

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

Цюрко Николай Михайлович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

«Использование командных подвижных игр для развития координационных
способностей у обучающихся младшего школьного возраста».

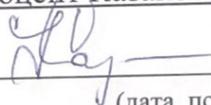
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

(Направленность (профиль) образовательной программы Физическая
культура с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

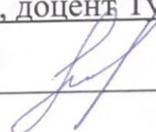
5.06.24



(дата, подпись)

Научный руководитель: к.б.н., доцент Турыгина О.В.

05.06.24



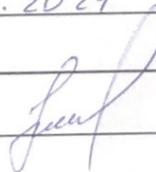
(дата, подпись)

Дата защиты 17.06.2024

Обучающийся _____

Цюрко Н.М.

05.06.24



(дата, подпись)

Оценка хорошо

Красноярск 2024

Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Теоретическое обоснование проблемы развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста посредством применения игрового метода	6
1.1 Понятие о координационных способностях и их видах.....	6
1.2 Характеристика координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста.....	11
1.3 Методика развития координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста.....	17
1.4. Особенности и приемы организации командных подвижных игр координационной направленности у обучающихся младшего школьного возраста.....	22
Вывод по 1 главе.....	29
Глава 2 Организация и методы исследования	31
2.1 Организация исследования.....	31
2.2 Методы исследования.....	31
2.3 Комплекс командных подвижных игр, нацеленных на развитие координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста.....	34
2.4 Оценка динамики развития координационных способностей по средствам командных подвижных игр для обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.....	37
Вывод по 2 главе.	46
Заключение.....	47
Список литературы.	49
Приложения.	53

Введение

Актуальность. Единство обязательных требований к результатам освоения программ НОО реализуется во ФГОС на основе системно-деятельностного подхода, обеспечивающего системное и гармоничное развитие личности обучающегося, освоение им знаний, компетенций, необходимых как для жизни в современном обществе, так и для успешного обучения на уровне основного общего образования, а также в течение жизни.

В личностных результатах Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования говорится, что обучающиеся должны иметь ответственное отношение к своему здоровью и обладать установкой на здоровый образ жизни.

Дисциплина «физическая культура» развивает физические качества, совершенствует функции нервной системы, выполняет здоровьесберегающую функцию. Важное значение имеют координационные способности. Они обогащают двигательные навыки.

Как говорил Н. А. Бернштейн: «Координация движений есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, то есть превращение их в управляемые системы».

Нельзя развивать только мускульную деятельность обучающихся, это ни к чему не приведет. Физическое воспитание – это основа и для других видов учебно-воспитательной работы. Например, применение игровой деятельности. Игры помогают развить эмоции, межличностные отношения, повышают эмоциональный фон и интерес занятий физической культуры.

Хорошо развитые координационные способности способствуют успешно освоить любые физические упражнения, которые необходимы для занятий различными видами спорта, жизни и труда.

Вопросам физического воспитания уделяли огромное внимание такие видные ученые как Е.А.Аркин, В.В. Гориневский, А.И.Быкова, И.А. Метлов, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Г.П.Юрко.[1] Огромный вклад в

развитие теории физического воспитания внес русский педагог, анатом и врач П.Ф.Лесгафт.

Проблемой развития координационных способностей у обучающихся занимались и занимаются многие научные и практические работники: В. И. Лях; Н. Панфилова; Н. А. Берштейн; А. В. Курганский; Л. Д. Назаренко.

Однако недостаточно подробно рассмотрены вопросы развития координационных способностей обучающихся посредством командных подвижных игр, что обуславливает актуальность выбранной темы исследования.

Цель исследования: изучение влияния использования командных подвижных игр на уровень развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Объект исследования: процесс развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Предмет исследования: применение командных подвижных игр у обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать комплекс подвижных игр для развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса подвижных игр для развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста.

Гипотеза: предполагается, что использование командных подвижных игр будет способствовать успешному развитию координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Методы исследования:

Теоретический:

- Анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Практический:

- Педагогическое исследование (начальное и повторное тестирование исследуемой группы обучающихся);
- Педагогическое наблюдение;
- Обработка результатов.

Практическая значимость. Результаты данного исследования могут быть использованы педагогами образовательных учреждений на занятиях физической культуры в младших классах.

База исследования: МБОУ «Гимназия № 7» г. Норильск.

Структура дипломной работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы и приложений.

Глава 1 Теоретическое обоснование проблемы развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста посредством применения игрового метода

1.1. Понятие о координационных способностях и их видах

Координационные способности представляют собой совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. В современной науке данным термином определяются способности индивида, отражающие степень его готовности к оптимальному управлению и регулировке выполнения двигательного действия.[2]

Определение «координационные способности» обладает недостаточно четкими границами. В его структуру включены способности ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц и т.д. Каждая из координационных способностей является неоднородной и имеет сложную структуру, включая в свой состав комплекс различных элементов.

В зависимости от специфики деятельности, внутри которой проявляются координационные способности, их можно разделить на три вида:

1.Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Способности, входящие в данную группу, определяются уровнем развития и особенностями пространственного и временного восприятия индивида.

2.Способности поддерживать статическое и динамическое равновесие – определяют возможность сохранения устойчивого положения тела в статической позе, а также в процессе движения.

3.Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Данная группа координационных способностей характеризует управление индивидом тонической координационной напряженностью. Тоническая напряженность обеспечивает поддержание позы, а координационная характеризует степень скованности и закрепощенности двигательных действий, связанных с активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, а также неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления.

Существуют различные классификации координационных способностей[3]:

По уровню проявления выделяют общие, специальные специфические координационные способности. Общие координационные способности – это потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Общие координационные способности характеризуют показатели координации в различных двигательных действиях.

Специальные координационные способности – это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специальные координационные способности относятся к однородным физиологическим группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности.

Специальные координационные способности проявляются:

- 1) в циклических движениях, таких как ходьба, бег, плавание;
- 2) в ациклических двигательных действиях, например, в прыжках;
- 3) в нелокомоторных движениях тела в пространстве, в том числе, при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;

4) в движениях, связанных с пространственным манипулированием отдельными частями тела: прикосновение, укол, обвод контура;

5) в движениях, результатом которых является перемещение вещей в пространстве, например, переключивание предметов;

6) в баллистических двигательных действиях с установкой на дальность и силу метания ядра, диска, молота;

7) в метательных движениях на меткость, а также движениях прицеливания: дартс, боулинг, гольф;

8) в подражательных и копирующих движениях, например, при разучивании новых движений;

9) в атакующих и защитных двигательных действиях в различных единоборствах: фехтование, каратэ, дзюдо;

10) в нападающих и защитных технических действиях подвижных и спортивных игр, таких как (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и т. д.).

Специфические координационные способности включают в свой состав следующие элементы:

- Способность к ориентированию – характеризует возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении.

- Способность к равновесию – определяет степень сохранения устойчивости позы (равновесия) в статичном положении, а также в процессе выполнения движения (например, в гимнастическом упражнении, подвижной игре и т.д.).

- Способность к ритму – выражает развитие способности точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями.

- Способность к дифференцированию параметров движений – определяет степень точности и экономичности пространственных, силовых и временных параметров движений.

- Способность к реагированию – характеризует возможность быстро и точно выполнить целое, кратковременное движение на известный или на неизвестный заранее сигнал всем телом или его частью.

- Способность к быстроте перестроения двигательных действий – выражается в скорости преобразования выработанных форм движений или переключении от одних двигательных действий к другим в соответствии с изменениями условий.

- Способность к согласованию – представляет собой возможность соединения отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

- Статокинетическая устойчивость – характеризует способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярного раздражения (вращения, кувырков и т.д.).

- Произвольное расслабление мышц выражается в способности к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

По временным характеристикам проявления в деятельности координационные способности подразделяются на потенциальные (существующие до начала какой-либо действия в скрытом виде) и актуальные (проявляемые в данный момент).

По структуре координационные способности могут быть элементарными и сложными. Примером элементарной координационной способности является способность дифференцировать пространственные и временные параметры движений, примером сложной – способность к согласованию отдельных двигательных элементов в целостный комплекс в соответствии с двигательной задачей.

Существует ряд факторов, определяющих проявление координационных способностей[4]. В первую очередь, к ним относятся следующие:

- 1) Характер деятельности, в рамках которой проявляются координационные способности;
- 2) Показатели сенсомоторных реакций;
- 3) Уровень развития способности к анализу двигательного действия;
- 4) Особенности деятельности всех анализаторов и сенсорных систем организма;
- 5) Сложность двигательной задачи;
- 6) Уровень развития физических способностей;
- 7) Выраженность в структуре характера волевых качеств личности, таких как смелость, решительность, целеустремленность;
- 8) Возрастные особенности организма;
- 9) Тип темперамента и связанная с ним пластичность центральной нервной системы, определяющая подвижность процессов возбуждения и торможения;
- 10) Разнообразие двигательного репертуара и т.д.

Наиболее распространенными и общепринятыми критериями проявления координационных способностей считаются:[5]

- Скорость освоения двигательного действия или комплекса.
- Время, необходимое для адаптации двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией.
- Биомеханическая сложность выполняемых двигательных действий или их сочетаний.
- Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным).
- Сохранение устойчивости при нарушенном равновесии.
- Способность экономично расходовать энергетические ресурсы, связанная с умением расслаблять отдельные группы мышц в процессе выполнения движения.

Обеспечение высокого уровня развития координационных способностей определяется относительно высоким уровнем развития всех

или большинства функций, входящих в состав данной способности. В результате процесса компенсации недостаточное развитие некоторых функций может быть компенсировано за счет преимущественного развития других. Следовательно, уровень развития координационных возможностей можно оценить не только по результатам соответствующих двигательных тестов, но и по совокупному уровню развития показателей всех психофизиологических функций организма.

