.

Некоторое увеличение прироста скоростно-силовых показателей (прыжков в высоту, длину, дальности бросков и пр.) наблюдается в 7-9 лет, но основной прирост происходит лишь после 11 лет [17].

Общая выносливость (длительность бега со скоростью 70% от максимальной) начинает увеличиваться в младшем школьном возрасте, когда достаточного развития достигают сердечно-сосудистая и дыхательная системы и увеличиваются значения МПК. В возрасте от 7 до 11 лет заметно увеличивается выносливость к аэробной работе (составляющей 50% от максимальной мощности), но не растет выносливость к анаэробной работе (100% максимальной мощности).

В возрасте 8-10 лет прирастает скоростно-силовая выносливость при прыжках вверх. Статическая выносливость при поддержании статических поз и при выполнении статической работы (в упражнениях вис, упор и пр.) невелика. У младших школьников даже при небольших локальных напряжениях нарастание легочной вентиляции и потребления кислорода замедлено, электрическая активность работающих мышц резко увеличена, появляется напряжение на неработающих мышцах. С 8 до 10 лет статическая выносливость увеличивается на 40-50%, ее интенсивное увеличение происходит в более старшем возрасте [17].

Гибкость одно из наиболее ранних по развитию качеств. Начиная с 4-летнего возраста, она быстро совершенствуется на всем протяжении дошкольного и младшего школьного возраста благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей. Во всех возрастных периодах гибкость лучше выражена в женском организме по сравнению с мужским [17].

Ловкость – комплексное понятие, в ее структуру включаются способность быстро осваивать новые упражнения, координирование

выполнять сложные движения и эффективно действовать в необычных условиях, создавая новые двигательные акты. Ловкость менее других качеств контролируется генетически и относится к наиболее тренируемым качествам.

Развитию ловкости у детей способствуют созревание высших отделов мозга (особенно третичных полей коры больших полушарий), совершенствование центральной регуляции моторных функций (налаживание регуляции мышц-антагонистов, межмышечной координации и пр.), улучшение функций скелетных мышц (более быстрое развертывание механических реакций при возбуждении мышечных волокон и др.) [17].

#### **1.4. Средства развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста**

##### **1.4.1. Методика развития координационных способностей**

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья [30].

Многочисленные результаты исследований показывают, что в условиях школы можно добиваться значительного прироста всех двигательных качеств у детей путем увеличения в занятиях времени и объема средств. Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у младших школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы. В связи с этим



на наш взгляд, весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств являются подвижные игры, которые могут, применены как на уроках по физической культуре, так и в других внеурочных формах [1, 25].

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт [32].

Подвижные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяется в школе на уроках, в соответствии со школьными программами по физической культуре, и во внеклассных занятиях. Подвижные игры проводятся на уроках физической культуры в 1-8 классах в сочетании со всеми изучаемыми разделами: гимнастикой, лёгкой атлетикой, спортивными играми, борьбой или лыжами [41]. В подвижных играх в отличие от других форм занятий главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств.

Наибольшие сдвиги координационных способностей обнаруживаются после 7 лет – в младшем и среднем школьном возрасте. Совершенствование функций лобных долей в младшем школьном возрасте обеспечивает рост обучаемости детей, ускоряет формирование двигательных навыков, улучшает процессы программирования и предпрограммирования, внесения коррекций в моторные программы, повышает способность выделять из внешних сигналов наиболее информативные признаки, усиливает речевую регуляцию движений. Все это улучшает проявление ловкости у детей. Различают ловкость «телесную» и «предметную». Особенно выражена разновременность развития для отдельных показателей «предметной» ловкости [25].

Учитывая изменения внешних условий, человек должен прогнозировать предстоящие события и в связи с этим строить соответствующее поведение. Пространственная ориентировка человека развивается с возрастом гетерохронно. Способность прогнозировать предстоящее событие наиболее эффективно совершенствуется у школьников средних и старших классов. У младших школьников план действия вырабатывается труднее и со значительными ошибками. В этом школьном возрасте от 7-8 до 11-12 лет целесообразно воздействовать на развитие функций, обеспечивающих предварительную оценку времени начала действия.

Динамика временных параметров реакции переключения у школьников 7-17 лет свидетельствует, что сенситивными периодами развития способности перестраивать движения в соответствии с внешними условиями является возраст от 7-8 до 11-12 лет и после 14-15 лет вплоть до 17 лет [28]. Развитие пространственной ориентировки осуществляют в несколько этапов. На первом этапе развивают способность отвечать заранее обусловленным двигательным действием на хорошо известный ученику сигнал. Например, метание мяча в ту мишень, которую указывает учитель с помощью светового (звукового) сигнала. На втором этапе развивают способность корректировать двигательное действие в соответствии с изменяющимися условиями выполнения. Например, метание мяча в движущуюся с разной скоростью мишень. На последнем этапе развивается способность использовать именно то двигательное действие, которое в наибольшей мере соответствует внезапно возникшей ситуации. Для развития такой способности прибегают к различным подвижным и спортивным играм. Точность пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в правильности выполнения двигательного действия. Развитие точности определяется совершенствованием сенсорных механизмов регуляции движений, достигающих своей функциональной зрелости к 12-16 годам [2].

Средствами ее развития являются упражнения на воспроизведение поз человека, где параметры расположения тела и его звеньев задаются преподавателем. Развитие точности пространственных ощущений осуществляется в несколько этапов.

На первом этапе с помощью простых упражнений у детей развивают чувство оценивать пространственное расположение отдельных звеньев тела (наклон туловища на  $90^\circ$ ). На втором этапе предполагается воспроизвести различные позы по заданию. Усложнение осуществляется за счет воспроизведения поз в сочетании с перемещением. Например, во время ходьбы по сигналу преподавателя школьники останавливаются и воспроизводят заданную позу. На третьем этапе развитие точности пространственных перемещений достигается посредством самостоятельного выбора поз и словесного отчета ученика о параметрах выполненного действия. Учитель оценивает соответствие параметров позы с информацией ученика. Трудность повышается при усложнении структуры упражнений (выдержать пространственные параметры не одного, а нескольких звеньев), при воспроизведении позы с закрытыми глазами, при использовании отягощений [2].

Точность воспроизведения силовых параметров двигательного действия интенсивно нарастает в возрасте от 8 до 16 лет, однако способность оценивать вес предметов развивается у детей в основном от 8 до 10 лет, способность воспроизводить величину мышечного усилия в изометрических условиях интенсивно нарастает после 11 лет и достигает максимума к 15-16 годам. Основными упражнениями, развивающими точность дифференцирования мышечных усилий, являются упражнения с отягощениями, где вес предметов строго дозируется. Вместе с этим используются прыжки в высоту и в длину, метание спортивных снарядов различного веса, а также упражнения с динамометром (воспроизведение заданного усилия) [2].

В основе методики развития способности различать веса отягощений лежит воспроизведение дозированных по нагрузке упражнений. Для этого используют схожий по форме, но разного веса спортивный инвентарь. На начальном этапе ученику предлагается опробовать все предметы, расположенные в последовательности возрастания их веса. После этого взять любой из них и выбрать к нему другой, но по весу, указанному учителем. Затем последовательность расположения предметов меняется и школьник, взяв любой предмет, отыскивает другой по весу, заданному учителем.

По такой же схеме организуют методику развития точности мышечных усилий при выполнении прыжковых упражнений. Точность различения временных параметров двигательного действия («чувство времени») наиболее интенсивно развивается в младшем школьном возрасте. Содействуют развитию упражнения, позволяющие изменять в большом диапазоне продолжительность движений.

Необходимо помнить, что нарастание утомления ведет к резкому повышению числа ошибок в точности воспроизведения. Типичные упражнения для развития «чувства времени» в циклических локомоциях. Например, преодоление дистанции 400 м с произвольной скоростью за 76 с, т. е. в заданное время. После прохождения дистанции занимающиеся должны дать сравнительную оценку времени, фактически затраченному на прохождение отрезка.

Равновесие – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз [14]. Равновесие развивается на основе совершенствования рефлекторных механизмов в процессе созревания вестибулярного анализатора. Сенситивным периодом развития данной способности является возраст от 7 до 12 лет. К 13-14 годам показатели устойчивости тела достигают величины, свойственной взрослому человеку у мальчиков и к 10-12 годам у девочек. В более позднем возрасте, от 14 до 15-16 лет, у школьников развивается способность сохранять равновесие при значительном раздражении вестибулярного анализатора [2].

