МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине теории и методике физического воспитания и спорта

**Физическое развитие и физическая подготовка учащихся младших классов**

Выполнили:

Степанов Антон Сергеевич

Сергиенко Ксения Сергеевна

Турусина Светлана Романовна

Сергеева Татьяна Федоровна

Форма обучения – очная

Руководитель:

Старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания

Кройтор Александр Сергеевич

Дата (защиты) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красноярск 2018

Содержание

Введение...............................................................................................................3

Раздел 1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ................................................................5

§1.1.ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..............................................................................................................5

[1.1.1. Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста..............................................................................................................6](#_Toc532756949)

1.1.2. КАК РАЗВИВАЕТСЯ МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА?.................................................................................................7

1.1.3. ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ НА РАЗВИТИЕ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА...............................................................................10

§1.2.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА............................................................................................................11

[1.2.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОДРАЗДЕЛЯЕТСЯ....................11](#_Toc532756952)

[1.2.2. Младший школьный возраст...............................................................11](#_Toc532756953)

[1.2.3. Организация правильного тренировочного режима.........................12](#_Toc532756954)

[Раздел 2.Особенности развития способностей младшего школьного возраста 12](#_Toc532756956)

[§2.1.Развитие скоростно-силовых способностей. 12](#_Toc532756957)

2.1.2.Развитие общей выносливости.............................................................17

2.1.3.Развитие гибкости.................................................................................19

2.1.4.Развитие координации и ловкость.......................................................20

§2.2 Формирование навыков правильной осанки.........................................22

[Заключение 23](#_Toc532756962)

[Список используемой литературы 25](#_Toc532756963)

Введение

Физическое развитие и физическая подготовка учащихся младших классов.

Физическое воспитание в системе образования традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку молодого поколения.

Воспитание нового, всестороннего развитого человека - одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества. Развитие науки и передовой практики физического воспитания значительно расширило представление о роли двигательной деятельности, в частности физических упражнений, в развитии и укреплении биологических и психических процессов, происходящих в организме человека. Ничто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры и спорта. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного - быстрым, слабого - сильным, всегда жалующегося на усталость - выносливым, болезненного - здоровым. Физическая культура и спорт способствует развитию интеллектуальных процессов - внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшает умственную работоспособность.

Физическая культура - это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, моральный облик, черты характера. Многолетняя практика показывает, что физическое воспитание затрагивает развитие и моральных качеств - уверенность, решительность, волю, способность преодолевать препятствия, чувство коллективизма, дружбы. Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию школьников.

Холодова Ж.К. в учебнике по теории и методики физической культуры и спорта говорит, что осознание человечеством явления упражняемости и важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни, установление связи между ними послужили истоком появления подлинного физического воспитания. Формы организованного физического воспитания возникли в Древней Греции в виде специального обучения молодежи военным и спортивным упражнениям, но вплоть до Новейшей истории они оставались достоянием немногих представителей привилегированных классов или ограничивались рамками военного обучения. [10, с. 4].

Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также приспособлением к новым условиям. С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и ощутимо ограничивается их двигательная активность, возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности. Поэтому по актуальности эта тема должна занимать лидирующее место в педагогике. В нашей курсовой работе на тему «Физическое воспитание и развитие учащихся младших классов» мы определили следующие параметры исследования:

Цель исследования - раскрыть и теоретически обосновать педагогические условия эффективного физического воспитания и развития учащихся младших класс.

Задачи исследования:

1. Раскрыть содержание физического воспитания учащихся младших классов на основе психолого-педагогической литературы.

2. На основе психолого-педагогической литературы дать анализ особенностей возрастного развития учащихся младших классов.

3. Дать теоретический анализ педагогических условий эффективного физического воспитания и развития учащихся младших классов.

Объект: Учебно-воспитательный процесс в начальной школе.

Предмет: Педагогические условия, методы и средства физического воспитания и развития учащихся младших классов.

Методы: исследования

1. Анализ учебно-методических материалов, архивных документаций;

2.Сравнение

3.Обобщение

Структура работы состоит из введения, 2-х разделов, заключения, списка литературы из 11 источников

**РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ.**

**§1.1.ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

Физическое развитие — комплекс морфо-функциональных показателей, которые тесно связаны с физической работоспособностью и уровнем биологического состояния индивидуума в данный конкретный момент времени.

**Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6– 7 до 11 лет (1-4 класс).**

В происходит созревания , двигательную . Однако в эти системы еще от , сам процесс еще далек от , и протекает в с высокой .

Младший характеризуется:

- развитием .

-развитие .

- роста признаков ( например, ребенка в период в , чем его масса).

