

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

им. В.П. Астафьева

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

Кафедра спортивных дисциплин

Специальность 050720.65 – «Физическая культура»

Допускаю к защите

Зав. кафедрой ТОФВ

_____ В. И. Стручков

«_____» _____ 2017 г

Выпускная квалификационная работа

**Развитие физических качеств подвижными играми у детей
младшего школьного возраста в условиях сельской местности.**

Выполнил студент группы _____ ОНО _____

Р. А. Сараманов _____

Форма обучения _____ заочная _____

Научный руководитель:

О.Н. Муравьева _____

Дата защиты _____

Оценка _____

Красноярск

2017

СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР.....	6
1.1. Особенности физического развития младшего школьного возраста.....	6
1.2. Значение подвижных игр в развитии с анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста.	15
1.3. Задачи педагога-организатора в проведения подвижных игр у детей младшего школьного возраста.	20
Предварительный анализ игры.....	32
II. МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.....	34
2.1. Организация и методы исследования:.....	34
2.2. Планирование игр по учебным четвертям.	35
III. Результаты и обсуждения педагогического исследования.....	41
3.1. Методы использования подвижных игр для обучающихся младшего школьного возраста.	41
3.2. Статистическая обработка результатов исследования	42
ВЫВОДЫ.....	47
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОНИКОВ	49

ВВЕДЕНИЕ

Возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся. В современном обществе проявляется противоречие между требованиями физической подготовленности детей и образом жизни. Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств. Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности учащихся младших классов.

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 формируется его ум, волевые качества. Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. В игре ребенок ищет и часто находит как бы рабочую площадку для воспитания своих нравственных и физических качеств, его организм требует выхода в деятельности, соответствующей его внутреннему состоянию. Поэтому, через игру можно воздействовать на детский коллектив, исключая прямое давление, наказание, излишнюю нервозность в работе с детьми.

Изучение развития детей показывает, что в игре эффективнее, чем в других видах деятельности, развиваются все психические процессы.

Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. Над данным вопросом работали такие учёные, как Бекзарова Н.В., Макарова М.М., Лаптев А.П., Погадаев В.И., Смирнов В.М. и многие другие.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости- эти физические качества развиваются в комплексе.

Подвижные игры в соответствии с программой по физической культуре проводятся на уроках в 1-11 классах. В 1-4 классах они составляют 50-60%, в 5-9 классах – 40-50%, в 10-11 классах - 10-20% от общего материала. Они применяются с определенными педагогическими целями, направленными на формирование и развитие двигательных умений и навыков, с задачами обеспечения физической нагрузки и разностороннего развития на организм занимающихся.

Младший школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Поэтому результатом физического воспитания школьников младших классов должны стать высокий уровень здоровья и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека. Из выше изложенного и заключается актуальность нашей работы.

Цель работы: разработать программу использования подвижных игр для повышения уровня физических качеств у обучающихся младшего школьного возраста в условиях сельской местности.

Объектом исследования: учебно-воспитательный процесс обучающихся младшего школьного возраста в сельской общеобразовательной школе.

Предмет исследования: развитие физических качеств у обучающихся младшего школьного возраста при занятиях подвижными играми в условиях сельской местности.

Гипотеза: предполагалось, что использование разработанной программы для сельской местности с содержанием подвижных игр на уроках физической культуры повысит уровень развития физических качеств у обучающихся младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать программу подвижных игр для повышения уровня развития физических качеств обучающихся младшего школьного возраста.
3. Определить эффективность разработанной программы в педагогическом эксперименте.
4. Разработать методические рекомендации по развитию физических качеств у обучающихся младшего школьного возраста в условиях сельской местности.

Научная новизна и теоретическая значимость работы состоит в том, что в ней определены особенности использования подвижных игр с обучающимися младшего школьного возраста, и закономерности повышения уровня развития физических качеств у обучающихся младшего школьного возраста в условиях сельской местности.

Практическая значимость нашей работы характеризуется тем, что предложенный в ней вариант программы повышения физической подготовленности обучающихся младших классов на основе использования подвижных игр может широко использоваться учителями сельской местности в их педагогической деятельности.

I. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР

1.1. Особенности физического развития младшего школьного возраста.

В процессе персонального становления организма — онтогенезе — случается поэтапное, гетерохронное (разновременное) созревание всевозможных физических систем и органов человека, собственно что определяет высококачественное оригинальность протекания процессов жизнедеятельности и взаимодействия с находящейся вокруг средой на любом возрастном рубеже. Младший школьный возраст, или же этап 2 юношества в физической возрастной периодизации, во многом определяет дальнейшее развитие и становление индивидуума.

Грань меж первым детством (дошкольный период) и вторым — возраст 6—7 лет — считается одним из узловых, переломных факторов онтогенеза, когда происходят глубочайшие разнообразные конфигурации в протекании физических и психофизиологических процессов. Эти конфигурации в организме настолько проявлены и оказывают это приметное воздействие на поведение и деятельность ребёнка, что принято охарактеризовать этот этап как раз из упадков становления. То, что как раз на данном рубеже ребенок попадает в свежую для него социальную историю, нередко проверяет длительное и активное интеллектуальное, телесное, эмоциональное усилие, связанное с учебой, делает посылы для перегрузок и становления психосоматических нарушений. [5,31]

Вследствие этого очень принципиально внятно представлять суть происходящих в организме высококачественных перемен, которые определяют назначение и возможности становления ребенка на протяжении всего младшего школьного возраста. Нужно с самого начала, верно, осуществить учебный процесс в согласовании с психофизиологическими особенностями ребенка, определяющими его активные способности, что считается гарантией удачности всей дальнейшей работы учащегося.

Приметные конфигурации на границе 2 юношества отмечаются, до этого всего, в особенностях физиологического становления ребенка, состоянии его костной и мышечной систем. Идет процесс интенсивного созревания ор-

ганизма. Так, авторитет возрастает любой луна в среднем на 200 г, подъем — на 0,5 см. Это важно больше возвышенный прирост характеристик, чем на протяжении прошлых нескольких лет. [3,33]

Возраст 6—7 лет — время например именуемого пубертатного скачка, когда дети добиваются приблизительно пятидесяти процентов длины тела зрелого человека. При данном в связи с интенсивным подъемом конечностей — рук и ног — соотношения тела ребенка приближаются к соотношениям тела зрелого. Диагностировать данное появление антропологи предлагают с поддержкой «филиппинского теста»: в случае если ребенок имеет возможность сквозь маковку закрыть пальцами правой руки левую ушную раковину — означает, пубертатный прыжок совершился.

Имеется усиленный подъем черепной коробки — вместителища мозга. У младшего подростка она добивается больше 90% объемов черепа зрелого человека и с сего возраста увеличивается в высшей степени медлительно. Впрочем, лицевой скелет продолжает вырастать и важно переменяться ещё довольно долговременное время. С наращиванием челюстей случается смена молочных зубов неизменными. Начало замены зубов и темп, в котором случается данное появление, работают актуальными показателями хода созревания организма. [31,32,34]

В возрасте 6—7 лет в связи с интенсивным подъемом ребер и переменной их положения изменяются конфигурация и размер грудной клеточки. Это, в собственную очередь, приводит к изменению нрава дыхания. В случае если раньше у ребят преобладал брюшной образ дыхания, который ориентируется в ведущем мускулами брюшного печат и диафрагмы, то ныне все большее роль в дыхательных перемещениях начинают брать на себя межреберные мускулы, т. е. дыхание делается грудобрюшным, собственно что больше действенно и экономно.

Высочайшей степени становления добивается мышечная система, вследствие чего сравнительно отлично сформирована двигательная область: ребенок умеет бродить с различной скоростью, при этом шаг мерный, раз-

машистый, бегаёт он просто и быстро; довольно просто завладевает этими сложными перемещениями, как лазанье, прыжки с пространства и с разбега, купание, ходьба на лыжах и др. Впрочем, созревание больших мышечных групп обгоняет становление маленьких мускул, в частности кистей рук. Вследствие этого ребенок, вступающий во 2-ое младенчество, в целом довольно ловок, резв, пластичен, но маленькие дифференцированные перемещения, к примеру, послание, рисование, ещё затруднительны для него. [3,29,31]

Описанные конфигурации в строении и пропорциях тела не считаются чисто наружными. Замечено, что между детей 6 лет, достигших формы тела ребенка школьного возраста (пропорции тела, становление подкожной жировой клетчатки, очертания), в 5,5 раза реже видятся «незрелые» для изучения, чем между их сверстников, отстающих по данным показателям. Недостатки произношения и неясная речь еще чаще имеются у детей с замедленным физическим развитием. Здоровые дети, которые имеют больше высочайшие характеристики физиологического становления, зубной и костной зрелости, чем какого-либо другого управляются с учебными поручениями, чем их наименее на биологическом уровне взрослые сверстники.

С иной стороны, при необходимой мощи и подвижности нервных процессов у детей младшего школьного возраста в 90% случаев имеется гармоничное среднее и повыше среднего телесное становление. Эти дети, как правило, веселы, неунывающие, подвижны, функциональны, просто пристращаются к свежим условиям, проворно подключаются в работу при перемене поручения. Они выделяются размеренной, выразительной речью, неплохим аппетитом и сном. Дети с недостаточной «школьной зрелостью» в большинстве случаев выделяются отставанием по этим показателям, как длина и множество тела, от возрастных нормативов, временами очень важным. [22,23,37]

Особенности физиологического строения и становления ребенка коррелируют с уровнем зрелости вегетативных систем организма, работой внут-

ренных органов и обменом препаратов. У детей со средним и выше среднего физическим развитием и, в соответствии с этим, с отлично развитой скелетной мускулатурой больше безупречна работа душевно - сосудистой и дыхательной систем, если у их сверстников с невысоким уровнем физиологического становления.