В качестве средств, раздражающих вестибулярный анализатор, используются упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положении, кувырки. Например, прохождение по гимнастической скамейке после выполнения серии кувырков. Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного анализатора. В связи с этим различают статическое и динамическое равновесие. Статическое равновесие проявляется при длительном сохранении определенных поз человека (например, стойка на руках), динамическое равновесие – при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение лыжника). Статическое равновесие совершенствуется усложнением биомеханической структуры упражнения и изменением психофункционального состояния школьников.

Первое достигается за счет поз, при которых центр тяжести тела изменяет свое расположение по отношению к точке опоры, и удерживания заданных поз длительное время. Второе – создание психической трудности сохранения равновесия путем повышения высоты опоры, изменение угла ее наклона, а так же временным «выключением» зрительного анализатора. Совершенствование динамического равновесия осуществляется преимущественно с помощью упражнений циклического характера: ходьбы или бега по беговой дорожке с изменяющейся шириной или по подвижной опоре [2].

Задачи развития координационных способностей в младшем школьном возрасте: обеспечение широкого координационного базиса – фонда новых двигательных умений и навыков; развитие специфических координационных способностей; формирование речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений. Решать указанные задачи необходимо с учетом возрастных способностей. В младшем школьном возрасте процесс развития координационных способностей должен идти наряду с развитием прежде всего скоростных,

силовых и скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости. В качестве средств развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста можно использовать разнообразные физические упражнения, подвижные игры, которые связаны с преодолением трудностей по координации движений; требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выборе сложных в координационном отношении двигательных действий; являются новыми и необычными для исполнителя [30, 34].

#### **1.4.2. Характеристика подвижных игр**

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения.

Игра – относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил [13].

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которой ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности. Также подвижные игры различаются: по сложности движений; по содержанию сюжета; по количеству правил и ролей; по характеру

взаимоотношений между играющими; по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения.

*Коллективные подвижные игры* – это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы.

*Индивидуальные (одиночные) подвижные игры* обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может намечать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их.

*Игры, подводящие к спортивной деятельности*, – это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

В играх с элементами соревнования сначала каждый действует сам за себя (кто раньше всех успеет принести предмет), потом вводится коллективная ответственность: соревнующиеся делятся на группы, учитывается результат всего коллектива (чья группа попадет большее количество раз в цель); проводятся соревнования на качество выполнения (чья колонна лучше построится; кто ни разу не уронит мяч), а также на скорость (кто быстрее добежит до флажка) [9].

Подвижные игры детей младшего школьного возраста часто сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп («По ровненькой дорожке», «Лошадки» и др. [4]). В играх, сопровождающихся текстом, слова нередко произносятся хором («Мы – веселые ребята» и др. [4]). Текст задает ритм движению. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений.

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов.

Подвижные игры в большей степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что не маловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время [39].

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движения.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности.

Занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные



двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость [40].

### **1.4.3. Классификация подвижных игр**

Для решения разных педагогических задач с учетом условий работы широко применяется простейшая классификация подвижных игр. Игры распределяют:

1. По степени сложности их содержания – от самых простых к более сложным (полуспортивным).

2. По возрасту детей (с учетом их возрастных особенностей): 7-9, 10-12, 13-15 лет. Этот же признак использован и в программе по физической культуре для общеобразовательных школ.

3. С учетом полового признака (игры для мальчиков, для девочек, общие игры).

4. По содержанию (творческие, имитационные, игры с музыкальным сопровождением, сюжетные, игры-забавы, игры-соревнования).

5. По видам систем движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах, игры с передвижением на коньках).

6. По направленности на развитие физических качеств и их проявлений (игры, преимущественно влияющие на развитие силы, работоспособности, координированности, быстроты, гибкости и др.), которые чаще всего проявляются в сочетании.

7. Игры, подготавливающие к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования

отдельных элементов техники и тактики, воспитания физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.

8. В зависимости от взаимоотношений играющих:

- а) игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»;
- б) игры с ограниченным соприкосновением с «противником»;
- в) игры с непосредственной борьбой «соперников» [7, 9].

Группируют игры и по другим различным признакам, способствуя более правильному их отбору в разных случаях:

- по форме организации занятий (игры на уроке – подготовительная, основная, заключительная части; во внеурочное время; на спортивном празднике и т.д.);
- по характеру моторной плотности (игры с большой, средней и малой подвижностью);
- с учетом места и времени года (игры летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на снеговой площадке, на льду) [9, 13].

В таблице 4 [37] приводится классификация подвижных игр для начальных классов, разработанная в соответствии с задачами уроков физической культуры.

Таблица 4

Классификация подвижных игр по задачам на уроках физической культуры

| Формулировки задач уроков  | Наименование игр   |
|--|--|
| Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.)            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Быстро по местам»;</li> <li>• «Карусель»;</li> <li>• «Класс, смирно!»</li> </ul>   |
| Общеразвивающие упражнения в игре  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Запрещенное движение»;</li> <li>• «Делай, как я»</li> </ul>  |
| Выработка быстроты реакции на сигнал.<br>Развитие внимания и слуха                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Три, тринадцать, тридцать»;</li> <li>• «Слушай сигнал»;</li> <li>• «Ритмичная эстафета»</li> </ul>                             |
| Развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Соревнование скороходов»;</li> <li>• «Совушка»;</li> <li>• «Быстрые и ловкие»;</li> <li>• «Пятнашки с приседанием»;</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p style="text-align: right;">Продолжение таблицы 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «День и ночь»;</li> <li>• «Паук и мухи»;</li> <li>• «Мы физкультурники»;</li> <li>• «Фигуры»;</li> <li>• «Стоп!»</li> </ul>                                       |
| Выработка быстроты и прямолинейности бега   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Вызов номеров»;</li> <li>• «День и ночь»</li> </ul>  |
| <p>Совершенствование умений:</p> <p>а) ритмично ходить;</p> <p>б) быстро бегать;</p> <p>в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Наступление»;</li> <li>• «Гуси-лебеди»;</li> <li>• «Бег командами»;</li> <li>• «Кто быстрее»;</li> <li>• «Пустое место»;</li> <li>• «Пятнашки с домом»;</li> <li>• «У медведя во бору»;</li> <li>• «Пятнашки»</li> </ul> |
| Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Лес, озеро, болото»;</li> <li>• «Перемена мест»</li> </ul>   |
| Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Семерочка»;</li> <li>• «Постарайся поймать»;</li> <li>• «Мяч в стенку»</li> </ul>  |
| Развитие меткости при метании мяча в цель   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Метко в цель»;</li> <li>• «Лови – не лови»;</li> <li>• «Мячом в цель»;</li> <li>• «Передал – садись»;</li> <li>• «Метатели»;</li> <li>• «Снежками в круг»</li> </ul>   |
| Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Точный удар»;</li> <li>• «Кто дальше бросит»;</li> <li>• «Быстрые и меткие»;</li> <li>• «Снежками в круг»</li> </ul>   |
| Выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Передача мяча по кругу»;</li> <li>• «Быстрее к цели»;</li> <li>• «Мяч – соседу»;</li> <li>• «Гонка мячей»;</li> <li>• «Не давай мяча водящему»</li> </ul>  |
| Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Мяч сквозь обруч»;</li> <li>• «Мяч среднему»;</li> <li>• «Мяч через веревку»;</li> <li>• «Мяч в воздухе»;</li> <li>• «Точный удар»;</li> <li>• «Быстрее к цели»</li> </ul>   |
| Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Чемпионы скакалки»;</li> <li>• «Удочка»</li> </ul>   |
| Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Попрыгунчики – воробушки»;</li> <li>• «Зайцы в огороде»;</li> <li>• «Лисы и куры»</li> </ul>   |
| Совершенствование правильной осанки и   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Лиса и куры»;</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
| навыка в равновесии (сохранения устойчивости)  | <p style="text-align: right;">Продолжение таблицы 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Эстафета с равновесием и подлезанием»;</li> <li>• «Ходьба по начерченной линии»;</li> <li>• «Не теряй равновесия»;</li> <li>• «Ходьба и бег с картоном на голове»</li> </ul> |
| Закрепление навыков лазанья, перелезания   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Эстафета с лазаньем и перелезанием»;</li> <li>• «Альпинисты»;</li> <li>• «Перелет птиц»;</li> </ul>  |
| Выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку»;</li> <li>• «Эстафета с бегом, прыжками и метанием»;</li> <li>• «Перебежки с прыжками и переменной мест»;</li> <li>• «Прыгни через шнур»</li> </ul>                               |
| Формирование умения расслабляться, развитие гибкости                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Игровые упражнения по заданию»;</li> <li>• «Танцевальные движения»;</li> <li>• «Гномики в домики»;</li> <li>• «Сквозь обруч»</li> </ul>  |
| Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Солнышко»;</li> <li>• «Быстрый лыжник»;</li> <li>• «Танки»;</li> <li>• «Перебежки»;</li> <li>• «Не ходи на гору»;</li> <li>• «Кто дальше (на лыжах)»</li> </ul>  |
| Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Вызов»;</li> <li>• «Успей занять место»;</li> <li>• «Приглашение»;</li> <li>• «Мышеловка»;</li> <li>• «Иголка, нитка, узел»;</li> </ul>  |
| Развитие умения выполнять подражательные движения  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Море волнуется – раз»;</li> <li>• «Лыжник с горки»;</li> <li>• «Штангист»;</li> <li>• «Дровосек»</li> </ul>  |
| Коррекция (переключение и распределение) внимания  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Что изменилось?»;</li> <li>• «Запретное движение»</li> </ul>   |
| Психофизическое восстановление   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дыхательные упражнения, задания на расслабление (аутогенная тренировка)</li> </ul>  |