Таким образом, координационные способности представляют собой совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. Существует достаточно большое количество классификаций координационных способностей, выделяемых с учетом различных оснований. Особенности проявления координационных способностей определяются влиянием ряда факторов, одним из которых является возраст.

1.2. Характеристика координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста

Разные проявления координационных способностей имеют своеобразную возрастную динамику биологического развития. Наиболее высокий темп естественного прироста приходится на младший школьный возраст (7-10 лет). Согласно исследованиям Е.Я. Бондаревского[6], данный возраст является сенситивным для развития координационных способностей посредством специально организованной двигательной деятельности.

Существует ряд социальных, психических и анатомо-физиологических предпосылок формирования координационных способностей у обучающихся 7-11 лет.[7] Социальные предпосылки обусловлены началом школьного обучения и связанным с ним появлением нового социального статуса обучающегося.

Психические предпосылки развития координационных способностей младших обучающихся определяются познавательным и эмоциональным развитием. Наиболее важными достижениями в познавательной сфере младшего обучающегося становится развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления, возрастание уровня произвольного внимания и памяти, совершенствование восприятия. Эмоциональное развитие младшего обучающегося характеризуется постепенной потерей непосредственности, поэтапным формированием навыков самоконтроля, общей стабилизацией эмоционального фона.

Подробнее охарактеризуем анатомо-физиологические предпосылки формирования координационных способностей.

Физическое развитие обучающегося в период младшего школьного возраста протекает относительно равномерно и пропорционально. Продолжается постепенное увеличение массы тела, роста, жизненной емкости легких, происходят существенные изменения во всех органах и тканях тела. В среднем за год рост младшего обучающегося увеличивается на 4-5 см, а масса тела – на 2-2,5 кг. В период 7-11 лет формируется шейный, грудной и поясничный изгиб позвоночника. Скелет гибок и подвижен, содержит значительную часть долю хрящевой ткани, так как процесс окостенения полностью завершается только к 15-16 годам. Развиваются и увеличиваются в объеме мышцы и связки, вследствие чего возрастает общая мышечная сила. Мышцы обучающихся 7-10 лет эластичны, что позволяет детям осваивать движения с большой амплитудой. У большинства младших обучающихся развивается мышечная асимметрия правой и левой половины туловища.

Активно растут мышцы сердца, которое к концу данного возрастного периода приближается по массе к сердцу взрослого человека, постепенно оптимизируется процесс кровоснабжения тканей и органов. Увеличивается объем грудной клетки, совершенствуется процесс дыхания, хотя обмен веществ младшего обучающегося менее производителен по сравнению с

взрослым организмом. Данный возрастной период характеризуется высоким уровнем энергетических затрат, обусловленным ростом организма, его повышенной теплоотдачей, а также значительной двигательной активностью младшего обучающегося.

В младшем школьном возрасте масса головного мозга обучающегося приближается к массе мозга взрослого человека. Приоритетное развитие в данном возрастном периоде имеют лобные доли мозга, опосредующие высшие психические функции человека.

Более дифференцированной становится аналитико-синтетическая деятельность коры больших полушарий. Изменяется динамика нервных процессов. Становясь более устойчивым, процесс торможения определяет возможность проявления самоконтроля до уровня, необходимого для школьного обучения. Сила процесса возбуждения опосредует такие черты младших обучающихся, как импульсивность и непосредственность. С началом школьного обучения, по сравнению с периодом дошкольного детства, ярче проявляется тип высшей нервной деятельности, опосредованный особенностями функционирования центральной нервной системы.

Оптимальные физические нагрузки способствуют физическому и анатомо-физиологическому развитию организма младшего обучающегося: происходит рост и развитие мышц и связок, формируется «мышечный корсет», препятствующий неправильному формированию позвоночника, обменные процессы становятся более совершенными, создаются благоприятные условия для развития дыхательной и кровеносной системы.

Богатый двигательный опыт и широкий спектр двигательных навыков способствуют развитию координационных способностей младшего обучающегося. Согласно исследованиям Л.В. Волкова, в отличие от показателей силы, выносливости и быстроты, уровень развития физически одаренных обучающихся младшего школьного возраста может почти не уступать данной характеристике взрослого человека.

Э.А. Григорян отмечает[8], что успешность овладения детьми младшего школьного возраста координационными навыками во многом определяется взаимодействием процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Важнейшим показателем успешного функционирования центральной нервной системы является повышение уровня подвижности, уравновешенности и концентрации возбудительных и тормозных процессов. Оптимальное соотношение возбуждения и торможения обеспечивает благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы, а также всего нервно-мышечного аппарата. В ходе выполнения двигательных упражнений образуются и дифференцируются взаимоотношения между нервными центрами различных мышечных групп. Таким образом, обучение младших обучающихся максимально разнообразным движениям, соответствующее их возрастным особенностям, способствует наилучшему формированию координационных навыков.

В.И. Лях отмечает[9], что, согласно результатам серии педагогических экспериментов, установлена возможность успешного развития координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста посредством систематического внедрения специальных двигательных упражнений. В результате данной работы координационные способности младших обучающихся могут достичь уровня, свойственного детям старшего школьного возраста, а в отдельных случаях – даже превосходящего этот уровень. Достигнутый уровень развития данного вида способностей в младшем школьном возрасте сохраняется и во все последующие периоды. Кроме того, занятия по развитию координационных способностей положительно сказываются на скорости и качестве овладения новыми двигательными навыками.

С точки зрения физиологии, данный результат имеет следующее обоснование. В результате упражнений, направленных на развитие координационных способностей, в коре больших полушарий головного мозга обучающегося образуются условные связи, которые в дальнейшем

становятся звеньями двигательного стереотипа при формировании нового двигательного навыка. Кроме того, повышается уровень пластичности нервной системы, благодаря чему увеличивается скорость образования динамических стереотипов на основе ранее выработанных условных связей.

Существует ряд половых различий в показателях координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста. Например, способность к расслаблению более выражена у девочек, тогда как способность к точному воспроизведению пространственных, силовых и временных параметров движения успешнее проявляется у мальчиков. С возрастом отличия в развитии координационных способностей у лиц женского и мужского пола увеличиваются.

Рассмотрим характеристики отдельных координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста.

Развитие способности к пространственному ориентированию происходит неравномерно. У младших обучающихся план действия вырабатывается с трудом, они часто ошибаются. Поэтому на данном этапе целесообразно стимулировать развитие функций, способствующих формированию умения осуществлять предварительную оценку времени начала действия.

Развитие пространственной ориентировки осуществляют в несколько этапов. На первом этапе формируется способность отвечать заранее обусловленным двигательным действием на хорошо известный обучающему сигнал. На втором этапе развивается способность корректировать двигательное действие в соответствии с изменяющимися условиями выполнения. На заключительном этапе формируется умение использовать именно то двигательное действие, которое в наибольшей мере соответствует внезапно возникшей ситуации.

Сенситивный период развития точности пространственных перемещений приходится на 7-12 лет. Способствовать развитию данной

характеристики можно посредством применения упражнений на воспроизведение поз человека.

Становление точности пространственных ощущений проходит в несколько этапов. Первый этап предполагает развитие способности оценивать пространственное расположение отдельных звеньев тела. На втором этапе предлагается воспроизведение различных поз по заданию. Третий этап характеризуется способностью обучающихся осуществлять самостоятельный выбор поз и выполнять словесный отчет о параметрах совершенного действия.

Точность воспроизведения силовых параметров двигательного действия интенсивно нарастает в возрасте от 8 до 16 лет, однако способность оценивать вес предметов развивается у обучающихся в основном от 8 до 10 лет. Основными упражнениями, развивающими точность дифференцирования мышечных усилий, являются упражнения с отягощениями, где вес предметов строго дозируется.

Точность различения временных параметров двигательного действия наиболее интенсивно развивается в младшем школьном возрасте. Содействуют развитию упражнения, позволяющие изменять в большом диапазоне продолжительность движений.

Равновесие развивается на основе совершенствования рефлекторных механизмов в процессе созревания вестибулярного анализатора.[10] Сенситивным периодом развития данной способности является возраст от 7 до 12 лет. В качестве средств, раздражающих вестибулярный анализатор, используются упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положении, кувырки.

Еще одной разновидностью координационных способностей, активно развивающейся в младшем школьном возрасте, является способность выполнять ритмические движения. Ритмичность выступает в качестве одного из показателей моторной одаренности. Средствами развития ритмичности могут быть:

- упражнения на месте, включающие в себя выполнение движений руками, ногами, головой и туловищем под счет или под музыку;
- упражнения в движении – ходьба с хлопками в ладоши, ходьба и бег в постоянном темпе, с изменением темпа;
- танцевальные упражнения.

Таким образом, младший школьный возраст является сенситивным для развития координационных способностей. Существует ряд социальных, психических и анатомо-физиологических предпосылок, определяющих возможность успешного развития координационных способностей младших обучающихся. Достижение высокой степени развития координации движений у обучающихся на данном возрастном периоде оказывает положительное влияние на овладение новыми двигательными навыками и сохраняется в течение длительного промежутка времени.

1.3. Методика развития координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста

Одной из задач физического воспитания младших обучающихся является развитие координационных способностей. Достижимый в ходе решения данной задачи общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для совершенствования как двигательной деятельности в целом, так и отдельных ее видов, и элементов.

Развитие координационных способностей младших обучающихся происходит посредством применения методов, разработанных для становления двигательных навыков. К данным методам можно отнести метод целостного упражнения, расчлененного упражнения, стандартного упражнения, вариативного упражнения, а также игровой и соревновательный метод.

