

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

«Рассмотрено и рекомендовано
к использованию в работе »
на заседании тренерского
(методического) совета
(легкая атлетика)
Протокол № 14 от «27» 03 2018г.

Утверждено приказом
от 31.07 2018г № 18-2
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Н.Г. Арсеньева

Методическая работа
«Использование подвижных игр для
развития ловкости»

Выполнила: Пузракова Е.А. -
тренер-преподаватель
по легкой атлетике
МБУ ДО «ДЮСШ №1».

Алексин
2018 г.

Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретическое обоснование влияния подвижных игр на физическое развитие учащихся начальных классов	
1.1 Проблема развития физических качеств в психолого-педагогических исследованиях.....	5
1.2 Игра - как часть жизни ребенка.....	9
1.3 Педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения.....	10
1.4. Роль подвижных игр в воспитании ловкости у детей младшего школьного возраста.....	18
ГЛАВА 2. Опытнo-экспериментальная работа по развитию ловкости у учащихся начальных классов	
2.1 Диагностика уровня развития ловкости учащихся начальных классов.....	20
2.2 Пути формирования ловкости у учащихся начальных классов.....	23
2.3 Повторная диагностика уровня ловкости учащихся 3-го класса.....	25
Методические рекомендации по развитию ловкости посредством подвижных игр.....	26
Заключение.....	26
Литература.....	28
Приложение.....	29

Использование подвижных игр для развития ЛОВКОСТИ

Введение

Современный процесс образования построен таким образом, что дети перегружены: большой объем домашнего задания, 4-5 уроков ежедневно, снижение количества движений, отсюда повышение утомляемости и раздражительности. Поэтому на современном этапе большая роль должна отводиться процессу физического развития ребенка, не зря новый проект школьной реформы предусматривает пятидневную учебную неделю, и приказом президента увеличилось количество часов на физическую культуру, однако не во всех школах (в силу объективных причин) эти часы используются по прямому назначению.

Ученые-медики отмечают, что от поколения к поколению все ниже и ниже опускается порог жизнеустойчивости, выносливости, резервов и защитных сил физического и психического здоровья. По данным ученых иммунная система школьника в 70-80 % случаев функционирует в режиме перенапряжения. До 60 % детей младшего школьного возраста имеют различные отклонения в состоянии здоровья и отстают в физическом развитии.

Высокий процент детей имеют дефицит двигательной активности из-за того, что не могут оплатить дорогостоящие секции и кружки, не имеют достаточно времени и родители на то, чтобы заниматься с ребенком, чаще всего ребенок много времени проводит у телеэкрана или у компьютера. Поэтому большое значение приобретают занятия физическими упражнениями, особенно на свежем воздухе. Реализовать потребность ребенка в движении помогут подвижные игры, которых многообразие и которыми можно заниматься как на уроках, так и на переменах, и во дворе на прогулке. Поэтому есть необходимость чаще использовать подвижные игры на уроках физического воспитания, во внеклассных мероприятиях и на переменах, что снижает чувство усталости, повышает тонус организма, повышает работоспособность, развивает физические качества, так необходимые в жизни каждого человека.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике по физическому воспитанию школьников и диктуют необходимость поисков эффективных средств и методов их реализации. И таким средством могут выступать подвижные игры. Многие физические качества являются жизненно необходимыми человеку, и если с детства их развивать, то ребенок будет более адаптирован к условиям жизни в старшем возрасте, когда наблюдается интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного анализаторов, лучше всего осуществляется процесс развития физических качеств, и особенно развитие такого качества, как ловкость. Существенное значение в воспитании ловкости имеет совершенствование функции двигательного анализатора. Чем

выше способность человека к точному анализу движений, тем быстрее он сможет овладеть новыми движениями или перестроить их. Особенно богатым арсеналом разнообразных движений обладают подвижные игры, гимнастика, акробатика. Эти виды наиболее широко применяются в практике физического развития младших школьников.

В работе необходимо показать значимость такого качества, как ловкость, **проблема:** в какой мере подвижные игры влияют на развитие ловкости у учащихся начальных классов.

Цель работы: определить влияние подвижных игр на развитие ловкости младших школьников.

Объект исследования: процесс развития ловкости у учащихся начальных классов.