#### **1.4.4. Особенности организации и методики проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста**

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха [1, 10].

Дети 7-10 лет (учащиеся 1-4-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, 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», в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочерёдным участием играющих в движении как, например «К своим флажкам», «Пустое место». В этот период детям ещё трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, так же быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные движения. Внимание

детей в младшем школьном возрасте не достаточно устойчиво в связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. Воля и тормозные функции у детей развиты слабо. Им трудно долго и внимательно слушать объяснения игры, не дослушав часто объяснение до конца, предлагают свои услуги на ту или иную роль в игре. В первые 2 года обучения в школе в связи с образным мышлением у детей большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумке и творчества. Надо учесть, что дети этого возраста уже умеют читать и писать, что значительно расширяет их умственный кругозор. Например, игры, «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Совушка». В этот период в играх воспитывается основа поведения, умения выполнять правила общественного порядка. В коллективных играх воспитывается простейшее представление о нормах поведения. Подвижные игры должны занимать большое место в жизни детей младшего школьного возраста, так как это соответствует их возрастным особенностям. Некоторые уроки в 1-4-х 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, на сколько 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 [9, 15, 42].

#### **1.4.5. Контрольные тесты на выявление координационных способностей у детей младшего школьного возраста**

Основными методами оценки координационных способностей служат метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратные методы и метод

тестов. Метод наблюдения – может многое сказать опытному и подготовленному педагогу о том, как развиваются координационные способности у его воспитанников. Однако с помощью этого метода можно получить лишь приблизительные характеристики развития координационных способностей. Метод экспертных оценок – для этого учитель приглашает в школу опытных специалистов, которые высказывают свое мнение о степени развития различных координационных способностей ученика [21, 31].

Однако не всегда можно найти специалистов высокой квалификации в данном вопросе, а полученная информация всегда будет носить субъективную характеристику степени развития координационных способностей. Аппаратурные методы – позволяют получить достаточно точные количественные оценки уровня развития координационных способностей и отдельных компонентов. Для этого используют координациометры, треметро-координациометры для измерения точности, быстроты и экономичности движений. Для измерения точности воспроизведения, оценки и отмеривания пространственных, силовых и временных параметров применяют динамометры, кинематометры, рефлексометры и стабиллографы для определения поддержания равновесия. Однако необходимо учитывать ограниченность применения этих методов в измерении координационных способностей, особенно в условиях школы, их дороговизну и невозможность определения координационных способностей как целостное психомоторное образование [10, 31].

Двигательные тесты – основной метод диагностики координационных способностей у учащихся. В состав тестов не должны входить сложные двигательные умения, желательно чтобы не требовалось сложное оборудование и они были достаточно просты по условиям организации и проведения. Желательно каждую отдельную координационную способность изучать с помощью нескольких однородных тестов, что дает возможность получить надежную оценку уровня её развития [29].

К числу основных координационных способностей относятся:

- 1) Способность к дифференцированию различных параметров движения (временных пространственных, силовых);
- 2) Способность к ориентированию в пространстве;
- 3) Способность к равновесию;
- 4) Способность к перестраиванию движений;
- 5) Способность к комбинированию движений;
- 6) Способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач;
- 7) Способность к выполнению заданий в заданном ритме;
- 8) Способность к управлению временем двигательных реакций;
- 9) Способность предвосхищать различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом;
- 10) Способность к рациональному расслаблению мышц [34].

Пространственная ориентировка человека выражается в сохранении представлений о характере изменений внешних условий и в умении перестроить двигательное действие в соответствии с этими изменениями.

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

- 1) Время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;
- 2) Время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;
- 3) Координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации). В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием



движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;

4) Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);

5) Сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

6) Стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Ее оценивают, например, по показателям целевой точности – количеству попаданий при бросках мяча в кольцо в баскетболе, различных предметов в мишень и т.п. [11, 32].

Некоторые контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей приведены на рисунке 1:

1) Бег «змейкой» (1, 2);

2) Челночный бег 3 × 10 м (3);

3) Челночный бег 4 × 9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта (4);

4) Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений (5, 6, 7);

5) Кувырки: три кувырка вперед слитно;

6) «Елочка» [21].

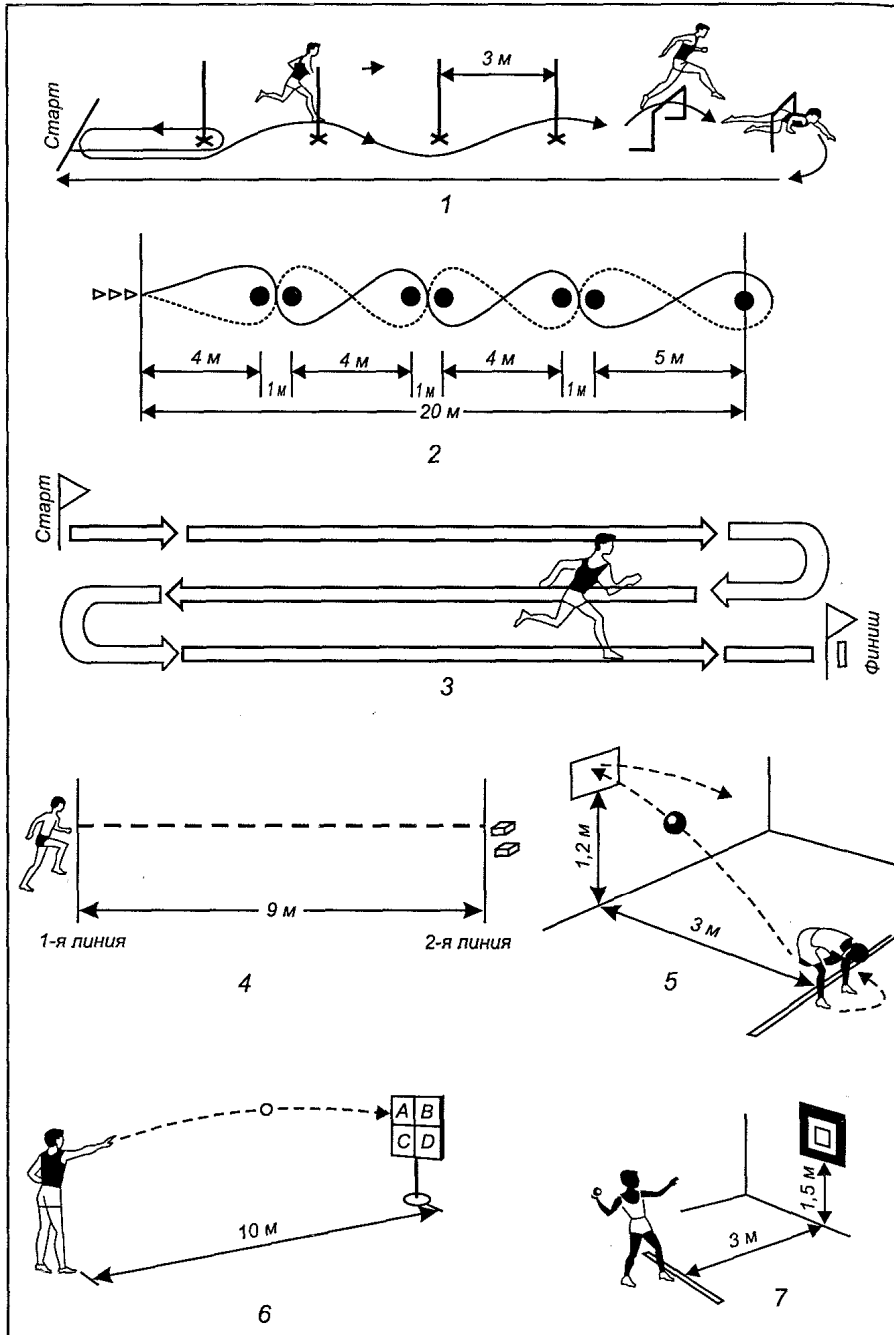


Рис. 1. Контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня развития координационных способностей.

