

Шмелева Раиса Николаевна

МБОУ «Зырянская СОШ»

Зырянка / Верхнеколымский

«Использование подвижных игр для развития физических качеств у учащихся

младшего школьного возраста»

ВЕДЕНИЕ.

Социальные изменения, произошедшие в нашей стране, условия жизни человека (наличие аудио- и видеотехники, компьютеров, сотовой связи и др.), интенсификация его деятельности, слабая физическая подготовка детей и подростков, понижение двигательной активности, все возрастающее воздействие на их организм неблагоприятных внешних факторов прямо или косвенно приводят к негативным функциональным изменениям в состоянии здоровья детей, в настоящее время происходит процесс критического осмысления многих теоретических и практических положений в области физического воспитания подрастающего поколения в рамках образовательной программы. Резкое ухудшение здоровья детей, отмечаемое многими авторами связано именно со школой и является следствием существующей системы образования, сегодняшних стандартов обучения и воспитания.

Необходимость определения реальных механизмов, обеспечивающих укрепление здоровья, гармоничность развития, повышение физической и умственной работоспособности, продиктована поиском неиспользованных резервов для совершенствования физического состояния детей. Известно, что здоровье лишь на 8-12% зависит от развития здравоохранения, на 8-12% - от генетической предрасположенности, на 20-25% — от состояния окружающей среды и на 52-55% - от социально - экономических условий и здорового образа жизни.

Универсальным средством сохранения и укрепления здоровья является двигательная активность. Занятия физическими, игровыми упражнениями и играми оказывают положительное воздействие на работоспособность учащихся.

Методологической основой являются труды Холодова Ж.К., Кузнецова В.С.;

ГЛАВА 1. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

1.1. Сущность процесса развития физических качеств с использованием подвижных игр у учащихся младшего школьного возраста.

Изменение организма человека, как следствие условий его жизни и влияния физического воспитания называют физическим развитием. Холодов Ж.К. и Кузнецова В.С. считают, что физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.[29,15с]

Физическое развитие различается в каждой возрастной категории и имеет свою собственную характеристику. В ее состав входят связанные в определенном порядке психические, биохимические, морфологические и функциональные качества организма. Уровень физического развития считается хорошим, если он сочетается с высокими показателями физической подготовки, умственным и мышечным развитием. Процесс развития физических данных у человека зависит от множества факторов, они же влияют и на то, как будет проходить этот процесс и каким будет результат.

Известно, что в этом процессе определенную роль играет наследственность. При этом важно учитывать то, что она может как помогать, так и наоборот препятствовать физическому развитию ребенка. Опытные тренеры всегда берут на заметку наследственность ребенка, когда прогнозируют его возможные успехи в том или ином виде спорта. Помимо наследственности важным фактором является и возраст. Начиная процесс физического развития важно помнить, что нельзя вмешиваться в процесс возрастного изменения организма и пытаться подчинить его себе, особенно в младшем школьном возрасте. Вместо этого, наоборот, нужно его поддерживать, чтобы все происходило органично и естественно.

В список факторов благополучного развития можно отнести и условия жизни ребенка. Здесь мы отмечаем социальные условия: быт, труд, воспитание и материальное обеспечение семьи. Географические условия тоже сильно влияют на физическое развитие, и тесно переплетаются с наследственными. Например, ребенок, проживающий в Якутии, маловероятно сможет достигнуть таких же параметров, как и ребенок, живущий ближе к экватору. Его наследственность была сформирована географическими условиями на протяжении веков и изменить это практически невозможно. Но, тем не менее, вполне возможно достичь максимума его возможностей.

Отправными для выбора тактики и методики физического воспитания будут законы биологической упражняемости и единства форм и функций организма в его деятельности. Исходя из закона упражняемости, можно выбрать такие упражнения, которые будут гарантировать необходимые адаптационные перестройки организма ребенка, с учетом того, что организм – это единое целое и функционировать он будет как слаженный механизм. Именно поэтому так важно выбирать те упражнения и нагрузки, которые будут давать возможность отчётливого представления всех сторон их влияния на организм. В отличие от подростков, дети младшего школьного возраста не заканчивают, а только начинают свое развитие. Начинают совершенствоваться все системы организма. Наиболее значимыми для нас тут будут координационная, дыхательная и нервная система, система кровообращения.

Координационная система не настолько совершенна, как, например, у детей 12-15 лет. Младшие школьники пока еще несколько неуклюжи и не могут сразу выполнить все упражнения в том же объеме, что и подростки. Эта система тесно связана со всеми другими, так как подразумевает координацию не только движений тела, но и работы органов друг с другом. Она как бы подразумевает собой адаптацию органов и систем к новому режиму жизни. Таким образом, например, система кровообращения на

физические нагрузки будет реагировать не так экономно, как у детей, более старшего возраста и тем более у взрослых. Завершение этого процесса приходится примерно к 20 годам жизни, так что вполне ожидаемо, что выносливость детей будет гораздо ниже. Важное значение имеет и система дыхания. В частности имеется в виду показатели работы легких: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), дыхательный объем (ДО) и минутный объем дыхания (МОД). Скачок развития и расширения этих показателей приходится лишь на период полового созревания.

При этом в этом возрасте быстро развиваются моторные способности организма. Вдобавок к этому младшие школьники все еще обладают той гибкостью, которая есть у дошкольников, так как окончательное развитие костной системы человека приходится на вторую половину среднего школьного возраста. Это становится очень полезным в том случае, если вдруг ребенок получил травму – кости будут срастаться быстро и практически бесследно. Мышечная система еще не начала развиваться и проявлять различия между мальчиками и девочками, поэтому показатели силовых и скоростно-силовых качеств у детей обоих полов будут практически одинаковыми, с небольшими индивидуальными различиями.

Среди широкого разнообразия игр в формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Значение подвижных игр велико: они являются одновременно и средством, и методом воспитания ребенка. Подвижная игра как средство и как метод характеризуется разнообразием воздействия на ребенка за счет физических упражнений, включаемых в игру в виде двигательных заданий.

В подвижных играх развиваются и совершенствуются разнообразные движения в соответствии со всеми их характеристиками, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных качеств. Опираясь на общие цели физического воспитания детей младшего школьного возраста, выделим основные задачи,

решаемые при проведении подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные, образовательные.

Оздоровительные задачи. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно – связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

Игры с активными, энергичными, многократными повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим, благотворно воздействуют на организм детей и подростков. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания. [4, с9-10].

Образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, составлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми.

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

Большинство подвижных игр требуют 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. 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 движений. 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. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели – характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Доказано, что подвижные игры улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье,

т.к. почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д.

Таким образом, правила и двигательные действия подвижных игр создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми. Подвижные игры могут положительно влиять на умственное развитие. Однако нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку при проведении подвижных игр в силу их специфики прежде всего решаются задачи собственно физического воспитания.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора и т.д., что развивает у них организаторские навыки [4, с.10-11].

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей, так дети приучаются к деятельности в коллективе.

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, что важно в жизни.

Если решать все поставленные выше задачи в комплексе, только тогда подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания, средством развития физических качеств у детей и подростков.

1.2. Подвижные игры как средство развития физических качеств детей.

Подвижные игры – это деятельность ребенка, которая отличается сознательностью, активностью и характеризуется своевременным и точным выполнением заданий, в основе которых лежат базовые и легкие упражнения и ограничивающимися обязательными для всех правилами их выполнения. П.Ф. Лесгафт считал, что подвижные игры – это упражнение, через которое ребенок готовится к своей дальнейшей жизни. Содержание игр увлекает его и побуждает к умственным и физическим действиям, которые ожидает от него игра. [15, 23 с.]

В первую очередь, подвижные игры – это средство воспитания ребенка как физически, так и нравственно. Больше внимание все же уделяется физическому воспитанию, так как все без исключения игры дают возможность бегать, прыгать, ходить и т.д. При этом вовлекаются все группы мышц – от крупных, до самых мелких, что запускает процесс улучшенного кровообращения и дыхания, а значит, повышает обмен веществ и ведет к совершенствованию жизнедеятельности организма.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, 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. 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 движений.

Кроме того, 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, что важно в жизни. [2, 37с.]

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей и подростков. Наличие в подвижных играх правил "бросать мяч только с условного места", "прыгать только на одной или двух ногах" воспитывает у детей волевые качества. В играх с мячами, обручами, скакалками дети закрепляют понятия вверх, вниз, далеко, близко и т. д. В ходе подвижных игр дети учатся быстро и правильно ориентироваться в пространстве.[27, 35 с]

Одним из важных условий успешности обучения в ходе подвижных игр является заинтересованность в них самих детей. Поэтому все игры, организованные взрослыми, должны проводиться эмоционально, живо и непринужденно. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность. При проведении подвижных игр с детьми надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость.[27, 15с.]