Начало периода 2 юношества связано с видными преобразованиями энергетического обмена в организме. Реакции всевозможных систем, в первую очередь дыхательной и душевно - сосудистой, делаются больше экономными и целесообразными, что разрешает понизить степень энергозатрат. Так, в случае если в 6 лет степень главного обмена (показатель затраты энергии в покое) оформляет в пределах 2 ккал на 1 кг веса в направление часа, то к 7—8 годам данный показатель понижается до 1,4 ккал/кг в час, т. е. видно близится к сведениям, свойственным для зрелого человека. (Для сопоставления: у зрелого степень главного обмена — в пределах 1 ккал/кг.) [6,7,16]

Конфигурации активных характеристик работы дыхательной и душевно - сосудистой систем появляются до этого всего во время спокойствия. Частота сердечных уменьшений, к примеру, понижается от 96—98 ударов в мин. в 6 лет, до 91— 92 ударов в мин. к 7-летнему возрасту (у зрелого — в пределах 70 ударов в минуту). Закономерно понижается и частота дыхания, в то время как его глубина возрастает.

Перестройки в работе систем жизнеобеспечения и определяют возросшие способности организма ребенка, больше возвышенный и стойкий степень интеллектуальной и физиологической работоспособности, что, в собственную очередь, способствует больше безупречной привыкания к условиям школьного изучения.

Описанные активные конфигурации аккомпанируют, как было произнесено выше, конфигурации морфологические, в строении и пропорциях тела.

На протяжении младшего школьного возраста активные способности организма ребенка видно вырастают. Физические механизмы, обеспечиваю-

щие резкое становление выносливости и возможности поддерживать стационарные состояния, в общем, заключаются до этого всего в расширении запасных вероятностей большинства систем организма. Пределы привыкания организма ориентируются во многом специфичностью организации состояния спокойствия, возможностью к релаксации. Возрастной закономерностью считается последующее понижение интенсивности обменных процессов, частоты сердечных уменьшений и дыхания в состоянии спокойствия. Так, частота сердечных уменьшений в среднем понижается от 91,2 удара в минутку в 7-летнем возрасте до 78,7 удара в минутку к 10 годам. Это определяет, с одной стороны, больше бережливый режим работы, а с иной — расширение спектра функциональных вероятностей организма. [7,16,22]

Младший школьный возраст характеризуется сравнительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но напряженность подъема отдельных размерных симптомов его различна. Так, длина тела возрастает в данный этап в большей мере, чем его множество.

Суставы детьми сего возраста довольно подвижны, связочный установка эластичен, скелет имеет большая численность хрящевой ткани. Позвоночный столб предохраняет огромную подвижность до 8-9 лет. В исследовании зарекомендовали, что младший школьный возраст считается более подходящим для направленного подъема подвижности во всех ведущих суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют эти изящные волокна, содержат в собственном составе только маленькая численность белка и жира. При данном большие мышцы конечностей развиты более, чем маленькие.

В данном возрасте практически всецело заканчивается морфологическое становление нервной системы, завершается подъем и структурная дифференциация нервных клеток. Впрочем, функционирование нервной системы характеризуется доминированием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста размер нетяжелых оформляет половину размера нетяжелых зрелого. Мимолетный размер дыха-

ния растет с 3500 мл/мин у 7-летних детьми до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Актуальная вместимость нетяжелых растет с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.[21,32,34]

Для практики физиологического воспитания характеристики активных вероятностей детского организма считаются основными аспектами при выборе физических нагрузок, структуры двигательных поступков, способов влияния на организм.

Для детей младшего школьного возраста натуральной считается потребность в высочайшей двигательной энергичности. Под двигательной энергичностью знают суммарная численность двигательных поступков, выполняемых человеком в процессе будничной жизни.

При свободном режиме в с июня по август время за день дети 7-10 лет делают от 12 до 16 тыс. перемещений. Натуральная дневная энергичность девочек на 16-30% ниже, чем мальчишек. Девчонки в наименьшей мере показывают двигательную энергичность автономно и нуждаются в большей доле санкционированных форм физиологического воспитания.

По сопоставлению с весенним и осенним временами года зимой двигательная энергичность детьми падает на 30-45%, а у живущих в северных широтах и на последнем Севере – на 50-70%.

С переходом от дошкольного воспитания к периодическому обучению в школе у детей 6-7 лет размер двигательного энергичности сокращается на 50%. [3,6,23,]

В этап учебных занятий двигательная энергичность подростков не лишь только не возрастает при переходе из класса в класс, а напротив, все больше миниатюризируется. Вследствие этого в высшей степени принципиально гарантировать детьми в согласовании с их возрастом и состоянием самочувствия необходимый размер дневной двигательной работы.

Собственно что касается индивидуальностей физиологического становления, то по сопоставлению с временем пубертатного скачка быстро понижается скорость подъема тела в длину: в случае если в то время ребенок

растет в среднем на 5—6 см в год, то в возрасте 7—10 лет — только на 2—3 см. Подъем тела и его частей случается размеренно, вследствие этого соотношения тела буквально остаются постоянными.

Указанная выше у детей, поступающих в среднее учебное заведение, связь меж соматическими и психофизиологическими параметрами находится и у подростков. Всесторонние изучения детьми 7—10 лет беседуют о том, собственно что высочайшие характеристики работоспособности, как и больше подходящее положение душевно - сосудистой и дыхательной систем, важно почаще видятся между подростков выше среднего и среднего физиологического становления, чем между их сверстников с невысоким и ниже среднего уровнем. При данном различия в показателях работы вегетативных систем, как правило, выявляются и в состоянии спокойствия, и в процессе работы. Ученики с недостающим уровнем физиологического становления показывают неэкономичный образ реакции на нагрузку (более свойственный для дошкольников), все характеристики работы душевно - сосудистой и дыхательной систем меняются неблагоприятно. [6,7,32]

В целом, можно заявить, что в этап от 7 до 10 лет развиваются и совершенствуются те физические механизмы, которые сложились на границе первого и 2 юношества. По кое-каким показателям производительности они в том числе и уравниваются с подобными вероятностями зрелых, но и имеют ряд характерных как раз данному возрасту индивидуальностей.

Психологическим новообразованием сего возраста считается рефлексия — дееспособность к анализу личного состояния; закономерно бывает замечена и дееспособность к анализу состояния и поведения иных людей, что усложняет связи с окружающими. 2-ая сигнальная система, т. е. речь, связанная с опосредованным, обобщенным восприятием среды, начинает преобладать над 1 сигнальной системой — системой конкретного, определенного, чувственного отблеска мира. Определяющим моментом для работы ребенка делается внутреннее речевое руководство. [5,7,33]

Естественно, речевая работа младшего подростка, тем более в начале изучения, ещё вдали не безупречна. Выражения ребенка, как правило, непосредственны. Нередко это - речь-повторение, речь-называние; доминирует сжатая, произвольная, реактивная (диалогическая) речь. Параллельно с современным преобразованием структур речевых зон левого полушария и отделов лобной коры, осуществляющих программирование речевой энергичности, в периодической учебной работе случается постепенное составление связной, случайной, развернутой речи.

Дети помаленьку завладевают интенсивной, программированной, мннологической речью, требующей трудной структурной организации и подготовительного планирования. Идет становление фонетической, грамматической и лексической сторон речи. Особое место в данном процессе содержит овладение грамотой и посланием. [5,24,33]

Речь считается почвой формирования мышления человека, и особенности речевой работы определяют специфику организации мыслительных операций в всяком возрасте. В случае если на исходном рубеже младшего школьного возраста для ребенка свойственно образное мышление, почвой которого считается достигшее конкретной степени зрелости зрительное восприятие, а средством — тип, то с развитием устройств речевой работы, ее левополушарной произвольности складывается дееспособность выделять с поддержкой вербально - закономерного мышления существенные свойства предметов и явлений, сокрытые от конкретного восприятия.

Взаимодействие с миром выполняется с поддержкой анализаторов (сенсорных систем). Степень состояния сенсорики у 6-летних детьми довольно высок. Особое место содержит положение зрительного анализатора, с поддержкой которого мы получаем ведущую информацию об находящемся вокруг. К 6—7 годам увеличивается острота зрения ребенка (при данном она находится в зависимости от критерий работы — в игровой истории растет в среднем на 17%), впрочем, она ещё не добивается значения зрелых. Вследствие этого довольно принципиально применить на исходном рубеже изуче-

ния книжки с большим шрифтом и в общем игнорировать зрительного переутомления. [5,7,26]

К данному возрасту увеличиваются точность и тонкость цвета-различения. Ребенок не лишь только различает главные цвета, но и их оттенки, вследствие этого значительно понижается численность промахов в восприятии цвета.

Содержит собственные особенности и слуховая аффектация ребенка. Острота тонального слуха лишь только к 13 годам близится к уровню зрелого, впрочем к 6—7 годам она важно увеличивается по сопоставлению с временем первого юношества. Параллельно растет и звуковысотная различительная дееспособность.

В данный этап важно улучшаются кинестетическая (двигательная) и тактильная сенсорные системы. Установлено, к примеру, что в этап от 4 до 7 лет приблизительно в 2 раза растет дееспособность дифференцировать уровень мышечного старания. Развитая мышечная и кожная аффектация содействует усложнению работы ребенка, в что количестве подобный узкой и трудной, как рисование и послание.[5,6,37]

Зрительное восприятие, как и иные облики восприятия, развивается на протяжении периода 2 юношества. В данном возрасте система восприятия продолжает усложняться и стремится к совершенству за счет последующего подключения переднеассоциативных (лобных) толикой коры. Эти области, серьезные за принятие заключения, оценку значительности поступающей инфы и компанию адекватного реагирования, обеспечивают составление случайного избирательного восприятия. Формируются посылка для больше безукоризненного опознания стимулов, в частности зрительных.

Наименьшую роль начинают выступать чувственные свойства сигнала и огромную — его информационная значимость; улучшается выделение более необходимой инфы по заблаговременно данной памятке или же по внутреннему побуждению. Восприятие делается больше экономным и идеальным.[5,7,25]

Младший школьный возраст тем более восприимчив к целенаправленным педагогическим влияниям. Нужно поочередно создавать всевозможные нюансы познавательного процесса, укреплять учебные умения и способности. Идет по стопам прививать ребенку умение произвольно по словесной памятке учителя акцентировать забота, концентрироваться на существенном, организовывать определённую работу.