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

### **2.1. Организация исследования**

Данное исследование проводилось на основе педагогического эксперимента, на базе МБОУ СОШ № 6 г. Ноябрьска в период с октября 2017 г. по апрель 2018 г.

В эксперименте участвовали ученики 2 «Б» класса (10 девочек, 15 мальчиков) и 2 «В» класса (9 девочек, 14 мальчиков). Основной формой работы являлись занятия в зале и на спортивной площадке. В ходе исследования экспериментальным фактором являлось применение подвижных игр, как одно из средств развития координационных способностей.

В начале исследования на основании проведенных тестов, направленных на оценку уровня развития координационных способностей («Челночный бег 3x10 м», «Метание мяча в цель», «Кувырки»), были сформированы две группы.

Контрольная группа 2 «Б» класса (8 мальчиков) и экспериментальная группа 2 «В» класса (8 мальчиков) с низким уровнем развития координационных способностей.

Занятия в контрольной группе проводились по комплексной программе физического воспитания 1-11 классов В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г. [18] три раза в неделю по 40 минут.

В экспериментальной группе дополнительно стал применяться разработанный комплекс подвижных игр для развития координационных способностей. Игры проводились на уроках физической культуры, во время «динамической паузы», на физкультурных занятиях в группе продленного дня.

Педагогический эксперимент состоял из двух этапов:

1 этап (октябрь 2017 года) – на начальном этапе исследования была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и

задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы детей младшего школьного возраста.

2 этап (март 2018 года) – проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы детей младшего школьного возраста. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

## **2.2. Методы исследования**

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

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

### *Анализ научно-методической литературы*

Нами изучалась и систематизировалась научно-методическая литература по вопросам развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Значительное внимание отвели изучению и анализу влияния подвижных игр на развитие координационных способностей.

*Педагогическое наблюдение* позволило выявить положительное отношение детей младшего школьного возраста к введению комплексов подвижных игр в учебный процесс, и оценивать их влияние на координационные способности детей.

### *Педагогическое тестирование*

Тестирование проводилось в учебное время (осенью и весной). Перед проведением тестов была проведена разминка в течение 10 минут, в которую включались: общеразвивающие и дыхательные упражнения, перед занимающимися ставилась установка выполнять упражнения тестирования максимально лучшим результатом. Для определения уровня координационных способностей нами использовались следующие тесты:

1. Челночный бег 3x10 м;
2. Метание мяча в цель;
3. Кувырки.

Методика проведения тестов для определения координационных способностей [15,29]:

*«Челночный бег 3x10 м».* До начала выполнения в 10 метрах от линии старта проводится линия финиша и на неё кладется кубик. По сигналу испытуемый бежит до кубика, берет его в руку, разворачивается, бежит к линии старта, кладет кубик на линию старта, разворачивается и финиширует, пробегая линию финиша на скорости. Учитывается время, затраченное на выполнение этого упражнения.

*«Метание мяча в цель».* Для выполнения теста на стене на расстоянии 1,5-2 м от пола рисуется круг диаметром 60-80 см с ярко выраженным центром (цель). По команде испытуемый с 5-6 м выполняет 5 бросков теннисного мяча в цель. Считаются точные попадания по цели (рис. 1, стр. 25).

*«Кувырки».* Для выполнения теста по линии укладываются 3 – 4 мата. По сигналу испытуемый из основной стойки переходит в положение упор присев и последовательно, без остановки выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После последнего кувырка испытуемый вновь принимает основную стойку. Учитывается время, затраченное на выполнение этого упражнения.

Таблица 5

Комплексная оценка проявления координационных способностей  
для учащихся 2-х классов  
(В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011)

| Тест                            | мальчики |         |         | девочки |         |         |
|---------------------------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                                 | низкий   | средний | высокий | низкий  | средний | высокий |
| Челночный бег 3x10 м, сек       | 10,0     | 9,5     | 9,1     | 10,6    | 10,1    | 9,7     |
| Метание мяча в цель, кол-во раз | 1        | 2       | 3       | 1       | 2       | 3       |
| 3 кувырка вперед (слитно), сек  | 8,5      | 7,5     | 6,5     | 9,5     | 8,5     | 7,5     |

Полученные результаты фиксировались в протокол (2 «Б» – протокол 1, приложение 1; 2 «В» – протокол 2, приложение 2). Для дальнейшего исследования были созданы две группы учащихся с низким уровнем координационных способностей. Контрольная группа – ученики 2 «Б» класса. Экспериментальная группа – ученики 2 «В» класса.

*Педагогический эксперимент*

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности влияния подвижных игр на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Эксперимент заключался в следующем: по итогам тестов мы формируем две группы с низким показателем координационных способностей (экспериментальную и контрольную).

Занятия в контрольной группе проходили по программе В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г. [18].

С экспериментальной группой кроме уроков физической культуры в течение учебного дня проводились дополнительные занятия на «Динамической паузе» (по 20 минут 5 раз в неделю) и в группе продленного дня (по 40 минут 2 раза в неделю – вторник, четверг). Для дополнительных занятий в экспериментальной группе применялся разработанный комплекс

подвижных игр для развития координационных способностей (приложение 4).

Для определения уровня координационных способностей в начале эксперимента в обеих группах были проведены следующие тесты: «Челночный бег 3x10 м», «Метание мяча в цель», «Кувырки» [29]. По окончании эксперимента с испытуемыми повторно проводились тесты для определения уровня координационных способностей. Результаты, полученные после завершения эксперимента сравнивались с первоначальным, что помогло нам определить влияние подвижных игр на развитие координационных способностей.

Продолжительность педагогического эксперимента 7 месяцев.

*Метод математической статистики*

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows, с определением среднего арифметического значения, ошибки средней арифметической и t-критерия Стьюдента [21, 35].

### Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Оценивая данные координационных способностей экспериментальной и контрольной группы (табл. 5, рис. 1) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 5  
Показатели координационных способностей в группах сравнения ( $M \pm m$ )

| Тесты                                 | Экспериментальная группа |             | Контрольная группа |             |
|---------------------------------------|--------------------------|-------------|--------------------|-------------|
|                                       | октябрь 2017             | апрель 2018 | октябрь 2017       | апрель 2018 |
| Челночный бег 3x10 м, сек             | 10,2±0,05                | *9,5±0,07*  | 10,26±0,07         | *9,93±0,1*  |
| Метание мяча в цель, кол-во попаданий | 0,5±0,13                 | 1,25±0,27*  | 0,38±0,13          | 0,88±0,27   |
| 3 кувырка (слитно), сек               | 8,7±0,2                  | *7,2±0,1*   | 9,0±0,08           | *8,5±0,19   |

Звездочкой \* справа – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно осени; слева – между группами в конце эксперимента.

\* –  $p < 0,05$ .





Рис. 1. Прирост показателей координационных способностей детей младшего школьного возраста в % соотношении в контрольной и экспериментальной группе.

Результаты сравнительного анализа развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста показали, следующее:

1. В тесте «Челночный бег»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен  $10,26 \pm 0,07$  сек., в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $9,93 \pm 0,1$  сек. В итоге средний результат детей контрольной группы увеличился на 3 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ( $p < 0,05$ ) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен  $10,2 \pm 0,05$  сек., в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $9,5 \pm 0,07$  сек. В итоге средний результат детей экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 7%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ( $p < 0,05$ ) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ( $p < 0,05$ ) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

2. В тесте «Метание мяча в цель, кол-во попаданий»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен  $0,38 \pm 0,13$  попадания, в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $0,88 \pm 0,27$  попаданий. В итоге средний результат детей контрольной группы увеличился на 131%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен  $0,5 \pm 0,13$  попадания, в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $1,25 \pm 0,27$  попаданий. В итоге средний результат детей экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 150 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ( $p < 0,05$ ) увеличение показателей в данном тесте.