Игры, направленные на развитие выносливости.

«Кто обгонит?». Играющие располагаются вдоль одной из стен

зала. Они делятся на пятерки и берутся за руки. Это команды. Задача команд — по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.

Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав. Правила игры: 1. Нельзя вставать на обе ноги. 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. При нарушении правил команде засчитывается поражение.

«Бег командами». Перед командами, стоящими в колоннах (по 8—12 человек), проводится линия, а в 10—12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи). По сигналу руководителя первые пять человек берут друга друга за пояс, оббегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки вшестером оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечет линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой. Правила игры: 1. Старт начинается по сигналу. 2. Обегать стойку надо в указанном направлении, не задевая ее. 3. Расцеплять руки запрещается. 4. За каждое нарушение засчитываются штрафные очки.

«Сумей догнать». В трех шагах от углов зала ставят четыре стойки. Мальчики класса располагаются возле стен зала, растянувшись по всей его окружности. Они поворачиваются правым боком к стенам. Дистанция между игроками должна быть одинаковой. По команде «Марш!» все начинают бег против часовой стрелки, обегая стойки с наружной стороны. Задача каждого

— не дать себя догнать и постараться коснуться рукой бегущего впереди. Осаленные идут в центр зала, чтобы не мешать остальным. В игре побеждают три самых выносливых ученика. Правила игры: 1. Игра проводится отдельно между мальчиками и девочками. 2. Обязательно нужно осалить рукой игрока, бегущего впереди.

«Бег пингвинов». Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч. По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру.

Игры, направленные на развитие ловкости.

«Совушка». В углу площадки очерчивают круг диаметром 1-2 м это гнездо. Руководитель говорит: «День», все мышки выбегают в середину зала, бегают и прыгают. Совушка сидя спит в гнезде. Руководитель говорит: «Ночь», по этому сигналу все мышки замирают на месте, а Совушка выходит на охоту и смотрит, кто из играющих шевелится. Совушка ловит до тех пор, пока руководитель не подаст команду «День». В заключение отмечают не пойманные мышки и наиболее наблюдательная Совушка.

«Караси и щуки». На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука». По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (4-5) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет 8-9, они образуют корзины - круги, через которую

нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей». Когда пойманных «карасей» станет больше, чем не пойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных «карасей», через которые пробегают не пойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».

«Быстро по местам». По команде учителя: «Убежали!» - все дети разбегаются в разные стороны по площадке. По второй команде: «Быстро по местам!» - все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящего игрока. Проигрывает тот, кто занял место последним. Если играют команды, то выигрывает та, чьи игроки построились быстрее другой.

«День и ночь». Играющие делятся на две команды, которые становятся на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5м. Одной команде дается название «День», другой - «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12м)-дом. Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!». Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды - догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежнее место, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования команд. Когда играющие, не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им выполнять различные упражнения. Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Игры, направленные на развитие скорости бега.

«Гуси - лебеди». Из играющих выбирают два водящих - «пастух»

и «волк». На одной стороне площадки проводится линия, отделяющая «гусятник», а на другой стороне - линия, за которой находится пастбище. Все играющие, кроме водящих, - «гуси - лебеди». Они становятся в ряд в «гусятнике». Первый водящий - «пастух» - располагается сбоку от гусей, а «волк» - в конце площадки (пастбища). «Пастух» говорит: «Гуси - лебеди, гулять, пока волка не видать!». Все «гуси - лебеди» летят на «пастбище», подражая птицам, и гуляют на нем свободно, пока «пастух» не позовет: «Гуси - лебеди, домой, волк под горой!». Участники игры перебегают с «пастбища» «домой», а «волк» их ловит до линии «гусятника». Пойманных игроков подсчитывают и отпускают «пастуха» из пойманных игроков. По окончании игры отмечают лучшие «гуси - лебеди» (ни разу не попавшиеся) и лучший «волк» (сумевший поймать больше «гусей - лебедей»). Игру можно усложнить, поставив препятствие на пути «гусей» из «пастбища» до «гусятника»: нарисовать коридор - «ров», который надо перепрыгнуть, или натянуть веревочку, поставить скамейку.

«Лиса». Играющие считаются до тех пор, пока не останется один человек. Его дразнят: «Лиса, лиса, длинный хвост!». «Лиса» бросается ловить игроков, и тот, кого она поймает, помогает ей ловить остальных. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не будут пойманы.

«Голова и хвост». Все участники игры выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берет руками за пояс предыдущего. Первый игрок — это «голова», а последний — «хвост». Правила игры: 1. По сигналу преподавателя «голова» старается догнать «хвост». Если «голове» удастся за условленное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки, если же нет — то переходит только «голова». Участники могут передвигаться различными заранее условленными способами, только не разрывая цепь.

«Шишки, желуди, орехи». Игроки образуют круг, середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер- 3-4 шагах от водящего). Руководитель дает всем играющим названия: первые трое «шишки», вторые «желуди», третьи «орехи». По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему не удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим и игра продолжается.

«Лошади». Все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке - кучер и две лошадки. У каждой пары лошадок своя конюшня; кучер стоит рядом. По команде руководителя: «Кучер, запряги лошадей!» - это первая команда руководителя, и лошадки выезжают из конюшни. Кучер управляет движением, регулирует скорость, выбирает маршрут. Лошади едут по кругу или по периметру площадки, передвигаться лошадки должны: бежать галопом, рысцой, идти спокойным шагом. По команде руководителя: «Лошадки, в разные стороны!» - кучер опускает вожжи, и лошадки быстро разбегаются по площадке. По команде: «Кучер, лови лошадей!» - кучер их ловит и отводит в конюшню. Игра заканчивается, как только в тройке роль кучера выполняют все играющие.

«Медведи с цепью». На игровой площадке очерчивается круг - это «берлога», где живут два «медведя». Играющие ходят по площадке, наблюдая за «берлогой». «Медведи» ждут удобного случая, выбегают неожиданно на площадку, держась за руки, и догоняют играющих. Если они осалили игрока, то громко называют его по имени, берут за руки и быстро убегают в «берлогу». Играющие могут выручить товарищей: если они догонят «медведей» и дотронутся до руки одного из них, то «медведь» отпускает пойманного.

Игры, направленные на развитие силы.

«Выталкивание в приседе». В круг диаметром 3м. входят два игрока, принимают положение приседа и берутся руками за голеностопы. Их задача, толкаясь плечами или грудью, заставить соперника потерять равновесие и коснуться руками, коленями или ягодицами ковра или пола. Нельзя заступать за линию и выпрыгивать за пределы круга. Поединок длится 2 минуты. Если за это время победитель не выявится, то объявляется ничья. Можно изменить правила и выталкивать соперника ладонями.

«Силой мерились». Играющие делятся на две команды, встают в колонны друг против друга. Первые игроки в колоннах берутся руками за палку длиной около 1м, остальные играющие обхватывают друг друга за талию, сцепив руки в «замок». По сигналу учителя команды начинают перетягиваться. Победившим считается команда, которая смогла перетянуть на свою сторону игроков другой команды.

«Хват без перехвата». Играющие разбиваются на пары и становятся спиной друг к другу по кругу диаметром 1,5 м и делают захват согнутыми в локтях руками. По команде играющие, подавая туловище вперед, стараются заставить противника оторвать ноги от пола. Побеждает тот, кто большее количество раз выиграет поединок. Игра может проводиться командами. Нельзя начинать игру без команды учителя.

Игры на развитие гибкости у детей.

«Жираф». В нее играют по очереди. Ведущий (взрослый или другой играющий) раскладывает перед игроком камушки. Игрок должен встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача — собрать все лежащие перед ним камушки. Все было бы просто, да вот только игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками. Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех

предметов, ничего не пропуская. Если игрок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем. Теперь он может уступить место другому игроку, а сам — немного отдохнуть.

«Нарисуй картинку». Несмотря на «художественное» название, это игра на гибкость и физическое равновесие. Одновременно в ней могут участвовать два игрока, остальные активно «болеют». Листы ватмана устанавливаются на стендах на высоте немного выше роста игроков. Ведущий вручает игрокам по маркеру и просит их нарисовать что-то несложное (оба игрока получают одинаковое задание), например, кошку или дом. «Изюминка» игры состоит в том, что нарисовать это не так-то просто: чтобы изобразить что-то на листе, до него придется дотянуться, поэтому каждую линию рисунка игроки могут начертить, лишь приподнявшись на цыпочках. Если и это не помогает, то игрокам придется дорисовывать рисунок, подпрыгивая вверх и держа маркер в вытянутой руке. В этой игре побеждает тот, кто сумеет нарисовать рисунок быстрее и, главное, аккуратнее другого.