- этого подвижны.

- эластичен, большое ткани.

- младшего имеет , содержат в лишь белка и . При крупные развиты , чем .

-потребность в активности.

- .

-адаптационный в классах.

вывод о том, что в у ребенка завершается нервной , рост и нервных , функционирование характеризуется возбуждения .

для практики детей их функциональных , тем самым при физических , двигательных и воздействия на .

показывают, что возраст благоприятным для подвижности во суставах.

Для школьного является в двигательной . Под активностью количество , выполняемых в повседневной . При режиме в за сутки лет совершают от 12 до 16 тыс. .

В учебных активность не не увеличивается при из в класс, а , все уменьшается. важно в соответствии с их и здоровья суточной .

В возрасте лет формироваться и к определенным активности, индивидуальных , предрасположенность к тем или спорта. А это , способствующие ориентации возраста, для из них оптимального совершенствования.

1.1.1. воспитания школьного .

К , решаемым в , относятся:

1) , улучшение , плоскостопия,

2) разнообразных движений;

3) и кондиционных (,

, выносливости и ) ;

4) формирование о личной , дня

5) выработка об видах

6) к самостоятельным упражнениями,

, использование их в на основе

к определенным активности и

к тем или иным ;

7) воспитание , отношения к

, , отзывчивости, во выполнения

1.1.2.КАК РАЗВИВАЕТСЯ МЛАДШЕГО ?

В младшего активно масса , у , непосредственно, мелких конечностей, т.е. рук и их становятся , четкими и . Как ребенку 6-7 лет он лучше с , осваивая , рисования, с предметами, "операции" с .

7-8 лет наиболее в мышечной , в этот конечностей наиболее . В возрасте от к мышцам в темпе, , что признаком мышц возбудимость.

нарастают к развития. К 8 масса - 27 % тела. В важную соответствующий режим, в возрасте - . После 6 -7 лет к письму, , . С 8 -9 лет нарастает рук, ног, шеи, плечевого . В 10 -12 лет движений .

При двигательной на (гипокинезии) развития , развиться , дистония, костей.

Для спорта возраст для в спортивной с в соревнованиях. В 7 -8 лет спортивной, , горными спорта, на коньках. С 9 лет на батуте, , двоеборье, с , шахматы.

В10 лет занятия , , борьбой, , ручным , , футболом, . В 11 лет начать на байдарках, , легкой , , стрелковым . В 12 лет -, велосипед.

показывают, что - в состоянии рукой от 9 до 12 кг, а поднимают 16 -19 кг.

силы и двигательного большая школьников, их к , прыжкам, и продолжительное в одной и той же . В связи практиковать на виды (чередовать с , с выполнением и практических , наглядность, сочетать с и т. д. ), физкультпаузы (""), в время при форточках или , а в погоду классы и приток в рекреационные (от лат. - сил) и .

Необходимо , чтобы поесть в или столовой во , в хорошую с ними или игры на , а после экскурсии на , их ежедневно утренней .

школьников при мышечной . Для младшего неустойчивость , повышенная головного , выраженная активного . В причина младших . По многих , у школьников, у детей, работоспособность, и память 30 — 35 мин занятия, что физических ( ).

Анализируя, основные : В с 7 до 12 лет формируется контролировать , занятия и школьника для мышечной ; знать для занятий спорта; Не о для того, переутомления.

1.1.3. ФАКТОРОВ НА ШКОЛЬНИКА

во внимание,что на ребенка не анатомо-физиологоические , но и роль причины, .

Порой , что , поступающий в , с проблемой . Одной из может адаптационный в 1-х классах.

, на здоровье негативным необходимость с 6 лет, когда из них не продемонстрировать .

Негативными обучения в :

снижение ;

падения в крови;

сердечно-сосудистой ;

в работе ;

проблемы с и стопы;

характера.

Все эти ( ) сказываются на того, что в возрасте находиться в долго, занятий. это происходит родителей. Для , были в -группы дня, где , под руководством , свое до того, как их , а это, к сожалению, не только на их , но и так же на психическом .

причина в организма в пребывания в дня — это нарушение дня и . Кроме , упускать момент, как во бесконтрольных .

нужно , что изменения в школьника, связаны с время в положении, что к обмена , срывам у , избыток .

**§1.2. ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНОГО .**

подготовка — это , направленный на способностей, условия для сторон .

1.2.1. ПОДГОТОВКА НА :

1) физическая ( ОФП ) - она развитие , возможностей и школьника ( ), их проявления в деятельности.