– Достоверного различия между группами не выявлено, однако сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

3. В тесте «3 кувырка (слитно)»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен  $9,0 \pm 0,08$  сек, в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $8,5 \pm 0,19$  сек. В итоге средний результат детей контрольной группы увеличился на 6%.

Оценивая полученные данные, было выявлено, что достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен  $8,7 \pm 0,2$  сек., в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $7,2 \pm 0,1$  сек. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 18%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ( $p < 0,05$ ) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ( $p < 0,05$ ) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Анализ данных полученных в ходе 7-месячного эксперимента по развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели детей экспериментальной группы, где наблюдается достоверное увеличение ( $p < 0,05$ ) показателей в тестах: «Челночный бег 3x10 м» и «3 кувырка», в тесте «Метание мяча», наблюдается наибольший прирост результатов в экспериментальной группе, при сравнении с контрольной группой.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребенком, физиологически обусловлена, вызывает положительные изменения в его физическом и психологическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма.

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения и подвижные игры повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

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

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

1. Анализ научно-методической литературы выявил недостаточный объем использования подвижных игр на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

2. Был разработан комплекс подвижных игр, направленный на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста, для применения как на уроках физической культуры, «динамической паузе», так в группе продленного дня.

3. Определена эффективность предложенного комплекса подвижных игр, направленного на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста, которая была выявлена в достоверном увеличении всех показателей координационных способностей внутри группы и в тестах между группами: «Челночный бег 3x10 м» и «3 кувырка». Прирост показателей в тестах, определяющих уровень координационных способностей, в экспериментальной группе оказался выше, чем в контрольной, что доказывает эффективность использования предложенного комплекса подвижных игр.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 235 с.
2. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии [Текст] / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 186 с.
3. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 234 с.
4. Былеева, Л. В. Подвижные игры [Текст] / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
5. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей [Текст] / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1986. – 59 с.
6. Волков, Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом [Текст] / Л. В. Волков. – М. : Астрель, 2002. – 80 с.
7. Все для учителя физкультуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru/>
8. Глазырина, Л. Д. На пути к физическому совершенству [Текст] / Л. Д. Глазырина. – М. : Минск, 1987. – 93 с.
9. Гриженя, В. Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе [Текст] / В. Е. Гриженя. – М. : Советский спорт, 2005. – 40 с.
10. Данько, Ю. И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности [Текст] / Ю. И. Данько. – М. : Просвещение, 1980. – 284 с.
11. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников [Текст] / Сост. Н. А. Ноткина. – М. : Образование, 2003. – 164 с.
12. Детские подвижные игры [Текст] / Под ред. Е. В. Конеевой. – М. : Феникс, 2006. – 148 с.
13. Для учителя физкультуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.uroki.net/>

14. Евстафьев, Б. В. Понятийный словарь по физической культуре и спорту [Текст] / Б. В. Евстафьев. – Л. , 1990. – 126 с.
15. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Академия, 2004. – 272 с.
16. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] / М. Н. Жуков. – М. : Академия, 2002. – 160 с.
17. Зациорский, В. М. Воспитание физических качеств [Текст] / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 236 с.
18. Зданевич, А. А. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы [Текст] / А. А. Зданевич, В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2001 – 114 с.
19. Косов, А. И. Психомоторное развитие младших школьников [Текст] / А. И. Косов. – М. : Академ Пресс, 2003. – 264 с.
20. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
21. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
22. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
23. Люблинская, А. А. Детская психология [Текст] / А. А. Люблинская. – М. : Просвещение, 1971. – 452 с.
24. Лях, В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 16 – 23.
25. Лях, В. И. О классификации координационных способностей [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №7. – С. 28 – 30.

26. Лях, В. И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №8. – С. 44 – 46.
27. Лях, В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте [Текст] / В. И. Лях // Физкультура в школе. – 1997. – № 5. – С. 25 – 28.
28. Лях, В. И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №3. – С. 15 – 18.
29. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В. И. Лях. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 114 с.
30. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / А. М. Максименко. – М. : Физкультура и спорт, 2004 – 328 с.
31. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. В. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 412 с.
32. Митькина, А. А. Управление движением [Текст] / А. А. Митькина. – М. : Наука, 2000. – 68 с.
33. Мухина, В. С. Детская психология [Текст] / В. С. Мухина. – М. : Просвещение, 1985. – 482 с.
34. Назаров, В. П. Координация движений у детей школьного возраста [Текст] / В. П. Назаров. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.
35. Начинская, С. В. Спортивная метрология [Текст] / С. В. Начинская. – М. : Академия, 2005. – 240 с.
36. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера [Текст] / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель, 2002. – 863 с.
37. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pedlib.ru/>
38. Персональный сайт учителя Цилюрик И. П. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkultura.ucoz.com/>



39. Полиевский, С. А. Физкультура и профессия [Текст] / А. С. Полиевский, И. Д. Старцева. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
40. Приймаков, А. А. Закономерности развития и совершенствования координации движений у детей 7 – 9 лет [Текст] / А. А. Приймаков, И. И. Козетов // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – №1. – С. 53–59.
41. Российское образование. Федеральный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
42. Солодков, А. С. Физиология человека [Текст] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра – Спорт, 2001. – 520 с.
43. Столяренко, Л. Д. Основы психологии [Текст] / Л. Д. Столяренко. – М. : Феникс, 2001. – 672 с.
44. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkulturavshkole.ru/>

## Приложение 1

Сенситивные периоды (возраст) развития физических качеств  
(Солодков, А. С., 2001)

| Качества          | Возраст |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------|---------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                   | 4       | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Гибкость          | ■       | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |    |    |    |
| Ловкость          |         |   |   | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |    |    |    |    |
| Быстрота          |         |   |   |   |   |   | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые |         |   |   |   |   |   |    | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |    |    |    |    |
| Сила              |         |   |   |   |   |   |    |    |    |    | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |    |
| Выносливость      |         |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  |

## Приложение 2

### Протокол оценки комплекса проявления координационных способностей учащихся 2 «Б» класса (осень)

| № п/п | ФИО           | ЧБ 3x10 м | Уровень | Метание мяча в цель | Уровень | 3 кувырка вперед (слитно) | Уровень | Уровень КС |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------------|---------|---------------------------|---------|------------|
| 1.    | Дмитриев В.   | 9,6       | В       | 5                   | В       | 7,2                       | В       | Высокий    |
| 2.    | Кочкин А.     | 9,9       | С       | 2                   | С       | 8,0                       | С       | Средний    |
| 3.    | Кирякин Р.    | 9,8       | С       | 6                   | В       | 8,5                       | В       | Высокий    |
| 4.    | Киселев Д.    | 10,2      | Н       | 1                   | Н       | 8,7                       | Н       | Низкий     |
| 5.    | Колясеиков А. | 9,8       | С       | 4                   | В       | 8,5                       | С       | Средний    |
| 6.    | Кочурин С.    | 10,0      | С       | 6                   | В       | 8,0                       | С       | Средний    |
| 7.    | Костин О.     | 9,0       | В       | 5                   | В       | 6,3                       | В       | Высокий    |
| 8.    | Кравец А.     | 9,4       | В       | 3                   | В       | 7,1                       | В       | Высокий    |
| 9.    | Кривоногов Е. | 9,7       | С       | 2                   | С       | 8,4                       | С       | Средний    |
| 10.   | Ларин К.      | 10,1      | Н       | 0                   | Н       | 8,8                       | Н       | Низкий     |
| 11.   | Майоров Е.    | 9,5       | С       | 4                   | В       | 7,3                       | С       | Средний    |
| 12.   | Минаев Н.     | 10,0      | С       | 3                   | В       | 7,9                       | С       | Средний    |
| 13.   | Невзорова Л.  | 10,3      | С       | 3                   | В       | 8,5                       | С       | Средний    |
| 14.   | Овчинников Я. | 10,3      | Н       | 0                   | Н       | 9,1                       | Н       | Низкий     |
| 15.   | Осадов А.     | 10,0      | С       | 2                   | С       | 7,6                       | С       | Средний    |
| 16.   | Патрушев И.   | 9,3       | В       | 5                   | В       | 6,1                       | В       | Высокий    |
| 17.   | Первушин В.   | 10,3      | Н       | 1                   | Н       | 8,7                       | Н       | Низкий     |
| 18.   | Рожанова С.   | 10,2      | С       | 2                   | С       | 8,0                       | С       | Средний    |
| 19.   | Рыбников К.   | 10,1      | Н       | 0                   | Н       | 9,0                       | Н       | Низкий     |
| 20.   | Ряпосов В.    | 10,3      | Н       | 0                   | Н       | 9,2                       | Н       | Низкий     |
| 21.   | Рыжков А.     | 9,0       | В       | 3                   | В       | 6,0                       | В       | Высокий    |
| 22.   | Савченко А.   | 10,2      | Н       | 0                   | Н       | 9,1                       | Н       | Низкий     |
| 23.   | Толянин С.    | 9,1       | В       | 4                   | В       | 6,3                       | В       | Высокий    |
| 24.   | Шапошников Н. | 10,6      | Н       | 1                   | Н       | 9,3                       | Н       | Низкий     |
| 25.   | Ярин Т.       | 9,0       | В       | 3                   | В       | 6,2                       | В       | Высокий    |