Предметом исследования будут выступать подвижные игры, как средство развития ловкости.

Для этого надо рассмотреть следующие **задачи:**

- Изучить основные теоретические подходы к процессу развития ловкости у младших школьников.
- Подобрать подвижные игры, способствующие развитию ловкости у младших школьников.
- Опытным путем определить влияние подвижных игр на развитие ловкости у учащихся младших классов.

На основе вышеизложенного, можно выдвинуть **гипотезу:** активное использование на уроках физической культуры подвижных игр может способствовать развитию ловкости детей младшего школьного возраста. Методы исследования:

1. Теоретический.
2. Наблюдение.
3. Измерение.
4. Практический эксперимент.
5. Сравнительный анализ.

ГЛАВА 1. Теоретическое обоснование влияния подвижных игр на физическое развитие учащихся начальных классов

1.1 Проблема развития физических качеств в психолого-педагогических исследованиях

Возможность человека решать многообразие двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнять многообразные движения с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном развитии человека. Физические качества человека определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека, развитие физических качеств характеризует естественный ход изменений того или иного качества. Появление и использование подвижных игр в воспитательных целях относится к самым ранним этапам становления человеческого общества. Значение игр выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического воспитания. Игры выступают как средство передачи опыта и подготовки к жизни.

Трудовые процессы и жизненно необходимые процессы требуют силы, выносливости, ловкости, специальных навыков. Игровая форма обучения всегда способствовала накоплению и переносу навыков в жизнь.

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т.д. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других - более высокая точность воспроизведения параметров движения и т.п. Например, в ходе эстафеты с ведением мяча одни ученики добиваются положительного результата за счет высокой скорости передвижения, а другие - за счет техники ведения. Наблюдаемые различия объясняются индивидуальными возможностями учеников и отражают по своей сути уровень развития тех или иных физических способностей. Термины «физические качества» и «двигательные качества» используются в специальной литературе как равнозначные. Они определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека. Применительно к динамике физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание».

Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений качества, а «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей двигательного качества. Обучение

движениям и воспитание физических качеств в процессе физического воспитания тесно переплетаются.

Раздельное рассмотрение и изучение этих сторон физического воспитания помогают глубже вникнуть в особенности каждой из них. Воспитание физических качеств у детей школьного возраста сопряжено с рядом особенностей, связанных с ростом и развитием организма.

1. В подростковом и юношеском возрасте развитие одного качества положительно сказывается на росте показателей других физических качеств, что обуславливает необходимость комплексного подхода к воспитанию физических качеств у школьников.

2. В ходе развития различных функций организма отмечаются чувствительные (или сенситивные) периоды, когда прирост качеств происходит особенно интенсивно. Так, для мышечной силы наибольшие темпы прироста характерны в 13-15 лет. Показатели выносливости у девочек растут наиболее интенсивно в возрасте 11-13 лет, а у мальчиков - в 14 лет. По мнению специалистов, возраст 8-11 лет — наиболее благоприятный для воспитания скоростных возможностей. Ловкость значительно труднее "воспитывать у подростков по сравнению с детьми, а у взрослых—по сравнению с юношами. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структурой организма говорит о гармоничном воспитании физических качеств, которое у младших школьников происходит на уроках физического воспитания в школе и во время внеурочной деятельности.

Основная задача физического воспитания в школе следующая: содействие укреплению здоровья, физическому развитию учащихся. Эта задача является важнейшей во всей работе по физической культуре и спорту в школе, она должна быть в центре внимания каждого учителя, всего педагогического коллектива, школьного врача и родителей. Она решается всем комплексом занятий физическими упражнениями на уроках физической культуры, при проведении гимнастики до занятий, физкультурных минуток, организованных перемен, а также во время внеклассных занятий. Выполняя задачи улучшения здоровья школьников, школа стремится к тому, чтобы все учащиеся систематически и активно занимались физическими упражнениями. При этом больше занятий выносятся на открытый воздух, а при проведении занятий в закрытом помещении создаются соответствующие гигиенические условия. Формирование и совершенствование умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазанье, равновесии, создание правильной основы движений, «школы» в этих видах движений, обучение новым видам движений.

