

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

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

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Харанжевич Юлия Дмитриевна  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Развитие двигательных способностей у обучающихся начальной школы на уроках физической культуры посредством подвижных игр

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой доктор педагогических наук, профессор Сидоров Л. К.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Руководитель ст. преподаватель

Романенко Н.С.

Руководитель зав. кафедрой, д-р пед. наук

Сидоров Л.К.

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Харанжевич Ю.Д.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (прописью)

Красноярск 2019

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	6
1.1. Характеристика и классификация подвижных игр .....	6
1.2. Методическое обоснование применения подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах .....	8
1.3. Особенности развития двигательных способностей у детей начальной школы .....	12
1.4. Психофизиологические особенности развития детей начальной школы .....	14
2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	19
2.1. Методы исследования.....	19
2.2. Организация исследования.....	22
3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	25
3.1. Разработка подвижных игр для обучающихся начальной школы, направленных на развитие двигательных способностей. ....	25
3.2. Проверка эффективности разработанных подвижных игр для развития двигательных способностей.....	45
ВЫВОДЫ .....	51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	52
Приложение .....	56

## **ВВЕДЕНИЕ**

Подвижные игры, важное средство всестороннего развития и воспитания учащихся. Главная особенность этих игр, является комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка, то есть здесь одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетичное и трудовое воспитание.

Из этого следует, что игра должна присутствовать в составе уроков физической культуры с образовательно-обучающей направленностью в начальной школе, как одно из основных средств, для корректировки и стимуляции всех сторон детского развития.

Подвижные игры являются одним из основных средств физического воспитания. Простота правил, а так же возможность изменять их в зависимости от условий, инвентаря, возраста, пола играющих, возможность управлять величиной нагрузки делают подвижные игры доступными всем, от младшего дошкольника до взрослых людей. Подвижные игры позволяют воспитывать все физические качества, присущие человеку, поэтому их используют на физкультурных занятиях в детских садах, уроках физической культуры в школе, в различных физкультурно-массовых мероприятиях, а также в учебно-тренировочном процессе по различным видам спорта. Подвижные игры – это отличное средство активного отдыха, потому как практически все они проводятся на открытом воздухе и многие из них не требуют никакого инвентаря или времени на подготовку. Кроме того, подвижные игры являются мощным источником положительных эмоций [А.В. Попов, 2012].

Бег, прыжки, метание, борьба – всё это элементы подвижных игр. В играх развиваются такие двигательные способности, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость, причем это развитие происходит значительно интенсивнее, поскольку в игре оно связано с сильными эмоциональными переживаниями.

Перед другими видами физических упражнений подвижные игры имеют также и то преимущество, что играющие сами регулируют физическую нагрузку: устал - можешь отойти в сторону, в других случаях, наоборот, можешь по желанию быть более активным. Необходимо отметить, однако, что отсутствие должного самоконтроля в игре часто ведет к перегрузке. Только при правильном руководстве игры могут принести пользу детскому организму [Н.А. Федорова, 2016].

Ученым доказано, что 75 % болезней взрослых заработаны в детские годы. Думая о будущем детей, надо особо подчеркнуть младший школьный возраст как самый важный [Е.М. Елизарова, 2014].

Развить двигательные способности, сидя на одном месте не под силу. Поэтому нами были разработаны подвижные игры, направленные на развитие двигательных способностей.

**Объект:** учебно-воспитательный процесс с обучающимися начальной школы.

**Предмет:** подвижные игры, направленные на развития двигательных способностей обучающихся начальной школы на уроках физической культуры.

**Цель исследования:** научное обоснование разработанных подвижных игр для развития двигательных способностей обучающихся начальной школы на уроках физической культуры и проверка их эффективности.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно – методическую литературу по развитию двигательных способностей посредством подвижных игр.

2. Разработать подвижные игры для развития двигательных способностей обучающихся начальной школы.

3. Применить разработанные подвижные игры на уроках физической культуры и оценить степень их эффективности.

**Гипотеза:** мы предположили, что целенаправленное и систематическое использование подвижных игр на уроках физической культуры с обучающимися начальной школы позволит значительно повысить уровень их двигательных способностей, если будут соблюдены следующие условия:

- учет анатомо – физиологических и индивидуальных особенностей обучающихся;
- характер интервалов отдыха между подвижными играми;
- уровень двигательной подготовленности.

# 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## 1.1. Характеристика и классификация подвижных игр

Разделение подвижных игр на группы по определенным признакам помогает более отчетливо представить существенные особенности содержания игр, облегчает их выбор.

В педагогической практике используются два основных вида собственно подвижных (элементарных) игр: *коллективные* и *индивидуальные* (одиночные) игры. Основное место занимают коллективные игры. Многообразие и широкое применение коллективных подвижных игр требует их классификации.

Интересную классификацию предложил В.Г.Яковлев. Он предложил делить игры по уровню подвижности. По данной классификации подвижные игры делятся на игры большой, средней и малой подвижности.

### *Игры большой подвижности*

1. Все (или большинство) занимающиеся активно и одновременно участвуют в таких движениях, как бег, прыжки, метание, бросание и ловля в сочетании с бегом (прыжками), сопротивление.
2. В перечисленных выше движениях принимает активное участие каждая из двух групп (команд) играющего коллектива попеременно.

### *Игры средней подвижности*

1. Все (или большинство) занимающиеся принимают активное и одновременное участие в таких движениях, как ритмическая ходьба, свободная ходьба в сочетании с перебежками, передачи, бросания, ловля и метание, а также в творческих или подражательных движениях ( без бега и подскоков).
2. В таких движениях как бег, прыжки, передача, метание, бросание и ловля в сочетании с бегом (прыжками), сопротивление, принимают активное, но кратковременное участие отдельные занимающиеся в разбивку или до

четырёх занимающихся одновременно, с последующей их заменой очередными игроками.

### *Игры малой подвижности*

1. В типичных для игры движениях принимают активное, сравнительно продолжительное участие по одному, по два игрока попеременно.

2. Всеми (или большинству) участникам игры предоставляются свободная ходьба или мелкие спокойные движения [А.В. Попов, 2012].

Игры, которые имеют общую мысль и ход, в отдельных группах идут параллельно. Придерживаясь такого принципа, авторы стремятся идти по дидактическому принципу: от простых форм к более сложным. Поэтому они выделяют следующие группы игр: музыкальные игры; беговые игры; игры с мячом; игры для воспитания силы и ловкости; игры для воспитания умственных способностей; игры на воде; зимние игры; игры на местности; игры в закрытых помещениях.

Исходя из выше изложенного видно, что существующие классификации разнообразны и отличаются друг от друга. Поэтому игры очень трудно систематизировать так, чтобы игры одной группы были строго ограничены от игр другой группы. Одновременно группы должны быть взаимосвязаны и взаимообусловлены. Поэтому нельзя говорить о преимуществе одной группы над другой. Следует отметить, что из рассмотренных нами классификаций в большей степени привлекло классификация, предложенная В.Г. Яковлевым.

Существующий анализ классификаций игр в процессе воспитания двигательных качеств, для занятий физической культурой со школьниками, позволил разработать группировку игр в соответствии с поставленными задачами. В основу группировки был положен принцип преимущественного воздействия игр на воспитание двигательных качеств в сочетании с формированием основных двигательных качеств.

В основе подвижных игр лежат физические упражнения, в ходе которых участники преодолевают различные препятствия, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Они являются действенным средством физического воспитания, активного отдыха, улучшают здоровье. Подвижные игры способствуют воспитанию воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей к взаимопомощи, честности и правдивости [В.Н. Шаулин, Н.А. Доманина, 2012].

## **1.2. Методическое обоснование применения подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах**

Ребенок, приступивший к учебе, вынужден ежедневно проводить за столом около четырех часов в школе и до полутора часов — дома. Однако в свободное от учения время дети этого возраста еще много играют. Они владеют всеми видами естественных движений, хотя еще недостаточно совершенно, поэтому игры, связанные с бегом, прыжками, метанием, им интересны. Кроме того, все эти движения лучше всего развиваются в играх. При проведении подвижных игр среди учащихся младших классов надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. Скелет младшего школьника еще продолжает формироваться. Значительная прослойка хрящевой ткани обуславливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мускулатура относительно слаба (в частности, мышцы спины и брюшного пресса). Прочность опорного аппарата также еще невелика. Поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений [М.Н. Жуков, 2002].

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений.

Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха [А.В. Попов, 2012].

Дети 7-9 лет владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) еще не достаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне непроизвольного запоминания (в частности, в игре), чем произвольно. Кроме того надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различными влияниями окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связано с тем, что сердце, легкие и сосудистая система у детей этого возраста остаются в развитии, а мускулатура еще слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса [А.В. Попов, 2012].

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной.

Функция внимания у младших школьников еще недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы.

Простота и немногочисленность правил игры обуславливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 6—9 лет.

Дети этого возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им еще не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах.

Младшие школьники ярче воспринимают и лучше усваивают все то, что видят, слышат, наблюдают. Однако в этом возрасте образное, предметное мышление ребенка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они начинают более критически относиться к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет школьникам успешно усваивать усложненные правила игр, выполнять действия, объясняемые и показываемые руководителем.

Правила игры руководитель должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Неплохо, если руководитель расскажет об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда дети невнимательны или когда им нужен отдых после физической нагрузки.

Дети I—III классов очень активны, но, конечно же, не могут рассчитать своих возможностей.

Все они в основном хотят быть водящими, поэтому руководитель должен сам назначать их в соответствии со способностями. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался непойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т. п.

Выбор водящего должен способствовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Рекомендуется чаще сменять водящего, чтобы как можно больше детей побывало в этой роли.

Для проведения большинства игр в младших классах руководителю необходим яркий, красочный инвентарь, поскольку у детей зрительный рецептор развит еще слабо, а внимание рассеяно. Инвентарь должен быть легким, удобным по объему, соответствовать физическим возможностям детей. Так, набивные мячи весом до 1 кг можно использовать лишь для перекачивания и передач, но не для бросков; а для игр лучше использовать волейбольные мячи.

Рекомендуемый инвентарь для проведения игр в начальных классах следующий: 20 небольших флажков разного цвета, 40 малых мячей, 4 больших мяча (типа волейбольных), 4 — 8 обручей, 40 коротких скакалок, 2 длинные скакалки, 6—10 мешочков с песком, 6 — 8 бумажных колпаков (цилиндрической формы) и 6—8 повязок на глаза.