«Потянулись, подросли». Это игра для разминки. В ней может принимать участие неограниченное количество человек. Игроки должны декламировать вместе с ведущим стихотворение, повторяя при этом его движения.

Ветер дует нам в лицо (Машем руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе».)

И качает деревцо. (Руки поднимаем вверх, делаем наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены.)

Ветер тише, тише, тише, (Амплитуда наклонов постепенно уменьшается.)

Деревца растут все выше. (Поднимаем руки вверх, приподнимаемся на цыпочки и тянемся изо всех сил.)

«Верблюжьей бега». Игроки делятся на несколько (две, три) команд. Ведущий объясняет, что играть все будут в эстафету, но непростую, а... верблюжью. Для этого прежде всего игрокам придется изображать верблюдов. Делается это так: игрок должен наклониться и обхватить ладонями лодыжки, максимально выпрямив при этом ноги и прогнув спину. В таком положении

игрок должен дойти до финиша (двигаться быстро в таком положении невозможно). Игрок, согнувший ноги в коленях или расцепивший руки, сходит с дистанции. Выигрывает команда, быстрее других справившаяся с заданием. Примечание. Игру можно и изменить. Например, соревноваться друг с другом могут не команды игроков, а игроки сами по себе. Для этого можно попросить игроков, например, встать в круг и двигаться по кругу. Время от времени ведущий может просить игроков остановиться. Те, кто при внезапной остановке не потерял равновесие, продолжают игру. Можно устроить и целый «верблюжий караван»: игроки становятся в цепочку друг за другом, а первый игрок ведет их в произвольном направлении.

«Мост». В эту игру играют парами. Один игрок будет изображать собой мост, другой — машину (пароход). Первый игрок делает «мостик» (если он сам еще не может прогнуться назад, ведущий должен помочь ему). Задача второго игрока — проползать на четвереньках (или по-пластунски) под первым игроком, по возможности не задевая его. Выигрывает та пара игроков, «мостик» которой простоит дольше. После этого игроки могут поменяться местами.

Существует несколько классификаций подвижных игр. Традиционно игры различают по наличию отсутствию инвентаря, по количеству участников, по степени интенсивности и специфике физической подготовки, наличию отсутствию ведущего, месту проведения, по элементам разметки пространства, по системе подсчета очков, по игровым прелюдиям и наказанию, по общему сюжету и т.д.

Классификацию подвижных игр можно рассматривать по следующим признакам:

1. По возрасту
2. По содержанию (простые, элементарные, сложные, с правилами и игры с элементами спортивных игр);
3. По преобладающему виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием);

4. По физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);

6. По признаку взаимоотношений играющих (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения);

7. По сюжету (сюжетные и бессюжетные);

8. По организационной форме (для занятий физкультурой, активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы);

9. По подвижности (малой, средней и большой подвижности интенсивности);

10. По месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений);

11. По способу организации играющих: командные и некомандные (с разделением на команды, игры-эстафеты; игры без деления команды - каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр).

Одной из главных задач физического воспитания является развитие и совершенствование физических качеств занимающихся. Игры для развития физических качеств бывают:

Для развития ловкости. Игры, на переключения от одного действия к другому; требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях бег, прыжки, изменением действий в пространстве.

Для развития быстроты. Игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях

Для развития силы. Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера

Для развития выносливости. Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с

короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим

Для развития гибкости. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, это упражнения на растягивание: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет, тема, идея, правила и двигательные действия. Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих.

Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. Все двигательные действия могут выполняться в самых различных комбинациях и сочетаниях.

Таким образом, содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях физической культуры заключается, в следующем:

Если решается задача развития силы, то применяются игры вспомогательные и подводящие, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания и т.д. Эффективными для решения данной задачи оказываются двигательные операции с доступными для детей отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки.

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

Если решается задача развития ловкости - необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Если решается задача развития выносливости надо находить игры, связанные с большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Направленность подвижных игр для развития физических качеств, с учетом особенностей физического развития детей младшего школьного возраста. Учтены двигательные действия, которые выполняют дети во время различных игр.

№	Тема занятий	Игры и игровые упражнения	Направленность на развитие физических качеств
1	«Совершенствование обучения техники бега»	Игры «Кто обгонит?» «Бег командами» «Сумей догнать» «Бег пингвинов»	Развитие выносливости. Во время игры дети выполняют многочисленные беговые упражнения на длительное время, тем самым содействуя развитию выносливости. Игры проводятся с частыми кратковременными остановками, так как в этом возрасте у детей происходит завершение формирования легочной ткани, в связи с этим укрепляется иммунитет и завершается развитие дыхательной системы;
2	«Совершенствование обучения технике прыжка в длину с	Игры «День и ночь» «Совушка»	На развитие координации, ловкости. Содержание

	места».	«Караси и щуки» «Быстро по местам»	игр диктуют изменения двигательных действий в различных положениях тем самым способствуют развитию координации детей, при этом учитывалось особенность физического развития как увеличение и укрепление мышц ребенка в этом возрасте.
3	«Совершенствование координации детей»	Игры «Гуси - Лебеди» «Лиса» «Голова и хвост»	Игра способствует развитию скоростно – силовых качеств. Во время игры выполняются скоростно-силовые движения как при беге в колонне, ведя за собой других участников игры. Тем самым правила игры способствуют развитию скорости и силы.

4	«Совершенство вание скоростно – силовых качеств»	«Шишки, желуди, орехи» «Лошади» «Медведи с цепью»	Роль игры в развитие скоростно – силовых качеств, которые способствуют быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Тем самым правила игры способствуют развитию скорости.
5	««Обучение перекатам в группировке»	«Выталкивание в приседе» «Силой мерились» «Хват без перехвата»	Развитие силы 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 силы. Несмотря на рост и укрепление костей, не происходит их полного затвердевания, поэтому этот период в жизни ребенка опасен искривлениями позвоночника и грудной клетки;
6	«Совершенствование координации детей»	«Потянулись, подросли» «Верблюжий бег» «Мост»	Развитие гибкости. Во время игры дети выполняют наклон вперед обхватывая голень руками и выполняют движение вперед. При этом происходит растягивание задних мышц бедра, спины.

			Игры подобраны с учетом особенности как увеличение и укрепление мышц ребенка в этом возрасте.
7	Совершенствование координации детей»	«Жираф» «Нарисуй картинку»	Во время игры дети выполняют наклон вперед из установленного исходного положения, Игра тренирует поясницу, мышцы ног и рук, тем самым Развивает у детей гибкость. Игры подобраны с учетом особенности как увеличение и укрепление мышц ребенка в этом возрасте.

Вывод: Таким образом, 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. Единственной формой деятельности ребенка является игра,

которая во всех случаях отвечает его организации. Во время игры ребенок ищет и часто находит определенную рабочую площадку для воспитания своих физических и нравственных качеств тем самым организм требует выхода деятельности соответствующей его внутреннему состоянию. Исключает прямое давление, наказание с помощью игры можно воздействовать на детей. Правильно подобранная игра может поправить состояние больного ребенка, ленивого - заставить трудиться, а также, заинтересовать тем, что они считали скучным, не увлекательным занятием. Также, следует отметить важнейшую особенность подвижных игр, что в своей совокупности они обеспечивают все виды свойственных человеку естественных движений, а именно: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами - и потому являются самыми универсальными и незаменимыми средствами физического развития детей.

ГЛАВА 2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

2.1 Фрагменты занятий для развития физических качеств с использованием подвижных игр у учащихся младшего школьного возраста.

У учащихся младшего школьного возраста подвижные игры занимают ведущее место, удовлетворяя естественную потребность школьника в движении, и должны проводиться вами на каждом уроке, или в форме игровых уроков.

Вводная часть урока решает не только вспомогательные, но и самостоятельные задачи. Хорошая организация учащихся является необходимым условием его полноценного проведения. Необходимо использовать игровые упражнения или игры, включающие в себя общеразвивающие упражнения и игры на внимание.