Программа по физической культуре для школ построена так, чтобы дети систематически занимались на уроках физической культуры,

дома, в физкультурных кружках и спортивных секциях, овладели жизненно важными двигательными навыками, применяли бы их в повседневной жизни. С детьми надо как можно больше играть, так как в играх раскрывается все богатство разнообразных движений. Содействие развитию двигательных качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость - необходимы каждому человеку. Развитие этих качеств тесно связано с формированием у детей двигательных навыков. Выполнение физических упражнений в разном темпе, с различными усложнениями, в течение определенного отрезка времени способствуют их развитию

Быстрота - это способность человека выполнять движения с возможно большей скоростью. Можно различать быстроту движений (например, в беге, особенно на короткую дистанцию) и быстроту двигательной реакции (например, реагирование на внезапный сигнал - старт к бегу). В физическом воспитании для развития качества быстроты применяются: различные упражнения в быстром темпе, старты, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег с ускорением, прыжки в длину с разбега, прыжки с длинной и короткой скакалкой, игры, требующие быстрой реакции и двигательных действий и др.

Ловкость - это способность координировать движения, овладевать новыми, уметь быстро переключаться от одних движений к другим, в зависимости от требований изменяющейся обстановки. Для развития ловкости могут быть использованы любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, представляющие для занимающихся элементы координационной трудности.

Силой принято называть способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений. Сила проявляется в большей или меньшей степени в любых движениях. В физическом воспитании для развития качества силы применяются упражнения с предметами различного веса (например, набивные мячи), упражнения в висах, упорах, прыжки, игры с перетягиванием, лазанье по канату и др.

Выносливость - это способность организма противостоять утомлению при какой - либо деятельности с умеренным напряжением в течение длительного времени (например, длительная ходьба, бег, игры).

Специальная выносливость - выносливость в определенной деятельности. В спорте, например, может быть скоростная выносливость, в которой сочетаются качества быстроты и выносливости (например, в беге на короткую дистанцию), *силовая выносливость* - сочетание силы и выносливости (например, многократное выполнение приседаний, подтягивание на руках).

Гибкость - это свойство организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата. Одним из показателей гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития качества гибкости применяются упражнения с увеличенной

амплитудой. Физические качества человека всегда тесно связаны с двигательными умениями и навыками, а также с волевыми качествами. Проявление быстроты, силы, ловкости и выносливости требует соответствующих проявлений настойчивости, выдержки, а часто и смелости. Воспитание физических качеств человека - одна из важных задач физического воспитания.

Формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях: формирование правильной осанки - сложный и длительный процесс. Чтобы достигнуть положительных результатов, необходимо заботиться о правильном положении тела ребенка, когда он сидит, стоит, ходит, шире использовать физические упражнения, обязательно включать специальные упражнения на осанку в содержание уроков физической культуры, в гимнастику до занятий, физкультминутки, зарядку, давать учащимся задания на дом. Сообщение сведений из области физической культуры и спорта: учащимся необходимы знания из области физической культуры - о пользе занятий физическими упражнениями, о соблюдении гигиенических правил, о правильном использовании естественных сил природы, о режиме дня, о значении правильного выполнения всех упражнений, предусмотренных программой. Осуществление этой задачи достигается во время кратковременных бесед на уроках, чтения соответствующих статей и книг, показа кино и диафильмов, бесед врача и проведении других внеклассных мероприятий.

Воспитание морально - волевых качеств, формирование навыков культуры поведения. Занятия физической культурой и спортом содействуют воспитанию ценных моральных и волевых качеств. Многие физические упражнения (прыжки в высоту, с высоты, через препятствия, равновесие), игровые действия (помощь товарищей, личный риск ради успеха команды) способствуют воспитанию смелости и чувства дружбы. Преодоление трудностей при разучивании и овладении физическими упражнениями, выполнение правил в играх - помогают воспитанию настойчивости, дисциплинированности. Коллективное участие детей в строительстве спортивных площадок, в ремонте и поделке спортивного инвентаря, в уходе за местами занятий содействуют воспитанию благоприятного отношения к труду и общественной собственности, чувства коллективизма.

Весь процесс физического воспитания способствует формированию моральных и волевых качеств учащихся.

Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой. Задача школы состоит в том, чтобы дети систематически привыкали к различным занятиям физическими упражнениями не только в школе, но и дома, чтобы эти занятия прочно вошли в их быт и стали привычными на всю жизнь. Для достижения этой цели все занятия с детьми необходимо организовывать и проводить живо, эмоционально, интересно по содержанию и форме, в атмосфере

большой доброжелательности со стороны руководителя занятиями, создавая лучшие условия для проявления дружеских взаимоотношений занимающихся.

Содействие проявлению интересов и склонностей к занятиям спортом: Спортивное совершенствование по целому ряду видов спорта может начинаться уже в детском возрасте (гимнастика, плавание, игры). У школьников непрерывно растет интерес к спорту, стремление к участию в спортивных соревнованиях. Задача школы состоит в том, чтобы способствовать проявлению у детей интереса к спорту, практически удовлетворять в допустимых пределах их стремление к участию в спортивных соревнованиях. Беседы о спорте, достижениях школьников в различных видах спорта содействуют проявлению интереса учащихся к спорту, их стремлению к занятиям в физкультурных кружках, спортивных секциях.

1.2 Игра - как часть жизни ребенка

Игра - это процесс моделирования реальных жизненных ситуаций. В игре, как и в жизни, вся деятельность регулируется сознанием. Именно поэтому совершенствуются психические механизмы, способствующие формированию целостной личности человека.

Подвижными называются игры, содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и т.д. движений. Побуждающим мотивом игровой деятельности является соревнование между отдельными участниками и целыми коллективами. Взаимоотношения и поведение играющих реализуется правилами и судейством. Игра является спутником детства, где ребенок открывает для себя вечно обновляющийся мир. Понять природу игры - значит познать природу детства. Играя, дети развиваются физически и умственно, получают волевою закалку, лучше узнают друг друга. В игре, как и в труде, имеется цель, которую желательно достигнуть. Игра: связана с чувством удовлетворения. Великий русский педагог К.Д. Ушинский, говоря об игре, отмечал, что в ней формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля.

В игре не только выражаются наклонности ребенка и сила его души, но и сама игра способствует развитию детских наклонностей и способностей, а следовательно может влиять на будущую судьбу. Организуя подвижную игру, педагог проявляет творчество в выборе способов достижения цели. В игре всегда заложен элемент нового, неопознанного. Ведь одна и та же игра не похожа на предыдущий вариант, так как действия ее участников не идентичны. Уже одно напоминание о предстоящей игре, вызывает у детей положительные эмоции, приятное волнение, причем (в начале) безотносительно к предполагаемым результатам (победа или поражение). Вот почему, говоря о применении игры в школе, важно иметь в виду: с одной стороны - тягу детей к игре, с другой - требования к уровню педагогического руководства, плановость, систематичность применения игры

в школьном коллективе, что и предопределяет неожиданный педагогический эффект.

Применяя подвижные игры, учитель на уроках физической культуры в увлекательной, непринужденной форме решает поставленные им задачи. Применение подвижных игр способствует скорейшему развитию у учащихся двигательных способностей, помогает наиболее экономно и целесообразно выполнять многие гимнастические, игровые, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и др.) На базе подвижных игр идет удачный процесс овладения элементами спортивных игр. Ярко выражается в подвижных играх деятельность различных анализаторов, что создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных связей в коре; увеличения подвижности нервных процессов, это положительно отражается на умственном развитии ребенка. Подвижные игры способствуют нормальному росту, развитию и укреплению костно-связочного аппарата, мышечной системы, формированию правильной осанки. Игры умеренной подвижности, особенно проводимые на свежем воздухе способствуют укреплению органов дыхания, кровообращения, содействуют хорошему обмену веществ. Подвижные игры активизируют воображение, развивают самообладание, сдержанность, выдержку и другие волевые качества. Игры с музыкальным сопровождением развивают слух, чувство ритма и темпа.

Подвижные игры способствуют быстрейшему обучению спортивным играм, которые предусматривают постоянно изменяющиеся условия осуществления задуманных действий, какого - либо, игрока или команды в целом. Быстрая смена игровых ситуаций ставит перед играющими самые разнообразные задачи, требующие быстрейшего решения. Для этого необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть обстановку, оценить ее, выбрать наиболее целесообразное действие и применить его. Все это возможно, имея определенные знания и умения, которые приходят через занятия подвижными играми в младшем школьном возрасте. В области физического воспитания подвижную игру можно определить как «добровольное удовлетворение нематериальной потребности индивидуума в физической и эстетической активности через посредство творческой общественно - значимой деятельности».