Распределять во время урока подвижные игры рекомендуется следующим образом. В основной части урока для развития быстроты и ловкости лучше проводить игры-перебежки («Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди»), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть. Игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствуют общему физическому развитию (например, игра «Кто подходил»). Их лучше включать в подготовительную и заключительную части урока. Иногда уроки могут полностью состоять из разнообразных подвижных игр.

Урок, состоящий из игр, требует от участников владения некоторым игровыми навыками и организованного поведения. В такой урок включают 2—3 игры, знакомые детям, и 1 — 2 новые [М.Н. Жуков, 2002].

### **1.3. Особенности развития двигательных способностей у детей начальной школы**

Физическое воспитание предусматривает постоянное развитие и совершенствование основных физических качеств - быстроты, ловкости, силы и выносливости [В.П. Черемесин, 2002].

Быстрота - способность выполнять движения в минимальное время. Это качество, как показали специальные исследования, проявляется в нескольких самостоятельных формах: в быстроте двигательных реакций, в скорости одиночного движения, в частоте движений [В.П. Черемесин, 2002].

Скоростные качества в начальной школе проявляются довольно слабо, но в возрасте с 6 до 9 лет быстро формируются способности выполнять движения с максимальной частотой. Конечно, скоростные качества в большей мере заложены от рождения, но если не упустить возраст их формирования, то и скоростные качества возможно развить до высокого уровня [Г.П.Коняхина, 2013].

Ловкость - способность человека овладевать новыми движениями (быстро обучаться им) и перестраивать двигательную деятельность соответственно меняющимся условиям. Развитие ловкости происходит на протяжении всего школьного возраста. Наибольшие сдвиги наблюдаются в возрасте от 6 до 12 лет.

Скоростно-силовое качество или скоростная сила - это способность человека преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Это качество в этом школьном возрасте можно развивать довольно успешно, так как это физиологически благоприятный период.

Выносливость - способность длительное время выполнять то или иное двигательное действие, и она не свойственна детям данного школьного возраста. Они не обладают в нужной степени этим качеством, и работа над развитием выносливости растягивается на длительное время.

Применение средств физической культуры в процессе урока должно быть комплексным. При комплектации средств, следует ориентироваться на приоритеты в развитии того или иного физического качества или их сочетаний. В начальных классах ведущее значение должны иметь средства для развития быстроты и ловкости. Но это не значит, что другие физические качества (выносливость и скоростно-силовые качества) развивать не нужно.

Существует определенный набор средств, для развития того или иного физического качества [Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 2007]

При развитии физических качеств, для рациональной организации процесса физической подготовки необходимо руководствоваться следующими принципами, особенно это относится к ученикам первого класса.

Развитие двигательных качеств и освоение техники движения - два тесно взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям. Границу между физической подготовкой и технической подготовкой можно провести условно. Физические качества развиваются и при изучении техники движений, а, развивая двигательные качества, нужно обращать внимание и на правильное выполнение движений, и, в случае необходимости, делать соответствующие коррективы. Физические качества тесно взаимосвязаны между собой. Целенаправленно развивая одно из качеств, мы порой воздействуем на другое: повышаем уровень развития или понижаем. При выполнении определенного двигательного действия проявляется не одно, а комплекс качеств.

Для развития физических качеств у детей начальной школы нужно учитывать следующие рекомендации:

- упражнения нужно проводить после тщательной разминки;

- целесообразно применять упражнения направленно, избирательно воздействуя на определенные мышечные группы;
- при выполнении упражнений необходимо следить за техникой выполнения, рисунком движения и ритмом, на время проявления максимальных мышечных усилий;
- при комплексном развитии двигательных качеств нужно соблюдать очередность: первое идет развитие быстроты, затем ловкость, скоростно-силовые качества и завершает выносливость;
- при многократном повторении упражнений темп движения должен увеличиваться постепенно до максимально быстрых движений;
- нельзя заставлять ученика выполнять упражнение под счет, у каждого есть свой оптимальный темп движения [С.С. Петровский, 2013]

#### **1.4. Психофизиологические особенности развития детей начальной школы**

При проведении подвижных игр мальчиков и девочек 7-10 лет (учащихся 1-4-х классов) надо иметь в виду относительную податливость их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость [С.Н. Елевич, 2014].

Дети способны проявлять большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы с кратковременными перерывами, с активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий.

Внимание учащихся начальной школы недостаточно устойчиво, быстро рассеивается, часто переключается с одного предмета на другой. Поэтому им предлагают недлительные подвижные игры, в которых большая подвижность участников чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных, свободных, простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы.

Недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 7-10 лет объясняется простота и немногочисленность правил игры. Тем не менее, взаимодействия участников здесь сложнее, нежели в играх дошкольников; повышается ответственность играющих перед коллективом. У детей развивается активность, самостоятельность, любознательность, они стремятся немедленно и одновременно включаться в организуемые игры. Играющие дети стараются в сравнительно короткий срок добиваться конкретных целей; им еще не хватает выдержки, настойчивости. У них часто меняется настроение. Они легко огорчаются при неудачах в игре, но, увлекшись игрой, скоро забывают о своих обидах.

Наиболее ярко, полно и глубоко дети этого возраста воспринимают и усваивают то, что они видят, слышат, наблюдают. Однако образное, предметное мышление ребенка в этом возрасте начинает уступать место мышлению понятиями о познаваемых предметах и явлениях окружающей действительности. Возникают благоприятные возможности для проявления большей сознательности в игровых действиях, приобретает умение расчленять впечатления, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Наблюдая в играх за своими товарищами, дети все критичнее относятся к их поступкам и действиям. Способность отвлеченно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет ученикам успешно усваивать новые, более сложные правила и условия игр, выполнять в играх действия, объясняемые и показываемые учителем [Н.В. Васягина, 2016].

Учащиеся 1-4 классов характеризуются возрастными особенностями, которые учитель должен учитывать в учебном процессе. В 7-10 лет дети интенсивно растут. Годовая прибавка роста колеблется в пределах 3-5 см. У девочек она несколько выше. Так как в известной мере рост ученика характеризует его физическое развитие, показатели роста должны быть под пристальным вниманием педагога.

При их снижении необходимо выяснить причину этого явления и осуществлять индивидуальный подход к таким занимающимся [В.М.Смирнов., В.И.Дубровский, 2002].

В этом возрасте активно развивается костная и формируется мышечная система. Окостенение идет неравномерно, и чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Позвоночник почти завершает свое развитие, и неправильная осанка может легко закрепиться. В связи с этим следует помнить, что костная система детей податлива. Дети этого возраста показывают большую гибкость при выполнении различных движений. Чрезмерные по нагрузке физические упражнения и интенсивные упражнения на гибкость могут привести к нежелательным явлениям [Л.Н. Минина, 2014].

В этом возрасте утолщаются в поперечнике мышцы, укрепляются суставы и связки. С увеличением мышечной массы улучшаются показатели силы, повышается работоспособность. Правильно подобранные физические упражнения должны способствовать развитию силы и общей выносливости. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот [А.В. Попов, 2012].

Сердце ребенка при небольшом объеме имеет увеличенную массу. Просвет артерий и кровеносных сосудов достаточно широк, что создает относительно благополучные условия для выполнения упражнений на выносливость. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса высокая и в покое, возрастает даже при умеренной нагрузке, артериальное давление претерпевает большие колебания, дыхание учащенное и поверхностное. Но под влиянием естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются. К 7-10 годам дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности.

Следует учитывать, что в данном возрасте вследствие узости носовых ходов нередко у детей затруднено дыхание.

В 7-10 лет школьник имеет развитую нервную систему. Нервные процессы пластичны, но сила их невелика. Возбуждение преобладает над торможением, которое недостаточно развито. Легкая возбудимость нервной системы при выполнении гимнастических упражнений вызывает в головном мозге расширение очагов возбуждения. Имеет место недостаточная точность движений. В связи с этим должно быть усилено внимание воспитанию координации движений.

При обучении движениям следует учитывать, что внимание младших школьников неустойчиво, оно рассеивается при длительных и монотонных объяснениях. Замечаний по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один прием.

До восьмилетнего возраста мышление более конкретизировано. Объяснения учителя должны быть образными и яркими. К 10-11 годам развивается способность к отвлеченному мышлению.

В работе с детьми начальной школы следует включать подвижные игры. Игры должны быть подобраны на общую физическую подготовку занимающихся, развитие дыхания и органов кровообращения, что направлено на повышение жизнедеятельности организма учащихся.

Важное значение в этом возрасте имеет наглядность обучения. Показ должен быть очень точным и четким, так как дети нередко просто копируют педагога и могут повторить его ошибки. Но для развития 2-й сигнальной системы, пополнения терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

Дети в этом возрасте исключительно подвижны, но быстро утомляются. Оценить степень своего утомления они не могут, что может привести к перегрузке. Поэтому по внешним признакам утомления следует уметь определять воздействие упражнений на занимающихся и в случае необходимости давать ученикам 1-2 минутные периоды отдыха.

Важно также для уменьшения утомления переключать учеников от одного вида деятельности к другому, разнообразить методы ведения тренировочного занятия. Следует принимать во внимание с I класса, что возможности девочек к выполнению упражнения ниже, чем у мальчиков, особенно в упражнениях на силу и выносливость.

Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем ребенка и его дыхательного опыта. Поэтому специалисты рекомендуют в начальный период повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств [А.В. Попов, 2012].

## 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы,
2. Педагогический эксперимент,
3. Тестирование
4. Методы математической обработки результатов.

*Анализ литературных источников.* Проводился для изучения состояния рассматриваемой проблемы, формулирования цели и задач исследования. А также для определения методологических подходов к решению основной проблемы и вытекающих из неё частных проблем. Изучались, анализировались и систематизировались вопросы использования подвижных игр для развития физических качеств у детей 9-10 лет на уроке физической культуры.

*Педагогический эксперимент.* Исследование физических качеств у учащихся начальной школы проводилось в виде педагогического эксперимента:

- На начальном этапе исследования было проведено тестирование физической подготовленности, с помощью контрольных испытаний, которые были подобраны для учащихся начальной школы.