Проведение основной части урока предполагает выполнение следующих простых методических правил:

- новые игры надо давать вначале, когда занимающиеся в состоянии воспринимать их содержание;
- более сложные по содержанию игры так же проводить в начале основной части урока;
- игры, требующие повышенного внимания, проводите перед играми, вызывающими сильное эмоциональное возбуждение;
- игры, имеющие высокую эмоциональную окраску, проводить в середине основной части урока, для того чтобы эмоциональное возбуждение, вызванное игрой, спало к концу урока;
- знакомые игры проводить в конце основной части занятия, поскольку усвоение их содержания не требует высокой концентрации внимания; - после игры с высокой интенсивностью проводить игру с низкой или средней интенсивностью, для того, чтобы дать играющим возможность восстановиться.

В заключительной части урока использовать спокойные игры. Эффективное повышение уровня физической подготовленности и формирование физических способностей, приобретение различных двигательных навыков указывают на более широкое применение в процессе занятий физической культурой игрового и соревновательного методов.

Нами разработаны 7 фрагментов занятий с использованием подвижных игр для развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста.

При разработке фрагментов занятий использованы игры с различной направленности для развития физических качеств учащихся младшего

школьного возраста на уроках физической культуры и были учтены особенности физического развития детей младшего школьного возраста.

Фрагмент занятий №1 для учащихся 2 класса.

Раздел. Легкая атлетика.

Тема: «Совершенствование обучения техники бега»

Цель занятия: Развитие выносливости.

Задачи: 1.Закреплять умение выполнить упражнения на выносливость через подвижные игры.

2. Формировать умение самостоятельно проводить подвижные игры, развивать умения выполнять двигательные действия по правилам игры.

3. Стимулирование интереса к занятию для поддержания рабочей дисциплины.

4. Воспитания моральных и волевых качеств.

5. Развитие умений анализировать двигательные действия, самоанализ координации движений и ориентировки в пространстве.

Частные задачи урока	Содержание занятий	Дозировка	Требования к знаниям и умением
	Подготовительная часть	5мин	
Актуализация знаний	Проверка готовности учащихся к уроку. Определение цели урока. Формирование задания на уроке.		Понимание значение занятия, подвижных игр для развития выносливости.
	Основная часть	35мин	
Закрепление знаний и умений.	Формулировка задания: создание эмоциональной среды, обеспечение мотивации выполнения. Рассказывать о правилах		Объяснять правила игры. 1.Выполнить движения по правилам игры

	безопасности в подвижной игре. Подвижные игры - «Кто обгонит?». «Бег командами». «Сумей догнать». «Бег пингвинов». Соблюдение правильности техники выполнения – во время игры идет разбор о технике выполнения.	Игры продолжаются до 20 мин с перерывом на отдых;	максимально точно. 2. Дозировку нагрузки корректировать во время игры исходя из состояния или внешних признаков утомления. 3. Осуществляют самоконтроль при выполнении действий во время игры. 4. Соблюдать правильность техники выполнения – во время игры идет разбор о технике выполнения. Развивается общая выносливость, которая способствует более эффективной адаптации организма, к неблагоприятным условиям окружающей среды; заложение основ крепкого здоровья –
--	--	--	---

			укрепление сердца и улучшается деятельность всей сердечно - сосудистой системы, развиваются легкие и уссовершенствуются функции системы дыхания; повышается физическая подготовленность; улучшается обмен веществ, нормализуется вес тела; укрепляется нервная система, дети заряжаются оптимизмом и хорошим настроением;
	Заключительная часть	5мин	
Итоги урока. Рефлексия	Какие подвижные игры можно включить для развития выносливости? Какие движения у Вас не получились во время игры?		Понимают значение знаний о содержании подвижных игр и дозировке проведения игр. Прогнозирование результатов уровня

			усвоения изучаемого материала.
--	--	--	--------------------------------

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

Фрагмент занятий №2 для учащихся 2 класса.

Раздел. Легкая атлетика.

Тема: «Совершенствование обучения прыжка в длину с места»

Цель занятия: Совершенствование техники прыжков.

Задачи: 1.Закреплять умение выполнить упражнения направленные на координацию движения.

2. Формировать умение самостоятельно проводить подвижные игры, развивать умения выполнять двигательные действия по правилам игры.

3. Воспитания моральных и волевых качеств.

4. Развитие умений анализировать двигательные действия, самоанализ координации движений и ориентировки в пространстве.

Частные задачи урока	Содержание занятий	Дозировка	Требования к знаниям и умениям
	Подготовительная часть	5 мин.	
Актуализация знаний	Проверка готовности учащихся к уроку. Определение цели урока. Формирование задания на уроке.		Понимание значение занятия, подвижных игр для развития координации.
	Основная часть	35 мин.	

Закрепле ние знаний и умений.	Формулировка задания: создание эмоциональной среды, обеспечение мотивацию выполнения. Рассказывать о правилах безопасности в подвижной игре. Подвижная игры: «Совушка». «Караси и щуки». «День и ночь» Соблюдение правильности техники выполнения – во время игры идет разбор о технике выполнения.	Игры продолжае тся до 20 мин с перерывом на отдых;	Объяснять правила игры. 1.Выполнить движения по правилам игры максимально точно. 2. Дозировку нагрузки корректировать во время игры исходя из состояния или внешних признаков устомления. 3.Осуществляют самоконтроль при выполнении действий во время игры. Развивается пространственная ориентировка, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, статическое и динамическое равновесие. Вырабатывается
--	--	---	--

			способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).
	Заключительная часть	5 мин.	
Итоги урока. Рефлексия.	Какие подвижные игры можно включить для развития координации и ловкости? Какие движения у Вас не получились во время игры?		Понимают значение знаний о содержании подвижных игр и дозировке проведения игр. Прогнозирование результатов уровня усвоения изучаемого материала.

Включены подвижные игры, которые требуют от участников прыгучести.

Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших высот.

Фрагмент занятий №3 для учащихся 2 класса.

Раздел: Легкая атлетика.

Тема: «Совершенствование координации детей»

Цель занятия: Совершенствование скоростно – силовых качеств.

- Задачи: 1.Закреплять умение выполнить упражнения на скорость движений.
2. Формировать умение самостоятельно проводить подвижные игры, развивать умения выполнять двигательные действия по правилам игры.
3. Стимулирование интереса к занятию для поддержания рабочей дисциплины.
4. Воспитания моральных и волевых качеств.
5. Развитие умений анализировать двигательные действия, самоанализ координации движений и ориентировки в пространстве.

Частные задачи урока	Содержание занятий	Дозировка	Требования к знаниям и умением
	Подготовительная часть	5 мин.	
Актуализация знаний	Проверка готовности учащихся к уроку. Определение цели урока. Формирование задания на уроке.		Понимание значение занятия, подвижных игр для развития скорости.
	Основная часть	35 мин.	
Закрепление знаний и умений	Формулировка задания: создание эмоциональной среды, обеспечение мотивацию выполнения Рассказывать о правилах безопасности в подвижной игре с	Игры продолжается до 20 мин с перерывом на отдых;	Объяснять правила игры. 1.Выполнить движения по правилам игры максимально точно. 2. Дозировку нагрузки корректировать во время игры исходя из состояния или внешних признаков утомления. 3.Осуществляют

	палкой и на лыже. 1. Подвижная игра - «Гуси - Лебеди», «Лиса». «Голова и хвост». –соблюдать правильность техники выполнения – во время игры идет разбор о технике выполнения.		самоконтроль при выполнении действий во время игры. Развивается пространственная ориентировка, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, статическое и динамическое равновесие. Вырабатывается способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).
	Заключительная часть	5 мин.	
Итоги урока. Рефлексия	Какие подвижные игры можно включить для развития координации?		Понимают значение знаний о содержании подвижных игр и дозировке проведения игр.

	Какие движения у Вас не получились во время игры?		Прогнозирование результатов уровня усвоения изучаемого материала
--	---	--	--

Включены игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию координации у детей.

Фрагмент занятий №4 для учащихся 2 класса.

Раздел: Легкая атлетика.

Тема: «Совершенствование скоростно-силовых качеств»

Цель занятия: Развитие скоростно-силовых качеств.

Задачи: Формировать умение самостоятельно проводить подвижные игры, развивать умения выполнять двигательные действия по правилам игры.

Воспитания моральных и волевых качеств.

Развитие умений анализировать двигательные действия, самоанализ координации движений и ориентировки в пространстве.

Частные задачи урока	Содержание занятий	Дозировка	Требования к знаниям и умением
	Подготовительная часть	5 мин.	
Актуализация знаний	Проверка готовности учащихся к уроку. Определение цели урока. Формирование задания на уроке.		Понимание значение занятия, подвижных игр для развития скоростно – силовых качеств.
	Основная часть	35 мин.	