Наиболее эффективными методами развития координационных способностей являются те, которые обеспечивают вариативность условий выполнения и характеристик двигательного действия. Их можно представить

в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.[11]

Методы строго регламентированного варьирования представлены тремя группами методических приемов. К первой группе относят приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

- а) изменение направления движения;
- б) изменение силовых компонентов;
- в) изменение скорости или темпа движений;
- г) изменение ритма движений;
- д) изменение исходных положений;
- е) варьирование конечных положений;
- ж) изменение пространственных границ, в которых выполняют упражнение;
- з) изменение способа выполнения действия.

Вторая группа методов строго регламентированного варьирования включает приемы выполнения привычных двигательных действий непривычных сочетаниях:

- а) усложнение привычного действия добавочными движениями;
- б) комбинирование двигательных действий;
- в) зеркальное выполнение упражнений.

В составе третьей группы методов строго регламентированного варьирования выделяют приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

- а) использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий;
- б) усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования;
- в) выполнение освоенных двигательных действий после раздражения вестибулярного аппарата;

г) совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления;

д) выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль;

е) введение заранее точно обусловленного противодействия партнера в единоборствах и спортивных играх.

Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие примерные приемы:

а) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды;

б) варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования;

в) свободное тактическое варьирование – осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий соперников или партнеров;

г) игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов, а также состязание в двигательном творчестве.

Ведущим средством развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности. Необходимым условием является элементы новизны. Степень координационной сложности физических упражнений варьируется посредством изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий. Примером может быть изменение характеристик снарядов, площади опоры, комбинирование двигательных навыков, сочетания ходьбы с прыжками, бега с ловлей предметов и т.д.

Наиболее распространенной и часто применяемой для развития координационных способностей младших обучающихся группой средств

является совокупность общеподготовительных гимнастических упражнений динамического характера. Выполнение данных упражнений предусматривает одновременный охват основных групп мышц. Данные упражнения в некоторых случаях включают себя действия с предметами (мяч, гимнастическая палка, скакалка), имеют значительный разброс в уровне сложности, могут выполняться в изменяемых условиях. Хорошим результатом для развития координационных способностей обладают элементы акробатики, а также упражнения в равновесии.

Развитие координационных способностей в значительной степени определяется освоением правильной техники таких естественных движений, как бег, прыжки, метание, лазанье.

Формированию способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой способствуют разнообразные подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.

Отдельную группу средств развития координационных способностей составляют упражнения, направленные на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. К ним можно отнести упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Из упражнений основной гимнастики значительным потенциалом для развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста обладают следующие: ходьба, бег, лазанье по наклонной поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестнице, преодоление препятствия, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки в длину и в высоту, некоторые акробатические упражнения.[12]

Основными методами обучения младших обучающихся являются показ и рассказ.[13] Объяснение упражнения должно быть лаконичным, простым и

понятным. Оно сводится к называнию конкретных действий, указыванию на то, как их выполнять. Для обучающихся младшего школьного возраста, склонных к подражанию и имитации, оптимальным является показ упражнения, сопровождающийся объяснением с акцентом на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения.

Приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов, являются неэффективными для младших обучающихся. Наглядный метод обучения является основным и наиболее эффективным применительно к данной возрастной категории обучающихся. Показ движений должен быть прост по своему содержанию, упражнения – понятными, не слишком продолжительными и соответствующими уровню физического развития обучающихся. Возрастной особенностью формирования моторных навыков у обучающихся данной возрастной категории является достаточно медленный темп и неравномерность. Как показывает практика, для быстреего становления двигательных навыков у обучающихся младшего школьного возраста необходимо изучаемое упражнение повторять 6-8 раз на каждом занятии в относительно постоянных условиях из одного и того же исходного положения, в одном темпе 2-3 раза в одном подходе. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности обучающихся. Нагрузка не должна быть чрезмерной.

Таким образом, методика развития координационных способностей у младших обучающихся опосредуется их возрастными и индивидуальными особенностями. В основе данной методики – метод показа, сопровождающийся объяснением, а также приемы строго и не строго регламентированного варьирования. Соревновательный и игровой метод являются основой развития координационных способностей младших обучающихся.

1.4 Особенности и приемы организации командных подвижных игр координационной направленности у обучающихся младшего школьного возраста

Развитие координационных способностей младших обучающихся происходит посредством применения методов, разработанных для становления двигательных навыков. К данным методам можно отнести метод целостного упражнения, расчлененного упражнения, стандартного упражнения, вариативного упражнения, а также игровой и соревновательный метод.

В моем исследовании приоритет относится именно к игровому методу. Игра является одним из основных видов деятельности обучающихся младшего школьного возраста. Смыслообразующая функция игры заключается в отражении реальной жизни и подготовке к ней. Обучающиеся проигрывают социальные роли, присущие жизни взрослых людей, в обобщенной и символической форме подражая различным видам деятельности взрослых и их взаимоотношениям.

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

По мнению М. Н. Жукова, подвижная игра – относительно самостоятельная деятельность обучающихся, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.[14]

В.А. Лепешкин считает, что подвижная игра – это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств.[15]

Необходимо отметить, что подвижные игры выполняют соответствующие функции:

- Социальная функция. Подвижная игра невозможна вне общения. В подвижной игре полностью реализуются эмоциональные связи между индивидами. Именно подвижные игры удовлетворяют естественную потребность в движениях, способствуют развитию характерных и важных видов взаимоотношений; сотрудничество – помощь товарищам в игре и соперничество.

- Оздоровительная функция. В основу подвижных игр заложены естественные движения, которые активизируют функциональное развитие органов и систем, стимулируют совершенствование функций различных анализаторов, нервных процессов. Подвижные игры заполняют пробелы дефицита двигательной активности и повышают общую работоспособность.

- Воспитательная функция. Через подвижные игры осуществляется связь физического воспитания с моральным, умственным, эстетическим, духовным.

По сравнению с непосредственно образовательной деятельностью, передача знаний в игровой форме обладает рядом специфических особенностей. Любая информация, передающаяся детям в игре, преломляется в результате адаптации под игровые условия, вызывая у обучающегося эмоции. Поэтому знания, умения и навыки, усваиваемые детьми в игре, формируются достаточно правильно, чётко и связно.

Игровой метод является эффективным методом развития координационных способностей. Подвижные игры в начальной школе представляют собой важнейшее средство решения комплекса взаимосвязанных задач по воспитанию личности младшего обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и скоростных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени,

перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и другие).

Наиболее характерные признаки игрового метода:

1. Ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях (метод позволяет моделировать сравнительно сложные взаимоотношения между людьми).

2. Чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий.

3. Высокие требования к творческой инициативе в действиях.

4. Отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке.

5. Комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и способностей.[16]

Существует два варианта применения игрового метода для развития координационных способностей младших обучающихся:

1. С дополнительными заданиями. Данный вариант игрового метода предусматривает выполнение игрового упражнения в оговоренных заранее условиях: ограничение времени, использование определенных двигательных действий и т.д. (например, попасть в кольцо мячом как можно больше раз за три минуты или только с определенной позиции).

2. Без дополнительных заданий. В данном случае игровой метод характеризуется необходимостью играющих самостоятельно решать возникающие двигательные задачи, опираясь на собственный двигательный опыт и правила игры.[17]

Существуют различные классификации подвижных игр. П.Ф. Лесгафт предложил классифицировать подвижные игры по характеру взаимоотношений между игроками. По данному признаку все игры можно разделить на некомандные и командные.

Особое педагогическое значение имеют командные подвижные игры, в которых участвуют группы играющих. Во всех командных играх присутствует взаимовыручка, взаимопомощь в достижении установленной

цели. Для коллективных игр характерна постоянно изменяющаяся ситуация игры, которая требует от игроков быстрой реакции. В связи с этим, в ходе игры происходит смена взаимоотношений, когда: каждый участник пытается создать для своей команды наиболее удачное относительно «противника» положение.[18]

Командная игра – это игра, в которой игроки играют вместе для достижения общей цели. [19]

В метапредметных результатах Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования говорится, что обучающиеся должны приобрести умения учитывать позицию собеседника, организовывать и осуществлять сотрудничество со сверстниками и педагогическими работниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности и речи, учитывать разные мнения и интересы, аргументировать и обосновывать свою позицию, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

В личностных результатах Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования говорится, что обучающиеся должны уметь принимать себя и других, не осуждая, уметь осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием, уметь признавать свое право на ошибку и такое же право другого человека.

В психолого-педагогической науке проблема развития навыков командной работы выделялась давно. Взаимоотношения обучающихся в команде достаточно подробно изучались такими учеными, как Лев Семёнович Выготский, Алексей Николаевич Леонтьев, Уолтер Мишель, Джулиан Роттер и другие.[20]

По мнению Виктора Васильевича Воронова, навыки командной работы – это комплекс коммуникативных и социальных навыков (навык-действие, сформированное путем повторения и доведения до автоматизма).[21]

Коммуникативные навыки – это способность человека правильно взаимодействовать с окружающими. К ним относятся:

- Активное слушание;
- Умение разговаривать спокойно и не напрягаясь;
- Визуальный контакт;
- Понимание языка жестов и умелое использование невербальной коммуникации.

Социальные навыки - набор способов и приемов социального взаимодействия, которыми человек овладевает на протяжении жизненного пути и пользуется для жизни в обществе, устанавливает свое равновесие с другими. К ним относятся:

1. Эмпатия:

- Проявление сочувствия;
- Проявление искренней заинтересованности;
- Умение преодолевать негативные эмоции;
- Эмоциональная зрелость/гибкость.