- На формирующем этапе были подобраны подвижные игры, которые направлены на развитие физических качеств, и соответствовали планированию, чтобы не прерывался учебный процесс.

- На экспериментальном этапе исследования было проведено повторное тестирование физической подготовленности, с помощью контрольных испытаний и сделаны выводы.

Педагогический эксперимент предусматривал использование в экспериментальной группе большего объема подвижных игр, направленных на воспитание физических качеств у учащихся начальных классов.

*Тестирование.* Для определения уровня развития двигательных способностей были выбраны нормативные испытания из комплекса ГТО, II ступень, так как эксперимент проводился в 4 классах (9-10 лет):

1. челночный бег 3x10м, сек;
2. подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)/ подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (девочки), (кол-во раз);
3. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см;
4. подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин);
5. прыжок в длину с места, см

Челночный бег 3x10м – тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. Выполняется с высокого старта.

По команде «Внимание!» учащийся подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» бежит к линии, касается полностью ладонью, бежит назад к стартовой линии и выполняет касанием руки линию. Затем возвращается назад и финиширует.

Подтягивание – циклическое упражнение, которое показывает относительную силу учащихся:

- мальчики – выполняют подтягивание из виса на вытянутых руках хватом сверху, за счет силовых усилий, выполняется подъем, вис на согнутых руках, подбородок выше перекладины и опускание в исходное положение.

- девочки – выполняют подтягивание, из виса лежа, хватом сверху на низкой перекладине высотой 90см от уровня пола, за счет силовых усилий, выполняется подъем туловища до касания перекладины грудной клеткой, при условии прямого туловища.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – определяется подвижность позвоночного столба по степени наклона туловища вниз. Испытуемый в положении стоя наклоняется вниз, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью рулетки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус»(-), а если опускаются ниже нулевой отметки – знаком «плюс» (+).

Подъем туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 1 мин.

Прыжок в длину с места – для определения уровня развития скоростно-силовых способностей. Выполняется прыжок в длину с места одновременным толчком двумя ногами из положения «старта пловца». Каждый учащийся выполняет по три попытки. Измерение производится рулеткой в сантиметрах от нулевой отметки до места касания испытуемого пола пятками или последней по отношению к нулевой отметке частью тела.

Оценочная шкала физических качеств, приведена в таблице № 4, 5- контрольной, таблица № 6, 7 – экспериментальной групп.

*Методы математической обработки результатов.*

В статистической обработке определялись следующие показатели:

1. Средняя арифметическая, где М - результат.
2. Коэффициент вариации – V.

Методы сравнительного, логического и графического анализов.

Сравнительный анализ применялся для сравнения всех показателей в начале и конце эксперимента.

Педагогическое наблюдение дало возможность проследить ход процесса по развитию физических качеств с помощью использования подвижных игр у учащихся 9-10 лет.

Контрольные испытания показали уровень развития физических качеств учащихся начальной школы, в начале эксперимента, и в конце. Так же контрольные испытания помогли сравнить показатели контрольной группы и экспериментальной, понаблюдать за сдвигами показателей в период эксперимента.

## **2.2 Организация исследования**

Исследование проводилось в течение 2017 – 2018 гг. на базе ГБОУ гимназии-интерната № 664 Красногвардейского района города Санкт-Петербурга. Были сформированы контрольная (КГ – 10 человек) и экспериментальная (ЭГ – 10 человек) группы из числа учащихся 4-х классов.

В контрольной группе (КГ) в течение года проводились общеобразовательные уроки по физической культуре по планированию, разработанному учителем физической культуры данной гимназии, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией доктора педагогических наук В. И.Ляха и кандидата педагогических наук А.А.Зданевича.

В состав ЭГ вошли учащиеся младшего школьного возраста, содержание уроков которых было изменено за счет включения большого объема подвижных игр, направленных на развитие физических качеств.

Цель и задачи определили необходимость проведения эксперимента в 4 этапа:

На 1 этапе (июнь-август) изучались научно-методические положения содержания уроков физической культуры для учащихся младших классов в общеобразовательной школе. Определились методы исследования, поставленным задачам. Теоретически обосновывалась методика эксперимента, производился подбор подвижных игр применительно ко всем частям урока для целенаправленного формирования физических качеств учащихся младшего школьного возраста.

Разрабатывались графики проведения подвижных игр для улучшения уровня развития физических качеств учащихся начальной школы на уроках физической культуры образовательно-обучающей направленности.

Определили исходный уровень физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп.

На 2 этапе (сентябрь-декабрь) и 3 этапе (январь-февраль) проводился педагогический эксперимент. На 4 этапе (март-апрель) – продолжение педагогического эксперимента. Определялся итоговый уровень физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп. В конце 4 этапа полученные результаты исследования были обработаны посредством методов математической статистики. После чего последовал анализ и описание результатов исследования, оформление выводов и рекомендаций.

Разработанная программа предусматривает направленное развитие физических качеств с использованием игр. Применение игровых форм в работе с детьми младшего школьного возраста облегчает адаптацию к повышению интенсивности и объема нагрузки.

Данный перечень подвижных игр был предложен в экспериментальной группе для включения в основную часть урока. Во вводной части урока учителем физической культуры проводились подвижные игры, общепринятые для подготовки организма учащихся к предстоящей работе на уроке физической культуры.

При отборе подвижных игр, направленных на повышение двигательной активности детей младшего школьного возраста мы руководствовались работами: Н.А. Федорова (2016), Т.П. Елисеева, О.Н. Федорова (2017), А.Н. Левченко, В.Ф. Матысов (2008) и др. На основе изученных материалов были отобраны наиболее эффективные подвижные игры, способствующие развитию физических качеств у учащихся начальной школы на уроках физической культуры.

Учитывая, что в начальных классах подвижные игры занимают ведущее место, были отобраны несложные подвижные игры сюжетного характера с элементарными правилами, простой структурой и была разработана система подвижных игр, которая бы смогла удовлетворить большую потребность в движении детей данного возраста. В основу игр легли основные движения, как бег, равновесие, ползание, ритмичная ходьба, прыжки, которые бы способствовали овладению школы движения и совершенствованию технико-тактических взаимодействий, необходимые для дальнейшего овладения спортивными играми в средних и старших классах.

Подвижные игры, эффективно влияющие на двигательные способности, включались в каждый урок физической культуры во все его части и подбирались в соответствии с общими задачами урока и особенностями организма учащихся. Некоторые уроки состояли полностью из разнообразных подвижных игр с различными действиями. В такой урок были включены 3-4 игры, знакомые детям, и 1-2 - новые.

Были объединены подвижные игры в группы по преимущественному проявлению у занимающихся физических качеств и на устранение недостатков в уровне развития двигательных способностей учащихся: подвижные игры для совершенствования быстроты и ловкости, для развития силы, развития скоростно-силовых способностей и т.д.

В процессе обучения объяснение было кратким, т.к. дети младшего школьного возраста, часто не дослушав объяснения, изъявляют желание выполнить ту или иную роль в игре.

Особая роль принадлежит рассказу, т.к. сюжетная игра, рассказываемая в форме сказки, лучше воспринимается детьми данного возраста, вызывая у них интерес к игре, воспитывает воображение.

### 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### 3.1. Разработка подвижных игр для обучающихся начальной школы, направленных на развитие двигательных способностей.

«Таблица 1 – Подвижные игры для совершенствования быстроты и ловкости у учащихся 4 класса»

№ п/п	Название игры	Образовательная направленность	Методические указания
1	Гуси-лебеди	1. Бег, взявшись за руки. 2. Бег с преследованием.	Упрощенный вариант: ученики делятся на группы по три человека. В каждой тройке один убегает, двое ловят.
2	Полоса препятствий	1. Бег в среднем темпе. 2. Равновесие. 3. Ориентировка и точность.	1. 50 м. 2. Ходьба по бревну. 3. Перепрыгивание через ров шириной 110-120 см.
3	Воробушки-попрыгунчики	1. Прыжки в круг и из круга. 2. Координация и устойчивость.	1. Для усложнения игры чертят два концентрических круга с интервалом 30-50 см. 2. По сигналу учителя воробушки находящиеся в большом круге, начинают прыгать в круг и из круга с поворотом кругом по мере приближения вороны (водящий). 3. Прыжки выполняются на одной и на двух ногах.
4	Линейная эстафета	1. Бег с изменением направления. 2. Быстрый бег.	Предварительно выполняют быстрый бег с высокого старта.
5	День и ночь	1. Бег с преследованием. 2. Реакция на сигнал.	1. Предварительно проводят упрощенный вариант игры, при котором по сигналу («День!», «Ночь!») команда лишь выполняет поворот.
6	Перемена мест	1. Бег. 2. Прыжки. 3. Реакция на сигнал. 4. Старт из разных положений.	Игра имеет много вариантов. Изменяются исходные положения (о.с., сидя на полу, лежа на животе) и способы передвижения (бег, прыжки, бег на четвереньках и т.д.)
7	Челнок	Бег, взявшись за руки.	Игроки передвигаются приставным шагом, правым или левым боком.
8	Ловкие ребята	Произвольный бег	Бегать можно только после слов играющих.
9	Карлики и великаны	Реакция на слова учителя. Внимательно выполнять	Игру усложняют изменением исходных положений, названий.

		упражнение.	
10	Найди себе пару	1. Бег с преследованием. 2. Реакция на сигнал.	Игроки стоят, спина прямая.
11	Ведение мяча	1. Владение мячом в движении. 2. Броски мячом в корзину.	1. Ведение (правой, левой) мяча в ходьбе по прямой 10-12 м забрасывание мяча в корзину. 2. Ведение мяча в медленном беге.
12	Переброска мяча	1. Точная передача большого мяча партнеру. 2. Прием мяча и возвращение партнеру.	Переброска мячей стоя в шеренгах, расстояние 3-4 м, 5-6 м. Переброска мяча с отскоком от пола.
13	Гонка мячей по кругу	1. Передача мяча от груди вправо (влево). 2. Прием мяча двумя руками.	В игре закрепляют навыки передачи и приема мяча.