### Протокол оценки комплекса проявления координационных способностей учащихся 2 «Б» класса (осень), (с низким уровнем)

| № п/п | ФИО           | ЧБ 3x10 м | Уровень | Метание мяча в цель | Уровень | 3 кувырка вперед (слитно) | Уровень | Уровень КС |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------------|---------|---------------------------|---------|------------|
| 1.    | Киселев Д.    | 10,2      | Н       | 1                   | Н       | 8,7                       | Н       | Низкий     |
| 2.    | Ларин К.      | 10,1      | Н       | 0                   | Н       | 8,8                       | Н       | Низкий     |
| 3.    | Овчинников Я. | 10,3      | Н       | 0                   | Н       | 9,1                       | Н       | Низкий     |
| 4.    | Первушин В.   | 10,3      | Н       | 1                   | Н       | 8,7                       | Н       | Низкий     |
| 5.    | Рыбников К.   | 10,1      | Н       | 0                   | Н       | 9,0                       | Н       | Низкий     |
| 6.    | Ряпосов В.    | 10,3      | Н       | 0                   | Н       | 9,2                       | Н       | Низкий     |
| 7.    | Савченко А.   | 10,2      | Н       | 0                   | Н       | 9,1                       | Н       | Низкий     |
| 8.    | Шапошников Н. | 10,6      | Н       | 1                   | Н       | 9,3                       | Н       | Низкий     |

**Приложение 3****Протокол оценки комплекса проявления  
координационных способностей учащихся 2 «Б» класса (весна)**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>ФИО</b>    | <b>ЧБ 3x10 м</b> | <b>Уровень</b> | <b>Метание<br/>мяча в<br/>цель</b> | <b>Уровень</b> | <b>3 кувырка<br/>вперед<br/>(слитно)</b> | <b>Уровень</b> | <b>Уровень<br/>КС</b> |
|------------------|---------------|------------------|----------------|------------------------------------|----------------|--|----------------|-----------------------|
| 1.               | Киселев Д.    | 10,0             | Н              | 0                                  | Н              | 8,5                                      | Н              | Низкий                |
| 2.               | Ларин К.      | 9,5              | С              | 1                                  | Н              | 8,4                                      | Н              | Средний               |
| 3.               | Овчинников Я. | 10,1             | Н              | 1                                  | Н              | 8,6                                      | Н              | Низкий                |
| 4.               | Первушин В.   | 10,0             | Н              | 2                                  | С              | 8,2                                      | Н              | Низкий                |
| 5.               | Рыбников К.   | 9,5              | С              | 1                                  | Н              | 7,5                                      | С              | Средний               |
| 6.               | Ряпосов В.    | 10,0             | Н              | 0                                  | Н              | 8,7                                      | Н              | Низкий                |
| 7.               | Савченко А.   | 10,1             | Н              | 1                                  | Н              | 8,9                                      | Н              | Низкий                |
| 8.               | Шапошников Н. | 10,2             | Н              | 1                                  | Н              | 8,9                                      | Н              | Низкий                |

## Приложение 4

### Протокол оценки комплекса проявления координационных способностей учащихся 2 «В» класса (осень)

| № п/п | ФИО           | ЧБ 3x10 м | Уровень | Метание мяча в цель | Уровень | 3 кувырка вперед (слитно) | Уровень | Уровень КС |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------------|---------|---------------------------|---------|------------|
| 1.    | Брагин С.     | 10,1      | Н       | 0                   | Н       | 9,1                       | Н       | Низкий     |
| 2.    | Булатова А.   | 9,8       | С       | 2                   | С       | 8,3                       | С       | Средний    |
| 3.    | Воинова Д.    | 9,6       | В       | 4                   | В       | 7,1                       | В       | Высокий    |
| 4.    | Гематов М.    | 10,2      | Н       | 1                   | Н       | 9,0                       | Н       | Низкий     |
| 5.    | Карташев В.   | 9,4       | С       | 3                   | В       | 7,4                       | С       | Средний    |
| 6.    | Костоусов А.  | 10,2      | Н       | 1                   | Н       | 9,0                       | Н       | Низкий     |
| 7.    | Комина Н.     | 10,0      | С       | 2                   | С       | 8,0                       | С       | Средний    |
| 8.    | Лапина Н.     | 9,7       | В       | 4                   | В       | 7,4                       | В       | Высокий    |
| 9.    | Ляшков И.     | 10,3      | Н       | 1                   | Н       | 8,9                       | Н       | Низкий     |
| 10.   | Медведев А.   | 9,4       | В       | 3                   | В       | 7,2                       | В       | Высокий    |
| 11.   | Микишев Е.    | 10,3      | Н       | 0                   | Н       | 8,9                       | Н       | Низкий     |
| 12.   | Поломина Н.   | 9,6       | В       | 3                   | В       | 7,3                       | В       | Высокий    |
| 13.   | Петрулин И.   | 10,4      | Н       | 1                   | Н       | 8,8                       | Н       | Низкий     |
| 14.   | Первенцев С.  | 9,0       | В       | 4                   | В       | 6,5                       | В       | Высокий    |
| 15.   | Попова О.     | 9,7       | В       | 3                   | В       | 7,4                       | В       | Высокий    |
| 16.   | Посохов Л.    | 9,0       | В       | 3                   | В       | 6,4                       | В       | Высокий    |
| 17.   | Рязанов А.    | 9,7       | С       | 4                   | В       | 7,0                       | С       | Средний    |
| 18.   | Самохвалов И. | 10,2      | Н       | 0                   | Н       | 7,8                       | Н       | Низкий     |
| 19.   | Слепцов Н.    | 10,0      | Н       | 0                   | Н       | 8,3                       | Н       | Низкий     |
| 20.   | Тимофеев Я.   | 9,0       | В       | 2                   | С       | 6,5                       | В       | Высокий    |
| 21.   | Фефелов К.    | 9,1       | В       | 5                   | В       | 6,3                       | В       | Высокий    |
| 22.   | Циттель Ю.    | 10,3      | С       | 2                   | С       | 8,0                       | С       | Средний    |
| 23.   | Чужов А.      | 9,2       | С       | 2                   | С       | 7,7                       | С       | Средний    |
| 24.   | Шаповалов Н.  | 9,4       | С       | 2                   | С       | 7,5                       | С       | Средний    |
| 25.   | Юсупов А      | 9,5       | С       | 2                   | С       | 6,6                       | С       | Средний    |

### Протокол оценки комплекса проявления координационных способностей учащихся 2 «В» класса (осень), (с низким уровнем)

| № п/п | ФИО           | ЧБ 3x10 м | Уровень | Метание мяча в цель | Уровень | 3 кувырка вперед (слитно) | Уровень | Уровень КС |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------------|---------|---------------------------|---------|------------|
| 1.    | Брагин С.     | 10,1      | С       | 0                   | С       | 9,1                       | С       | Средний    |
| 2.    | Гематов М.    | 10,2      | Н       | 1                   | С       | 9,0                       | С       | Средний    |
| 3.    | Костоусов А.  | 10,2      | С       | 1                   | С       | 9,0                       | С       | Средний    |
| 4.    | Ляшков И.     | 10,3      | С       | 1                   | В       | 8,9                       | В       | Высокий    |
| 5.    | Микишев Е.    | 10,3      | С       | 0                   | С       | 8,9                       | С       | Средний    |
| 6.    | Петрулина И.  | 10,4      | Н       | 1                   | С       | 8,8                       | С       | Средний    |
| 7.    | Самохвалов И. | 10,2      | С       | 0                   | Н       | 7,8                       | С       | Средний    |
| 8.    | Слепцов Н.    | 10,0      | С       | 0                   | С       | 8,3                       | С       | Средний    |