2. Командное взаимодействие:

- Способность создавать атмосферу согласия;
- Навыки командного взаимодействия;
- Выполнение ролей в команде

Очень важно правильно подобрать задания для командной работы:

Содержание работы должно быть интересно детям.

Задания должны быть доступны детям по уровню сложности.

Задания должны быть проблемными, создавать определенное познавательное затруднение, предоставлять возможность для активного использования имеющихся знаний.

Во втором и третьем классах командная работа имеет большой воспитательный эффект.

Занятия строятся на произвольном внимании и памяти, включают игровые элементы, используется яркая наглядность, электронные ресурсы.

Таким образом, особенностями формирования навыков командной работы являются:

- 1) формирование общей цели и принятие ответственности за ее достижение;
- 2) формирование конструктивного взаимодействия и самоуправления;
- 3) распределение лидерства под задачу;
- 4) эффективное использование сильных сторон состава команды с учетом особенностей их ролевого поведения.

В каждой подвижной игре можно найти содержание, форму, методические особенности игры. В содержание игры входит сюжет, правила и двигательные действия, входящие в игру для достижения цели.

К форме подвижной игры относятся организация действий участников, а также различные построения играющих для игры (врассыпную, в круг, в шеренгу), она связана с содержанием и обуславливается им.

Методическим особенностям подвижных игр свойственны образность, самостоятельность действий для достижения цели, ограничиваемая правилами; проявление творческой инициативности с учетом правил; ролевое распределение в сюжетной игре, что предполагает определенное взаимодействие участников игры; сталкивание противоположных интересов в разрешении игровых «конфликтов», что создает высокий эмоциональный тонус; внезапное изменение ситуации игры, которое требует от игроков быстрой реакции, проявления инициативы; соревновательные элементы в игре, требующие значительной мобилизации усилий.[22]

Подвижным играм отведено значительное место в программе физического воспитания общеобразовательной школы. Больше всего учебного времени выделяется на обучение подвижным играм в 1-3 классах. Такие действия, как бег, подлезание, равновесие, ползание, ритмическая ходьба, прыжки, обучающиеся лучше усваивают в играх. Они легче воспринимают движения, облеченные в конкретные понятные образы.

Внедрение подвижных игр в учебно-воспитательный процесс соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, способствуя овладению детьми умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, а также формируя позитивное отношение к физической культуре в целом.

Двигательный опыт у обучающихся этого возраста мал, поэтому сначала рекомендуется проводить несложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой. От простых игр постепенно осуществляется переход к более сложным, повышается требование к координации движений, поведению играющих, к проявлению инициативы каждым участником игры. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и так далее. Обязательным условием построения занятий по подвижным играм являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на том соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений.

Объяснение правил и содержания игры для младших обучающихся должно быть кратким. Рассказ об игре в форме сказки или с участием ярких образов воспринимается детьми с большим интересом и способствует воспитанию воображения, творческому исполнению ролей в игре. Для воспитания координационных способностей имеет значение развитие процессов торможения, поэтому в игре важны подаваемые сигналы. Для младших обучающихся наиболее приемлемыми являются словесные сигналы, способствующие развитию второй сигнальной системы.

Включение подвижных игр в содержание урока требует соблюдения следующих условий: игры и игровые упражнения должны подбираться в соответствии с образовательными задачами, должны соответствовать возрасту ребёнка, должны учитываться физиологические закономерности

развития, необходимо четкое объяснение правил и распределение ролей игры, игровые упражнения должны быть не травмоопасны.

Таким образом, игровой метод является одним из оптимальных средств обучения в младшем школьном возрасте. Применение подвижных игр и игровых упражнений способствует развитию координационных способностей младших обучающихся.

Вывод по 1 главе

Младший школьный возраст обучающегося – это возраст глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у обучающихся практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности.

Изучив координационные способности, как вид физических способностей человека, мы выяснили, что координационные способности - это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Выделяют специальные и общие КС.

Под общими КС понимаются потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специальные КС – это возможности обучающегося, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Существует ряд социальных, психических и анатомо-физиологических предпосылок формирования координационных способностей у обучающихся 7-11 лет.

Социальные предпосылки обусловлены началом школьного обучения и связанным с ним появлением нового социального статуса обучающегося.

Психические предпосылки развития координационных способностей младших обучающихся определяются познавательным и эмоциональным развитием.

Анатомо-физиологические предпосылки развития координационных способностей младших обучающихся определяются качественными и количественными изменениями организма.

К методам развития координационных способностей можно отнести целостные упражнения, расчлененные упражнения, стандартные упражнения, вариативные упражнения, а также игровой и соревновательный метод.

В моем исследовании приоритет относится именно к игровому методу. Игра является одним из основных видов деятельности обучающихся младшего школьного возраста.

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

Особое педагогическое значение имеют командные подвижные игры, в которых участвуют группы играющих. Во всех командных играх присутствует взаимовыручка, взаимопомощь в достижении установленной цели.

Анализ литературных источников показывает, что в современном мире, требуется проявление находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений. Все это является координационными способностями. Существует много различных методов для их развития, но самым эффективным методом является командная подвижная игра.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в 2023-2024 учебном году на базе МБОУ «Гимназия № 7» г. Норильск, Красноярский край. В исследование приняли участие 27 обучающихся, из них 11 девочек и 16 мальчиков, обучающиеся 3 «Г» класса.

Первым этапом (констатирующий) являлся подбор, изучение и анализ литературных источников по теме представленной работы.

На втором этапе (формирующий) проводилось первичное тестирование обучающихся. Также были подобраны командные подвижные игры способствующие развитию координационных способностей младших обучающихся.

На третьем этапе (контрольный) проводилось повторное тестирование обучающихся и обработка полученных данных.

2.2. Методы исследования

Для реализации поставленной цели и задач исследования нами использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое исследование (начальное и повторное тестирование исследуемой группы обучающихся).
3. Педагогическое наблюдение включало анализ двигательной деятельности обучающихся, их активности в выполнении физических упражнений;
4. Обработка результатов.

На констатирующем и контрольном этапах исследования использовались контрольные испытания – была применена батарея тестов, разработанных В.И. Ляхом для диагностики абсолютных показателей

координационных способностей, относящихся к разным группам двигательных действий.[23]

Контрольные испытания включали в себя 4 заданий:

- челночный бег (3x10 м),
- три кувырка вперед,
- четыре поворота на гимнастической скамье,
- стойка на одной ноге.

Тест «Челночный бег (3x10 м)». Выполняется между двумя ограниченными линиями на расстояние 10 м друг от друга. Обучающийся принимает положение высокого старта перед одной из линий (стартовой), не наступая на нее. По команде «Марш!» участники добежали до противоположной линии, переступали ее одной ногой, поворачивались, и бежали в обратном направлении старта. Подобным же образом осуществлялся поворот и на стартовой линии перед последним 10 м бега. Определяли время бега с точностью до 0,1 с (табл. 1)

Таблица 1

Результаты челночного бега (3x10м)

Возраст, лет	Уровень развития				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
мальчики					
8	11,4 --/--	10,3 -10,1	10,0 – 9,5	9,4 – 9,2	9,1 --/--
9	10,4 --/--	10,3 – 10,0	9,9 – 9,3	9,2 – 8,9	8,8 --/--
девочки					
8	11,2 --/--	11,1 – 10,8	10,7 – 10,1	10,0 – 9,8	9,7 --/--
9	10,8 --/--	10,7 – 10,4	10,3 – 9,7	9,6 – 9,4	9,3 --/--

Тест «Три кувырка вперед». Для данного теста требуется секундомер и маты. Обучающийся встает у края матов, уложенного в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» он принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед,

стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка исследуемый вновь принимает основную стойку (табл. 2).

Таблица 2

Результаты теста «Три кувырка вперед»

Возраст, лет	Уровень развития				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
мальчики					
8	7,8 с и >	7,7 – 7,1 с	7,0 – 5,4 с	5,3 – 4,7 с	4,6 с - <
9	7,4 с и >	7,3 – 6,6 с	6,5 – 4,9 с	4,8 – 3,1 с	3,1 с - <
девочки					
8	8,8 с и >	8,7 – 7,6	7,3 – 5,3	5,2 – 4,2	4,1 с - <
9	7,7 с и >	7,6 – 7,0	6,9 – 5,4	5,3 – 4,6	4,5 с - <

Тест «Четыре поворота на гимнастической скамье».

Оборудование - гимнастическая скамья, секундомер.

На узкой поверхности гимнастической скамьи (ширина 10 см) необходимо сделать 4 поворота (налево или направо).

Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение.

Результат. Оценивают время выполнения 4 поворотов (с точностью до 0,1 с).

Общие указания и замечания. После объяснения, демонстрации и опробования испытуемый выполняет задание. Если он потерял равновесие (упал, коснулся земли), ему начисляется 1 штрафную секунду. При касании земли более трех раз упражнение повторяют (табл. 3).

Таблица 3

Результаты теста «Четыре поворота на гимнастической скамье»

Возраст, лет	Оценка			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	достаточно

8	< 12,5 с	12,6 – 14,0 с	14,1 – 16,0 с	16,1 – 18,0 с >
9	< 11,0 с	11,1 – 12,5 с	12,6 – 14,5 с	14,6 – 17,5 с >

Тест «Стойка на одной ноге».

Оборудование: секундомер. Обучающийся принимает исходное положение стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута кнаружи. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» обучающийся закрывает глаза, а педагог включает секундомер.

Результат. Средний результат удержания положения «равновесие» в секундах из трех попыток. Опорная нога должна быть прямой, а бедро как можно больше отведено кнаружи. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия: схождение с места, приподнимание на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение (табл. 4).