1.3 Педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения

В шестилетнем возрасте ребенка ждет первая крупная перемена в жизни. Переход в школьный возраст связан с решительными изменениями в его деятельности, общении, отношениях с другими людьми. Ведущим видом деятельности становится учение, изменяется уклад жизни, появляются новые обязанности, новыми становятся и отношения ребенка с окружающими. В биологическом отношении младшие школьники переживают период второго округления; у них по сравнению с предыдущим возрастом

замедляется рост и заметно увеличивается вес; скелет подвергается окостенению, но этот процесс еще не завершается. Идет интенсивное развитие мышечной системы. С развитием мелких мышц кисти появляется способность выполнять тонкие движения, благодаря чему ребенок овладевает навыком быстрого письма. Значительно возрастает сила мышц. Все ткани детского организма находятся в состоянии роста.

Анатомо-физиологические особенности - младшего школьника заключаются в следующем:

- с 7 до 10-12 лет мозг приобретает вес взрослого человека за счет увеличения лобных долей, которые отвечают за формирование сложных психологических процессов (произвольность);
- активно растут ткани и органы, активно развивается мускулатура, ребенок становится готов к грубой моторике; сердечная мышца становится выносливее;
- процессы возбуждения и торможения постепенно входят в баланс.

Подвижные игры как средство физического воспитания отличаются рядом особенностей. Наиболее характерные из них – это активность и самостоятельность играющих, коллективность действий и непрерывно меняющиеся условия деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, регламентирующим их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего - содержанием самой игры. Различие в отношениях позволяет выделить две основные группы - некомандные и командные игры. Существует еще небольшая группа промежуточных игр - переходных, Некомандные игры могут быть подразделены на игры с водящими и без водящих. Точно также командные игры делят на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих и игры с поочередным участием (эстафеты). Командные игры различают и по признаку единоборства играющих. Существуют игры без соприкосновения с соперником и с вступлением с ним в борьбу. Еще более детальная классификация игр основывается на их делении по двигательным действиям. Различают игры имитационные (с подражательными движениями), с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками и другими предметами, с сопротивлением, с ориентировкой (по слуховым и зрительным сигналам). Особую группу составляют музыкальные игры на местности, требующие специальной подготовки; они действительно сложны для проведения. В последнее время все большую популярность, приобретают разнообразные подготовительные игры, упрощенное содержание которых делает доступным для детей раннее знакомство с такими спортивными играми, как футбол, баскетбол, хоккей, теннис и другие. Каждая игра, выбранная в целях физического воспитания, обязательно должна обеспечить решение максимально возможного числа

образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Образовательное значение игр многообразно.

Систематическое их применение расширяет двигательные возможности и обеспечивает полноценное освоение «школы движений», куда, прежде всего, входят бег, прыжки, метания. Эти жизненно необходимые навыки под влиянием игровых условий превращаются в умения, значительно расширяющие возможности их применения в самых различных целях и сочетаниях. Под влиянием присущего игре состязания значительно активнее развиваются физические качества, и, прежде всего, быстрота, ловкость, сила, выносливость. Всё это способствует формированию двигательной сферы детского организма. Одновременно совершенствуются восприятие и реагирование - качества, очень важные в повседневной жизни. Вместе с ними развиваются способности к анализу и принятию решений, что положительно отражается на формировании оперативного мышления и умственных процессов вообще. Таким образом, под влиянием игровых условий приобретает способность к правильному действию. Воспитательное значение игр тесно связано с характером двигательной деятельности, протекающей в меняющихся условиях и при активном сотрудничестве играющих. Суть игры - борьба с препятствиями, возникающими постоянно и в самом разнообразном виде. Поэтому она вызывает сильную психическую реакцию. Умелое руководство поведением играющих в этих условиях способствует воспитанию морально - волевых, нравственных качеств личности. Среди них наиболее активно формируются такие, как коллективизм, дисциплинированность, организованность, инициативность, решительность, смелость, настойчивость. Важно и то, что применение игр позволяет педагогу раньше и полнее изучить своих воспитанников.