«Таблица 2 – Подвижные игры для развития силы у учащихся 4 класса»

№ п/п	Название игры	Образовательная направленность	Методические указания
1	Салки «ноги от земли»	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Лазание по канату, шесту. 3. Вис на руках на брусках, перекладине и т.д.	В начале выполняют более простые задания, например: 1) по сигналу все влезает на гимнастическую стенку до ее середины и до конца или передвигаются в правую, левую стороны; 2) все принимают вис (на гимнастической стенке, брусках, перекладине, канате и т.д.); 3) лазанье по канату произвольным способом на высоту 1,5-2 м и выше.
2	Прыжки по кочкам	Прыжки на правой и левой ноге попеременно.	Учащийся, отталкиваясь одной ногой, приземляется на другую. Силу отталкивания регулируют расстоянием между кругами (кочками) от 60 до 120 см по дистанции 40-50 м.
3	Альпинисты	1. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. 2. Перелазание через препятствия (конь, козел, бревно).	В начале в виде подготовительных упражнений выполняют лазанье на каждый снаряд, подготовительный для поведения игры.
4	Хват без перехвата	1. Передвижение в полу приседе; 2. Передвижение обычным шагом.	- Спина прямая, хват согнутыми в локтях руками. - Играющие в стойке.

5	Тяни в круг	1. Втягивание в круг партнера. 2. Сопротивление втягиванию в круг.	Игру проводят в двух вариантах: 1. играющие в стойке; 2. играющие в полуприседе.
---	-------------	---	--

«Таблица 3 – Подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей 4 класса»

№ п/п	Название игры	Образовательная направленность	Методические указания
1	Зайцы, сторож и Жучка	1. Прыжок с разбега. 2. Прыжки в полуприседе. 3. Бег с препятствием.	В качестве препятствия («Забор») применяют резиновую тесьму. Игру усложняют повышением высоты «забора» до 60 см до 80 см.
2	Эстафета с прыжками в высоту	Прыжок в высоту с разбега	Прыжки выполняются через резиновую тесьму на высоте 70-80 см. игру проводят в двух вариантах: 1) на точность выполнения; 2) на высоту прыжка.
3	Эстафета с прыжками в длину	Прыжок в длину с разбега с приземлением на одну ногу.	Предварительно на нескольких уроках выполняют прыжки в шаге с приземлением на маховую ногу с продолжением бега.
4	Попрыгунчики	Прыжки на одной ноге.	Величина круга зависит от числа играющих. Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком, на двух ногах и т.п.

Для развития выносливости были использованы игры, с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим: «Бег командами», «Не давай мяч водящему», «Мяч от стены», «Опасная прогулка», «Прыжок за прыжком», «Догони!», «Кто быстрее!», «Охота за мячом».

Мы также отобрали несколько подвижных игр для развития гибкости: «Гуси», «Кошка и мостик», «Марафон». Играм, направленным на развитие гибкости, проводилась соответствующая разминка, чтобы избежать растяжений и разрывов мышечных волокон.

### «Попрыгунчики – воробушки»

**Подготовка.** Предварительно на асфальте чертятся круг спомощью мела. В центре круга находится ведущий – «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками».

**Содержание игры.** По свистку, «воробушки» запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. Если «воробушка» все-таки поймали, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

**Правила игры.** 1. Все действия начинаются по свистку. 2. Ворона всегда находится в кругу. 3. Кого поймала «ворона», тот становится водящим.

### «Гуси-лебеди»

**Подготовка.** Из играющих выбираются два водящих – «пастух» и «волк». На одной стороне площадки проводится линия, отделяющая «гусятник», а на другой стороне – линия, за которой находится «пастбище». Все играющие, кроме водящих, – «гуси - лебеди». Они становятся в ряд в «гусятник». Первый водящий – «пастух» – располагается сбоку от гусей, а «волк» – в конце площадки.

**Содержание игры.** «Пастух» говорит: Гуси-лебеди, гулять, пока волка не видать! ». Все «гуси-лебеди» летят на «пастбище», подражая птицам, и гуляют на нем свободно, пока «пастух» не позовет : «Гуси-лебеди, домой, Волк под горой!». Участники игры перебегают с «пастбища» «домой», а «волк» их ловит до линии «гусятника». Пойманных игроков подсчитывают и отпускают «гусятник» или ведут в «волчье логово» (заранее обозначенное сбоку площадки), в котором они остаются до замены водящего – «волка». Играют с одним «волком» 2-3 раза, затем выбирают нового «волка» и «пастуха» из пойманных игроков. По окончании игры отмечаются лучшие «гуси - лебеди» (ни разу не попавшиеся) и лучший «волк» (сумевший поймать больше «гусей - лебедей»).

**Правила игры.** 1.»Гуси» могут выбегать из «гусятника» и возвращаться в него только после команды «пастуха». 2. « Волк» может ловить «гусей-лебедей» только до линии «гусятника».

### «Линейная эстафета»

**Подготовка.** Учащиеся делятся на две-четыре команды и выстраиваются за линией старта в колонны по одному. Напротив каждой колонны на расстоянии 15-30 м ставится стойка (камень, чурка).

**Содержание игры.** По команде учителя «Марш!» первые игроки бегут к своим «чуркам», обегают их с правой стороны, возвращаются обратно и становятся в конец колонны. Как только они пересекут линию старта, очередной игрок команды начинает бег. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат бег. По заданию учителя играющие могут проходить дистанцию определенным способом, например, прыжками, приставными шагами и т.д. или выполняя при этом какие-либо задания (переноса предмет, катя, ведя мяч и т.п.).

**Правила игры.** 1. Игра начинается по команде учителя. 2. «Чурки» нужно обегать обязательно с правой стороны. 3. Эстафета передается хлопком по ладони.

### «Полоса препятствий»

**Подготовка.** Класс делится на две-три команды. Перед учащимися подготовлены препятствия. 1. 50 м (3-4 классы). 2. Ходьба по бревну. 3. Перепрыгивание через ров шириной 90-100 см (1-2 классы), 110-120 см (3-4 классы).

**Содержание игры.** По свистку учителя начинается «полоса препятствий», учащийся выполняет все стадии и возвращается к команде, передавая эстафету следующему, и встает в конец команды, следующий выполняет тоже самое. Побеждает та команда. Которая выполнит препятствие быстрее всех.

**Правила игры.** 1. необходимо как можно быстрее пройти полосу препятствий. 2. Если участников много, нужно разделить на команды. 3. Учитель может засекают время, потраченноенапрохождение дистанции.

### «День и ночь»

**Подготовка.** Участники делятся на две команды: «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посредине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу.

**Содержание игры.** Учитель говорит: «Приготовиться!» - а затем дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», то дети из команды «Ночь» бегут в свой домик, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, только до границы дома убегающих.

Подсчитывается количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут следующего сигнала. Выигрывает та команда, которая поймала больше детей.

**Правила игры.** 1. Игра повторяется 4-6 раз. 2. Учитель может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно, чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое число раз.

### «Перемена мест»

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды. Каждая из них выстраивается за своей линией старта в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Линии старта чертятся на противоположных сторонах площадки на расстоянии 15-20 м одна от другой.

**Содержание игры.** По сигналу учителя «На старт! – Внимание! – Марш!» обе команды одновременно начинают бег, меняясь местами. Побеждает команда, игроки которой первыми займут места за линией старта противника и, повернувшись кругом, примут основную стойку. Игра имеет много вариантов. Изменяются исходные положения (о.с., сидя на полу, лежа на животе) и способы передвижения (бег, прыжки, бег на четвереньках и т.д.).

**Правила игры.** 1. Заступать за линию нельзя. 2. Игра начинается только по свистку учителя. 3. Игроки должны встать ровно в шеренгу, когда перебегут на сторону противника.

### **«Переброска мяча»**

**Подготовка.** Играющие разбиваются на две команды и выстраиваются в шеренги одна против другой. Первым в каждой шеренге дают по мячу.

**Содержание игры.** По сигналу учителя первые передают мяч своим соседям, а те передают его дальше. Когда мяч дойдет до последнего игрока, он должен ударить мяч о пол и вернуть соседу. Дальше мяч передается из рук в руки уже в обратном направлении. Когда мяч вернется к первому игроку, он должен поднять его над головой. Побеждает та команда, которая раньше закончит передачу мяча.

**Правила игры.** 1. Обязательно ударить мяч о пол. 2. Мяч передается из рук в руки.

### **«Гонка мячей по кругу»**

**Подготовка.** Учащиеся образуют большой круг и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Два рядом стоящих игрока - капитаны. У них в руках по мячу.

**Содержание игры.** После сигнала учителя мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее, чтобы он быстрее вернулся к капитану. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

**Правила игры.** 1. Передача мяча от груди вправо (влево). 2. Прием мяча двумя руками.

### **«Салки ноги от земли»**

**Подготовка.** Учащиеся выбирают водящего. Остальные разбегаются.

**Содержание игры.** Спасаясь от «салки», играющие должны оторвать ноги от земли. С этой целью они залезают на какой-либо предмет или дерево, садятся, ложатся на спину, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет права их салить.

Если же ноги игрока оказываются на земле, его можно осалить. Кого поймали, тот начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми. В начале выполняют более простые задания, например: 1) по сигналу все влезает на гимнастическую стенку до ее середины (1-2 классы) и до конца (3-4 классы) или передвигаются в правую, левую стороны; 2) все принимают вис (на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, канате и т.д.); 3) лазанье по канату произвольным способом на высоту 1,5-2 м (1-2 классы) и выше (3-4 классы).

**Правила игры.** 1. Выбирают "салку". 2. Играющие должны оторвать ноги от земли - залезть на дерево, скамейку или какой-либо другой предмет, лечь, сесть, обязательно подняв ноги. 2. Не успевшего поднять ноги, осаливают.

#### **«Прыжки по кочкам»**

**Подготовка.** Дети делятся на две команды и становятся в колонны на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Между командами в один ряд чертятся кружки - кочки. Расстояние между кочками 40, 50 см. В зависимости от подготовленности детей расстояние между кочками можно увеличить.

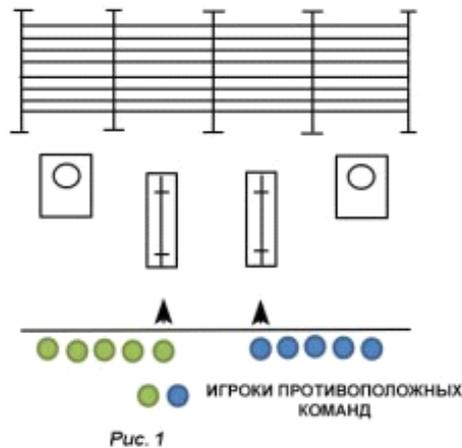
**Содержание игры.** Сначала прыгает одна команда. Перепрыгивая с кочки на кочку, дети перемещаются на другую сторону площадки. Игроки другой команды, смотря, правильно ли выполняют упражнение их соперники. Затем прыгает другая группа, перемещаясь на противоположную сторону площадки.