Таблица 4

Результаты теста «Стойка на одной ноге»

Уровень подготовленности				
очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
9 с и менее	10 - 24 с	25 -39 с	40 – 50 с	51 с и более

2.3 Комплекс командных подвижных игр, нацеленных на развитие координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста

Были подобраны командные подвижные игры, которые развивали определенные координационные способности. Каждая игра направлена на контрольные испытания.

Игры, направленные на развитие быстроты:

1.«Зайцы и кролики»

Цель: развитие быстроты бега и быстроты реакции.

Ход игры: класс делится на две команды – «зайцев» и «кроликов», которые строятся через одного в колонну по продольной оси зала лицом к учителю, ведущему игру. Слева и справа от команд на линиях А и В разложены различные предметы (кубики, мячи, кегли), которых по количеству вдвое меньше, чем участников игры. По заранее обусловленному сигналу участники обеих команд бегут к соответствующей линии и стараются первыми овладеть расположенными там предметами и принести команде 1 очко за каждый предмет. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

2.«Бег с преследованием»

Цель: развитие быстроты бега, умение правильно брать старт.

Ход игры: в игре участвуют две команды, которые выстраиваются каждая на своей линии старта А и В, находящихся на расстоянии 3-4 м одна от другой. Линия финиша С находится на расстоянии 9-11 м от линии- В. По сигналу учителя «Внимание!» игроки, находящиеся на линиях А и В, принимают одинаковое исходное положение – высокий старт. По сигналу «Марш!» обе команды одновременно начинают бег, причем каждый из бегунов команды А старается догнать бегущего впереди соперника и осалить его до того, как он пересечет финишную линию С. За каждого осаленного игрока команда преследователей получает 1 очко. При проведении следующего забега команды меняются ролями.

Игры, направленные на развитие координационных способностей в акробатических упражнениях:

1.«Быстрые перекаты»

Цель: Совершенствование переката и развитие скоростно-силовых способностей для кувырка вперед/назад.

Ход игры: играющие выстраиваются в две шеренги спиной к матам и лицом друг к другу, принимают положение упора-присев. По сигналу первые игроки с правую фланга одной команды и левую фланга другой команды выполняют перекаты назад в группировке и перекатом вперед возвращаясь в

и.п. Как только игрок вернется в положение упора-присев (поставит ладони на пол), навстречу принимает следующий участник и т.д. За преждевременный старт и неправильное выполнение перекатов команда наказывается штрафными очками. Команда, закончившая соревнование первой получает одно очко, второй - два очка. К результату прибавляют количество штрафных очков. Победитель определяется по наименьшей сумме очков. При недостатке гимнастических матов команды могут соревноваться поочередно, при этом оценка быстроты осуществляется по секундомеру. Каждая ошибка наказывается прибавлением к общему времени двух штрафных секунд.

2.«Точный бросок»

Цель: Совершенствование кувырка вперед, развитие координации движений, развитие вестибулярной устойчивости.

Ход игры: перед игроками, расположенными в колоннах положить по два мата: один на расстоянии 5-6 шагов от колонны и второй в 10 шагах от первого. Между матами установить поворотную стойку, около второго мата около второго мата положить теннисный мяч. В ходе игры каждый играющий должен добежать до первого мата и сделать кувырок.

После этого он берет мяч и метает его в баскетбольный щит. Затем, поймав мяч и положив его на место, игрок бегом возвращается обратно и передает эстафету следующему. Игроки должны обязательно выполнить все задания. За каждое нарушение правил и ошибки при выполнении кувырков назначается штрафное очко. В случае попадания теннисным мячом в цель команда получает призовое очко. Побеждает команда, закончившая эстафету быстрее с наименьшим количеством штрафных очков.

Игры, направленные на развитие равновесия:

1.«Повтори за мной»

Цель: улучшить координацию движений.

Ход урока: для выполнения заданий можно применить гимнастическую скамейку. Участники могут соревноваться как

индивидуально, так и по командам. Обучающиеся показывают те элементы или прыжки, которые изучали, но и могут придумывать свои. Один придумывает, другой должен повторить. Выигрывает тот, кто больше придумает и больше повторит. Чтобы быстрее закончилась игра, можно установить пределы (например: до 10 элементов).

2.«Переправа над пропастью»

Цель: совершенствовать навык устойчивости на поверхности.

Ход игры: участвуют две команды. Каждый берет себе пару. Один идёт по гимнастической скамье левой стороной туловища, другой правой стороной туловища, державшись за руки. Если пара прошла до конца гимнастической скамьи не расцепляясь, не падая, то команда получает одно очко. Если пара не смогла пройти до конца, то они возвращаются и начинают заново. Побеждает та команда, у которой больше всего очков.

3.«С кочки на кочку»

Цель: совершенствование навыков прыжков на заданное расстояние на одной ноге.

Ход игры: на игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3-5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20-30 см друг от друга кочки-кружки. Обучающиеся становятся на одном берегу болота в две шеренги. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать нужно на одной ноге. Кто из играющих обучающихся оступится и попадет ногой в болото, то начинает заново. Побеждает та команда, которая быстрее перебралась на другой берег.

2.4 Оценка динамики развития координационных способностей по средствам командных подвижных игр для обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры

В начале и конце исследования, обучающиеся третьего класса были протестированы. В результате мы получили представленные ниже данные.

Тест «Челночный бег 3x10 м». Данное исследование направлено на выявление способности к реагированию и ориентационной способности.

Таблица 5

Результаты выполнения теста «Челночный бег 3x10 м» до и после проведения исследования

Ф.И. обучающегося	Констатирующий этап исследования	Контрольный этап исследования
В.З.	9,5 с	9,2 с
Г.М.	8,2 с	7,9 с
Г.Д.	9,3 с	9,3 с
Г.Т.	10,3 с	10,1 с
Д.А.	9,1 с	8,9 с
З.Н.	11,2 с	10,3 с
К.П.	9,8 с	9,1 с
П.Н.	8,9 с	8,3 с
С.М.	10,3 с	9,5 с
С.М.	7,9 с	7,9 с
С.А.	8,4 с	8,2 с
Х.Н.	9,3 с	9,3 с
Ш.М.	9,4 с	9,4 с
Б.В.	9,1 с	8,9 с
В.П.	9,9 с	9,5 с
З.А.	10,1 с	9,4 с
З.Т.	11 с	10,9 с
К.М.	10,4 с	9,9 с
К.Д.	10,9 с	10,4 с
К.К.	10,2 с	9,7 с
К.А.	10,6 с	10,1 с
О.А.	11,3 с	10,8 с
Р.Д.	9,4 с	9,4 с
С.К.	10,4 с	10 с
Ч.А.	10,7 с	10,3 с

Ш.Е.	9,8 с	9,4 с
Ш.А.	10,9 с	10,6 с

Таким образом, из 27 обучающихся, которые принимали участие в исследовании, выявлено, что после проведения исследования: 12 обучающихся с высоким уровнем развития – это 44%; 11 обучающихся со средним уровнем развития – это 40%; 4 обучающихся с низким уровнем развития – это 14%.

Графически результаты прохождения теста представлены на рисунках 1 и 2.

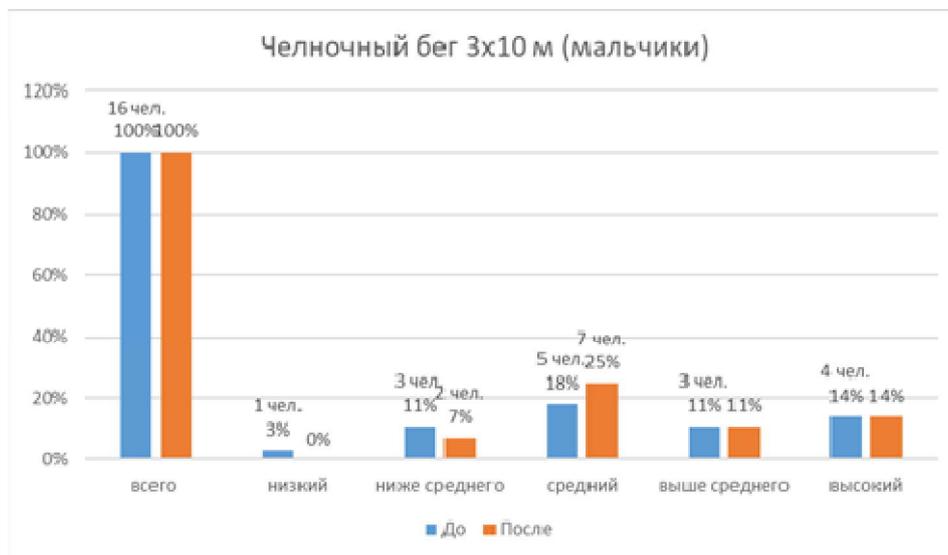


Рисунок 1

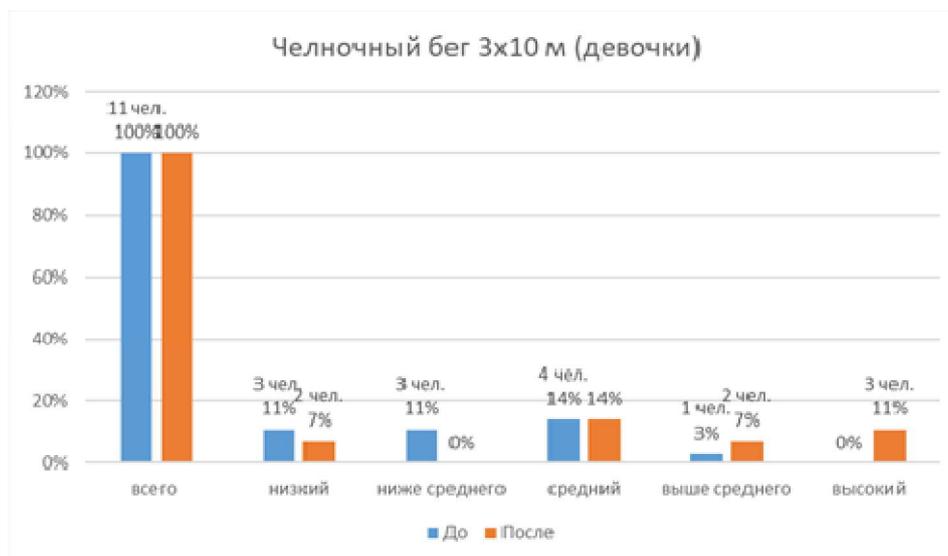


Рисунок 2

Тест «Три кувырка вперед». Данное исследование направлено на выявление координационных способностей в акробатических упражнениях.