В одно и тоже время надо приучить подростка к самостоятельному креативному деянию, развивающему познавательную энергичность, когда он сам выделяет учебную задачку и находит методы ее заключения.

1.2.Значение подвижных игр в развитие с анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста.

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

По сравнению с учебными дисциплинами, представляющими такие области общего образования, как математика, естествознание, гуманитарные дисциплины, искусство, технология и др., физическая культура прошла довольно длинный и трудный путь проникновения в структуру содержания общего образования на правах самостоятельного учебного предмета.

Известно, что еще на ранних стадиях становления человечества занятия физическими упражнениями занимали значительное место в передаче социального опыта одних поколений другим. В родовом обществе физическое воспитание имело большое значение и являлось одной из главных общественных функций. Оно также оставалось существенной составляющей в формировании личности, подростка, молодого человека.[13,30]

Прежде чем ребенок сможет извлечь пользу из формального обучения, ему необходимо развитие самовыражения, внутреннего контроля, координации и способности быть настойчивым, любознательным и предусмотрительным. Он должен научиться достигать цели и проигрывать. Ему необходимо получить удовольствие от физической и умственной деятельности. Игры мо-

гут помочь детям обрести эти качества и ловкость. Неформальные игры позволяют каждому, невзирая на его таланты и недостатки, на равных участвовать в них вместе с другими детьми и получать весьма существенный опыт для будущего обучения.

Кроме того, что в игре проявляется изобразительность и демонстрируются физические усилия, она служит делу подготовки детей к социальной жизни. Это способствует формированию умственных и нравственных понятий, создает потребность в правилах. И игры и жизнь нуждаются в движении, в планировании направления и в предвосхищении возможных действий соперника. Игры помогают учить этим приемам.[14,15,20]

На уроках в 1-4х классах подвижные игры занимают ведущие место. Это объясняется необходимостью удовлетворять большую потребность в движениях, свойственную детям младшего возраста. Дети растут, у них развивается важнейшие системы и функции организма.

Такие действия, как бег, лазание, равновесие, ползание, ритмическая ходьба, прыжки, дети лучше усваивают в играх. Они легче воспринимают движения, облегченные в конкретные понятные образы.

Двигательный опыт у детей этого возраста очень мал, поэтому вначале рекомендуется проводить не сложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой. От простых игр надо переходить к более сложным, постепенно повышать требования к координации движений, поведению играющих, к проявлению инициативы каждым участником игры.[10,13,29]

В 1 классе с начала учебного года не рекомендуется проводить командные игры. С приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности можно включать в урок игры с элементами соревнования в парах (в беге, гонке обручей, прыгании через скакалку, катании мяча). В дальнейшем следует подразделить детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с различными простыми заданиями.

Для проведения игр в 1-4х классах желательно иметь следующий инвентарь: 20 небольших флажков разного цвета, 40 малых мячей, 4 больших мяча (типа волейбольных), 4-8 обручей, 40 коротких скакалок, 2 длинные скакалки, 6-10 мешков с песком, 6-8 бумажных колпаков (цилиндрической формы) и 6-8 повязок на глаза.

Объяснять игры младшим школьникам надо кратко, так как они стремятся быстрее воспроизвести в действиях все изложенное руководителем. Рассказ об игре в форме сказки воспринимается детьми с большим интересом и способствует воспитанию воображения, творческому исполнению ролей в игре.[11,13,26]

Дети 1-4х классов очень активны. Они все хотят быть водящими, не учитывая своих возможностей. Поэтому в этих классах надо назначать водящих в соответствии с их способностями или выбирать путем расчета до условного числа.

Желательно менять водящего довольно часто, чтобы удовлетворить потребности детей в активности, воспитывать у них ответственность за порученное задание и развивать элементарные организаторские навыки.

Для воспитания тормозных функций большое значение имеют подаваемые сигналы в игре. Учащиеся 1-3х классов рекомендуется, в основном, давать словесные сигналы, способствующие развитию второй сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте.[1,4,10]

Учитывая большую подвижность детей и их ранимость, не рекомендуется выводить детей из игры за ошибки. Если же по содержанию игра требует временного вывода проигравших, то надо определить место для выбывших и удалять их ненадолго.

К нарушениям поведения в этой игре, нарушение правил Руководитель обязан касаться снисходительно, помня, что нарушения происходят в ведущем по причине неопытности, неумения выступать в корпоративные игры и недостающего совместного физиологического становления детьми.

Принципиально воспитывать у детей почтение к установленным правилам, умение буквально и откровенно блюсти их. Эти задачи принимают решение при неоднократном повторении игр.[13,14,20]

В любой задание включают игры, связанные с совместной задачей урока. В ведущей части для становления быстроты и ловкости чаще всего проводят игры – перебежки («Октябрюта», «Два мороза», «Волк во рву»), в коих дети впоследствии скорого бега с увертыванием, подскоками, прыжками имеют все шансы отдохнуть.

Игры с ритмической ходьбой и дополнительными гимнастическими перемещениями, требующие от играющих организованности, интереса, согласованности перемещений, содействуют совокупному физиологическому развитию. Их чем какого-либо другого подключать в предварительную и завершающую части урока («Кто подходил?», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»). [26,30,39]

Кое-какие уроки в 1-4х классах имеют все шансы всецело состоять из всевозможных подвижных игр. Задание, состоящие из игр, настоятельно просят от членов владения кое-какими игровыми способностями и санкционированного поведения. В подобное задание включают 2-3 игры, свои люди детьми, и 1-2- свежие.

Методически верно проделанный задание содержит большущее воспитательное смысл, но образовательное его значение случается нередко не необходимой, например как в играх непросто наблюдать за верным формированием способностей у всякого члена.

Игровые уроки рекомендовано проводить в конце всякой четверти перед каникулами (в ведущем в 1 классе), дабы ввести, как ученики освоили главные перемещения, пройдены в четверти, выяснить их совместную организованность и дисциплину в этой ирге, квалифицировать, как они освоили пройденные игры, и порекомендовать автономно, проводить их.[19,23,30]

Гигиенический и оздоровительный смысл подвижных игр

Подвижные игры несут гигиенический и оздоровительный смысл лишь только при верной постановке занятий с учётом возрастных особенностей и физиологической подготовленности. При верном руководстве они оказывают подходящее воздействие на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и иные системы организма. Подвижные игры увеличивают активную работу, вовлекают в многообразную динамическую работу большие и маленькие мышцы тела, увеличивают подвижность суставов. Большущим оздоровительным смыслом считается проведение подвижных игр на бодром воздухе и зимой и летом, что содействует закаливанию детьми под воздействием физических упражнений, используемых в подвижных играх. Мышечная работа инициирует функции желёз внутренней секреции. Игры обязаны оказывать подходящее воздействие на нервную систему детей. Это достигается путём подходящих нагрузок, а еще подобные организации игры, которая вызывала бы лестные впечатления. Внедрение подвижных игр возместит недостаток двигательной энергичности. При отставании физиологического становления у детей нужно применить подвижные игры, которые содействуют оздоровлению организма, увеличивают артельную степень физиологического становления. Подвижные игры используются в целительных целях при восстановлении самочувствия (в стационарах и санаториях). Данному содействует активный и чувственный взлет, образующиеся в процессе игры. [18,25,26]

Образовательный смысл подвижных игр

Игра есть 1-ая работа, которой принадлежит гигантская роль в формировании личности, ребёнок развивается в этой игре. Игра содействует всестороннему развитию ребёнка, развивает наблюдательность и умение разбирать и обобщать. Образовательный смысл имеют игры, схожие по двигательной структуре отдельным обликам спорта. Они ориентированы на улучшение, укрепление всевозможных технических и тактических приёмов и способностей. Подвижные игры на открытом воздухе (пионерлагерях, на базах развлечений, в походах, на экскурсиях) имеют большой образовательный смысл. Игры на территории содействуют образованию способностей, важных: тури-

сту, лазутчику, следопыту. Большущее образовательное смысл содержит знакомство учащихся с этническими играми. Подвижные игры содействуют развитию организаторских возможностей, знакомят с правилами и организацией состязаний, могут помочь детям автономно проводить соревнования.[23,30,39]

1.3 Задачи педагога-организатора в проведения подвижных игр у детей младшего школьного возраста.

Подвижными играми называются игры, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психологических напряжений.

Систематическое применение подвижных игр способствует освоению учащимися «школы движений», включающей весь комплекс жизненно важных навыков. Под их воздействием интенсивнее развиваются все физические качества. Одновременно развиваются способности детьми к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на формировании мышления и умственной деятельности вообще.

При обучении школьников упражнениям из разделов лёгкой атлетики, гимнастики подвижным играм отводится важная роль как форме закрепления и совершенствования изучаемых движений.

Игры широко применяются в работе с учащимися младших классов, где часто практикуются уроки и другие формы физического воспитания, состоящее почти полностью из игр. С возрастом детей содержание игр усложняется: от подражательных движений переходят к играм, содержание которых составляют различные формы бега, прыжков, метания.[4,13,39]

Одновременно постепенно усложняются взаимоотношения между детей. Они приучаются к согласованным действиям, когда каждый участник выполняет отведенную ему роль. В средних и старших классах подвижные игры применяются в качестве подготовительных при условии техники и тактики спортивных игр и других упражнений школьной программы. Игры могут проводиться как часть урока физкультуры и в совете других форм физиче-

ского воспитания (вечеров, праздников, дней здоровья и др.) или как самостоятельные мероприятия на переменах, по месту жительства, в семье и др.