**Правила игры.** 1. Прыгать с кочки на кочку можно на двух ногах, с одной ноги на другую, на одной ноге по заданию учителя. 2. Учащийся, отталкиваясь одной ногой, приземляется на другую.

#### **«Альпинисты»**

**Подготовка.** Две команды «альпинисты» выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6-7 метров от нее.

Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки перевернутые рейками вверх. У крайних пролетов стенки укладываются гимнастические маты (рис. 1).



**Содержание игры.** По сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, взлетают на нее, передвигаются по стенке до крайнего полета и спускаются вниз. Высота полета на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право прыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70-75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, играющий встает последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего «альпиниста». Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафеты быстрее других и сделавшая меньше ошибок, чем другая.

**Правила игры.** 1. Запрещается преждевременное передвижение по рейке скамейки. 2. Игрок не должен терять равновесие. 3. Нельзя прыгивать с высоты, превышающей указанной учителем. 4. Запрещается также не точное приземление. За каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком.

### «Тяни в круг»

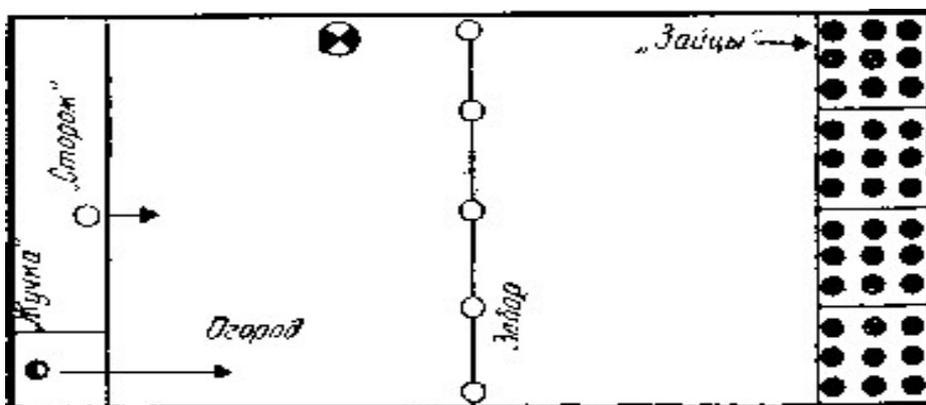
**Подготовка.** Очерчиваются два concentрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.

**Содержание игры.** По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру. Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями. Игру проводят в двух вариантах: 1. играющие в стойке; 2. играющие в полу приседе.

**Правила игры:** 1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы. 2. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. 3. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

### «Зайцы, сторож и жучка»

**Подготовка.** Выбирают двух водящих — сторожа и Жучку, остальные — зайцы. Площадки для игры размечают линиями и кружками. С одной стороны зала обозначают норы зайцев, с другой — огород, а за огородом — дом сторожа (рис. 2).



Посередине зала на высоте 40—60 см протягивается веревочка, изображающая забор огорода, ее могут держать (не наматывая на руку) освобожденные от занятий. Перед началом игры зайцы находятся в норках, а сторож с Жучкой — дома. Если играющих много, то зайцы выстраиваются в норках тройками.

**Содержание игры.** По сигналу учителя зайцы, составляющие первые тройки во всех норках, перепрыгивают через скакалки и попадают в огород, где прыгают, едят капусту, играют друг с другом. Когда зайцы окажутся в огороде, сторож выходит во двор и (по сигналу учителя) три раза хлопает в ладоши (стреляет). После первого же выстрела зайцы бегут в свои норы, подлезая под скакалки, стараясь не задеть их. После третьего выстрела Жучка пускается догонять зайцев. Догнав, она касается зайца рукой, и тот остается на месте. В норках зайцы в безопасности, прибежавшие встают позади ожидающих очереди бежать в огород. Учитель отмечает пойманных зайцев и отпускает их в норы, Жучка идет на свое место. В таком же порядке игра продолжается дальше, но при каждой новой перебежке сторож и Жучка меняются ролями. В каждой последующей перебежке участвуют новые тройки. Наиболее ловкими считаются те ребята, которые ни разу не попались Жучке.

**Правила игры.** 1. Разрешают Жучке, преследуя зайцев, перепрыгивать через забор или подлезать под него, зайцы должны бежать в свои, а не в соседние норки. 2. В качестве препятствия («Забор») применяют резиновую тесьму.

#### **«Бег командами»**

**Подготовка.** Перед командами, стоящими в колоннах (по 8—12 человек), проводится линия, а в 10—12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи).

**Содержание игры.** По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, оббегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте.

Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки вшестером оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересекает линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

**Правила игры.** 1. Старт начинается по сигналу. 2. Обегать стойку надо в указанном направлении, не задевая ее. 3. Расцеплять руки запрещается. 4. За каждое нарушение засчитываются штрафные очки.

#### **«Прыжок за прыжком»**

**Подготовка.** Игроки в колоннах разделяются на пары, имеющие одну короткую скакалку. Команды встают в 3-4 шагах друг от друга, расстояние в них между игроками один шаг. Пара игроков держит скакалку за ручки, натянув в 50-60 сантиметрах от пола.

**Содержание игры.** По сигналу первые пары кладут скакалку на землю и оба игрока бегут (один налево, другой направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех впереди стоящих пар. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку на землю, прыгает через скакалку первой пары, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки в командах не закончат прыжки.

**Правила игры.** 1. Побеждает команда, игроки которой закончили прыжки первыми и без нарушения правил. 2. Нельзя кидать скакалку.

### «Кто быстрее»

**Подготовка.** Играют две команды. Соревнования проходят в парах, по одному игроку от каждой команды. Игроки очередной пары становятся на лицевых линиях с разных сторон площадки (в 20 м от ее средней линии).

**Содержание игры.** По сигналу учителя «Марш!» они бегут навстречу друг другу, придерживаясь правой стороны, и стремятся как можно быстрее пересечь среднюю линию. Первый, кому удастся это сделать, приносит своей команде очко. Затем стартует следующая пара и т.д. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры.** 1. Стартовать можно из разных положений. 2. После пробежки игрок возвращается в свою команду.

### «Кошка и мостик»

**Подготовка.** Учащиеся делятся на две команды. Игроки двух команд располагаются в колоннах по одному у линии старта. Перед ними в пяти—десяти шагах прочерчивают два круга диаметром 1 м.

**Содержание игры.** По сигналу первые номера выбегают вперед и, добежав до первого круга, делают мостик. Затем вперед устремляется второй игрок. Он пролезает под мостиком и бежит в дальний круг, где принимает упор стоя согнувшись (выгнув спину, как кошка). Теперь уже первый номер бежит в дальний круг и пролезает между руками и ногами партнера. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед выбегают по очереди новые игроки, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда они снова окажутся впереди, игра не прекращается, эстафета продолжается, причем игроки меняются ролями (кругами).

**Правила игры.** 1. Победу одерживает команда, закончившая игру первой с наименьшим числом ошибок. 2. Руки не должны отсоединяться друг от друга.

### **«Марафон»**

**Подготовка.** Учащиеся делятся на 2-3 команды, на равное число.

**Содержание игры.** По сигналу учителя начинается эстафета. Все команды должны преодолеть все препятствия, выполнив задания: 1) пробежать по бревну; 2) залезть на гимнастическую стенку и слезть обратно; 3) Перепрыгнуть через кочки; 4) Поднять гантели в 1 кг 10 раз; 5) сделать 10 отжиманий.

**Правила игры.** 1. Засекается время от старта первого игрока до финиша последнего. 2. Каждый последующий игрок выбегает к первому снаряду, когда его предшественник перешел на второй снаряд. 3. За каждую ошибку при выполнении упражнения начисляются 2 сек. штрафного времени. 4. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

### **«Эстафета с препятствиями»**

**Подготовка.** Класс делится на 2 команды, выстраивающиеся в колонну по одному за общей стартовой линией. Интервал между колоннами – 3 м. Направляющие получают по эстафетной палочки. В 15 м стоит поворотная стойка, а посередине 15-м отрезка кладется обруч, в центре которого мелом очерчивается небольшой белый кружок.

**Содержание игры.** По сигналу учителя, направляющие игроки колонн бегут к поворотной стойке, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут обруч на место, с белым кружком в центре, и бегут дальше. Поравнявшись с поворотной стойкой, огибают ее и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего по правилам легкоатлетической эстафеты передают палочку следующему игроку.

**Правила игры.** 1. Выигрывает команда, закончившая эстафету быстрее. 2. Эстафета передается хлопком по ладони.

### **«Не давай мяч водящему»**

**Подготовка.** Все играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Выбираются 2-4 водящих. Водящие идут в середину круга. Перед играющими можно провести окружность.

**Содержание игры.** Играющие перекидывают мяч в разных направлениях как по воздуху, так и по земле или в руках кого-либо из играющих. Если кому-либо из водящих удастся коснуться мяча, то на его место идет игрок, при броске которого мяч осален водящим, или тот, у кого мяч был осален в руках. Водящий становится на место этого игрока.

**Правила игры.** 1. Мяч можно перебрасывать по воздуху и перекатывать по земле. 2. Если мяч вылетит из круга, то играющие должны как можно быстрее поднять его и, вернувшись на свои места, продолжать игру. 3. Водящий имеет право осалить мяч, находящийся у кого-либо в руках, в воздухе, на земле, а также за кругом, если мяч туда вылетел.

#### **«Мяч об стену»**

**Подготовка.** Игра проводится в зале или на площадке у глухой стены. Все играющие делятся на две равные команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, параллельно одна другой, на расстоянии 2-3 м одна от другой и в 2-3 м от стены, лицом к ней. Перед игроками проводится черта. У них имеется по волейбольному мячу.

**Содержание игры.** По сигналу учителя первые игроки отбивают мяч руками об стену и быстро отходят в конец своей колонны. Следующий по очереди игрок должен успеть отбить руками отскочивший от стены мяч, а затем быстро переместиться в конец колонны. Так поступает каждый игрок. Когда все участники отобьют мяч об стену и он вернется к первому игроку, один круг считается пройденным. Играют 2-3 круга. Команда, которая быстрее и правильнее проведет отбивание мяча установленное количество кругов, считается победившей.