Таблица 6

Результаты выполнения теста «Три кувырка вперед» до и после проведения исследования

Фи обучающегося	Констатирующий этап исследования	Контрольный этап исследования
В.З.	7 с	6,5 с
Г.М.	6,9 с	6,9 с
Г.Д.	6,4 с	5,6 с
Г.Т.	5,1 с	4,4 с
Д.А.	7 с	6,8 с
З.Н.	8,1 с	7,7 с
К.П.	6,9 с	6,1 с
П.Н.	7,1 с	6,5 с
С.М.	6,9 с	6,4 с
С.М.	4,9 с	4,2 с
С.А.	7,8 с	7,2 с
Х.Н.	5,3 с	5,3 с
Ш.М.	7,4 с	7,1 с
Б.В.	5,2 с	4,6 с
В.П.	7,8 с	7 с
З.А.	6,2 с	5,8 с
З.Т.	5,1 с	4,7 с
К.М.	6,7 с	6,1 с
К.Д.	5,2 с	4,8 с
К.К.	6,4 с	5,9 с
К.А.	5,9 с	5,2 с
О.А.	8,2 с	7,4 с
Р.Д.	4,1 с	3,9 с
С.К.	4,9 с	4,5 с

Ч.А.	7,1 с	6,8 с
Ш.Е.	6,2 с	5,8 с
Ш.А.	5,9 с	5,1 с

Таким образом, из 27 обучающихся, которые принимали участие в исследовании, выявлено, что после проведения исследования: 13 обучающихся с высоким уровнем развития – это 48%; 10 обучающихся со средним уровнем развития – это 37%; 4 обучающихся с низким уровнем развития – это 14%.

Графически результаты прохождения теста представлены на рисунках 3 и 4.

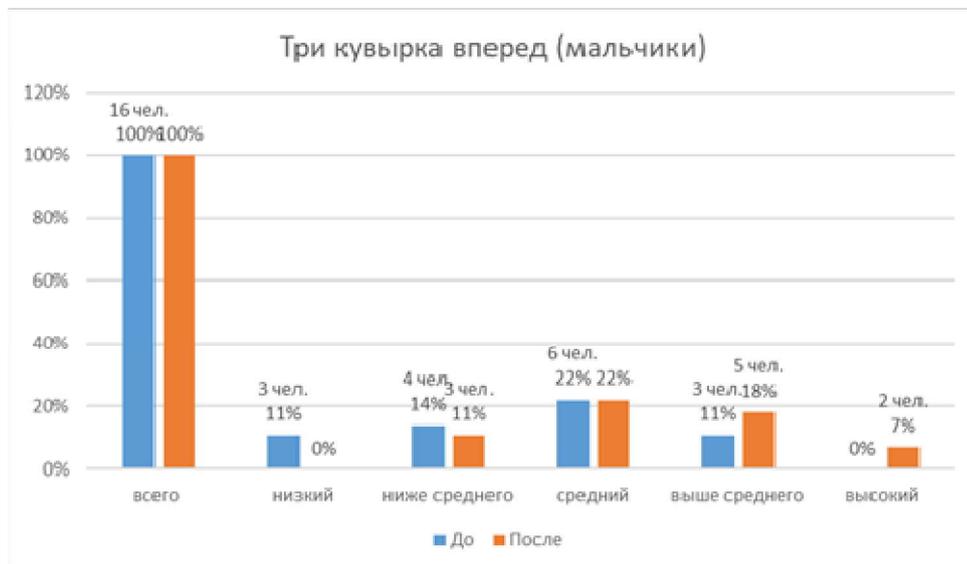


Рисунок 3

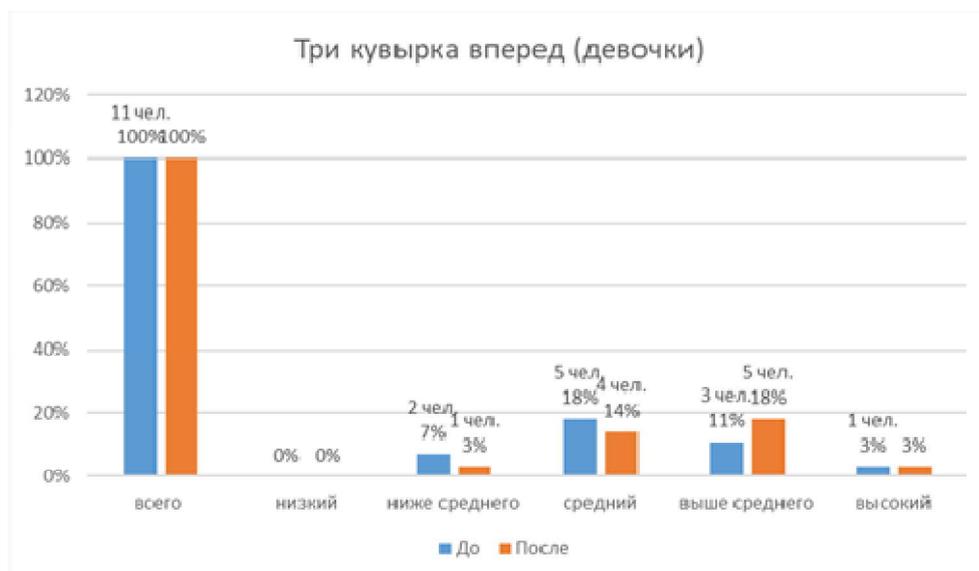


Рисунок 4

Тест «Четыре поворота на гимнастической скамье». Данное исследование направлено на выявление способности к равновесию.

Таблица 7

Результаты выполнения теста «Четыре поворота на гимнастической скамье» до и после проведения исследования

Ф.И. обучающегося	Констатирующий этап исследования	Контрольный этап исследования
В.З.	13,4 с	12,7 с
Г.М.	16 с	14,5 с
Г.Д.	11,3 с	10,9 с
Г.Т.	12,2 с	11,9 с
Д.А.	13,5 с	12,9 с
З.Н.	17,3 с	14,6 с
К.П.	14,5 с	13,4 с
П.Н.	12,4 с	12 с
С.М.	12,1 с	11,6 с
С.М.	10,9 с	10,8 с
С.А.	16,8 с	14,3 с
Х.Н.	16,4 с	15,6 с
Ш.М.	14,1 с	13,7 с
Б.В.	15,8 с	12,9 с
В.П.	14,3 с	12,6 с
З.А.	14,8 с	13,6 с
З.Т.	11,7 с	11,4 с
К.М.	12,4 с	11,6 с
К.Д.	16,5 с	14,4 с
К.К.	13,6 с	13,1 с
К.А.	12,4 с	11,5 с
О.А.	15,7 с	14,7 с
Р.Д.	14,1 с	14 с
С.К.	12,2 с	11,5 с

Ч.А.	11,5 с	11 с
Ш.Е.	14,6 с	12,8 с
Ш.А.	17,5 с	15,3 с

Таким образом, из 27 обучающихся, которые принимали участие в исследовании, выявлено, что после проведения исследования: 8 обучающихся с высоким уровнем развития – это 29%; 16 обучающихся со средним уровнем развития – это 59%; 3 обучающихся с низким уровнем развития – это 11%.

Графически результаты прохождения теста представлены на рисунке 5



Рисунок 5

Тест «Стойка на одной ноге». Данное исследование направленно на выявление способности к равновесию.

Таблица 8

Результаты выполнения теста «Стойка на одной ноге» до и после проведения исследования

Ф.И. обучающегося	Констатирующий этап исследования	Контрольный этап исследования
В.З.	8,6 с	16,3 с
Г.М.	42,5 с	49,2 с
Г.Д.	52,1 с	56,4 с

Г.Т.	29,4 с	32,5 с
Д.А.	33,2 с	39 с
З.Н.	52,3 с	54,6 с
К.П.	31,1 с	42,4 с
П.Н.	49,5 с	53,7 с
С.М.	19,4 с	31,3 с
С.М.	17,5 с	27,5 с
С.А.	51,3 с	53,4 с
Х.Н.	9 с	22,7 с
Ш.М.	28,9 с	39,9 с
Б.В.	49,4 с	49 с
В.П.	21,3 с	28,9 с
З.А.	34,2 с	41,3 с
З.Т.	16,8 с	30,4 с
К.М.	30 с	38,6 с
К.Д.	25,6 с	34,5 с
К.К.	41,4 с	44,3 с
К.А.	10,6 с	27,2 с
О.А.	46,7 с	51,1 с
Р.Д.	37,6 с	44,4 с
С.К.	8,6 с	18,5 с
Ч.А.	43,2 с	43,9 с
Ш.Е.	32,3 с	37,8 с
Ш.А.	31,8 с	43,5 с

Таким образом, из 27 обучающихся, которые принимали участие в исследовании, выявлено, что после проведения исследования: 14 обучающихся с высоким уровнем развития – это 51%; 7 обучающихся со средним уровнем развития – это 25%; 6 обучающихся с низким уровнем развития – это 22%.