Подвижные игры создают хорошие возможности для использования приемов косвенного воздействия, когда дети не догадываются о том, что их воспитывают. Однако перед учениками можно и открыто ставить задачу научить вести себя определенным образом: быть вежливым, предупредительным. Однако из основных педагогических задач - научить детей играть самостоятельно. [13,30,39]

Образовательные задачи:

1.Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков. У школьников необходимо формировать следующие пять групп двигательных умений и навыков:

- умения и навыки, с помощью которых человек перемещает себя в пространстве (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах);
- навыки управления статическими позами и положениями тела при передвижениях (стойки, исходные положения, различные позы, строевые упражнения и т.д.)
- умения и навыки выполнять различные движения с предметами (мячи, скакалки, ленты, гантели, палки)
- навыки управления движениями рук и ног в сочетании с движениями других звеньев тела (кувырки, перевороты, подъемы, висы, упоры, равновесия);
- умения выполнять комплексные движения для преодоления искусственных препятствий (прыжки опорные, лазание, прыжки в длину и высоту).[4,13]

2.Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта. Учащиеся должны знать:

- условия и правила выполнения физических упражнений;
- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;

- правила самостоятельной тренировки двигательных способностей;
основные приёмы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями;

роль физической культуры в семье и т. д.[13,39]

Воспитательные задачи:

1. Образование необходимости и умений автономно увлекаться физическими упражнениями, осознанно использовать их в целях развлечений, тренировки, увеличение работоспособности и закрепления самочувствия. Заключение предоставленной задачи в работы воспитателя по физиологической культуре и спорту учитывает создание важных посылов к автономным физкультурным занятиям учащихся, а это обуславливает надобность: увеличения физкультурной грамотности школьников; стимулирование позитивной мотивации к физиологической культуре; формирования почв верной техники выполнения актуально весомых двигательных умений и навыков; формирования организационно-методических умений, дающих вероятность, верно, выстроить подростку свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, использовать адекватный способ воспитания физических свойств, воплотить в жизнь обычный самоконтроль и т.д.

2.Образование личных свойств (эстетических, моральных, содействие развитию психологических процессов).[4,13]

Оздоровительные задачи:

1. Укрепление самочувствия, помощь обычному физиологическому развитию: составление верной осанки и становление всевозможных мышечных групп, верное и своевременное становление всех систем организма и их функций, закрепление нервной системы активизация обменных процессов.

2. Обеспечение рационального для всякого возраста и пола гармонического становления физических свойств. В младшем школьном возрасте нужно обращать забота на всестороннее становление физических свойств, впрочем акценты делаются на образование координационных заботу уделяется воспитанию высокоскоростных возможностей во всех формах, а еще

прибавляется скоростно-силовая подготовка, не связанная с предельными напряжениями силового компонента.

3. Повышение сопротивляемости организма к негативным воздействиям наружной среды. При всякой способности физкультурные занятия, в что количестве и уроки физиологической культуре, целенаправленно проводить на бодром воздухе, а не в зале.

4. Повышение совместной работоспособности и привитие гигиенических способностей. Эти задачи настоятельно просят, дабы подростки каждый день делали физические упражнения, воспринимали водные, невесомые, солнечные процедуры, соблюдали режимы учебы и развлечений, сна, полноценного питания. Особенно это относится к младшему и среднему школьному возрасту, например как раз в данный этап исполняется более активное становление всех систем и функции организма.[15,22,39]

Растущий размер инфы, неизменная модернизация учебных программ, обширное внедрение автотранспорта, иных технических средств оказывают неблагоприятное влияние на двигательную работу учащихся. В современном обществе имеет место быть возражение меж притязаниями физиологической подготовленности детьми и образом жизни. Натуральные обстоятельства и изучение в школе ограничивают двигательную работа и не обеспечивают важного режима, позволяющего больше важно увеличить итоги актуально важных двигательных свойств. Вследствие этого появляется надобность розыска более целесообразных средств и способов увеличения физиологической подготовленности учащихся младших классов.

Подвижные игры используются с определенными педагогическими целями, направленными на составление и становление двигательных умений и способностей, с задачками обеспечения физиологической нагрузки и многопланового становления на организм занимающихся

Подвижные игры в большущий степени содействуют воспитанию физических свойств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости- эти физиологические свойства развиваются в ансамбле.

В итоге изучения нами было выявлено, что при применении способа подвижных игр на уроках физиологической культуры, как способы воспитания физических свойств у детей младшего школьного возраста, разрешило более важно сделать лучше становление физических свойств. Средние характеристики, характеризующие становление двигательных возможностей до проведения главного изучения, не слишком заметно выделяются приятель от приятеля, как в экспериментальной, например и в контрольной группах, собственно что показывает на равномерное их становление.

На базе анализа литературных источников и данных по физической подготовке отдало вероятность создать методику подвижных игр на уроках физиологической культуры как способы увеличения значения становления физических свойств у детей младшего школьного возраста в сельской образовательной школе. Игровые способы оказывают благотворное влияние на образование физических свойств у детей младшего школьного возраста. Способ проведения урока физиологической культуры с внедрением игры по собственному содержанию более соответствует натуральным потребностям младших подростков в перемещении, увлекает их забота, увеличивает внимание к автономным занятиям физиологической культурой, и на базе сего, ведет к значительному улучшению характеристик физиологической подготовленности. Способ подвижных игр на уроках физиологической культуры как способы воспитания физических свойств с детьми младшего школьного возраста разрешает решить весь ансамбль весомых вопросов при работе с младшими подростками: ублагоустроить их надобность в перемещении, взрастить не лишь только физиологические, но и интеллектуальные и креативные возможности, нравственные свойства, стабилизировать их впечатления и т.д.

Главные задачи управляющего - организатора подвижной игры.

Руководитель обязан быть зачинщиком игры и педагогом детьми в процессе ее проведения. Применяя игру, он должен устремляться:

- 1) закреплять самочувствие занимающихся, содействовать их верному физиологическому развитию;
- 2) помогать овладению актуально важными двигательными способностями, умениями и совершенствованию в них;
- 3) воспитывать у детей нужные морально-волевые и физиологические качества;
- 4) прививать ученикам организаторские способности и привычку постоянно автономно увлекаться играми.

Занятия играми обязаны содействовать воспитанию дружбы, честности, коллективизма, патриотизма, намеренной дисциплины.

Но не всякий раз, верно подобрав игру, можно достичь позитивного воспитательного эффекта. Почти все находится в зависимости от процесса организации и проведения игры.[4,13,27]

При заключении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач нужно управляться данными педагогики, раскрывающими совместные закономерности воспитания, в частности принципами дидактики.

Занятия подвижными играми обязаны быть воспитывающими по нраву. Применяя оглавление игры (сюжет, двигательные воздействия, входящие в нее, и правила), преподаватель конкретным образом организует поведение играющих. Для чего он обязан отлично аристократия коллектив играющих, выучить оглавление игры и владеть высочайшим педагогическим профессионализмом.

В этой ирге ярко имеет место быть оригинальность детьми. Выучив их нрав и поведение в этой ирге, Руководитель может предотвращать излишнюю возбудимость, дискуссии, искажение или же нарушение правил, нечестность и иные негативные стороны поведения.[12,39]

В коллективных играх Руководитель приучает к совокупным деяниям играющих для заслуги игровой цели, что содействует воспитанию ощущения приятельства, коллективизма, ответственности за порученное поручение, упорства в доведении собственного дела до конца (в неприятном случае му-

чаются друзья по команде). В всякой этой игре есть проблемы в достижении цели. Играющие обязаны одолевать их, не нарушая правил игры. Как лишь только одни проблемы преодолены, надобно выдвигать иные, дабы дети прилагали старания и справлялись их. Это поможет воспитанию воли и трудолюбия.

Руководителю нужно квалифицировать главные воспитательно-образовательные задачи, которые он намечает при проведении, что или же другой игры (например, улучшение способностей кидания и ловли мяча, метания в задача, укрепление способностей, обретенных на упражнениях гимнастикой, нетяжелой атлетикой, образование у играющих дерзости, согласованности поступков, коллективизма, воспитания способностей ориентирования на территории и т. п.). [4,13,39]

Перед детьми ставятся определенные, относительно просто и проворно решаемые задачи. К примеру, не попасть в «плен», отыскать врагов, спасти приятеля, достичь победы над врагом. Временами Руководитель приглашает им больше сложные задачи (например, завладеть передачами и ведением мяча, бросками в корзину для игры в баскетбол).

Основным в обучении считается принцип сознательности и энергичности. Проводя игру, Руководитель обязан изъяснять детям ее оглавление и задачи, а еще критерии поведения. Намеренное поведение играющих разрешает улучшать игру, творчески обогащать ее; при данном важно растет заинтерванность членов, возрастает воспитательное влияние игры.[14,15,39]

Надобно приучать детей осознанно касаться к собственным деяниям и поступкам в этой игре, понимать в личных удачах и промахах, анализировать поведение и воздействия друзей.

Энергичность увеличивается, в случае если игра отлично усвоена. Довольно здорово твердить игры, при данном поведение занимающихся делается больше осмысленным, улучшаются их двигательные способности, ученики делаются деятельнее в этой игре, усложняют ветхие критерии, делают

свежие варианты (совместно с управляющим или же под его контролем).[1,4,30]

На энергичность детьми воздействует и заинтригованность игрой, которая во многом находится в зависимости от такого, как Руководитель подготовился к ее проведению. Энергичность детьми в этой игре нужно применить для воспитания организаторских способностей. Руководитель обязан приучать детьми выступать автономно, поручая им роли вожатых, капитанов, привлекая к разметке площадки, судейству. Помаленьку им предоставляется более самостоятельности в организации и судействе игры. Подобранные капитаны правят воздействием команд, а арбитр, удаленный из членов, наблюдает за четким соблюдением правил. По ходу игры Руководитель корректно может помочь арбитре и ориентирует поведение играющих.