**Правила игры.** 1. Участник, допустивший падение мяча, получает штрафное очко и продолжает отбивать мяч. 2. Если мяч отлетел в сторону, очередной игрок должен за ним сбегать, встать на место и отбить мяч об стену. 3. Отбив мяч, игрок быстро встает в конец своей колонны, передвигаясь туда с левой стороны.

### «Попрыгунчики»

**Подготовка.** На полу (земле) чертят круг. Один из играющих – «пятнашка»- встает в середину круга.

**Содержание игры.** По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга, прыгая на двух ногах на месте или продвигаясь вперед к центру круга. Игроки стараются увернуться от «пятнашки» и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится «пятнашкой».

**Правила игры.** 1. Играющим из круга разрешается только выпрыгивать, нарушивший это правило выходит из игры. 2.«Пятнашка» преследует играющих, также прыгая на двух ногах.

### «Хват без перехвата»

**Подготовка.** Играющие разбиваются на пары и становятся спиной друг к другу по кругу диаметром 1,5 м и делают захват согнутыми в локтях руками.

**Содержание игры.** По сигналу играющие, подавая туловище вперед, стараются заставить противника оторвать ноги от пола. Побеждает тот, кто большее число раз выигрывает поединок.

**Правила игры.** 1. Количество игроков не ограничено, игра может проводиться командами. 2. Нельзя начинать игру без команды руководителя. 3. Игроки должны закончить игру сразу, если кто-то из играющих захотел прекратить игру, он признал себя побежденным.

### «Челнок»

**Подготовка.** Все участники игры встают парами лицом друг к другу и берутся за поднятые вверх руки, образуя «ворота».

**Содержание игры.** Дети из последней пары пробегают под «воротами» и встают впереди колонны, за ними бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все играющие пройдут под «воротами».

**Правила игры.** 1. Пробежать или пройти под «воротами» нужно так, чтобы не задеть их.

2. Пробегая «ворота» учащиеся держат друг друга за руки. 3. «Ворота» по высоте могут быть разными: на уровне плеч, пояса, вытянутых рук. Чем ниже «ворота», тем труднее пробегать над ними.

### **«Ловкие ребята»**

**Подготовка.** Перед началом игры учитель чертит на полу (земле) круг. Играющие взявшись за руки. Стоят по кругу, в центре которого находится водящий.

**Содержание игры.** По сигналу учителя игроки двигаются вправо или влево со словами: *Мы веселые ребята, любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три – лови!* После этих слов играющие разбегаются. А водящий старается их догнать и запятнать. Играющие, пойманные водящим, выходят из игры. По сигналу учителя: « В круг!»- игроки становятся в первоначальное положение. Новый водящий выбирается по считалке .

**Правила игры.** 1. Пойманным считается игрок, которого водящий коснулся рукой. 2. Выбегать за границы площадки нельзя, нарушившие это правило выбывают из игры.

### **« Найди себе пару»**

**Подготовка.** Играющие становятся попарно в один общий круг. Водящий становится в середине круга.

**Содержание игры.** По команде учителя: «Лицом к лицу» - игроки в каждой паре поворачиваются лицом друг к другу, потом следует команда: «На место». По команде: «Спина к спине» - дети отворачиваются друг от друга. По команде: «Меняйтесь в парах» каждый ищет себе другого партнера. В это время водящий старается встать с кем-нибудь в пару. Тот, кто остался без пары, становится водящим.

**Правила игры.** 1. Нельзя начинать игру без команды учителя. 2. Количество игроков не ограничено.

### **«Ведение мяча»**

**Подготовка.** Игроки делятся на 2-3 команды. Встают в колонну по одному.

**Содержание игры.** По сигналу учителя начинается ведение мяча (правой, левой) в ходьбе по прямой 10-12 м (1-2 классы) до фишки и обратно, мяч передается следующему. 3-4 класс выполняют ведение мяча, бросок в кольцо.

**Правила игры.** 1. Нельзя начинать игру без команды учителя. 2. Выполнять ведение только одной рукой (туда и обратно), заданной учителем.

### **«Карлики и великаны»**

**Подготовка.** Играющие становятся в круг.

**Содержание игры.** Руководитель договаривается с участниками, что при слове «великаны» все дети должны встать на носки и поднять обе руки вверх; услышав слово «карлик», все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед. Сначала учитель проводит репетицию, при этом он может не показывать движений.

**Правила игры.** 1. Нельзя начинать игру без команды учителя. 2. Кто сделал ошибку делает шаг назад.

### **«Эстафета с прыжками в высоту»**

**Подготовка.** Участники делятся на 2-3 команды, встают в колонну по одному.

**Содержание игры.** По сигналу учителя направляющий бежит до стойки, выполняет прыжок в высоту способом «перешагивание» через резиновую тесьму. Приземляется на гимнастические маты. Возвращается в команду и встает в конец колонны.

**Правила игры.** 1. Выполнять прыжок только по сигналу учителя. 2. Возвращаться с правой или левой стороны, не мешая следующим участникам.

### **«Эстафета с прыжками в длину»**

**Подготовка.** Участники встают в колонну по одному.

**Содержание игры.** По сигналу учителя направляющий бежит до прыжковой ямы, выполняет прыжок в длину способом «согнув ноги». Приземляется на согнутые ноги. Возвращается и встает в конец колонны.

**Правила игры.** 1. Выполнять прыжок только по сигналу учителя. 2. Возвращаться с правой или левой стороны, не мешая следующим участникам.

### **«Гонка с выбыванием»**

**Подготовка.** С помощью флажков размечается круг диаметром 9-12 м и на нем проводится линия старта—финиша.

**Содержание игры.** По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются.

Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.

**Правила игры.** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Бегать разрешается только по внешней части круга. 3. Участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

### **«В горку и с горки»**

**Подготовка.** Встречная линейная эстафета проводится на склоне горки. Игроки делятся на две команды, каждая команда еще на две.

**Содержание игры.** Игроки команд, стоящие внизу, несут эстафетную палочку вверх, а получившие эстафетную палочку спускаются вниз и т.д.

**Правила игры.** 1. Бег в горку проводится по очереди.

### **«Команда быстроногих»**

**Подготовка.** Играющие делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой.

Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее — линия старта. В 10—20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, оббегают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков.

**Правила игры.** 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

### «Невод»

**Подготовка.** Выбирается два водящих «рыбака». Остальные играющие «рыбки». «Рыбаки» находятся за границей площадки - «моря», а «рыбки» «плавают» (бегают) в «море».

**Содержание игры.** «Рыбаки», взявшись за руки, объявляют: «рыбаки выходят на вою»- и идут в «море» ловить «рыб», заключая их в круг, образованный сомкнутыми руками. Пойманные становятся между «рыбаками», берутся за руки, образуя «сеть», и, таким образом, продолжают ловить «рыб».

**Правила игры.** 1. «Рыбки» могут передвигаться только в пределах площадки — «моря». 2. Игрок, вышедший за пределы площадки, считается пойманным. 3. «Сеть» разрывать нельзя.

### 3.2. Проверка эффективности разработанных подвижных игр для развития двигательных способностей.

Анализируя полученные данные показателей уровня развития двигательных способностей контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента, мы видим, что уровень развития основных двигательных способностей находится практически в одинаковом диапазоне, что свидетельствует о том, что были подобраны равноценные группы для проводимого исследования.

«Таблица 4 - Улучшение показателей уровня развития двигательных способностей контрольной группы (сентябрь 2018г. – февраль 2019г.)»

№ п/п	Контрольное испытание	M <sub>1</sub>	M <sub>2</sub>	M <sub>2</sub> -M <sub>1</sub>	%
1	Челночный бег 3x10 м, сек	9,54	9,5	0,04	0,9%
2	Прыжок в длину с места, см	150,6	151,2	0,6	0,9%
3	Подтягивание, раз	8,9	10,3	1,4	1%
4	Наклон вперед из положения стоя, см	10,1	10,9	0,8	0,9%
5	Подъем туловища за 1 мин, раз	37,5	38,6	1,1	1%

«Таблица 5 - Улучшение показателей уровня развития двигательных способностей экспериментальной группы (сентябрь 2018г. – февраль 2019г.)»

№ п/п	Контрольное испытание	M <sub>1</sub>	M <sub>2</sub>	M <sub>2</sub> -M <sub>1</sub>	%
1	Челночный бег 3x10 м, сек	9,57	9,31	0,26	0,9%
2	Прыжок в длину с места, см	152,2	155,8	3,6	1%
3	Подтягивание, раз	8,7	9,7	1	1,1%
4	Наклон вперед из положения стоя, см	10,2	11,4	1,2	1,1%
5	Подъем туловища за 1 мин, раз	36,4	37,1	0,7	1%

Проанализировав результаты контрольных испытаний, контрольной и экспериментальной групп, в целом можно сделать вывод, что в развитии всех физических качеств, произошли пусть незначительные, но улучшения, но в экспериментальной группе прирост показателей оказался выше.

Соответственно, можно сделать вывод об успешности применения подобранных нами подвижных игр для развития двигательных способностей у обучающихся начальной школы.

Начальный результат челночный бег 3x10 м, в контрольной группе – 9,54, а в экспериментальной – 9,57. Конечный результат челночный бег 3x10 м, в контрольной группе -9,5 прирост составил 0,9%, а в экспериментальной – 9,31 прирост составил 0,9%.

Начальный результат прыжок в длину с места в контрольной группе – 150,6, а в экспериментальной – 152,2. Конечный результат прыжок в длину с места, в контрольной группе -151,1 прирост составил 0,9%, а в экспериментальной – 155,8 прирост составил 1%.