Закрепле ние знаний и умений	Формулировка задания: создание эмоциональной среды, обеспечение мотивацию выполнения. Рассказывать о правилах безопасности в подвижной игре и эстафете. «Шишки, желуди, орехи». «Лошади». «Медведи с цепью». —соблюдать правильность техники выполнения — во время игры идет разбор о технике выполнения.	Игры продолжает ся до 20 мин с перерывом на отдых;	Объяснять правила игры. Объяснять правила игры. 1.Выполнить движения по правилам игры максимально точно. 2. Дозировку нагрузки корректировать во время игры исходя из состояния или внешних признаков утомления. 3.Осуществляют самоконтроль при выполнении действий во время игры. Совершенствуется быстрота двигательных реакций, скорость и частота выполнения движений. Вырабатывается способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и
---	--	---	--

			возникающие неожиданно).
Итоги урока. Рефлексия.	Какие подвижные игры можно включить для развития скоростно – силовых качеств? Какие движения у Вас не получились во время игры?		Понимают значение знаний о содержании подвижных игр и дозировке проведения игр. Прогнозирование результатов уровня усвоения изучаемого материала

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию скоростно – силовых качеств.

Фрагмент занятий №5 для учащихся 2 класса.

Раздел. Гимнастика.

Тема: «Обучение перекатам в группировке»

Цель занятия: Развить силу мышц ребенка при выполнении тех или иных заданий.

Задачи: 1.Закреплять умение выполнить упражнения на развитие силы.

2.Формировать умение самостоятельно проводить подвижные игры, развивать умения выполнять двигательные действия по правилам игры.

3.Стимулирование интереса к занятию для поддержания рабочей дисциплины.

4.Воспитания моральных и волевых качеств.

5. Развитие умений анализировать двигательные действия, самоанализ координации движений и ориентировки в пространстве.

Частные задачи урока	Содержание занятий	Дозировка	Требования к знаниям и умениям
	Подготовительная часть	5 мин.	
Актуализация знаний	Проверка готовности учащихся к уроку. Определение цели урока. Формирование задания на уроке.		Понимание значение занятия, подвижных игр для развития силы.
	Основная часть	35 мин.	
Закрепление знаний и умений	Формулировка задания: создание эмоциональной среды, обеспечение мотивацию выполнения. Рассказывать о правилах безопасности в подвижной игре. Подвижна игры – «Выталкивание в приседе».. «Силой мерились». «Хват без перехвата». «Выталкивание в приседе» –соблюдать правильность техники	Игры продолжается до 20 мин с перерывом на отдых;	Объяснять правила игры. Объяснять правила игры. 1.Выполнить движения по правилам игры максимально точно. 2. Дозировку нагрузки корректировать во время игры исходя из состояния или внешних признаков утомления. 3.Осуществляют самоконтроль при выполнении действий во время игры.

	выполнения – во время игры идет разбор о технике выполнения.		В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В то же время игровая деятельность отличается сложностью и многообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы, что способствует гармоническому развитию опорно – двигательного аппарата. Развивается способность создавать новые движения из ранее усвоенных. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими
--	--	--	---

			упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
	Заключительная часть	5 мин.	
Итоги урока. Рефлекс ия.	Какие подвижные игры можно включить для развития силы? Какие движения у Вас не получились во время игры?		Понимают значение знаний о содержании подвижных игр и дозировке проведения игр. Прогнозирование результатов уровня усвоения изучаемого материала.

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 силы.

Фрагмент занятий № 6 для учащихся 2 класса.

Раздел: Гимнастика

Тема: «Развитие гибкости детей»

Цель занятия: Совершенствовать умение выполнять упражнения на гибкость в подвижной игре.

Задачи: 1. Закреплять умение выполнить упражнения гибкость.

2. Формировать умение самостоятельно проводить подвижные игры, развивать умения выполнять двигательные действия по правилам игры.

3. Стимулирование интереса к занятию для поддержания рабочей дисциплины.

4. Воспитания моральных и волевых качеств.

5. Развитие умений анализировать двигательные действия, самоанализ координации движений и ориентировки в пространстве.

Частные задачи урока	Содержание занятий	Дозировка	Требования к знаниям и умением
	Подготовительная часть	5 мин.	
Актуализация знаний	Проверка готовности учащихся к уроку. Определение цели урока. Формирование задания на уроке.		Понимание значение занятия, подвижных игр для развития гибкости.
	Основная часть	35 мин.	
Закрепление знаний и умений	Формулировка задания: создание эмоциональной среды, обеспечение мотивацию выполнения Рассказы	Игры продолжается до 20 мин с перерывом на отдых	Объяснять правила игры. 1. Выполнить движения по правилам игры максимально точно. 2. Дозировку нагрузки корректировать во время

	вать о правилах безопасности в подвижной игре «Потянулись, подросли» «Верблюжья бега» «Мост»		игры исходя из состояния или внешних признаков утомления. 3. Осуществляют самоконтроль при выполнении действий во время игры. Развитие гибкости и физическое равновесие у детей. Игры разрабатывают и укрепляют мышцы рук и бедер. Развиваются мышцы рук и ног, способствует формированию правильной осанки, способствует укреплению позвоночника.
	Заключительная часть	5 мин.	
Итоги урока. Рефлексия	Какие подвижные игры можно включить для развития гибкости? Какие движения у Вас не получились во время игры?		Понимают значение знаний о содержании подвижных игр и дозировке проведения игр. Прогнозирование результатов уровня

			усвоения изучаемого материала
--	--	--	----------------------------------

Фрагмент занятий № 7 для учащихся 2 класса.

Раздел: Гимнастика

Тема: «Совершенствование координации детей»

Цель занятия: Совершенствование гибкости детей.

Задачи: 1.Закреплять умение выполнить упражнения на гибкость.

2. Формировать умение самостоятельно проводить подвижные игры, развивать умения выполнять двигательные действия по правилам игры.

3. Стимулирование интереса к занятию для поддержания рабочей дисциплины.

4. Воспитания моральных и волевых качеств.

5. Развитие умений анализировать двигательные действия, самоанализ координации движений и ориентировки в пространстве.

Частные задачи урока	Содержание занятий	Дозировка	Требования к знаниям и умением
	Подготовительная часть	5 мин.	
Актуализация знаний	Проверка готовности учащихся к уроку. Определение цели урока. Формирование задания на уроке.		Понимание значение занятия, подвижных игр для развития гибкости.
	Основная часть	35 мин.	
Закрепление знаний и умений	Формулировка задания: создание эмоциональной	Игры продолжается до 20	Объяснять правила игры. 1.Выполнить движения по правилам игры

	среды, обеспечение мотивацию выполнения Рассказать о правилах безопасности в подвижных играх: «Жираф» «Нарисуй картинку»	мин с перерывом на отдых	максимально точно. 2. Дозировку нагрузки корректировать во время игры исходя из состояния или внешних признаков утомления. 3. Осуществляют самоконтроль при выполнении действий во время игры. Развитие гибкость у детей. Игра тренирует поясницу, мышцы ног и рук. Развитие у детей гибкости. Дети развивают равновесие в положении на цыпочках, совершенствуется навык прыгания.
	Заключительная часть	5 мин.	
Итоги урока. Рефлексия	Какие подвижные игры можно включить для развития гибкости? Какие движения у Вас не получились во время игры?		Понимают значение знаний о содержании подвижных игр и дозировке проведения игр. Прогнозирование результатов уровня усвоения изучаемого

			материала
--	--	--	-----------

Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры

В процессе игры у детей формируются понятия о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные навыки. Однако игра приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо владеет педагогическими задачами, которые решаются во время игры. Благодаря подвижным играм дети, могут добиться желаемых результатов на тренировках и соревнованиях, ведь развиваются не только моральные и психологические качества, но и физические. Игра не должна превратиться в монотонный процесс. Если дети будут выполнять все эти упражнения без удовольствия и заинтересованности, то едва ли они смогут достичь нужного результата. Поэтому без подвижных игр здесь не обойтись. Занимаясь подвижными играми, дети укрепляют мышцы спины, верхних и нижних конечностей, корректируют походку.

Рекомендации: В начальных классах подвижные игры занимают ведущее место, удовлетворяя естественную потребность школьника в движении, и должны проводиться вами на каждом уроке, или в форме игровых уроков.

1. Естественные движения человека (бег, равновесие, подлезание, ползание, прыжки и др.) дети лучше усваивают в игре. Двигательный опыт у детей ещё мал, поэтому необходимо проводить несложные игры сюжетного характера с простыми правилами и структурой.