физической

физические , общее на учащегося ( ).К их относятся :

— бег, прыжки, , и спортивные ,

2) физическая - развитие , возможностей и , непосредственно в избранном .

1.2.2.Младший

Младший является и основным в двигательных и ребенка ( ). В возрасте движений, , ранее , действия, , физкультурные .

В период индивидуальных и к занятиям , однако и учитывать на школьника в .

1.2.3.Организация режима

тренировочного в целях физической при повышении оказывается возрастным физического в этот . В возрасте лет формироваться и к определенным физ. , выявляется моторных , к тем или иным . Это создает для физкультурно-спортивной , для определения из них пути .

В этот часть о воспитании на школа. без родителей полноценного младшего , его будущего , решить .

существенным в воспитании периода :

формирование ребенка к

воспитание в отношении к , крепости и .

На примере и более семьи у стимул и к устойчивой к занятиям .

Так же, родителям и учитывать, что как : социальные, и компоненты - формируются на этапе ( ) развития .

подготовка в виде в рамках физкультуры, и должна утренней и тренировочными в . Если в спортивной , то занятия ограничены . Основная - развитие , приобретение большего и ловкости.

**2. развития школьного**

**2.1. скоростно-силовых .**

способности - это свойств , выполнение в минимальный для отрезок .

В школьном хорошие для скоростных . В приемов способностей в ход упражнения :

* подвижные , , "Гуси - " и т.п.;
* рода ;
* упражнения, в темпе (к , бег на дистанции);
* , выполняемые в .

Максимальная в каком зависит не от его , а также от факторов - силы, , техникой и т.п. движений близко с других и техники .

К средствам относятся , допускается с скоростью ( ). Их продолжительность 5 -20 сек.

Основными скоростных школьников , повторный и , в соревновательного отметить, что его с детьми 6-7 лет 2 , c 7-9 летними и с 9-10 на уроке.

следующие :

* в качестве лишь усвоенные ;
* выполнения от до очень ;
* для верного звуковые и ;

Примерный на развитие младших .

1. на месте.

По ( или свисток) и встать.

.

1. "Бег лошадки".

И.п.- на ,

1-4-бег на , поднимая ;

бег с захлестыванием .

Спина .

3. " ".

И.п.- стойка , руки в , кисти в на уровне .

1- прямой ;

2- и.п.;

3- другой;

4- И.п.

4. "".

И.п.- ноги , рук к бедрам.

1- к плечам, , пальцы в ;

2- прыжком- ;

3- прыжком к ;

4- и.п.

5. "Попрыгунчики"

И.п.- на .

1-2- на ;

3- прыжком , хлопок ;

4- и.п.;

5-8- то же в .

6. Бег на месте в с частотой.

7. Бег на 20, 30, 40, 50, 60 с скоростью с и из стартовых .

8. Бег .

9. "Встречная ".

разделяются на , каждой из них две лицом к на расстоянии . По сигналу из одной в . Побеждает , эстафету .

10." флажка".

У в руке по цвета. из флажков - бег на , другого - . Повторить до 5 раз.

11. .

Число в комплексе от 4-6 раз для 7- до раз для 9-10- .

При циклических , , бега на 20 с скоростью, будут :

* повторений- 4- 5;
* между - 10- 20 ;
* число - 2;
* отдыха - 30- 40 секунд.

к повторной является работоспособности ( , скорости ).

- это способность внешнее или ему за счет . От степени мышечных правильная и человека при трудовых, и действий.

развития : в 7-9 лет — общеразвивающие с , лазанье по , по гимнастической , , метания; в лет — упражнения с (набивными , палками и пр.), по канату в три , легких на и т.д.

В младшем силовые на развитие мышечных :

* ;
* живота;
* ;
* верхних и .

От степени мышечных правильная и человека при трудовых, и действий.

начинается с по причинам:

1. уровня является любого ;
2. лежит в других ( ) качеств.

В развития в школьном следующие :

* без предмета: , и круговые в разные , туловища из на спине, и рук из различных , и разнообразные и т.п.;
* на гимнастической : лазания и по ней;
* по наклонной , передвижения по ней в на или присев или способами, и т.д.;
* по канату ;
* упражнения с , для чего масса , партнера, , эспандера и т.д.;
* , массой (например, на );
* подвижные “салки”, “ от ”, “альпинисты” и т.п.

развития у младших метод и игровой. в этом иметь :

* число в подходе- 10- 12 раз;
* между - 30- 60 ;
* количество в упражнении- 3- 4.

В совершенствования используются :

* упражнения без в прыжков ;
* прыжки со ;
* различных ( , теннисного) из ;
* разнообразные с движений (например, или );
* подвижные “лиса и ”,“ в огороде”, “”, “ во рву” и т.п.