Графически результаты прохождения теста представлены на рисунке 6

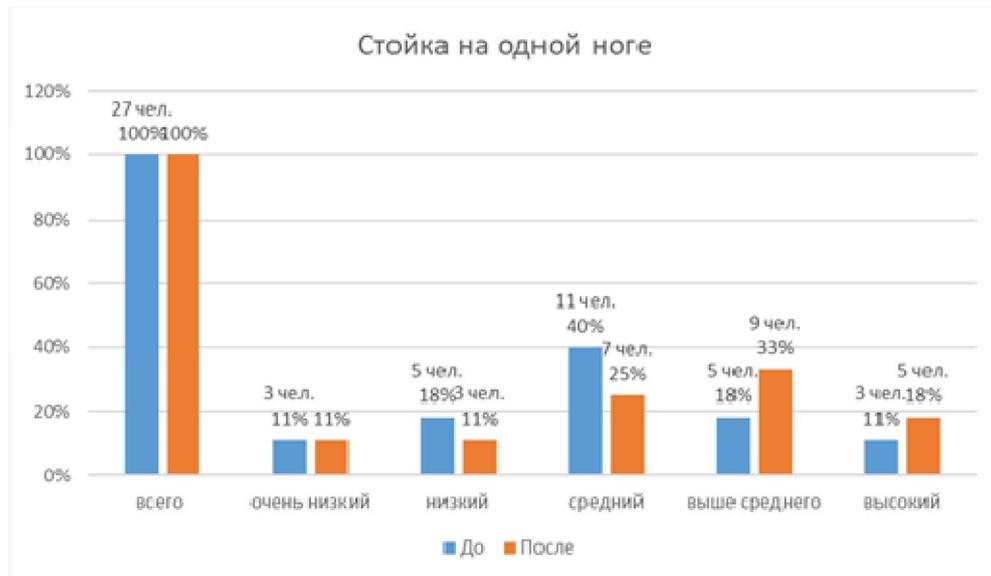


Рисунок 6

Таблица 9

Сравнительная таблица результатов констатирующего и контрольного этапов

Наименование упражнения	До проведения исследования			После проведения исследования		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Челночный бег 3x10 м	10 чел.	9 чел.	8 чел.	4 чел.	11 чел.	12 чел.
Три кувырка вперед	9 чел.	11 чел.	7 чел.	4 чел.	10 чел.	13 чел.
Четыре поворота на гимнастической скамье	9 чел.	14 чел.	4 чел.	3 чел.	16 чел.	8 чел.
Стойка на одной ноге	8 чел.	11 чел.	8 чел.	6 чел.	7 чел.	14 чел.

Анализ результатов констатирующего и контрольного этапов показал, что динамика развития координационных способностей улучшилась на 16%, так как на констатирующем этапе средний результат составлял 27%, а на контрольном этапе он уже составлял 43%.

Графически результаты прохождения теста представлены на рисунке 7

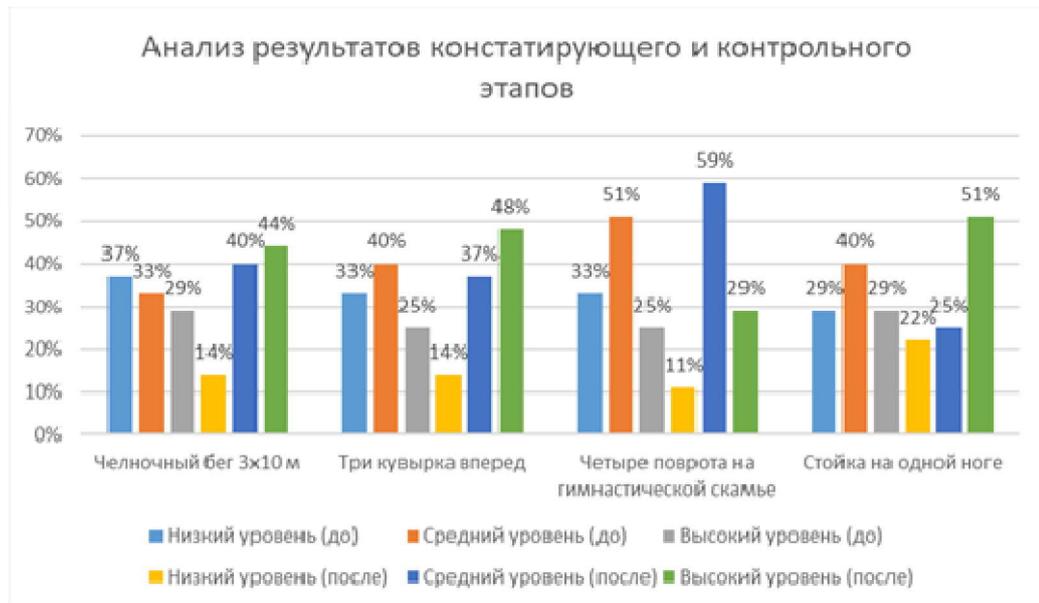


Рисунок 7

Вывод по 2 главе

Обобщая результаты педагогического исследования, можно сделать следующие выводы:

Постоянное применение командных подвижных игр на уроках физической культуры повышает общую физическую подготовленность и положительным образом влияет на развитие двигательных качеств: быстроту, ловкость, силу, выносливость.

В процессе проведения педагогического исследования: улучшилась физическая подготовка обучающихся, развились координационные способности.

В физическом воспитании обучающихся подвижным играм принадлежит самое главное место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

Наибольшей популярностью в спортивных играх пользуются командные игры, так как сходны по своей сущности. Командные подвижные игры отличаются наибольшей сложностью, где наряду с совершенством

владения двигательными навыками необходима высокоорганизованная тактика действий целого коллектива.

Заключение

Исследование, посвященное проблеме использования командных подвижных игр для развития координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста, позволило теоритически разработать и экспериментально обосновать эффективность применения разработанного комплекса командных подвижных игр и полностью решить поставленные задачи.

1. Изучив научно-методическую литературу можно сделать следующие выводы, координационные способности - это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

2. Из педагогического наблюдения было выявлено, что комплекс командных подвижных игр используемый на развитие координационных способностей нестандартный, есть игры с применением разнообразных физических способностей.

Построение учебного процесса необходимо осуществлять с учетом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей обучающихся.

3. На основе методических рекомендаций был разработан и применен на практике комплекс подвижных игр для развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста.

Цель, поставленная в начале работы достигнута. Положительное влияние командных подвижных игр на координационные способности обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры изучено и доказано.

Таким образом, использование комплекса подвижных игр для развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста способствуют повышению уровня развития координационных способностей.

Список используемых источников

Нормативно-правовая литература:

1. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 № 544-Н «Об утверждении профессионального стандарта» - [эл. ресурс] - https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fbase.garant.ru%2F70535556%2F&cc_key=

2. ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 - [эл. ресурс] - https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.consultant.ru%2Fdocument%2Fcons_doc_LAW_140174%2F&cc_key=

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.04.21 № 286 «Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»-[эл.ресурс]
https://vk.com/doc198194870_614629574?hash=0bbeb37d7b81123ccf&dl=72fc99695746536ff

4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России - [эл. ресурс] - <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/nachalnaya-shkola/orkse/fgos/kontsepsiya-dukhovno-nravstvennogo-razvitiya-i-vospitaniya-lichnosti-grazhdanina-rossii.html#:~:text=>

Основные источники:

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. - М.: ТВТ Дивизион, 2017 - 328 с.

2. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. - М.: Медицина, 2015 - 349 с.

3. Блинов, Н.Г., Игишева Л.Н. Практикум по психофизиологической диагностике / Н.Г. Блинов, Л.Н. Игишева Л.Н. - М.: Физкультура и спорт, 2016 -460 с.

4. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. - М.: Либриком, 2020 - 226 с.

5. Вавилова, Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет / Е.Н. Вавилова // Роль физического воспитания в подготовке

детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. - М., 2017 - с. 34

6. Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научн. трудов. - Омск, 2019 - 56 с.

7. Григорян, Э.А. Двигательная координация обучающегося в зависимости от возраста, пола и занятий спортом / Э.А. Григорян. - Москва, 2016 - 192 с.

8. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников. / Сост. Н.А. Ноткина. - СПб: Образование, 2018 - 164 с.

9. Зимницкая, Р.Э. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры / Р.Э. Зимницкая. - Минск, 2015 - 114 с.

10. Ильин, Е.П. Ловкость - миф или реальность? / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. - 2016 - № 3 - С. 51-53.

11. Кабанов, Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста / Ю.М. Кабанов. - Минск, 2017 - 68 с.

12. Карпеев, А.Г. Методологические аспекты изучения координационных способностей / А.Г. Карпеев // Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научн. трудов. - Омск, 2019. - С. 24-32.

13. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: Метод. рекомендации. - Минск, 2015 - 42

14. Коссов, А.И. Психомоторное развитие младших школьников / А.И. Коссов. - М.: АкадемПресс, 2018 - 264 с.

15. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 2020 - 114 с.

16. Лях, В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 2019 - С. 44-46.

17. Лях, В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 2017 - С. 48-50.

18.Лях, В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте / В.И. Лях // Физкультура в школе. 2015 - С. 25-28.

19.Лях, В.И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. -2019 - С. 28-30.

20.Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. - Минск: Полымя, 2017 - 152 с.

21.Лях, В.И. Критерии определения координационных способностей / В.И. Лях //Теория и практика физической культуры. -2018 - С. 17-20.