2. Начинать проведение игр, с игр знакомых с детского сада, игра должна быть средством эмоционального воздействия и познания окружающего мира.

3. В игре должны активно участвовать все занимающиеся, по мере приобретения двигательного опыта и опыта совместной деятельности необходимо включать в игры элементы соревнований.

4. Необходимо исключать статические нагрузки, длительные движения старайтесь делать разнообразными, так как дети данного возраста быстро утомляются от однородных движений.

5. В большей части урока необходимо использовать игры на скорость, выносливость, игры с прыжками, метаниями, с увертываниями переключением направления движения.

6. Необходимо следить за тем, чтобы в игровом уроке общее количество подвижных игр не превышало 5-6, причем 3-4 игры должны быть знакомы и 2-3 могут быть новыми.

7. В начальной школе не использовать большое количество командных игр, поскольку занимающиеся ещё не способны адекватно оценивать результат игры. Основным способом проведения урока необходимо сделать фронтальный, в котором все учащиеся одновременно участвуют в игре.

8. Игровой урок (занятие) необходимо выстраивать по следующей схеме: - игровая разминка длительностью 6-8 минут, состоящая из игровых упражнений или подвижной игры небольшой интенсивности;

- 3-4 подвижные игры или эстафеты, из которых 1-2 высокой и 2-3 средней интенсивности;

- в заключительной части урока - игра низкой интенсивности.

9. Следите за тем, чтобы интервалы отдыха между играми составляли 2-3 минуты, необходимо использовать их для подведения итогов и объяснения следующей игры.

10. Более подвижные игры необходимо чередовать с менее подвижными, учитывая, что характер движения должен меняться, и в следующей игре должны быть задействованы другие мышечные группы, что позволяет относительно равномерно и гармонично распределять нагрузку.

От выбора игры во многом зависит, насколько будет сформирован интерес к игровой деятельности в целом. Осуществляя отбор (выбор) подвижных игр, желательно опираться на следующие общие положения, приведенные ниже.

Рекомендации: 1. Учите других только тому, что хорошо знаете сами, поэтому предлагаемая игра должна быть предварительно опробована.

3. Каждая игра должна воспитывать и носить образовательный и обучающий характер.

4. Все проводимые игры должны соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей, и быть направленными на сохранение и укрепление здоровья.

5. Игра обязательно должна быть педагогически управляемой.

6. Выбор игры определяется: физической и интеллектуальной подготовленностью группы; возрастом, полом, интересами играющих; наличием инвентаря и оборудования; местом проведения, сезонностью, температурным режимом.

7. При подборе перечня подвижных игр старайтесь учитывать педагогическую направленность содержания, соответствие игры задачам воспитания, научно обоснованную связь игры с возрастными особенностями

занимающихся, их подготовленностью, последовательность проведения игр с учетом дидактических принципов наглядности, последовательности, постепенности повышения нагрузок, связь игры с жизнью, воспитывающего обучения, сознательности и активности и др.

8. Первое, на что вы должны ориентироваться при выборе игры – это решение задач конкретного урока. При выборе игр целесообразно руководствоваться программным материалом по физической культуре для конкретного класса, использовать сборники подвижных игр или картотеку, которая должна быть у вас, как подготовленного учителя физической культуры (руководителя).

9. Помимо этого, надо учитывать особенности состава учащихся – количество учеников в классе, пол занимающихся, биологический и психический возраст, уровень физической подготовленности. Так же необходимо ориентироваться на те виды движений, которые будут осваиваться на данном уроке, и в соответствии с этим выбирать игры.

10. Успех игровой деятельности зависит от количества играющих. Нужно стараться обеспечить активное участие всех играющих независимо от подготовленности, медицинской группы и состояния здоровья. Дети, освобожденные от практических уроков, могут выступать в качестве помощников, судей, помогать раздавать или собирать инвентарь. Поэтому, для активного участия всех играющих необходимо выбрать игру, соответствующую данному количеству детей, при необходимости внести изменения в её организацию (изменить количество водящих, команд, кругов и т.д.).

11. Не забывайте, что выбор игры зависит так же от места проведения. Если зал длинный и узкий или игра проводится в коридоре, то целесообразно применять игры с построением в колоннах или шеренгах.

12. Игры, связанные с бегом, переброской мяча или построением в большие круги лучше проводить на открытой спортивной площадке.

13. Если игра проводится на свежем воздухе, то вам необходимо учитывать погоду и температуру воздуха. Проводить подвижные игры с младшими школьниками в холодную и ветреную погоду не рекомендуется.

14. Помните, что выбор игры так же зависит от имеющегося в наличии инвентаря. В случае его недостаточного количества играющие вынуждены долго ждать своей очереди, что приводит к снижению интереса, и может вызывать нарушения дисциплины и порядка.

15. На выбор игры так же влияет место урока физической культуры в расписании учебного дня, предшествующий и последующий уроки.

16. Старайтесь варьировать игры в зависимости от формы проведения занятия: на уроке планируйте игры, соответствующие задачам, поставленным перед уроком; на перемене проводите игры кратковременные по содержанию, доступные учащимся разного возраста и пола, на праздниках в основном используйте массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной подготовленности.

17. Не забывайте, что при выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена, внеклассное мероприятие, поход выходного дня и др.).

Эффективность проведения игры во многом зависит от знания методики, организаторских способностей учителя, его профессиональных умений. Поэтому, при проведении игры необходимо придерживаться следующего порядка: 1. Построение учащихся для объяснения игры 2. Сообщение название игры. 3. Мотивационная поддержка (создание интереса к игре). 4. Назначение водящих, помощников и судей, разделение на группы или команды. 5. Объяснение задач игры. 6. Объяснение содержания и хода игры. 7. Объяснение правил игры. 8. Дополнение и уточнение правил игры. 9.

Начало игры. 10. Наблюдение за ходом игры и регулирование нагрузки. 11. Судейство игры. 12. Подведение итогов игры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Холодов Ж.К. и Кузнецова В.С. считают, что физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие различается в каждой возрастной категории и имеет свою собственную характеристику. В развитии физических качеств младший школьный возраст рассматривается как наиболее благоприятный для целенаправленного всестороннего развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам. Среди широкого разнообразия игр в формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Значение подвижных игр велико: они являются одновременно и средством, и методом воспитания ребенка. Подвижная игра как средство и как метод характеризуется разнообразием воздействия на ребенка за счет физических упражнений, включаемых в игру в виде двигательных заданий.

В подвижных играх развиваются и совершенствуются разнообразные движения в соответствии со всеми их характеристиками, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных качеств.

2. Рассмотрено содержание подвижных игр как средство развития физических качеств детей это игры направленные на развитие:

- выносливости;
- силы;
- скорости;
- ловкости;

- гибкости.

3. Нами были разработаны и апробированы 7 фрагментов занятий для развития физических качеств с использованием подвижных игр у учащихся младшего школьного возраста

После сравнения результатов мы пришли к выводу, что уровень развития физических качеств учащихся младшего школьного возраста частично изменился от первого уровня, так как были проведены занятия с различными подвижными играми.

4. Проанализированы особенности физического развития учащихся младшего школьного возраста.

Соотношение подвижных игр в учебном процессе подготовки школьников должно определенным образом изменяться на различных ее этапах.

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг. [28]

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата.

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. Мышцы в этом возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться. В возрасте 7–10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Таким образом, возрастной интервал 7 – 10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при

выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

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

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействие физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный).

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Доказано, что подвижные игры улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье, т.к. почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д.

Здоровье подрастающего поколения вызывает сейчас суровую озабоченность и является предметом заботы страны и общества. Для решения этой проблемы огромное значение имеет формирование физической культуры личности школьника, в помощи развитию которой огромное значение имеют подвижные игры, которые позволяют прививать устойчивый интерес и формировать ценностные ориентации подрастающего поколения в контексте ведения здорового образа жизни. Продуктивность процесса физического воспитания в системе образования напрямую связана с увеличением творческой инициативы, самостоятельности, расширением средств физической культуры, удовлетворением актуальных потребностей

личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Все эти задачи с успехом могут решать подвижные игры в силу своей универсальности, простоты, доступности, высокой эмоциональной привлекательности. Применение подвижных игр позволяет усилить возможности педагогических действий, способствуя удачному формированию актуально нужных двигательных умений и способностей, системы познаний, психологических и моральных свойств личности, универсальных учебных действий. Подвижные игры имеют огромное значение в интеллектуальном и физическом развитии детей. Разные подвижные игры помогают развивать разные группы мышц тела, координацию движений, содействуют развитию речи и мышления. Однако для того, чтоб эффект от игры был положительный, нужно при ее выборе учесть физиологические индивидуальности детей разных возрастов; почти во всем успех игры зависит от выбора места ее проведения и подготовки этого места к игре, объяснения правил, деления на команды и выбора водящих. Подвижные игры являются отличным средством развития детей.