В скоростно-силовых щкольников , повторный, . Параметры при повторного следующими:

* в серии: для конечностей- 3- 6, и конечностей- 6- 12;
* между - 10- 120 ;
* число - 5- 6;
* отдыха - 30 секунд.

**2.1.2. выносливости**.

- это организма работу без ее .

Показатели у младшего незначительны. , работы, быть в 9 мин., у детей 9 лет 40% мощности, на протяжении же . Однако уже к 10- , дети без выраженных работоспособности скоростные ( , ускоренный бег 30м с для отдыха) или работу (, продолжительный ).

выносливости, как и способностей, на возрастного происходит .

значительное бега с наблюдается у в 9 лет, у в 10 лет; затем в 12 и в 13 лет; у в 16 лет этот наиболее , у после 14 лет с каждым , если не тренировки.

прежде , современные и детского , что уже в младшем следует на развитие типа, в выносливости в и переменной , не особых к – гликолитическим .

Воспитанию уделять во всех по физическому с – в общей по школьной , во занятиях и, в тренировке .

Естественно, что, воспитания в годы, учитывать различия в организма к нагрузкам. В на показано, что могут прибавки в организма, желёз , обуславливать ряд . Нагрузки, на развитие , лишь при врачебном и .

Средствами выносливости школьного :

* аэробные бега (50-60% от );
* на лыжах и т.п.;
* , выполняемые со (ЧСС 150 .)- “Ловишка”, “” и ;
* комбинированные с , прыжками, (предметов) и т.д.;
* препятствий, изученные .

Аэробным бега с необходимо в части 3- 5 и в конце – 7- 10 минут. данных в форме (“”,“ марафонцы” и т.п.)

При выносливости методы:

* упражнения;
* упражнения;
* .

**2.1.3.Развитие .**

- это способность с большой .

В на гибкость дозировать , помня, что движений не . При сгибании и в суставе 7- 10 лет амплитуда 20 – 30 повторений, у 11 – 14- - 30 – 40,а у 15- летних- 45 . При дальнейшем движений и упражнения нет .

упражнения на , довести их до , что выражается в болевых в и суставах.

на гибкость после до появления . следует 3- 5 – бегом в , затем 6- 8 (по 8-10 раз ) потягивания, ( , назад, в ), , маховых во все стороны, . В школьном упражнения и движения, с амплитудой и . также движений с , а так же использование .

При статических занимают положение и его максимально .

Параллельно с в суставах силу сустав , для используют с амплитудой и .

При упражнений ставить : достать до , коснуться и т.д.

каждой упражнения на мышц.

**2.1.4. и ловкости.**

- это человека сложнокоординационные, и перестраивать в зависимости от .

условием является упражнений. усвоенных ловкости не .

эффективным ловкости метод с и без них. Игровой с заданиями упражнений в время, в условиях, двигательными и т. п. , при проведении « » ставится , как больше « » за 3 мин, или «запятнать» с мяча, или «» в участке . метод без характеризуется тем, что задачи решать , на собственный ситуации. : при в баскетбол во школьник сам возможность той или двигательной , а , и ее решения или иного (бросать ли мяч по , или его партнеру, или передвижению ).  
  
 должен на занятии ловкости непривычных , выполнение в другую , рукой, и темп их , дополнительные , изученные в с другими , игры.

на дают на фоне , их следует в занятий.

условия для создаются в и в школьном . был упущен , то после ловкость не совершенствованию.

развития данных человеку ( ) наиболее двигательную . способности в :

* умения движениями во и в ;
* способность к ;
* существенным так же рационального и расслаблений при движениях.

При способностей основные . Обучение движениям с их координационной . подход в базовом , а также на спортивного . новые , не только двигательный , но и способность формы . Обладая опытом ( навыков), и быстрее с возникшей . Прекращение разнообразным снизит к их и тем самым координационных . способности деятельность в меняющейся . методический находит в базовом , а также в спорта и . пространственной, и точности на улучшения и восприятий. прием в ряде (спортивной , играх и др.) и ладной физической подготовке. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и утомлению.  
  
Высокая степень развития данных способностей данных способностей позволяет человеку (младшему школьнику) наиболее эффективно осуществлять двигательную деятельность. Координационные способности включают в себя:

* умения управлять своими движениями во времени и в пространстве;
* способность к поддерживанию равновесия;
* существенным является так же развитие рационального сочетания напряжений и расслаблений мышц при различных движениях.

Для развития координационных способностей в младшем школьном возрасте используются упражнения, выполняемые разноименными частями тела, с закрытыми глазами, на ограниченной опоре и т.д.