Когда дети отлично усвоят игру и сольются в игровой коллектив, Руководитель имеет возможность доверить роль собственного ассистента кому-нибудь из членов игры. Это не значит, что игра обязана протекать без педагогического наблюдения. Игровая работа детьми обязана направляться управляющим игры, но так, дабы дети не испытывали с его стороны давления. Дабы дети игрались осознанно и деятельно, нужно сделать у их верное представление об этой игре. Руководитель обязан внятно и образно приписать игру. Образность тем более принципиальна при разъяснении сюжетных игр детьми младшего школьного возраста.[1,4,14,39]

Комментарий не надлежит быть очень доскональным, дабы не ограничивать самостоятельное мышление детьми, не уничтожать их энергичность. Знаменитая самостоятельность разрешает играющим применить собственные возможности. Концентрируя забота на ведущем, специализирующиеся прощ определяются в этой игре, подчиняя главному все не главное. Произнесенное подкрепляется естественнонаучным положением И. П. Павлова: «Тот раздражитель, который вы используете первым, делается владельцем коры, то есть увеличивает натуральный тонус и понижает тонус прочий коры».

При обучении подвижным играм можно применить не лишь только показ, но и приятные пособия: инвентарь, чертежи, на коих показано размещение играющих и разметка площадки, фотоснимки отдельных факторов игры.

Очередность прохождения игр обязана быть спланирована. При планировании нужно принимать во внимание задачи физиологического воспитания детьми конкретного возраста, их физиологическую подготовленность, а еще постепенность скопления способностей и познаний. Игры для уроков физиологической культуры намечаются в согласовании с программкой физиологического воспитания общеобразовательных средних учебных заведений.[10,12,14,30]

Задумывая игры, надобно принимать во внимание внутреннюю ассоциацию между ними и последовательность освоения способностей, обретенных на упражнениях гимнастикой, нетяжелой атлетикой и другими обликами физических упражнений. Усвоенные познания и способности обязаны напластовываться на предыдущие и подкрепляться новыми. Принципиально, дабы в свежих играх улучшались обретенные способности и создавались свежие.

Передаваться от своих людей игр к незнакомым надобно помаленьку. При данном идет по стопам ориентироваться на свои люди игры. С данной целью в незнакомые игры, подобные с пройденными, надо включать свежие критерии и обстоятельства, поочередно увеличивать запросы в овладении способностями и умениями. Однообразие поступков упрощает переход к свежим, некоторое количество усложненным деяниям. Так, для становления быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста пользуют игру «Октябрята», а вслед за тем «Два мороза». Эти «игры довольно близки по структуре и по перемещению (быстрый бег с увертыванием), лишь только во 2 этой ирге поручение некоторое количество усложняется (требуется гигантская ловкость). Впоследствии игры «Два мороза» проще выполнить игру «Караси и щука», также близкую по построению, но с больше сложными правилами.[20,25,30]

При исследовании свежих игр предусматривают умения и познания, обретенные учениками, и помаленьку усложняют их. В свежих играх повторяют составляющие давних, но в больше трудной форме. Детями, знающим игру «Подвижная цель», просто перейти на игру «Охотники и утки», в которой улучшается что же опыт метания в подвижную задача, но в модифицированных критериях, в процессе борьбы 2-ух обществ. Дальше данный опыт можно улучшать в ещё больше трудной этой ирге — «Перестрелка», в которой метание в подвижную задачу и увертывание от мяча делают обе команды в одно и тоже время.

Игры обязаны отвечать подготовленности занимающихся. Любая игра обязана быть подобный проблемы, дабы ее член имел возможность одолеть препятствия на пути к достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают проблем, не прилагают усилий, не привлечет детьми и не станет владеть педагогической значения, например как не развивает волевых свойств и возможностей учащихся.[2,4,14]

Доступность игр содержит большой смысл для воспитания убежденности в собственных силах. Очень трудные игры понижают у детей внимание к занятиям и переутомляют их. Довольно принципиально распределить роли в этой ирге в согласовании с силами и вероятностями учащихся. Для сего нужно аристократия всякого учащегося и персонально годиться к нему. Некрепкие дети обязаны выучиться одолевать проблемы в этой ирге. Им надобно подавать посильные поручения, дабы воспитывать у них уверенность в собственных силах.

Обретенные способности и познания нужно постоянно закреплять. При повторении игр возобновил интеллектуальные рефлексорные связи делаются устойчивее, свежие способы перемещений скорее усваиваются. Чем какого-либо другого ученики узнают игру, что безупречнее делаются их способности, что она для их увлекательнее. Это доказывается тем, собственно что у детей круг возлюбленных игр как правило ограничен. Возлюбленные игры оказывают на их большущее воспитательное воздействие. Но это не означает,

что надобно проводить лишь только их. Нужно советовать детьми игры, различные по содержанию, содействующие их многоплановому развитию.[1,13,39]

Невозможно предлагать детям большое количество игр в краткий отрезок времени. Дети обязаны отлично усваивать игры, улучшать в их собственные двигательные воздействия и способности поведения. С данной целью повторяются знакомые детям игры, но с усложненными правилами, двигательными действиями и содержанием. Знакомый преподаватель К. Д. Ушинский писал, что добрый преподаватель повторяет давнее не для такого, дабы твердить забытое, а для такого, дабы стареньким прочнее укреплять свежее. Это всецело относится и к занятиям играми.[13,15]

Подвижные игры рекомендовано проводить периодически. В данном случае дети крепко усваивают отдельные игры и обучаются выступать организованно. Усвоенные игры они проводят во дворах, на площадках, жилища и влекут к ним собственных друзей.

Руководитель должен выбирать нужные и заманчивые игры в воспитательных и образовательных целях и транслировать личный навык иным. Для сего ему нужно каждый день исследовать игры детьми и применить наилучшие из них; обогащать методические способы, разбирая практику иных воспитателей; исследовать методическую литературу по этой игре. Лучше осуществить с детьми сбор этнических игр, незаслуженно позабытых или же не достаточно популярных. Наилучшие из их надо вводить в практику воспитательной работы с детьми.[14,23,25]

Дабы вводить неплохие игры в обстановке детьми, надобно приготовить зачинщиков, вожakov игр, которые бы пропагандировали игры в детских организациях (летних лагерях, на детских площадках).

Подготовка пространства для игры

Для проведения игр на воздухе надобно убрать гумус (если потребуется четкая разметка и ровненькая площадка) или же выбрать ровненькую зеленоватую площадку (особенно для детей младшего школьного возраста). Пло-

щадку чем какого-либо другого всего создавать прямоугольной формы, шириной не менее 8 м и длиной не менее 12 м. На расстоянии 2 м от поля рекомендовано поставить некоторое количество скамеек. Лучше, дабы кругом с июня по август площадки были деревья, кусты.

Зимой площадку для игр надобно очистить от снегопада, утрамбовать и окружить снежным валом или же холодной дорожкой, которую можно применить для катания на коньках. Для отдельных игр идет по стопам посыпать ее песком. Можно приготовить неизменные пространства для кое-каких игр, в которые дети обожают выступать автономно (например, для «Русской лапты», для «Юлы» и др.).[12,20,39]

При проведении игр в помещении надобно предугадать, чтобы в помещении не было сторонних предметов, мешающих перемещениям играющих. В случае если игры ведутся в спортивном зале, лучше снаряды (брусья, перекладину, жеребец, козел) прибрать в подсобное здание. В случае если снаряды невозможно прибрать из зала, то надобно поставить их у краткой стенки и оградить лавками, сетью и другими предметами. Оконные стекла и лампы идет по стопам затворить сетками.

Перед проведением игр здание надобно проветрить и протереть пол увлажненной тряпкой. Перед проведением игр на территории Руководитель должен заблаговременно отлично ознакомиться с территорией и обозначать относительные грани для игры. Пространства для игр подготавливают ученики вместе с управляющим.[4,20,30]

Подготовка инвентаря к играм

Для проведения подвижных игр нужны флажки, цветные повязки или жилетки, мячи разных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скакалки и т. п. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, заметным в игре (это особенно важно для младших школьников). По размеру и весу инвентарь должен соответствовать силам играющих (см. программу по физической культуре для общеобразовательных школ). Количество инвентаря необходимо предусмотреть заранее.

Инвентарь желательно хранить рядом с местом проведения игр. Важно следить за его санитарным состоянием и регулярно приводить в порядок. В воспитательных целях полезно привлекать детей к хранению и починке инвентаря. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т. п. Инвентарь раздается участникам или расставляется только после объяснения игры. Это делают сами дети, а руководитель наблюдает за тем, чтобы они выполняли задание быстро, точно, организованно.[4,12,39]

Разметка площадки

Если разметка площадки требует много времени, то это делается до начала игры. Несложную разметку можно произвести одновременно с рассказом содержания игры или же до ее начала, а при рассказе лишь указывать на отмеченные границы. Для часто повторяющихся игр можно сделать постоянную разметку площадки.

Границы для игр должны быть ярко очерчены, чтобы дети, увлеченные игрой, могли легко следить за ними. Линии границ для игр намечаются не ближе 3 м от забора, стены или от другого предмета, о который дети могут ушибиться. Особенно это важно в играх с перебежками, в которых большая группа участников забегает одновременно за границу «домов».[12,20,23]

Предварительный анализ игры

Руководитель должен, наметив игру, сначала взвесить целый процесс игры и предугадать, какие факторы ее имеют все шансы вызвать задор, неблагоприятное поведение играющих, снижение внимания, дабы заблаговременно взвесить, как предупредить эти ненужные появления.

Руководитель, отлично понимающий детьми, сначала намечает, кому из играющих быть капитаном, первым водящим, какую роль отвести менее санкционированным детьми, как втянуть в игру некрепких и пассивных игроков.

Для проведения кое-каких игр он заблаговременно намечает помощников из членов, определяет их функции и, в случае если надо, выделяет им ве-

роятность подготовиться (например, в играх на местности). Ассистенты заблаговременно знакомятся с правилами игры и пространством ее проведения.

Принципиально, дабы амуниция содействовала верному процессу игры, развитию детского творчества, привитию организаторских возможностей, неплохому усвоению правил, товарищескому поведению в этой игре, проявлению собственных персональных возможностей, умению биться в коллективе за интересы коллектива.[4,20,39]

II. МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация и методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Метод контрольных испытаний.
3. Метод педагогического наблюдения.