**Приложение 5****Протокол оценки комплекса проявления  
координационных способностей учащихся 2 «В» класса (весна).**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>ФИО</b>    | <b>ЧБ 3x10 м</b> | <b>Уровень</b> | <b>Метание<br/>мяча в<br/>цель</b> | <b>Уровень</b> | <b>3 кувырка<br/>вперед<br/>(слитно)</b> | <b>Уровень</b> | <b>Уровень<br/>КС</b> |
|------------------|---------------|------------------|----------------|------------------------------------|----------------|--|----------------|-----------------------|
| 9.               | Брагин С.     | 9,5              | Н              | 1                                  | Н              | 7,4                                      | Н              | Низкий                |
| 10.              | Гематов М.    | 9,7              | Н              | 2                                  | Н              | 7,5                                      | Н              | Низкий                |
| 11.              | Костоусов А.  | 9,3              | Н              | 2                                  | Н              | 6,9                                      | Н              | Низкий                |
| 12.              | Ляшков И.     | 9,5              | Н              | 1                                  | Н              | 6,5                                      | Н              | Низкий                |
| 13.              | Микишев Е.    | 9,2              | Н              | 1                                  | Н              | 7,3                                      | Н              | Низкий                |
| 14.              | Петрулина И.  | 9,6              | Н              | 2                                  | Н              | 7,2                                      | Н              | Низкий                |
| 15.              | Самохвалов И. | 9,5              | Н              | 0                                  | Н              | 7,5                                      | Н              | Низкий                |
| 16.              | Слепцов Н.    | 9,5              | Н              | 1                                  | Н              | 7,0                                      | Н              | Низкий                |

### Комплекс подвижных игр на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста

#### **«Сапоги – скороходы»**

Описание игры. Двум соперникам дают очень большие взрослые валенки. Дети утопают в них, и действительно они похожи на мальчиков-с - пальчиков в сапогах – скороходах Людоеда. Перед ними на расстоянии 3-5 метров стоят стульчики. По команде ведущего они должны добежать до стульчиков, обогнуть их и прибежать обратно. Побеждает прибежавший первым.

Правила игры. Двум соперникам дают очень большие взрослые валенки. Дети утопают в них, и действительно они похожи на мальчиков-с - пальчиков в сапогах-скороходах Людоеда. Перед ними на расстоянии 3-5 метров стоят стульчики. По команде ведущего они должны добежать до стульчиков, обогнуть их и прибежать обратно. Побеждает прибежавший первым.

Примечание игры. Это соревнование можно провести и как эстафету команд. Тогда каждый игрок, прибежав, должен скинуть «сапоги-скороходы», а следующий – надеть. Только тогда он может пуститься в путь.

#### **«Карлики и великаны»**

Описание игры. Дети стоят вокруг ведущего, который рассказывает, что есть на свете совсем маленькие люди – карлики, а есть громадные – великаны. Когда ведущий произносит: «Карлики!», он присаживается на четвереньки, опускает руки, всем своим видом показывая, какие это маленькие люди. Даже слово «карлики» он произносит тоненьким голосом – вот такие они крохотные. А когда говорит «Великаны!», голос его грубеет, ведущий встает во весь рост, да еще руки вытягивает вверх – такие они громадные. Детям эта игра ведущего очень нравится, они смеются и тоже вытягиваются во весь рост – «великаны» и садятся на четвереньки – «карлики». Когда ребята научились правильно выполнять команды, ведущий

предупреждает, что сейчас он увидит, кто самый внимательный. Ведущий: Запомните, дети, правильные команды: «Карлики!» и «Великаны!». Все остальные мои команды выполнять не надо. Тот, кто ошибется, – выбывает из игры. Сначала ведущий дает правильные команды, а потом слова «карлики» и «великаны» заменяет на похожие. Побеждает тот, кто меньше всех ошибся.

Правила игры. Дети стоят вокруг ведущего, который рассказывает, что есть на свете совсем маленькие люди – карлики, а есть громадные – великаны. Когда ведущий произносит: «Карлики!», он присаживается на четвереньки, опускает руки, всем своим видом показывая, какие это маленькие люди. Даже слово «карлики» он произносит тоненьким голосом – вот такие они крохотные. А когда говорит «Великаны!», голос его грубеет, ведущий встает во весь рост, да еще руки вытягивает вверх – такие они громадные. Детям эта игра ведущего очень нравится, они смеются и тоже вытягиваются во весь рост – «великаны» и садятся на четвереньки – «карлики». Когда ребята научились правильно выполнять команды, ведущий предупреждает, что сейчас он увидит, кто самый внимательный. Ведущий: Запомните, дети, правильные команды: «Карлики!» и «Великаны!». Все остальные мои команды выполнять не надо. Тот, кто ошибется, – выбывает из игры. Сначала ведущий дает правильные команды, а потом слова «карлики» и «великаны» заменяет на похожие. Побеждает тот, кто меньше всех ошибся.

### **«По алфавиту»**

Чтобы имена лучше запомнились, чтобы потренировать внимание и умение быстро переключаться с одного задания на другое, можно провести в кампании до 15 человек и такую игру.

Описание игры. Чтобы имена лучше запомнились, чтобы потренировать внимание и умение быстро переключаться с одного задания на другое, можно провести в кампании до 15 человек и такую игру. Ведущий предлагает ребятам за определенное количество времени (за 10, 15 или 20



секунд) поменяться местами так: чтобы все имена расположились по алфавиту; чтобы все встали по цвету волос (слева – брюнетки, справа – блондины); чтобы все встали по росту (слева – маленькие, справа – большие).

Правила игры. Ведущий предлагает ребятам за определенное количество времени (за 10, 15 или 20 секунд) поменяться местами так: чтобы все имена расположились по алфавиту; чтобы все встали по цвету волос (слева – брюнетки, справа – блондины); чтобы все встали по росту (слева – маленькие, справа – большие).

Примечание. Эти упражнения могут быть еще веселее, если есть широкие скамьи, диваны, или очень устойчивые крепкие стулья. Тогда ребята должны выполнить задания, стоя на скамьях, и переходить, не ступая на пол.

#### **«Тяни-толкай»**

Описание игры. Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт, таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую – спиной.

Правила игры. Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт, таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую – спиной.

#### **«Гуси-лебеди»**

Описание игры. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая «гусятник». По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки – это «гора». Все играющие находятся в «гусятнике» – «гуси». За горой очерчивается круг «логово», в котором размещаются 2 «волка». По сигналу – «гуси-лебеди, в поле», «гуси» идут в «поле» и там

гуляют. По сигналу «гуси-лебеди домой, волк за дальней горой», «гуси» бегут к скамейкам в «гусятник». Из-за «горы» выбегают «волки» и догоняют «гусей». Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Правила игры. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая «гусятник». По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки – это «гора». Все играющие находятся в «гусятнике» – «гуси». За горой очерчивается круг «логово», в котором размещаются 2 «волка». По сигналу – «гуси-лебеди, в поле», «гуси» идут в «поле» и там гуляют. По сигналу «гуси-лебеди домой, волк за дальней горой», «гуси» бегут к скамейкам в «гусятник». Из-за «горы» выбегают «волки» и догоняют «гусей». Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

#### **«Космонавты»**

Описание игры Играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: «Ждут нас быстрые ракеты, для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет – опоздавшим места нет!» После этих слов все бегут к ракетодрому и занимают места в любой из ракет. Оставшиеся без места, идут в центр площадки. Затем все опять становятся в круг вместе с опоздавшими и снова начинают игру. Побеждают те участники, которые ни разу не остались без мест в ракете. Игру начинать только по сигналу воспитателя.

Правила игры. Играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: «Ждут нас быстрые ракеты, для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет – опоздавшим места нет!» После этих слов все бегут к ракетодрому и занимают места в любой из ракет. Оставшиеся без места, идут в центр площадки. Оставшиеся без места, идут в центр площадки. Затем все опять становятся в круг вместе с опоздавшими и снова начинают игру. Побеждают те участники, которые ни разу не остались без мест в ракете.

Примечание. Игру начинать только по сигналу воспитателя.

### **«Прыжки через скакалку»**

Описание игры. Двое учащихся держат за концы веревку и равномерно крутят ее в сторону стоящих детей, а те поочередно прыгают через скакалку, не задевая ее. Кто заденет, становится крутить скакалку.

Правила игры. Двое учащихся держат за концы веревку и равномерно крутят ее в сторону стоящих детей, а те поочередно прыгают через скакалку, не задевая ее. Кто заденет, становится крутить скакалку.