В дальнейшем детей специально ставят в условия, в которых необходимые положительные качества совершенствуются наиболее активно. Исключительно велико и оздоровительное значение игр. Разнообразная активная двигательная деятельность, сопровождающаяся проявлением положительных эмоций, уже сама по себе представляет исключительно благоприятный вид физических упражнений. Одновременно, с непосредственным влиянием нагрузки, играющие подвергаются воздействию и естественных сил природы: солнца, воздуха, воды. В ходе игры нагрузка дозируется не только руководителем, но и самими участниками. Это исключает возможность перенапряжений. Поэтому систематические занятия играми укрепляют внутренние органы, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивают правильное физическое развитие и укрепление здоровья занимающегося. Таким образом, игры позволяют добиваться разностороннего воздействия и как следствие - гармоничного воспитания. Широкое применение их обеспечивает полноценное решение задач воспитания школьников.

Выбор игр всецело определяется конкретными задачами и условиями их проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры. Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью к движениям. Однако при выборе игр нужно помнить, что их организм не готов к перенесению длительных напряжений, их силы быстро истощаются, но довольно быстро и восполняются. Поэтому для младших школьников игры не слишком длительны. Они обязательно должны прерываться паузами для отдыха. Для учащихся 1-2-х классов еще недоступны игры, со сложными движениями и взаимоотношениями между играющими. Их больше привлекают игры имитационные, сюжетного характера. Действия в коллективе для них сложны, поэтому им больше нравятся игры с пробежками, увертываниями от водящего, прыжками, ловлей и бросанием мячей и разнообразных предметов. В возрасте 9-10 лет (3-4-е классы) у детей наблюдается заметное улучшение координационных возможностей. Прибавка в силе, быстроте, ловкости и выносливости, более совершенное управление своим телом и лучшая приспособляемость организма к физическим нагрузкам делают доступными для детей этого возраста игры довольно сложного содержания. В психике детей 9-10 лет также происходят изменения. Увеличение силы и подвижности нервных процессов влечет за собой повышение устойчивости, внимания и интересов детей. Развитие оперативного мышления обеспечивает решение более трудных тактических задач. Это особенно важно, поскольку в таком возрасте детей начинают интересовать игры с соревнованием не между отдельными участниками, а между игровыми коллективами. Игры мальчиков и девочек 9-10 лет существенно не отличаются. Но все же мальчики более склонны к играм с элементами единоборства, взаимовыручки и борьбы за мяч. Девочки предпочитают спокойные игры, с ритмичными движениями и точными действиями (с предметами, с мячом и пр.) Особой любовью детей этого возраста пользуются игры с мячом, с бегом, прыжки через препятствия и метанием различных мелких предметов, а также военизированные игры на местности. Игры для детей 9-10 лет отличаются несколько большей длительностью и интенсивностью игровой нагрузки, более строгим судейством, постоянством в использовании любимых игр. Более выраженным здесь оказывается и элемент игрового соревнования. Программой физического воспитания детей предусмотрено преимущественное распределение игр по годам обучения. При этом игры сгруппированы по признакам ведущего двигательного действия.

Методика проведения подвижных игр определяется целями и задачами, которые решают с их помощью. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие занимающихся может быть достигнуто только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения подвижным играм. Ведущая роль в этом принадлежит преподавателю.

Организуя обучение, преподаватель должен стремиться:

- воспитывать у занимающихся высокие морально - волевые качества;
- укреплять их здоровье и способность правильному физическому развитию;
- содействовать формированию жизненно важных двигательных навыков и умений.

Методика обучения подвижным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Ее эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

Перед играющими необходимо каждый раз ставить определенные образовательные задачи, соответствующие характеру трудностей предстоящей игры. В дальнейшем эти трудности должны систематически усложняться, чтобы не потерять своего воспитательного значения. Важное условие успешной игровой деятельности - ясность понимания содержания и правил игры. И здесь главная роль принадлежит наглядности объяснения. Краткое, образное объяснение сюжета игры при необходимости дополняют показом отдельных приемов и действий. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Эта первая попытка позволяет ему проверить, как поняли игру дети. Если необходимо, то ее сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях остановка делается для введения мелких правил и исправления ошибок играющих. Объяснять сразу все содержание сложной игры неправильно.