Выбор игры зависит от ее содержания и особенностей, а так же от возраста, физического состояния и уровня двигательного развития участников игры. Чем младше дети, тем проще должны быть сюжет и правила игры, продолжительность короче, степень нагрузки меньше, паузы чаще, а участие воспитателя активнее.

С учетом данных полученных на различных этапах исследования сделаны общие выводы: 1. Изучив теоретические и методические нюансы трудности развития двигательных способностей учащихся младшего возраста средствами подвижных игр, выделено значение подвижных игр в развитии младших школьников, определены индивидуальности развития двигательных возможностей детей. 2. Определены методические приемы, нужные в процессе проведения подвижных игр. 3. В ходе опытно-поисковой работы мной была испытана продуктивность развития двигательных возможностей детей средствами подвижных игр. Тестирование физических

качеств и оценивание уровня сформированности в умении выполнять основные виды движений свидетельствуют о том, что влияние подвижных игр на физическое развитие детей велико.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Аросьев Д.А., Методика физического воспитания школьников.:/ Л.В.Бавина, Г.А.Баранчукова; Просвещение, - М.: 1989. – 143с.
2. Балыбердин О.А., Развитие выносливости с помощью подвижных игр. Научно – методический журнал. Физическая культура в школе №7.ООО Издательство «Школа-Пресс». 2010. – 42.с.
3. Былеева Л.В., Подвижные игры: Учеб. Пособие для ин-тов физ. культ. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков,Изд. 5-е, перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224с.
4. Былеев, Л.В. Подвижные игры. [Текст] / Л.В. Былеев, И.М. Коротков - М.: ФиС, 2014. – 81 с.
5. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки. [Текст] / М.Н. Емельянова. - Иркутск: ЕГУ, 2017.-120с. 20. Ермолаева М.Г. Игры в образовательном процессе: Методическое пособие. [Текст] / М.Г. Ермолаева. - СПб.: СПб ГУПМ, 2013. - 64 с.
6. Железняк Ю. Д. Спортивные и подвижные игры: Учебник для С 73 средних спец. учебных заведений физ. культ.– Изд.3 –е, перераб., доп./ Под ред. Ю. И. Портных - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.
7. Железняк Ю.Д., Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения/ / Ю.М. Портнова. – М.: АСАДЕМА, 2004. – 518 с.
8. Железняк Ю.Д. Программа по физической культуре с повышенным объемом двигательной активности для учащихся 1-4 классов [Текст] / Ю.Д.Железняк, Л.Е.Савиных. - М.: ФИС, 2014. 44 с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов./ М.Н. Жуков— М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. Пед. Вуз. – 2-е изд., стереотип. / М.Н. Жуков– М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160с.
11. Звездин В.К., Физическое воспитание. Ч.2: Учебное пособие. Якутск: / В.К. Звездин, М.И. Лыткин. Изд-во Якутского ун-та, 1997. – 117с.
12. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. /И.М. Коротков – М.: ФиС, 2001.- 56с.
13. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. [Текст] / И.М. Корротков. -М.: Просвещение, 2014. - 192 с.
14. Кронникова Н.Д., Физическая культура в школе. Подвижные игры при обучении. / Н.Д. Кронникова ООО Чебоксарская типография №1. 2013, №7 – 45 с.
15. Латыпов И.К., Урок в современной школе. Научно – методический журнал. / И.К. Латыпов., В.И. Лукина Физическая культура в школе №2. 2010 – 2 с.
16. Лях В. И. Физическая культура 5-9 класс. / В. И. Лях Издательство: М.: Просвещение, 2012 г.
17. Лях, В. И. Концепция физического воспитания детей и подростков [Текст] / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 1. - с. 5-10.
18. Лях В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков [Текст] / В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Л.Б.Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 1. С. 73-74.
19. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы 1-4. [Текст] / А.п. Матвеев.- М.: Просвещение, 2014. - 32 с.
20. Хайрутдинов Р. Р. Физическая культура. 1 класс: технологические карты уроков по учебнику Ф50 Ляха В. И. I полугодие /авт. – сост. Р. Р.Хайрутдинов. – Волгоград : Учитель, 2013. – 177с.

- 21.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.Х 73 Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр«Академия», 2000. - 480 с. ISBN 5-7695-0567-2
- 22.Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. Пособие для студ. высш. Учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.
- 23.Чермит К.Д Теория и методика физической культуры: Опорные схемы К.Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.
- 24.<https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-na-razvitie-gibkosti-u-detei-5-8-let.html>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		Золото	Серебро	Бронза	Золото	Серебро	Бронза
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
2.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
3.	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
4.	Наклон вперед сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	10	7	11	6	4

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

Название игры: «Кто обгонит?».

Цель игры: развитие выносливости

Инвентарь: -

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки и берутся за руки. Это команды.	Задача команд — по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону. Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав.	Правила игры: 1. Нельзя вставать на обе ноги. 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. При нарушении правил команде засчитывается поражение.

Название игры: «Бег командами».

Цель игры: развитие выносливости

Инвентарь: мел, стойки

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
Перед командами, стоящими в колоннах (по 8—12 человек), проводится линия, а в 10—12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи).	По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, оббегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают	Правила игры: 1. Старт начинается по сигналу. 2. Обегать стойку надо в указанном направлении, не задевая ее. 3. Расцеплять руки запрещается. 4. За

	стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки вшестером оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечет линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.	каждое нарушение засчитываются штрафные очки.
--	--	---

Название игры: «Сумей догнать».

Цель игры: развитие выносливости

Инвентарь: стойки

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
В трех шагах от углов зала ставят четыре стойки. Мальчики класса располагаются возле стен зала, растянувшись по всей его окружности. Они поворачиваются правым боком к стенам. Дистанция между игроками должна быть одинаковой.	По команде «Марш!» все начинают бег против часовой стрелки, обегая стойки с наружной стороны. Задача каждого — не дать себя догнать и постараться коснуться рукой бегущего впереди. Осаленные идут в центр зала, чтобы не мешать остальным. В игре побеждают три самых выносливых ученика.	Правила игры: 1. Игра проводится отдельно между мальчиками и девочками. 2. Обязательно нужно осалить рукой игрока, бегущего впереди.

Название игры: «Бег пингвинов».

Цель игры: развитие выносливости

Инвентарь: волейбольный или набивной мяч

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч.	По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.	Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру.

Название игры: «Совушка».

Цель игры: развитие ловкости.

Инвентарь: мел

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
В углу площадки очерчивают круг диаметром 1-2 м это гнездо.	Руководитель говорит: «День», все мышки выбегают в середину зала, бегают и прыгают. Совушка сидя спит в гнезде. Руководитель говорит: «Ночь», по этому сигналу все мышки замирают на месте, а Совушка выходит на охоту и смотрит, кто из играющих шевелится. Совушка ловит до тех пор, пока руководитель не подаст команду «День». В заключение отмечают не пойманные мышки и наиболее наблюдательная Совушка.	Не выполнять движений при обходе водящего.

Название игры: «Караси и щуки».

Цель игры: развитие ловкости.

Инвентарь: -

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука».	По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (4-5) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет 8-9, они образуют корзины - круги, через которую нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей». Когда пойманных «карасей» станет больше, чем не пойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных «карасей», через которые пробегают не пойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их.	Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».

Название игры: «День и ночь».**Цель игры: развитие ловкости.****Инвентарь: -**

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
Играющие делятся на две команды, которые становятся на середине	У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12м)-дом. Учитель неожиданно произносит	Побеждает команда, осалившая больше игроков.

площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5м. Одной команде дается название «День», другой - «Ночь».	название одной из команд, например «День!». Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды - догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежнее место, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования команд. Когда играющие, не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им выполнять различные упражнения.	
---	--	--

Название игры: «Гуси - лебеди».