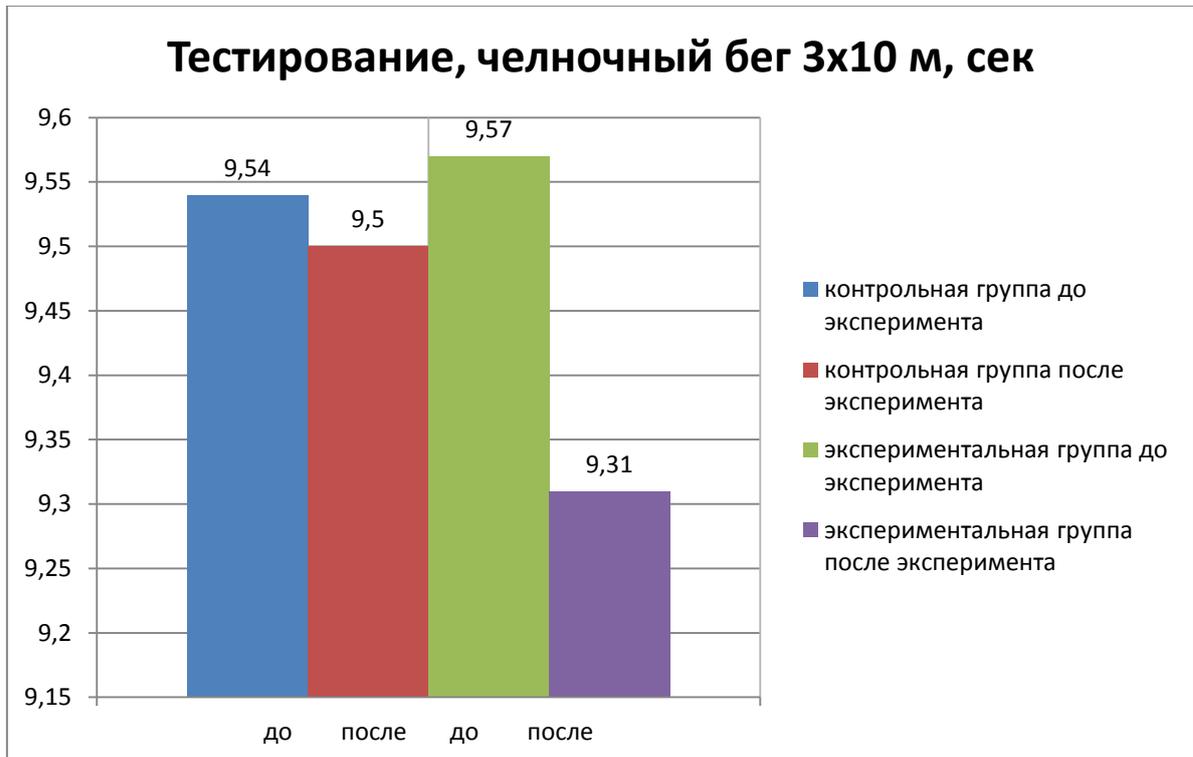
Начальный результат подтягивания в контрольной группе –8,9, а в экспериментальной – 8,7. Конечный результат подтягивания, в контрольной группе -10,3 прирост составил 1% а в экспериментальной – 9,7 прирост составил 1,1%.

Начальный результат наклон из положения стоя в контрольной группе –10,1, а в экспериментальной – 10,2. Конечный результат наклон из положения стоя, в контрольной группе -10,9 прирост составил 0,9% а в экспериментальной – 11,4 прирост составил 1,1%.

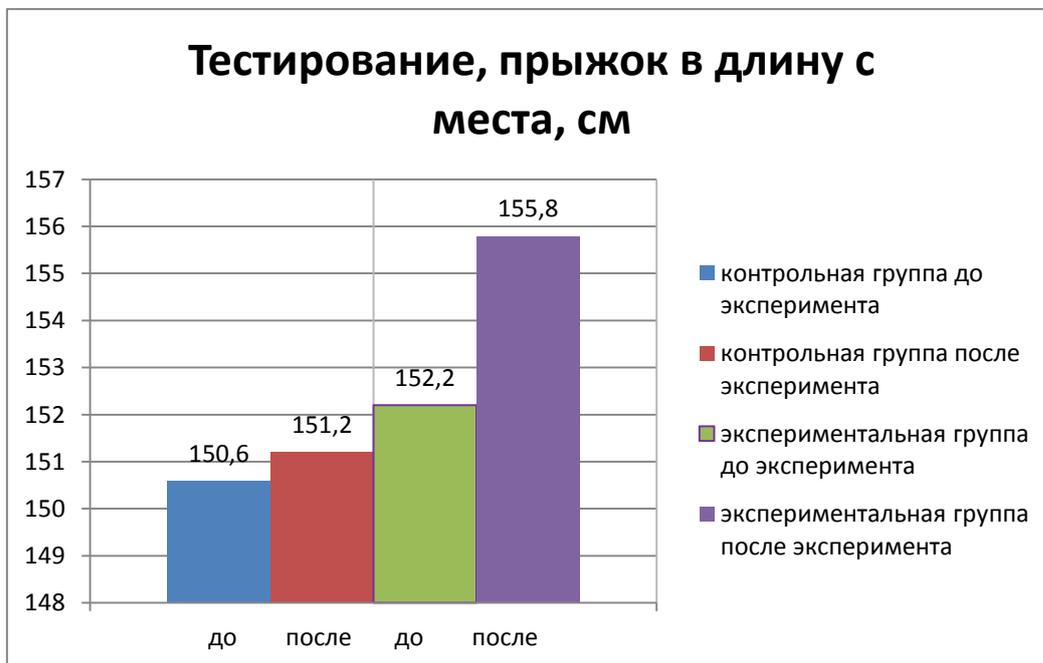
Начальный результат Подъем туловища за 1 мин, раз в контрольной группе – 37,5, а в экспериментальной – 36,4. Конечный результат Подъем туловища за 30 сек, раз, в контрольной группе -38,6 прирост составил 1% а в экспериментальной – 37,1 прирост составил 1%.

Для более наглядного восприятия полученных результатов, полученные данные отражены в виде гистограммы.

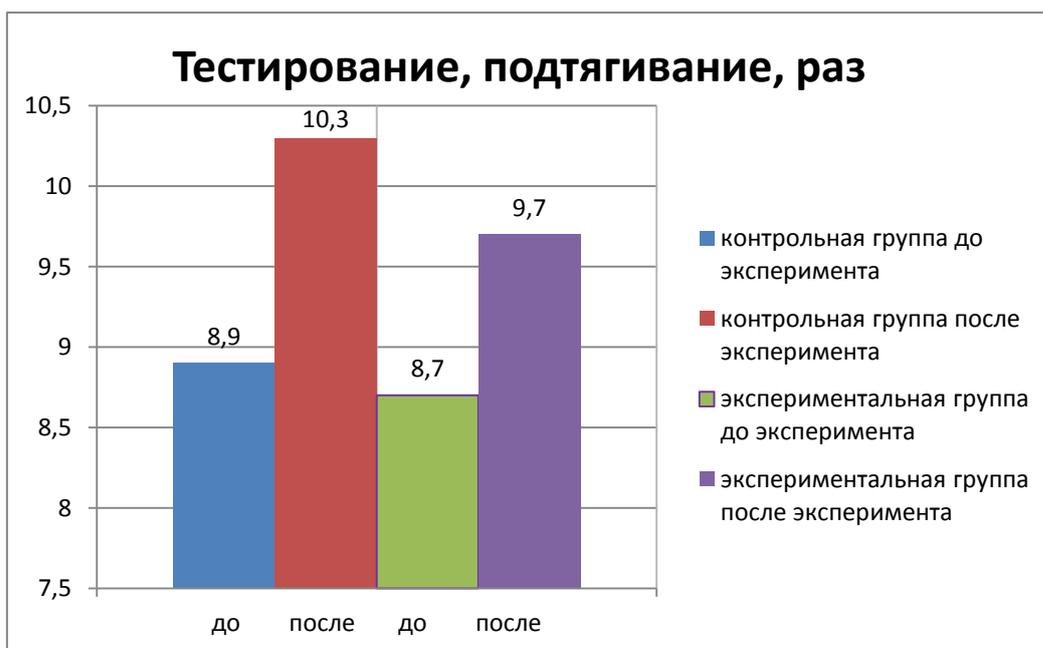
«Гистограмма 1 - Показатели двигательных способностей контрольной и экспериментальной групп, тестирование челночный бег 3x10 м (средний балл)»



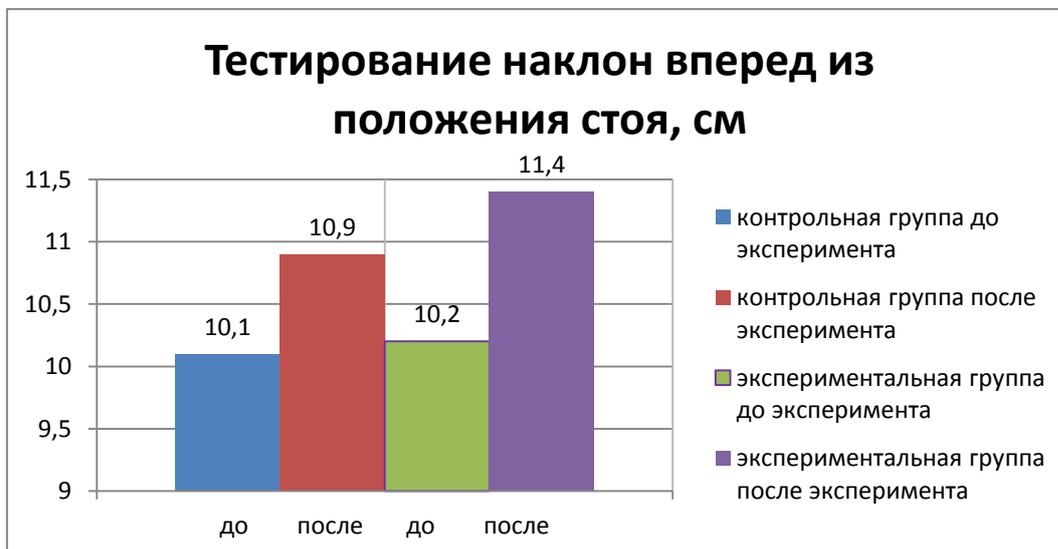
«Гистограмма 2 - Показатели двигательных способностей контрольной и экспериментальной групп, тестирование Прыжок в длину с места, см (средний балл)»



«Гистограмма 3 - Показатели двигательных способностей контрольной и экспериментальной групп, тестирование Подтягивание, раз (средний балл)»



«Гистограмма 4 - Показатели двигательных способностей контрольной и экспериментальной групп, тестирование Наклон вперед из положения стоя, см (средний балл)»



«Гистограмма 5 - Показатели двигательных способностей контрольной и экспериментальной групп, тестирование Подъем туловища за 1 мин, раз (средний балл)»



Видно из полученных данных, что двигательные способности в экспериментальной и контрольной групп развиты по - разному.