Организация исследования:

Исследование проводилось в течение 2016 – 2017 гг. на базе средней общеобразовательной школы № 32 г. Кайеркан Норильского района. В исследовании приняли участие учащиеся 3 класса.

Были сформированы контрольная (КГ – 10 человек) и экспериментальная (ЭГ – 10 человек) группы из числа учащихся двух разных классов под руководством одного учителя физической культуры.

На начало эксперимента физическая подготовленность контрольной и экспериментальной групп была одинакова и ничем не отличалась. Контрольная группа (КГ) в течение года на уроках физической культуры занималась по традиционной программе. Экспериментальная группа занималась по специально разработанной программе с использованием игры как одного из средств повышения уровня развития физических качеств младших школьников.

Исследование проводилось в 3 этапа:

На 1 этапе (июнь-август 2016) изучались научно-методические положения содержания данного вопроса. Определились методы исследования, адекватные поставленным задачам. Теоретически обосновывались методика формирующего эксперимента.

На 2 этапе (сентябрь-декабрь 2016) проводилось педагогическое наблюдение и эксперимент. Формировался состав контрольной и экспериментальной групп.

На 3 этапе (апрель – май 2017) – продолжение педагогического эксперимента. Определялся уровень физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп. В конце 3 этапа полученные результаты

исследования были обработаны посредством методов математической статистики.

В качестве контрольных испытаний были взяты тестовые упражнения, отражающие разностороннее развитие физических качеств, составляющих основу физической подготовленности, а именно: координационные и кондиционные способности:

- челночный бег 3x10 м;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения сидя на полу;
- шестиминутный бег.

Любой из этих тестов, отобранных нами для получения сведений о ходе и итогах проводимого нами педагогического эксперимента, выполнялся в одинаково продуманных условиях и в начале и в конце исследования.

2.2. Планирование игр по учебным четвертям.

В I четверти уроки по возможности проводят на открытом воздухе с решением следующих задач: учить детей выполнять элементарные строевые команды и упражнения, правильно ходить, бегать, прыгать, метать. Соответственно этим задачам разучивают подвижные игры в основном некомандного характера, простые по содержанию и правилам, скоростной и скоростно-силовой направленности.

Уроки 1-3.

Задачи: 1. Учить правильному выполнению строевых упражнений и команд, бегу в среднем и быстром темпе с изменением направления.

2. Развивать быстроту.

Рекомендуемые игры: «Конники-спортсмены», «Октябрята», «Капитаны», «Быстро по местам».

Уроки 4-6.

Задачи: 1. Учить правильной ходьбе по кругу, в колонне, на носках, на пятках, бегу и прыжкам с места в длину.

2. Развивать скоростно-силовые качества.

Рекомендуемые игры: «Соревнование скороходов», «Салки», «Попрыгунчики-воробушки», «Прыгуны».

Уроки 7-10.

Задачи: 1. Учить прыжкам в длину с разбега, с высоты до 30 см, метанию малого мяча на заданное расстояние.

2. Провести тестирование двигательной подготовленности учащихся.

3. Развивать координацию и силу.

Уроки 11-14

Задачи: 1. Продолжить обучение метанию на дальность, броскам и ловле малых мячей, лазанью по гимнастической стенке.

2. Развивать силовые и скоростно-силовые качества.

Рекомендуемые игры: «Река и ров», «Ветер, дождь, гром, молния», «Ловля обезьян», «Дальше всех»; повторение ранее изученных игр.

Уроки 15-18.

Задачи 1. Совершенствовать навыки равномерного бега, технику прыжков и метаний.

2. Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость.

На заключительных уроках четверти обычно проводят игры-эстафеты с несложными заданиями: обежать предмет и вернуться назад; то же, но, прыгая на одной или обеих ногах; перенести кубики (мячи) из круга в круг и т.д. На данном этапе обучения первоклассников надо ознакомить со всеми способами деления на команды: путем расчета, по усмотрению учителя, по назначению капитанов, по договоренности. Для шестилеток наиболее подходят два первых способа.

Во 2 четверти чаще всего изучают учебный материал по разделу «Гимнастика (занятия проводят в спортивном зале). Первоклассники повторяют ранее разученные игры, узнают новые. Это, как правило, уже переходные к командным и командные игры, развивающие координацию движений, другие физические качества.

Уроки 19-22.

Задачи: 1. Учить ходьбе, прыжкам с сохранением равновесия.

2. Продолжить обучение метанию в цель, учить прыжкам в высоту.

3. Развивать скоростно-силовые качества, координацию.

Рекомендуемые игры: «Волк во рву», «Зайцы, Сторож и Жучка», «Метко в цель»

На первых уроках во 2 четверти можно использовать игровые эстафеты, чередуя задания на сохранение равновесия при ходьбе и прыжках с преодолением небольших препятствий.

Уроки 23-26.

Задачи: 1. Разучить упражнения в равновесии.

2. Продолжить обучение лазанью, перелезанию.

3. Развивать силовые и координационные способности.

Рекомендуемые игры: «Горелки», «Парашютисты», «Посадка и сбор овощей», «Класс, смирно!» повторение ранее разученных игр.

Уроки 27-31.

Задачи: 1. Разучить акробатические упражнения.

2. Закрепить навыки лазанья и перелезания.

3. Совершенствовать технику бросков и ловли мяча.

4. Развивать гибкость, координационные и силовые способности.

Рекомендуемые игры: «Космонавты», «Мяч соседу», «Прыжки по полоскам»; повторение ранее разученных игр.

Уроки 32-33.

Задачи: 1. Совершенствовать ранее сформированные двигательные навыки и умения.

2. Ознакомить учащихся с полосой препятствий.

Уроки 34-49 проходят на учебной лыжне.

Задачи: 1. Обучить ступающему и скользящему шагу без палок и с палками.

2. Обучить поворотам переступанием на месте; подъемам и спускам под уклон.

3. Развивать выносливость к умеренным нагрузкам.

Мы не будем расписывать учебный материал по сериям уроков, так как существует определенная последовательность в обучении элементам лыжной подготовки: сначала научить ходьбе ступающим шагом без палок, затем с палками, скользящему шагу и т. д. Назовем примерные игры на лыжах: «Лыжные рельсы», «Лыжный поезд», «Кто самый быстрый», «Биатлон» — для совершенствования лыжных шагов; «Смелее с горки», «Не задень», «Подними» — для совершенствования спуска в основной стойке.

Уроки 50-53

Задачи: 1. Совершенствовать в подвижных играх навыки бега, прыжков, метаний.

2. Развивать физические качества.

Рекомендованные игры и эстафеты: «Переноска мячей», «Команда быстроногих», «Удочка», «Метко в цель», «Эстафета зверей».

Уроки 54-55.

Задачи: 1. Продолжить обучение перекатам в группировке, лазанью по гимнастической стенке, преодолению вертикальных препятствий.

2. Развивать силовые и скоростно-силовые качества.

Рекомендуемые игры: «Музыкальные змейки», «Светофор», «Лиса и куры», эстафеты с лазаньем и прыжками.

Уроки 56-58.

Задачи: 1. Продолжить обучение прыжкам через скакалку, в высоту с разбега.

2. Развивать скоростно-силовые качества и быстроту.

Рекомендуемые игры: «Гуси-лебеди», «Лиса и куры», «Капканы», «Прыгунья».

Уроки 59-61.

Задачи: 1. Продолжить совершенствование в технике бросков и ловли мяча, бега на выносливость.

2. Развивать силовые качества, выносливость.

Рекомендуемые игры: «Погрузка арбузов», «Гонка мячей», «Вышибалы».

Уроки 62-64.

Задачи: 1. Продолжить обучение метанию малого мяча на дальность и в цель.

2. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость.

Рекомендуемые игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит»; различные игровые эстафеты.

Уроки 65-67.

Данные уроки контрольные, проводят их как соревнования по беговым, прыжковым и метательным упражнениям.

Урок 65

«День бегуна». Соревнуются в беге 30, 60 м (или челночном беге 3X10 м) и равномерном беге 1000 м.

Урок 66

«День прыгуна». Прыжок в длину с места, в длину с разбега.

Урок 67

«День метателя». Метание малого мяча на дальность, в цель с места и с разбега. Метание набивного мяча (1 кг).

Урок 68

Последний в 4 четверти. На нем подводят итоги учебного года. Надо напомнить учащимся, чем они занимались на уроках, какие выполняли упражнения, отметить отличившихся. Подвижные игры проводят по выбору детей, учитель дает им возможность самим провести всю игру.

На период летних каникул ученикам дают задание: запоминать игры, в которые они будут играть во дворе, в пионерском лагере. В сентябре на пер-

вых уроках нового учебного года им будет предоставлена возможность поделиться своим «запасом» игр.

III. Результаты и обсуждения педагогического исследования

3.1. Методы использования подвижных игр для обучающихся младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст (7-11 лет) считается более размеренным временем в развитии детьми и подходящим в развитии физических возможностей, двигательных умений и способностей. В связи с данным нами была разработана способ увеличения значения физиологической подготовленности детьми в младшем школьном возрасте на базе применения подвижных игр на уроках физиологической культуры.

Созданная программка учитывает нацеленное становление физиологической подготовленности с внедрением игр. Использование игровых форм в работе с детьми младшего школьного возраста упрощает приспособление к увеличению интенсивности и размера нагрузки.

Длительность форм занятий по сопоставлению с общепризнанной возрастал в среднем на 3-5 мин.. Это обосновано игровой формой проведения занятий. Но ведущей выговор преподаватель проделывал на проявлении наружных симптомов утомления, т.к. в этой ирге довольно непросто дифференцировать нагрузку (44).

В конце учебного года принципиально расценить качество усвоенного материала и устроить надлежащие выводы для планирования игр на грядущий год. Собственно что мы и создали по завершении нашего опыта.

Примерный перечень подвижных игр, рекомендованный при проведении педагогического эксперимента.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений, ритмической ходьбой под речитатив и музыкальное сопровождение, на внимание: «Класс, смирно!», «Светофор», «Совушка», «Река и ров», «Ветер, дождь, гром, молния», «Музыкальные змейки», «Капитан» и др.