22.Лях, В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2015.

23.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2018 - 412 с.

24.Минаева, Н.А. Приёмы определения координационных способностей юных гимнастов / Н.А. Минаева // Ежегодник: Гимнастика. - М.: ФиС, 2017 - 124 с.

25.Минаева, Н.А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов / Н.А. Минаева // Ежегодник: Гимнастика. - М.: Физическая культура и спорт, 2019 - 136 с.

26.Мир движений мальчиков и девочек. Методическое пособие для руководителей физического воспитания школьных учреждений. - Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2016 - 156 с.

27.Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста / В.П. Назаров. -М.: Физкультура и спорт. 2016 - 144 с.

28.Приймаков, А.А.Закономерности развития и совершенствования координации движений у детей 7-9 лет / А.А. Приймаков, И.И. Козетов // Наука в олимпийском спорте. – 2019 - С.53-59.

29.Психомоторика: Сб. научн. трудов / Б.А. Ашмарин, Е.П. Ильин. - СПб, 2016 - 186 с.

30. Развитие равновесия у детей школьного возраста: Метод. рекомендации. - Минск, 2015 - 56 с.

31. Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья школьников. / Под ред. В.И. Усакова. - Красноярск, 2016 - 126 с.

32. Сулейманов, И.И. Основы воспитания координационных способностей: Лекция / И.И. Сулейманов. - Омск: ОГИФК, 2018 - 46 с.

33. Сулейманов, И.И. Общее физкультурное образование: Учеб. Т. 1 Школьное физкультурное образование / И.И. Сулейманов. - Омск: СибГАФК, 2019 - 430 с.

34. Управление движением / Под ред. А.А. Митькина. - М.: Наука, 2017 - 68 с.

35. Физическая культура в школе. - 2016 - С. 5 -11

36. Филиппович, В.И. Двигательная ловкость / В.И. Филиппович // Легкая атлетика. 2016 - С. 12-16.

37. Художественная гимнастика // Спорт в школе. – 2016 - С.6- 11

Комплекс командных подвижных игр, нацеленных на развитие координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста

1.«Зайцы и кролики»

Цель: развитие быстроты бега и быстроты реакции.

Ход игры: класс делится на две команды – «зайцев» и «кроликов», которые строятся через одного (вперемежку) в колонну по продольной оси зала лицом к учителю, ведущему игру. Слева и справа от команд на линиях А и В разложены различные предметы (кубики, мячи, кегли), которых по количеству вдвое меньше, чем участников игры. По заранее обусловленному сигналу участники обеих команд бегут к соответствующей линии и стараются первыми овладеть расположенными там предметами и принести команде 1 очко за каждый предмет. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

2.«Бег с преследованием»

Цель: развитие быстроты бега, умение правильно брать старт.

Ход игры: в игре участвуют две команды, которые выстраиваются каждая на своей линии старта А и В, находящихся на расстоянии 3-4 м одна от другой. Линия финиша С находится на расстоянии 9-11 м от линии- В. По сигналу учителя «Внимание!» игроки, находящиеся на линиях А и В, принимают одинаковое исходное положение – высокий старт. По сигналу «Марш!» обе команды одновременно начинают бег, причем каждый из бегунов команды А старается догнать бегущего впереди соперника и осалить его до того, как он пересечет финишную линию С. За каждого осаленного игрока команда преследователей получает 1 очко. При проведении следующего забега команды меняются ролями.

3.«Быстрые перекаты»

Цель: Совершенствование переката и развитие скоростно-силовых способностей для кувырка вперед/назад.

Ход игры: играющие выстраиваются в две шеренги спиной к матам и лицом друг к другу, принимают положение упора-присев. По сигналу первые игроки с правой фланга одной команды и левой фланга другой команды выполняют перекаты назад в группировке и перекатом вперед возвращаясь в и.п. Как только игрок вернется в положение упора-присев (поставит ладони на пол), навстречу принимает следующий участник и т.д. За преждевременный старт и неправильное выполнение перекатов команда наказывается штрафными очками. Команда, закончившая соревнование первой получает одно очко, второй – два очка. К результату прибавляют количество штрафных очков. Победитель определяется по наименьшей сумме очков. При недостатке гимнастических матов команды могут соревноваться поочередно, при этом оценка быстроты осуществляется по секундомеру. Каждая ошибка наказывается прибавлением к общему времени двух штрафных секунд.

4.«Точный бросок»

Цель: Совершенствование кувырка вперед, развитие координации движений, развитие вестибулярной устойчивости.

Ход игры: перед игроками, расположенными в колоннах положить по два мата: один на расстоянии 5-6 шагов от колонны и второй в 10 шагах от первого. Между матами установить поворотную стойку, около второго мата около второго мата положить теннисный мяч. В ходе игры каждый играющий должен добежать до первого мата и сделать кувырок.

После этого он берет мяч и метает его в баскетбольный щит. Затем, поймав мяч и положив его на место, игрок бегом возвращается обратно и передает эстафету следующему. Игроки должны обязательно выполнить все задания. За каждое нарушение правил и ошибки при выполнении кувырков назначается штрафное очко. В случае попадания теннисным мячом в цель команда получает призовое очко. Побеждает команда, закончившая эстафету быстрее с наименьшим количеством штрафных очков.

5.«Повтори за мной»

Цель: улучшить координацию движений.

Ход урока: для выполнения заданий можно применить гимнастическую скамейку. Участники могут соревноваться как индивидуально, так и по командам. Обучающиеся показывают те элементы или прыжки, которые изучали, но и могут придумывать свои. Один придумывает, другой должен повторить. Выигрывает тот, кто больше придумает и больше повторит. Чтобы быстрее закончилась игра, можно установить пределы (например: до 10 элементов).

6.«Переправа над пропастью»

Цель: совершенствовать навык устойчивости на поверхности.

Ход игры: участвуют две команды. Каждый берет себе пару. Один идёт по гимнастической скамье левой стороной туловища, другой правой стороной туловища, державшись за руки. Если пара прошла до конца гимнастической скамьи не расцепляясь, не падая, то команда получает одно очко. Если пара не смогла пройти до конца, то они возвращаются и начинают заново. Побеждает та команда, у которой больше всего очков.

7.«С кочки на кочку»

Цель: совершенствование навыков прыжков на заданное расстояние на одной ноге.

Ход игры: на игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3-5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20-30 см друг от друга кочки-кружки. Обучающиеся становятся на одном берегу болота в две шеренги. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать нужно на одной ноге. Кто из играющих обучающихся оступится и попадет ногой в болото, то начинает заново. Побеждает та команда, которая быстрее перебралась на другой берег.

8.«Гусеницы»

Цель игры: развитие координации движений в прыжках на одной ноге.

Ход игры: на игровой площадке перед началом игры проводят две параллельные линии на расстоянии 6-10 м (в зависимости от возраста и возможностей играющих). Это линии «старта» и «финиша».

В зависимости от числа участников, все играющие обучающиеся делятся на 2-3 команды с равным количеством игроков. По команде, обучающиеся подходят к линии старта и строятся в колонну друг за другом с дистанцией между колоннами 1,5-2 м. Каждый играющий сгибает ногу в колене. Стоящий за ним ребенок одну руку кладет на плечо стоящего впереди, а другой рукой держит его согнутую ногу. У последнего игрока нога просто согнута в колене. Таким образом образуется команда-цепочка. По сигналу воспитателя каждая из команд-цепочек начинает движение вперед, передвигаясь прыжками на одной ноге. Побеждает та команда, которая быстрее преодолет расстояние между линиями и пересечет линию «финиша».

9.«Эстафета с гимнастическими скамейками»

Цель: развивать умение держать равновесие.

Ход игры: на расстоянии в 10м стоят 2 гимнастические скамейки. По сигналу игроки обеих команд подбегают к ним сбоку - встают на скамейку и передвигаются с левой стороны. Закончив это задание, игроки забегают в гимнастический обруч, продевают его через себя. Обрато по скамейке передвигаются в правую сторону. Следующие игроки повторяют эти же задания.

10.«Вызов номеров»

Цель: совершенствование группировки и перекатов, развитие координационных способностей.

Ход игры: играющие выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу и рассчитываются по порядку. Перед каждой командой кладут гимнастический мат. Руководитель называет какой-либо номер. Игроки под этими номерами подходят к матам и выполняют определенное упражнение (см. ниже). Результат определяется по скорости или правильности

выполнения задания, либо по двум показателям одновременно, в зависимости от педагогических задач и подготовленности обучающихся. Победивший игрок приносит своей команде очко.

В конце игры подсчитывается количество очков, набранное каждой из команд и определяется команда-победитель.

И.п.: упор-присев лицом к мату. Перекат вперед в группировке в исходное положение. При оценке обращать внимание на амплитуду движений.

11. «Скоростная эстафета»

Цель: развитие быстроты бега.

Ход игры: в эстафете участвуют три команды, построившиеся в колонны по одному на линии старта С. По сигналу педагога первые номера бегут с максимальной скоростью к противоположной стене зала. Обогнув первую стойку, они возвращаются назад и, обогнув вторую стойку, передают эстафету следующим участникам, а сами встают в конец своих команд. Вариант: девочки бегут по одному разу, мальчики – по два раза подряд.

12. «Встречный бег»

Цель: развитие быстроты бега.

Ход игры: две команды, принимающие участие в этой игре, строятся в колонны, занимая места за линиями старта А и В. Линия финиша С находится на расстоянии 9 м от линий А и В. По сигналу первые номера команд одновременно принимают старт и бегут к финишной линии С. Бегун, финишировавший первым, приносит своей команде 1 очко. После подсчета очков, полученных каждой командой, определяется команда-победительница.