**§2.2 Формирование навыков правильной осанки.**

Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Осанка определяется и регулируется рефлексами позы и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из показателей здоровья.

Осанка человека связана с положением позвоночного столба и определяется статическими условиями, которые у человека имеют значительные отличия от всех других биологических систем, в связи с его вертикальным положением. Известны классическое схемы Штаффеля (Staffel), иллюстрирующие различные типы осанки.

Осанка обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста у детей влияют многочисленные факторы внешней среды.

Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе тех же физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей. Это создает возможность для активного вмешательства в процесс формирования осанки у детей, обеспечивая ее правильное развитие и исправление осанки.

Для формирования осанки необходимо соблюдать ряд условий:

* правильное чередование труда и отдыха, рациональное питание, хорошее развитие силы, гибкости, выносливости;
* определенные требования, предъявляемые к мебели, используемой ребенком.

Ученики всех классов должны делать физкультминутку на уроках и во время паузы между ними. То же рекомендуется проделывать и во время выполнения домашнего задания.

Немаловажное значение для формирования правильной осанки и предупреждения ее нарушений имеет правильно подобранная одежда.

Заключение

В результате исследования Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности — это игра, поэтому уроки по физическому воспитанию необходимо планировать с учетом этой очень важной особенности.

Одно из ведущих в системе средств физического воспитания и обучения детей младшего школьного возраста принадлежит игре. Именно игры способствуют усвоению самых различных знаний, умений, развитию двигательных способностей. Взаимосвязь игры и учения проявляется во влиянии игры на формирование элементов учебной деятельности.

Содержание уроков физической культуры в младших классах должно быть наполнено сказочными и игровыми сюжетами, что дает возможность поддерживать высокий эмоциональный настрой учащихся, повышать интерес к двигательной деятельности на занятиях и во внеурочное время, легко и успешно адаптироваться к школьной жизни.

На уроках физической культуры в младших классах рекомендуется проводить общеразвивающие упражнения различной направленности с использованием музыкального сопровождения. Особое внимание должно уделяться специальным упражнениям для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия.

С учащимися младших классов целесообразно проводить на уроках игры с выполнением разнообразных упражнений. Т. е. игры с бегом, с прыжками, с лазанием, игры с метанием и ловлей и др. Ежедневное проведение таких игр позволяет успешно решать проблемы перегрузки учащихся, рациональной организации физического и трудового воспитания, активного повседневного отдыха, столь необходимого для гармоничного развития детей.

Целесообразно с детьми младшего школьного возраста проводить праздники, дни здоровья, спортивные развлечения, походы. Они способствуют повышению функциональных и адаптационных возможностей детского организма, оказывают общеукрепляющее влияние, выступают как мощное средство формирования всесторонне развитой личности.

Родители играют очень важное значение в физическом воспитании детей. Для обеспечения эффективности физического воспитания родители должны знать, какое воспитательное влияние на детей осуществляется на уроках и во внеурочное время. Такие знания необходимые для соблюдения преемственности и обеспечение единой педагогической линии в предъявлении требований к ребенку. Ведь в комплексе воспитательных мероприятий каждый элемент должен четко выполнять свои функции. В другом случае система не сработает. Между семьей и школой должна быть созданная атмосфера деловых, товарищеских отношений. Ведь речь идет об объединении усилий в решении одной цели. Вместе с тем следует учитывать условия, возможности семьи и школы.

Большинство родителей, к сожалению, ставят под сомнение ценность занятий физическими упражнениями, поэтому и целесообразность расходования времени на этот вид деятельности.

Список используемой литературы

1. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах. Владос, 2001

2. Володина В.С., Савчук А.Н. Теория и методика физического воспитания школьников: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. -Красноярск, 2013.- 432 с.

3. Гелецкий В.М. ( ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ) Учебное пособие, Красноярск 2008 <http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/1404/u_course.pdf>

4. Ж.К. Холодов Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2016.

5. Крупицкая Л. И. Будь здоров. - Начальная школа, 2005

6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Санкт – Петербург, 2001

7. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Р.А.Абзалов, Н.И.Абзалов, КАЗАНЬ 2013 <https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/21352/22_228_000399.pdf>

8. Физическая подготовка детей младшего школьного возраста <https://studfiles.net/preview/5815413/page:7/>

9. <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/3-2-2-fizicheskoe-vospitanie-detei-mladshego-shkolnogo-vozrasta>

10. <https://rebenkoved.ru/fizicheskoe-razvitie/osobennosti/osobennosti-fizicheskogo-razvitiya-mladshih-shkolnikov.html>