Цель игры: развитие скорости бега

Инвентарь: мел

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
Из играющих выбирают два водящих - «пастух» и «волк». На одной стороне площадки проводится линия, отделяющая «гусятник», а на другой стороне - линия, за которой находится пастбище. Все играющие, кроме водящих, - «гуси - лебеди».	Они становятся в ряд в «гусятнике». Первый водящий - «пастух» - располагается сбоку от гусей, а «волк» - в конце площадки (пастбище). «Пастух» говорит: «Гуси - лебеди, гулять, пока волка не видать!». Все «гуси - лебеди» летят на «пастбище», подражая птицам, и гуляют на нем свободно, пока «пастух» не позовет: «Гуси - лебеди, домой, волк под горой!».	По окончании игры отмечаются лучшие «гуси - лебеди» (ни разу не попавшиеся) и лучший «волк» (сумевший поймать больше «гусей - лебедей»). Игру можно усложнить, поставив препятствие на пути «гусей» из «пастбища» до «гусятника»:

	Участники игры перебегают с «пастбища» «домой», а «волк» их ловит до линии «гусятника». Пойманных игроков подсчитывают и отпускают «пастуха» из пойманных игроков.	нарисовать коридор - «ров», который надо перепрыгнуть, или натянуть веревочку, поставить скамейку.
--	--	--

Название игры: «Лиса».

Цель игры: развитие скорости бега

Инвентарь: -

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
Играющие считаются до тех пор, пока не останется один человек.	Его дразнят: «Лиса, лиса, долгий хвост!». «Лиса» бросается ловить игроков, и тот, кого она поймает, помогает ей ловить остальных	Игра продолжается до тех пор, пока все участники не будут пойманы.

Название игры: «Голова и хвост».

Цель игры: развитие скорости бега

Инвентарь: -

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
Все участники игры выстраиваются в колонну по одному.	Каждый игрок берет за руками за пояс предыдущего. Первый игрок — это "голова", а последний — "хвост".	Правила игры: 1. По сигналу преподавателя "голова" старается догнать "хвост". Если "голове" удастся за условленное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки, если же нет — то переходит только «голова». Участники могут передвигаться различными заранее условленными способами, только

		не разрывая цепь.
--	--	-------------------

Название игры: «Шишки, желуди, орехи».

Цель игры: развитие скорости бега

Инвентарь: -

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
Игроки образуют круг, середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер-3-4 шагах от водящего).	Руководитель дает всем играющим названия: первые трое «шишки», вторые «желуди», третьи «орехи». По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место.	Если ему не удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим и игра продолжается.

Название игры: «Лошади».

Цель игры: развитие скорости бега

Инвентарь: скакалка, мел

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
Все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке - кучер и две лошадки. У каждой пары лошадок своя конюшня; кучер стоит рядом.	По команде руководителя: «Кучер, запряги лошадей!» - это первая команда руководителя, и лошадки выезжают из конюшни. Кучер управляет движением, регулирует скорость, выбирает маршрут. Лошади едут по кругу или по периметру площадки, передвигаться лошадки должны: бежать галопом, рысцой, идти спокойным шагом. По	Игра заканчивается, как только в тройке роль кучера выполнят все играющие.

	команде руководителя: «Лошадки, в разные стороны!» - кучер опускает вожжи, и лошади быстро разбегаются по площадке. По команде: «Кучер, лови лошадей!» - кучер их ловит и отводит в конюшню.	
--	--	--

Название игры: «Медведи с цепью».

Цель игры: развитие скорости бега

Инвентарь: мел

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
На игровой площадке очерчивается круг - это «берлога», где живут два «медведя». Играющие ходят по площадке, наблюдая за «берлогой».	«Медведи» ждут удобного случая, выбегают неожиданно на площадку, держась за руки, и догоняют играющих. Если они осалили игрока, то громко называют его по имени, берут за руки и быстро убегают в «берлогу».	Играющие могут выручить товарищей: если они догонят «медведей» и дотронутся до руки одного из них, то «медведь» отпускает пойманного.

Название игры: «Выталкивание в приседе».

Цель игры: развитие силы.

Инвентарь: -

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
В круг диаметром 3м. входят два игрока, принимают положение приседа и берутся руками за голенистопопы.	задача, толкаясь плечами или грудью, заставить соперника потерять равновесие и коснуться руками, коленями или ягодицами ковра или пола. Нельзя заступать за линию и выпрыгивать за пределы круга.	Поединок длится 2 минуты. Если за это время победитель не выявится, то объявляется ничья. Можно изменить правила и выталкивать соперника ладонями

Название игры: «Силой мерились».

Цель игры: развитие силы

Инвентарь: -

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
Играющие делятся на две команды, встают в колонны друг против друга. Первые игроки в колоннах берутся руками за палку длиной около 1м, остальные играющие обхватывают друг друга за талию, сцепив руки в «замок».	По сигналу учителя команды начинают перетягиваться.	Победившим считается команда, которая смогла перетянуть на свою сторону игроков другой команды.

Название игры: «Хват без перехвата».

Цель игры: развитие силы

Инвентарь: -

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
Играющие разбиваются на пары и становятся спиной друг к другу по кругу диаметром 1,5 м и делают захват согнутыми в локтях руками.	По команде играющие, подавая туловище вперед, стараются заставить противника оторвать ноги от пола.	Побеждает тот, кто большее количество раз выиграет поединок. Игра может проводиться командами. Нельзя начинать игру без команды учителя.

Название игры: «Потянулись, подросли».

Цель игры: развитие гибкости

Инвентарь: -

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
Это игра для разминки. В ней может принимать участие неограниченное количество человек. Игроки должны декламировать вместе с	Ветер дует нам в лицо И качает деревцо. Ветер тише, тише, тише, Деревца растут все выше.	(Машем руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе».) 2. (Руки поднимаем вверх,

ведущим стихотворение, повторяя при этом его движения.		делаем наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены.) 3. (Амплитуда наклонов постепенно уменьшается.) (Поднимаем руки вверх, приподнимаемся на цыпочки и тянемся изо всех сил.)
--	--	---

Название игры: «Верблюжий бег».

Цель игры: развитие гибкости

Инвентарь: -

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
Игроки делятся на несколько (две, три) команд. Ведущий объясняет, что играть все будут в эстафету, но непростую, а... верблюжью. Для этого прежде всего игрокам придется изображать верблюдов.	Делается это так: игрок должен наклониться и обхватить ладонями лодыжки, максимально выпрямив при этом ноги и прогнув спину. В таком положении игрок должен дойти до финиша (двигаться быстро в таком положении невозможно). Игрок, согнувший ноги в коленях или расцепивший руки, сходит с дистанции.	Выигрывает команда, быстрее других справившаяся с заданием. Примечание. Игру можно и изменить. Например, соревноваться друг с другом могут не команды игроков, а игроки сами по себе. Для этого можно попросить игроков, например, встать в круг и двигаться по кругу. Время от времени ведущий может просить игроков остановиться. Те, кто при внезапной остановке не потерял равновесие, продолжают игру.

		Можно устроить и целый «верблюжий караван»: игроки становятся в цепочку друг за другом, а первый игрок ведет их в произвольном направлении.
--	--	---

Название игры: «Мост».

Цель игры: развитие гибкости

Инвентарь: -

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
В эту игру играют парами. Один игрок будет изображать собой мост, другой — машину (пароход).	Первый игрок делает «мостик» (если он сам еще не может прогнуться назад, ведущий должен помочь ему). Задача второго игрока — проползать на четвереньках (или попластунски) под первым игроком, по возможности не задевая его.	Выигрывает та пара игроков, «мостик» которой простоит дольше. После этого игроки могут поменяться местами.

Название игры: «Жираф».

Цель игры: развитие гибкости

Инвентарь: камушки

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
В нее играют по очереди. Ведущий (взрослый или другой играющий) раскладывает перед игроком камушки.	Игрок должен встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача — собрать все лежащие перед ним камушки. Все было бы просто, да вот только игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль,	Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он

	игроку приходится еще и из всех сил тянуться руками.	считается победителем. Теперь он может уступить место другому игроку, а сам — немного отдохнуть.
--	--	--

Название игры: «Нарисуй картинку».

Цель игры: развитие гибкости, равновесие

Инвентарь: ватман, маркер

Подготовка игры	Содержание игры	Правила
Одновременно в ней могут участвовать два игрока.	Листы ватмана устанавливаются на стендах на высоте немного выше роста игроков. Ведущий вручает игрокам по маркеру и просит их нарисовать что-то несложное (оба игрока получают одинаковое задание), например, кошку или дом.	«Изюминка» игры состоит в том, что нарисовать это не так-то просто: чтобы изобразить что-то на листе, до него придется дотянуться, поэтому каждую линию рисунка игроки могут начертить, лишь приподнявшись на цыпочках. Если и это не помогает, то игрокам придется дорисовывать рисунок, подпрыгивая вверх и держа маркер в вытянутой руке. В этой игре побеждает тот, кто сумеет нарисовать рисунок быстрее и, главное, аккуратнее другого.