Игры с элементами бега без деления на команды, игры типа перебежек: «Конники-спортсмены», «Октябрюта», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Салки (простые и с «домом»», «Через кочки и пенечки», «Посадка овощей», «К

своим флажкам», «Два мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров», «Пустое место», «Белые медведи», «Бездомный заяц», «Невод», «Караси и щука», «День и ночь», «Линейная эстафета с бегом» (все эстафеты проводились с набивным мячом весом до 1 кг) и др.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Волки во рву», «Лиса и куры», «Прыгуны», «Прыжки по полоскам», «Зайцы, сторож и жучка», «Зайцы в огороде», «Парашютисты», «Кто обгонит?», эстафеты с прыжками.

Игры с метанием, ловлей и передачей мяча на дальность и в цель: «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Погрузка арбузов», «Переноска тяжестей (мячей)», «Дальние броски», «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Охотники и утки».

3.2. Статистическая обработка результатов исследования

В результате исследования мы получили следующие данные:

Динамика физических качеств и физической подготовленности детей контрольной (табл. 1) и экспериментальной группы (табл.2).

Таблица №1

N	Наклон вперед из положения сидя (см)		6-минутный бег (м)		Челночный бег 3*10 (сек)		Прыжок в длину с места (см)	
	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май
1	1,0	4,0	898	945	9,7	9,2	127	147
2	0,9	4,6	900	950	9,9	9,2	125	149
3	0,8	4,5	902	951	10,1	9,5	129	150
4	1,1	4,3	903	949	9,8	9,2	125	151
5	1,2	4,7	899	949	10,0	9,3	122	149
6	0,7	4,5	901	953	9,9	9,3	128	152
7	1,3	4,6	900	950	10,2	9,4	125	150
8	1,0	4,6	905	952	9,7	9,3	127	152
9	0,9	4,2	902	951	9,8	9,2	126	151
10	1,0	4,5	900	950	9,9	9,4	126	149
средний показатель ± ошибка	0,9 ± 0,056	4,45 ± 0,07	901 ± 0,64	950 ± 0,67	9,9 ± 0,05	9,3 ± 0,033	126 ± 0,49	150 ± 0,49

N - Объем выборки (число испытуемых)

Как видно из таблиц №1, улучшения в каждом из показателей произошли незначительные.

Незначительность улучшений связана с использованием традиционной программы (2010г.) по физической культуре, в которой делается акцент преимущественно на овладение двигательными умениями и навыками в разрез с воспитанием физических качеств.

Динамика физических качеств и физической подготовленности детей.

Таблица №2

№	Наклон вперед из положения сидя (см)		6-минутный бег (м)		Челночный бег 3*10(сек)		Прыжок в длину с места (см)	
	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май
1	0,9	5,9	905	1109	10,1	8,7	129	160
2	1,0	5,8	905	1110	10,2	8,5	130	165
3	1,1	6,0	903	1108	9,8	8,5	132	165
4	0,8	6,1	900	1111	10	8,8	131	166
5	1,0	6,2	906	1112	10,1	8,8	129	164
6	1,2	5,7	902	1108	10,1	8,6	131	162
7	1,1	6,0	905	1112	10	8,8	128	165
8	0,9	5,9	900	1110	9,9	8,9	129	166
9	1,0	6,1	906	1109	9,8	8,8	130	164
10	1,0	6,3	905	1111	10,0	8,6	131	163
средний показатель ± ошибка	1 ± 0,036	6 ± 0,05	910 ± 2,22	1100 ± 0,47	10 ± 0,04	8,7 ± 0,04	130 ± 0,39	164 ± 1,51

Итоги, приобретенные в ходе статистической обработки характеристик экспериментальной группы, одобрили наши догадки о ходе опыта. Как видно из таблицы №2, в этап занятий случились конфигурации, средний показатель физических свойств экспериментальной группы важно улучшился, в сопоставлении со средним показателем физических свойств контрольной группы.

Эти итоги показывают на корректность подбора способа работы с детьми младшего школьного возраста сельской общеобразовательной средние учебные заведения.

В итоге приобретенных данных можно устроить вывод, что внедрение предоставленного подбора подвижных игр при работе с детьми младшего

школьного возраста вправду разрешает увеличить степень физиологической подготовленности, а, значит, и сделать лучше функциональность детьми в целом.

Проявляя, конфигурации в облике диаграмм экспериментальной и контрольной групп мы возымели, надлежащие итоги:

1. Для изучения эластичности применялся анализ «Наклон вперед из положения сидя».

В начале года различий меж группами буквально не было. Средний показатель обеих групп выделялся на 0,01см.

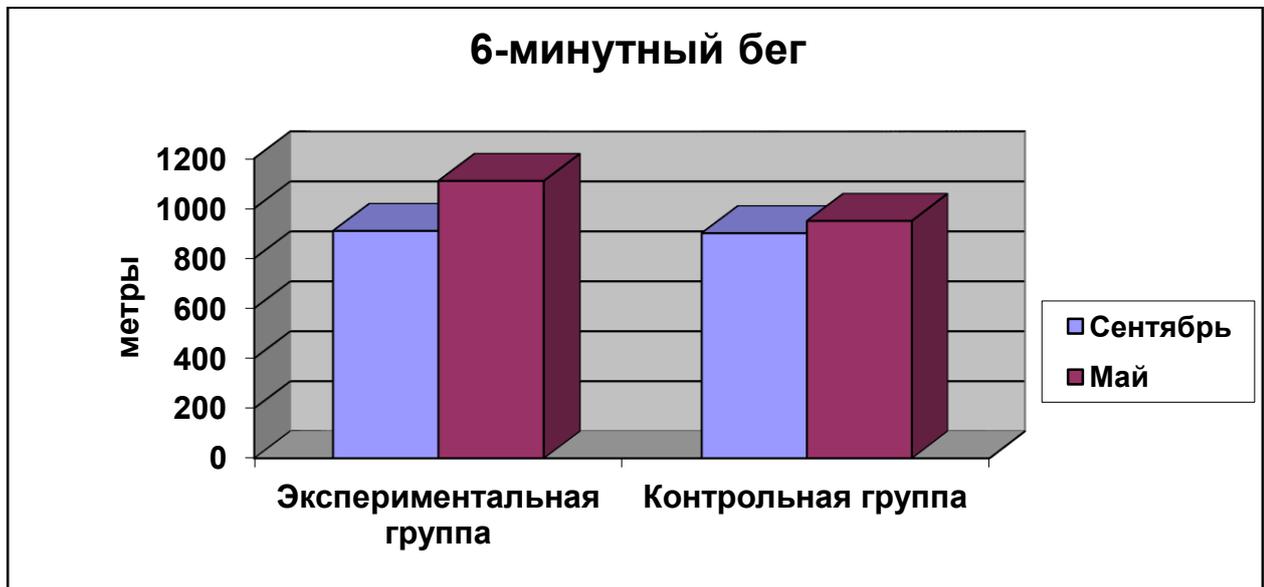
В конце года мы зрим, собственно что при применении классической программки по физиологической культуре в контрольной группе конфигурации случились малозначительные всего 3,46 см, а при применении способа в экспериментальной группе итог улучшился на 5см. (рис.1)Рис. 1



2Для исследования выносливости использовался тест «6-минутный бег».

В начале года средний показатель контрольной группы составил 901м., в конце 950 м., в экспериментальной группе в начале года средний показатель был равен 910м., а к концу года он достиг 1110 м. прирост среднего результата составил 40м. и 100м. соответственно. (рис. 2)

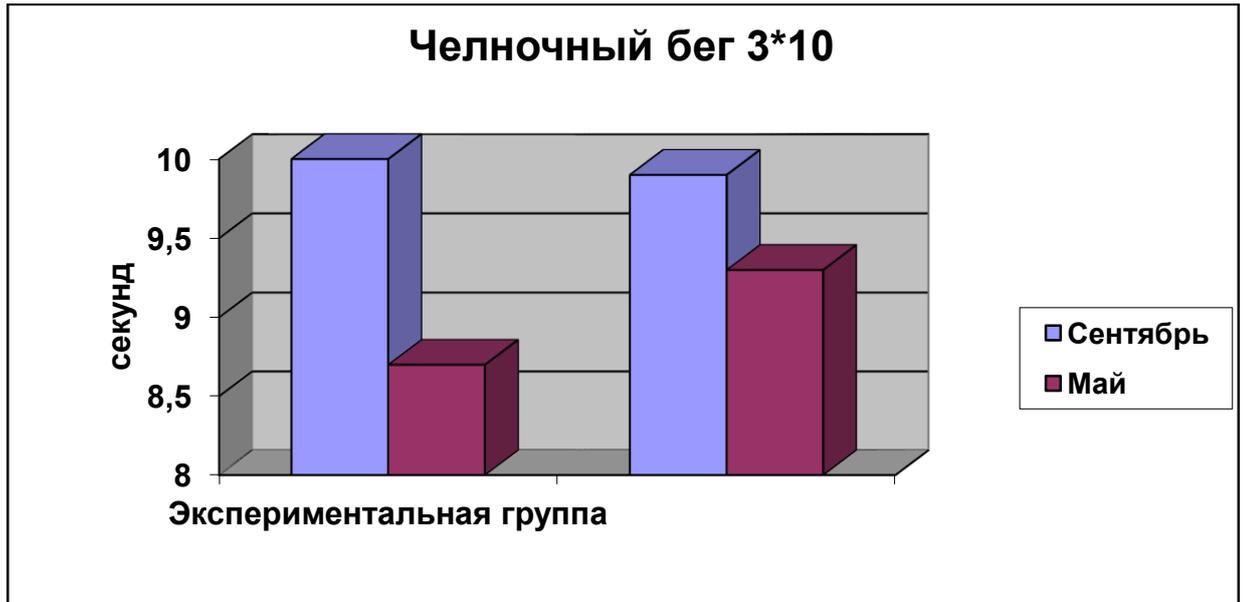
Рис.2



3. Для определения динамики координационных способностей использовался тест «Челночный бег 3*10».