На всех гистограммах видно, что под воздействием разработанных подвижных игр, обучающихся продемонстрировали хорошую динамику роста двигательные способности, что позволяет отметить результативность работы.

## ВЫВОДЫ

1. В результате изучения научной и научно-методической литературы по подвижным играм, были подобраны подвижные игры, которые влияли на развитие всех физических качеств;

2. Были разработаны подвижные игры, направленные на развитие двигательных способностей, с учетом физиологических и возрастных особенностей обучающихся начальной школы.

3. В конце эксперимента при сравнении показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп по методам математической статистики были выявлены достоверные различия в обеих группах. Конечный результат в тесте челночный бег 3x10 м, в контрольной группе -9,5 прирост составил 0,9%, а в экспериментальной – 9,31 прирост составил 0,9%. Конечный результат в тесте прыжок в длину с места, в контрольной группе -151,1 прирост составил 0,9%, а в экспериментальной – 155,8 прирост составил 1%. Конечный результат в тесте подтягивания, в контрольной группе -10,3 прирост составил 1% а в экспериментальной – 9,7 прирост составил 1,1%. Конечный результат в тесте наклон из положения стоя, в контрольной группе -10,9 прирост составил 0,9% а в экспериментальной – 11,4 прирост составил 1,1%. Конечный результат в тесте подъем туловища за 30 сек, раз, в контрольной группе -38,6 прирост составил 1% а в экспериментальной – 37,1 прирост составил 1%. Можно сделать вывод, что наш комплекс, является благоприятным для развития двигательных способностей у обучающихся начальной школы.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аксенова, Н.И. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физических занятиях/ Н.П. Аксенова // Дошкольное воспитание. – 2005. - № 6.- С. 37-39.
2. Аникиеева, Н.П. Воспитание игрой / Н.П. Аникиеева. – М.: Просвещение, 2002. – 149 с.
3. Барбара, Л.В., ФергюсонБ.Ж.Волейбол. - М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2004 г.
4. Бауэр,О.П., Денисов,В.С.,Лубкин,Ю.В., Перов,В.А., Смирнова,Г.Н. , Соколов, В.Н., Фитисова, С.Л. Подвижные игры – организация и методика проведения: Учебное пособие / О.П. Бауэр, В.С Денисов, Ю.В. Лубкин и др.; Под ред. Е.А. Митина, С.Л. Фитисовой. – Спб.: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2004. - 5 с.
5. Белинович, В.В. Обучение в физическом воспитании. ФиС 2000 г.
6. Большаков, В.Г. Подвижные игры с мячом./ В.Г.Большаков// библиография. – 2006. – С. 17.
7. Бондаренко, А.К. Воспитание детей в игре / А.К. Бондаренко. – М.: Просвещение, 2000. – 260с.
8. Борисова, Л.Е. Здоровый ребенок – хороший ученик! // Начальная школа: плюс-минус / Л.Е. Борисова. – М.: 2000. – 105 с.
9. Бухтояров, И.М. Спортивные и подвижные игры в вузе: (практ. рекомендации)/ М-во образования Рос.федерации, Моск. гос. ун-т печати; [Сост. Бухтояров И.М. ]. – М.: Моск. гос. ун-т печати, 2003. – 17с.
10. Васильев, Г.В.; Значение общей физической подготовки для спортсмена. ФиС 2004 г.
11. Васягина, Н.В. Подвижные игры как средство повышения двигательной активности: учебно-методическое пособие / Н.В. Васягина; Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского – Саратов: Изд-во Саратовского университета. - 2016.-14 с.

12. Володин, В.А.; Энциклопедия для детей. Т20 Спорт. – М.: Аванта, 2001 г.
13. Выдрин, В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида физической культуры : учебное пособие / В.М. Выдрин ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2001. - 70 с.
14. Гутникова, Л.В. Спорт плюс игра – радость / Л.В. Гутникова // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 12. – С. 36-41.
15. Добрынин, И.М. Основы развития физических качеств: учеб.пособие / И.М. Добрынин, М.С. Бородулина – Екатеринбург : УрФУ, 2012. - 43 с.
16. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2004.- 160 с.
17. Ильинича, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинича. – М.: Дрофа, 2003. – 246с.
18. Кузекевич, В.Р., Русаков А.А. Теория и методика преподавания подвижных игр: учебно-методическое пособие / Кузекевич В.Р., Русаков А.А.; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федергос.бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Иркут. гос. ун-т», Пед. ин-т.- Иркутск: Аспринт, 2016.- 98 с.
19. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учрежд. ВПО / В.С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2012, - 216 с.
20. Кузнецов, В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе: метод.пособие. – М.: изд-во НЦЭНАС, 2006. – 170 с.
21. Курамшин, Ю.Ф.Теория и методика физической культуры: учебник / под.ред. проф. Курамшин, Ю.Ф. – М.: Советский спорт, 2010. - 346 с.
22. Левченко, А.Н., Матысов В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр. – М: Педагогическое общество России, 2008. - 3,5 - 6,10 с.

23. Макаров, Ю.М., Луткова Н.В., Минина Л.Н., и др.. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник для студ. учреждений высш. образования / [Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др.] ; под ред. Ю.М. Макарова. – 3-е изд. , стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. 8, 21, 22 с.

24. Немов, И.А., Атькова И.Е. 250 подвижных игр: Учебно-методическое пособие для школьников и студентов // Сост. И.А. Немов, И.Е. Атькова – Саранск, 2008. - 22 с.

25. Прокопенко, В.И., Ковалевский, А.К., Прокопенко, В.В. Подвижные игры для учащихся начальной школы : Учебное пособие. – Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2003. – 6, 42 - 43, 48, 52, 93-96 с.

26. Румянцева, О.В., Конеева Е.В. Подвижные игры: учебно-методическое пособие / О.В. Румянцева, Е.В. Конеева ; Рос.гос. ун-т им. И. Канта – Калининград : изд-во Российского государственного университета, 2007. 15с.

27. Смирнов, В.М., Дубровский, В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебных заведений. - М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008.

28. Смирнова, Е.А. Теория и методика подвижных игр : Учебно-методическое пособие / сост. Е.А. Смирнова. – Хабаровск : Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2016. – 11, 36 с.

29. Теория и методика физической культуры: Учебно-методический комплекс/ И.И. Кипрушина, Г.Н. Пономарев, С.А. Хисматуллин. - СПб:Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2011. - 133 с.

30. Фатеева, Л.Л. Подвижные игры для школьников. – Ярославль : Академия развития, 2008. 45 с.

31. Федеральный государственный стандарт начального общего образования / М-во образования и науки Рос.Федерации. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2016. 47 с.

32. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб.пособие для студ. вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2006. – 480 с

33. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры : опорные схемы : учебное пособие / К.Д. Чермит. - М. : Советский спорт, 2005. – 72 с.

34. Шаулина, Е.Б., Шаулин, В.Н. Подвижные игры / Е.Б. Шаулина, В.Н. Шаулин //библиография. – 2012. - № 3. – С.19.

35. Энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Москва: Спортивная книга, 2002. - 1 электрон, опт.диск (CD-ROM).

## Приложение

Таблица 6 - Показатели двигательных способностей контрольной группы в начале эксперимента, челночный бег 3x10, (м), Прыжок в длину с места, см

№ п/п	Имя, инициалы	Челночный бег 3x10м, сек	Прыжок в длину с места, см
1.	К. Юлия	9,4	160
2.	А. Екатерина	9,7	140
3.	Б. Ксения	9,4	153
4.	Н. Екатерина	9,9	135
5.	П. Ирина	9,1	145
6.	Н. Александр	9,4	180
7.	М. Даниил	10,0	140
8.	К. Тимур	9,3	160
9.	Н. Артем	9,3	140
10.	Ч. Максим	9,9	153
	<i>Среднее</i>	9,54	150,6

«Таблица 5 - Показатели двигательных способностей контрольной группы в начале эксперимента, подтягивание из вися (м), из вися лежа (д), раз, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см, Подъем туловища за 1 мин, раз»

№ п/п	Имя, инициалы	Подтягивание из вися(м), из вися лежа(д), раз	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	Подъем туловища за 1 мин, раз
1.	К. Юлия	15	+10	37
3.	Б. Ксения	11	+12	31
4.	Н. Екатерина	14	+20	38
5.	П. Ирина	18	+12	35
6.	Н. Александр	2	+9	32
7.	М. Даниил	3	+7	40

8.	К. Тимур	1	+3	36
9.	Н. Артем	3	+9	42
10.	Ч. Максим	6	+9	49
	Среднее	8,9	10,1	36,4

«Таблица 6 - Показатели двигательных способностей экспериментальной группы в начале эксперимента, челночный бег 3x10, (м), Прыжок в длину с места, см»

№ п/п	Имя, инициалы	Челночный бег 3x10м, сек	Прыжок в длину с места, см
1.	Н. Эрика	9,8	162
2.	А. Ярослава	9,8	155
3.	А. Алина	9,1	140
4.	Б. Анастасия	9,9	126
5.	К. Лина	10,1	134
6.	С. Владислав	9,4	162
7.	Х. Иван	9,3	143
8.	М. Илья	9,7	150
9.	Ф. Андрей	8,8	174
10.	М. Илья	9,8	176
	<i>Средний</i>	9,57	152,2

«Таблица 7 - Показатели двигательных способностей экспериментальной группы в начале эксперимента, подтягивание из виса (м), из виса лежа (д), раз, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см, Подъем туловища за 1 мин, раз»

№ п/п	Имя, инициалы	Подтягивание из виса(м), из виса лежа(д), раз	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	Подъем туловища за 1 мин, раз
1.	Н. Эрика	18	+13	38
2.	А. Ярослава	12	+11	38

3.	А. Алина	18	+11	35
4.	Б. Анастасия	13	+18	34
5.	К. Лина	11	+13	31
6.	С. Владислав	3	+11	41
7.	Х. Иван	2	+7	38
8.	М. Илья	3	+6	36
9.	Ф. Андрей	4	+5	38
10.	М. Илья	3	+7	39
	<i>Средний</i>	8,7	10,2	37,5