### **«Запрещенное движение»**

Описание игры. Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: «Руки вверх!». Тот, кто выполняет «запрещенное» движение, становится в конец колонны. Таким образом, более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

Правила игры. Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: «Руки вверх!». Тот, кто выполняет «запрещенное» движение, становится в конец колонны. Таким образом, более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

### **«Успей подобрать»**

Описание игры. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Правила игры. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга,

поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

### **«Группа, смирно»!**

Описание игры. Ребята становятся в одну шеренгу. Руководитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Дети их должны выполнять лишь в том случае, если перед командой будет произнесено слово «Группа». Если не было слова «группа», то реагировать на команды не надо. Допустивший ошибку делает шаг в перед, и продолжает игру. К концу игры наиболее невнимательные игроки отходят дальше других от исходного положения. Выигрывают те ребята, которые были наиболее внимательны и благодаря этому остались в своем исходном положении.

Правила игры. Ребята становятся в одну шеренгу. Руководитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Дети их должны выполнять лишь в том случае, если перед командой будет произнесено слово «Группа». Если не было слова «группа», то реагировать на команды не надо. Допустивший ошибку делает шаг в перед и продолжает игру. К концу игры наиболее невнимательные игроки отходят дальше других от исходного положения. Выигрывают те ребята, которые были наиболее внимательны и благодаря этому остались в своем исходном положении.

### **«Прыгающие воробышки»**

Описание игры. На полу или земле чертится круг диаметром 4 м. Водящая «кошка» становится в середине круга, остальные участники игры «воробышки». Они находятся вне круга. По сигналу воспитателя «воробышки» начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре. Когда попадают все «воробышки», выбирается новая кошка. Побеждает та кошка, которая сумеет быстрее других поймать всех «воробышков».

Правила игры. На полу или земле чертится круг диаметром 4 м. Водящая «кошка» становится в середине круга, остальные участники игры «воробышки». Они находятся вне круга. По сигналу воспитателя «воробышки»

начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре. Когда попадают все «воробьи», выбирается новая кошка. Побеждает та кошка, которая сумеет быстрее других поймать всех «воробышков».

### **«Шишки, желуди, орехи»**

Описание игры. Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удастся, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

Правила игры. Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удастся, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

### **«Цель»**

Описание игры. Дети стоят за линией круга. В центре круга – ведущий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок. Ведущий бегаёт, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в ведущего, стает на его место.

Правила игры. Дети стоят за линией круга. В центре круга – ведущий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок. Ведущий бегаёт, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в ведущего, стает на его место.

### **«Третий лишний»**

Описание игры. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой – догоняет. Убегающий, спасется от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Правила игры. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой – догоняет. Убегающий, спасется от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

### **«Удочка»**

Описание игры. Участники встают в круг. Ведущий в центре крутит веревку, на конце которой маленький набивной мяч. Мяч должен проходить под ногами игроков. Кто заденет веревку, временно выбывает из игры. Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку.

Правила игры. Участники встают в круг. Ведущий в центре крутит веревку, на конце которой маленький набивной мяч. Мяч должен проходить под ногами игроков. Кто заденет веревку, временно выбывает из игры. Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку. Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку.

### **«Защити башню»**

Описание игры. Все участники игры встают в круг. У одного игрока в руках имеется мяч. В центре круга расположена «башня» («башню» можно сделать из гимнастических палок, связанных наверху). На ее верхушке лежит мяч. Защитник находится возле «башни» и охраняет ее от мяча, который кидают игроки в «башню». Тот, кто попадает мячом в «башню» или в мяч, становится защитником, а бывший защитник присоединяется ко всем игрокам.

Правила игры. Все участники игры встают в круг. У одного игрока в руках имеется мяч. В центре круга расположена «башня» («башню» можно сделать из гимнастических палок, связанных наверху). На ее верхушке лежит мяч. Защитник находится возле «башни» и охраняет ее от мяча, который кидают игроки в «башню». Тот, кто попадает мячом в «башню» или в мяч, становится защитником, а бывший защитник присоединяется ко всем игрокам.

### **«Слушай сигнал»**

Описание игры. Дети идут в колонне по одному. Ведущий дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.

Правила игры. Дети идут в колонне по одному. Ведущий дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.

### **«Зеркальное отображение»**

Описание игры. Ведущий стает лицом к игрокам и делает разные движения. А дети должны повторять, как в зеркале, все его движения. Кто допустил ошибку, выбывает из игры. Побеждает тот, кто ни разу не ошибся.

Правила игры. Ведущий стает лицом к игрокам и делает разные движения. А дети должны повторять, как в зеркале, все его движения. Кто допустил ошибку, выбывает из игры. Побеждает тот, кто ни разу не ошибся.

### **«Вагончик»**

Описание игры. Ребенка сажают в картонную коробку, из которой изображают вагончик. К коробке прикрепляют веревку, и взрослый катает его в коробке по дому.

Правила игры. Берут картонную коробку. Края коробки обрезают так, чтобы ребенок не выпал из нее, но и мог все видеть. На дно коробки расстилают полотенце, чтобы ребенку было мягко сидеть. Делают два

отверстия в передней стенке коробки, чтобы протянуть веревку. Ребенка сажают в коробку и катают по дому или двору.

### **«Футболист»**

Описание игры. Ребенка кладут на спинку. Мячик поднимают вверх. Ножки ребенка кладут на мячик и ребенок должен толкать его.

Правила игры. Ребенка кладут спинкой на одеяло.

Взрослый берет надувной пляжный мячик (диаметром, примерно, 60-90 см). Мячик поднимают вверх. Ножки ребенка кладут на мячик.

Ребенок должен бить ножками по мячику. Затем просто бросают мячик на ножки ребенка, а он должен его отбить.

### **«Кошка»**

Описание игры. Дети должны находиться в большом, просторном месте. Лучше начинать эту игра, когда только начинает смеркаться. Участники выбирают своей среды самого ловкого и быстрого. Ему достаётся роль кошки. Кошка прячется за каким-нибудь предметом так, чтобы её не заметили товарищи. Остальные по сигналу разбегаются во все стороны и ищут кошку, которая мяукает и сразу прячется в другом месте.

Правила игры. Дети собираются на просторном месте. Участники выбирают из своей среды одного, отличающегося ловкостью и проворством, и поручают ему роль кошки. Кошка должна хорошо спрятаться, чтобы быть не замеченной товарищами. По сигналу остальные дети разбегаются во все стороны для разыскания кошки. Кошка тем временем мяукает и быстро прячется в другое место, чтобы её не заметили товарищи. Игру продолжают до тех пор, пока кошка не будет найдена, тогда по жребию вновь назначают другую кошку и игру ведут до тех пор, пока дети не устанут или не потеряют к ней интереса.

### **«Движения. Катится мяч»**

Описание игры. Большой надувной мяч может стать прекрасным гимнастическим снарядом для вашего малыша, а также причиной веселья. Положите ребёнка на вершину мяча и катайте его вперёд, назад. Заодно вы



можете прочитать ребёнку стих: Мяч катится вперёд, вперёд, вперёд. Мяч катится назад, назад, назад. Вперёд-назад, вперёд-назад. Уже пора слезать! На слове «слезать!» поцелуйте ребёнка в спину.

Правила игры. Положите ребёнка животом на верхушку мяча. Крепко держа ребёнка, катайте мяч вперёд и назад.

Примечание. Всегда крепко держите ребёнка, особенно, когда он на верхушке мяча.

### **«Красный свет, зеленый свет»**

Описание игры. Кладут отрезок ленты в одном конце комнаты и в другом. Ребенку предлагают по команде «зеленый свет» перебежать от края одной ленты за черту другой, при этом по команде «красный свет» ребенок должен остановиться.

Правила игры. Берут две ленты и кладут их в разных концах комнаты.

Ребенка ставят на одну ленту, взрослый становится в другой конец комнаты. По команде «зеленый свет» ребенок должен попытаться добежать и пересечь ленточку, находящуюся в противоположном конце комнаты. По команде «красный свет» ребенок должен остановиться и не двигаться. Как только прозвучит команда «зеленый свет» ребенок должен продолжить свой путь. После того как у ребенка получится, его можно отвести в другую сторону и командовать «зеленый свет». Сразу же скажите «красный свет» и проверьте, будет ли он двигаться дальше. Игра продолжается до тех пор, пока ребенок не пересечет противоположную линию.

Примечание. Во время игры можно поменяться местами и ребенок будет командовать взрослому когда бежать, когда стоять.