На начало эксперимента средний показатель в контрольной группе составлял (9,9с.), а в экспериментальной группе (10с.), в конце года средний показатель изменился на 0,6 с. и 1,3с. соответственно. (рис.3)

Рис.3

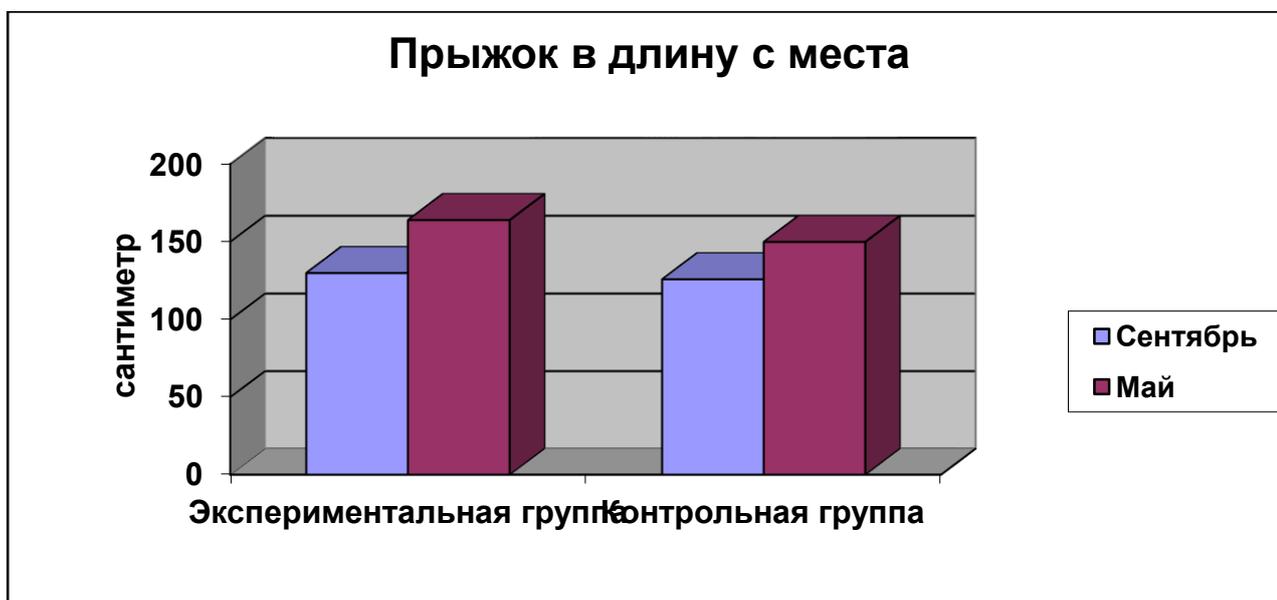


4. При исследовании динамики скоростно-силовых способностей использовался тест «Прыжок в длину с места толчком двух ног».

При начальном тестировании средний показатель контрольной группы составил (126 см.), в экспериментальной группе (130см.).

В завершении эксперимента средний показатель контрольной группы отличался от первичного на 24 см., в экспериментальной группе изменение среднего результата составило 34 см. рис.4

Рис. 4



ВЫВОДЫ

1. На основе анализа литературных источников и данных по физической подготовке дало возможность разработать программу подвижных игр на уроках физической культуры как средства повышения уровня развития физических качеств у обучающихся младшего школьного возраста в сельской образовательной школе.

2. Игровые методики оказывают благотворное воздействие на воспитание физических качеств у обучающихся младшего школьного возраста.

3. Программа проведения урока физической культуры с использованием игры по своему содержанию наиболее соответствует естественным потребностям младших школьников в движении, привлекает их внимание, повышает интерес к самостоятельным занятиям физической культурой, и на основе этого, ведет к значительному улучшению показателей физической подготовленности.

4. Программа подвижным играм на уроках физической культуры как средства воспитания физических качеств с обучающимися младшего школьного возраста позволяет решить целый комплекс важных вопросов при работе с младшими школьниками: удовлетворить их потребность в движении, развить не только физические, но и умственные и творческие способности, нравственные качества, стабилизировать их эмоции и т.д.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты проведенной нами исследовательской работы позволяют дать учителям физической культуры ряд рекомендаций:

1. Необходимо сочетать игры большой интенсивности с малой. Менять содержание комплексов подвижных игр один раз в два-три месяца. Стараться, что в течение недели игры не повторялись.

2. При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать идейность, научность и плановость использования игр, направленность на достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных результатов. Руководящая, или направляющая, роль при проведении игр должна принадлежать педагогам, воспитателям.

3. Воспитательная, образовательная и оздоровительная ценность игры во многом зависит от руководства ею. С помощью одних и тех же игр можно воспитать различные нравственные и физические качества.

4. Воздействие игры на занимающихся определяется, во-первых, содержанием (сюжет, двигательные действия, правила), во-вторых, методическими приемами, с помощью которых ребенок овладевает играми, в-третьих, способом организации.

5. Содержание игр зависит от окружающей действительности, приобретенных детьми знаний и навыков дома, в школе, в детском саду. Поэтому у детей разного возраста, разного развития игры различны как по содержанию, так и по способам их проведения. Физическое воспитание ребенка в желаемом направлении с помощью игр и других видов физических упражнений возможно только при целенаправленном и постоянном педагогическом руководстве.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОНИКОВ

1. Аникеева Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М: Просвещение, 2005-С.144
2. Бекузарова Н.В. Привычка культурного поведения как один из признаков организованности младших школьников / Научный ежегодник КГПУ -Красноярск :РИ КГПУ ,2001 .Вып.2.Т. 1 .-с. 194-195.
3. Безруких М.М. Возрастная физиология.:(физиология развития ребенка): Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений, «Академия» 2007.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры - Издание 5-е переработка и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.-224с.
5. Волохитина М. И. Очерки психологии младших школьников. 2003.
6. Гальперин С. И. Анатомия и физиология человека (Возрастные особенности с основами школьной гигиены). Изд. 2-е перераб. и доп. Учебное пособие для пед. Институтов. М., «Высшая школа», 2004
7. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов- 2-е изд., дораб.- М. Издат. центр «Академия »,2004
8. Григорьев О.А. Для развития координационных способностей. №6 с. 46. Журнал «Физическая культура в школе» 2001.
9. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой-М.: Просвещение, 2001.
10. Долотина О.П. Игровые уроки в 1 классе. №3 с.21, №6 С. 12 /Журнал «Физическая культура в школе» 2001.
11. Евсеев Ю.И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев- 3-е изд.- Ростов И/Д «Феникс»,2004.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. -М.: «АСА-DEMIА»,2001.

13. Журов М.Н. Подвижные игры: Учебник для учащихся пед.вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
14. Жуков М.Н. подвижные игры: учеб. для учащихся педагогических вузов. - М.: Изд - ий «Академия» 2004.
15. Коджаспиров Ю.Г. Игровая рационализация уроков. Журнал «Физическая культура в школе». 2000.
16. Коломинский Я.Л., Панько Е.А. Учителю о психологии детей 6 - летнего возраста. Книга для учителя. - М.: «Просвещение» 2003
17. Куперина М.М., Воккен Г.Г. Анатомия человека: Учебник для фак. пед. ин- ов. -4-изд., перераб. М.: Просвещение, 2005
18. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для техникумов ФК. -М.: ФиС, 1983.- М: Просвещение, 2004
19. Макарова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте.-М.: Просвещение,2000
20. Макарова О.С. Матвеев Л.П. ТиМФВ : Учебник для институтов физической культуры.
21. Методика обучения физической культуре: 1-11класс: Метод. пособие/ Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Маслеников.- М.: «Владос»,2004.
22. Мир детства: Младший школьник /Под редакцией А.А. Гужаловского .- М.: ФиС, 2005
23. Петришина О.Л., Попова Е.П. Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста. - М.: Просвещение , 2004.
24. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя ФК. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
25. Попова В.В. Физическая культура в начальной школе: Учебное пособие для уч-ся начальной школы/ В.В. Попова – Ростов Н/Д: «Феникс»,2005.

26. Приложение к газете «Молодежная линия». Серия «Педагогическая азбука». Выпуск №4 Сказочные эстафеты, зоологические забеги и водно-сухопутные соревнования. «Спортландия» С.Афанасьев, С.Комфортный.
27. Приложение к газете «Молодежная линия». Серия «Педагогическая азбука». Выпуск №3 Веселые старты, а также комбинированные эстафеты и шуточная Олимпиада. С.Афанасьев, С. Коморин.
28. Приложение к газете «Молодежная линия». Серия «Педагогическая азбука». Выпуск №2 Подвижные игры, русские народные игры, игры с эстрады. Сборник «Игротека» А.Тимонин.
29. Рунцов Б.С. Подвижные игры на уроках в малокомплектной школе. № 1 с.22 / Журнал «Физическая культура в школе». 2002
30. Смирнов В.М. ,Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для учащихся средних и высших учебных заведений. - М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС,2002.
31. Смирнов В.М. Физиология центральной нервной системы: учеб. пособие для студ. высш. учеб. зав/В.А. Правдивцев, 3-е изд., испр. и доп. - М: «Академия» 2005.
32. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб- 2-е изд., испр. и доп.- М: ОЛМА-ПРЕСС, 2005.
33. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова издание 2-е, исп. и доп. (в двух томах). М., «Физкультура и спорт», 1979.
34. Физическая культура в школе, №3,1990
35. Физическая культура в школе, №2,3, 1989
36. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учебных заведений- 2-е,изд. испр. и доп.- М.: «Академия»,2002.

37. Чернов Ю.А. Тесты и нормативы уровней развития координационных способностей школьников. Журнал «Физическая культура в школе». 1988.

38. Шаулина Е.Б., Шаулин В.Н. Подвижные игры. Журнал «Физическая культура в школе». 1989.