Лучше проводить объяснение в несколько этапов: 1-й этап: ознакомление с игрой (название, сюжет, основные правила); 2-й этап: дальнейшее изучение правил; 3-й этап: внесение изменений в содержание и правила игры.

Если первые два этапа могут следовать непосредственно друг за другом, то последний может быть отнесен на последующие занятия. Объяснение полезно проводить на месте с расстановкой играющих и распределением ролей. Обучение детей подвижным играм - это организованная система, обеспечивающая полное и качественное овладение комплексом необходимых игр. Затем нужно перейти к переходным играм и завершить сложными командными играми. Трудность игровых действий нарастает с усложнением отношений между играющими. Более тонкие различия определяются трудностями игровых действий, их двигательным содержанием. Поэтому преподаватель должен учитывать особенности подготовленности всей группы и отдельных участников, подбирая игры и роли в них в соответствии с возможностями занимающихся. Переходить от простых к более сложным играм целесообразно не дожидаясь пока у занимающихся пропадет интерес к уже изученным. При этом важно опираться на имеющийся опыт: каждая новая игра должна как бы вырастать из уже освоенной, хорошо известной, это облегчит усвоение и будет способствовать закреплению навыков и умений. Прочность и богатство

игрового опыта являются важным элементом двигательной подготовки и могут оказать неоценимую пользу при изучении спортивных игр. Таким образом, процесс проведения игр делится на две взаимосвязанные фазы: создание предпосылок (сюда входит овладение игровыми действиями) и непосредственно проведение игры. Практическая деятельность руководителя в любом случае складывается из нескольких элементов (выбор игры, подготовка места и инвентаря, организация играющих, объяснение, руководство, подведение итогов).

Выбор игры. Подготовка к проведению игры начинается с ее выбора. При этом важно учесть состав группы, форму предстоящего занятия и место проведения. Далеко не всякая игра подходит для любого количества играющих, для каждой существует оптимальное число участников. Форма занятий также играет большую роль. То, что пригодно для урока, не подходит для перемены и т. д. Место проведения значительно влияет на выбор игры. В малом зале нельзя проводить игры, которые требуют неограниченной площадки.

Объяснение. Объяснять игру лучше в том построении, из которого она будет начинаться. Не следует затягивать объяснения. Дети с нетерпением ожидают начала игры и с трудом выслушивают преподавателя. Рассказать нужно живо, образно. Это особенно важно в имитационных играх с детьми младшего возраста. Дополняемый в необходимых случаях показом, рассказ должен не только создать полное представление об игре, но и заинтересовать, вызвать стремление к активному действию. Руководство игрой, бесспорно самый трудный и вместе с тем решающий момент работы преподавателя. Только правильное управление ходом игры обеспечивает достижение планируемого педагогического результата. В руководство игрой входит несколько элементов: наблюдение за действиями участников и коллективов, исправление ошибок, указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий, пресечение проявлений индивидуализма, грубости и прочего неправильного отношения к товарищам, регулирование нагрузки, стимулирование необходимого уровня соревнования на протяжении всех игр. Именно в руководстве игрой проявляется мастерство педагога. Оно целиком основывается на его умении видеть и понимать ход игры. Чтобы иметь возможность следить за игрой, руководитель должен видеть всех занимающихся. В сложных играх с большим количеством участников следует обязательно привлекать судей - помощников. В таких случаях преподаватель оставляет за собой возможность наблюдать за ходом игры. Направляя игровую деятельность, руководитель помогает правильно выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творчества играющих. Ошибки следует обязательно и своевременно исправлять, не давая им закрепиться. В большинстве случаев для этого достаточно вмешательство руководителя в процесс игры. Исправления могут быть сделаны указаниями непосредственно по ходу игры и во время специальных

остановок. В момент остановки все играющие должны оставаться на местах, где их застал сигнал нельзя провести игру, для которой нет необходимого инвентаря. Поэтому руководитель должен иметь в своем арсенале большой запас игр, уметь их видоизменять и приспособлять к конкретным условиям. *Подготовка места и инвентаря.* Хорошая подготовка повышает эмоциональное состояние занимающихся, вызывает желание быстрее начать игру. Сюда входит уборка помещения, расстановка снарядов, разметка площадки, подбор инвентаря, отличительных знаков и прочее. Подготовка должна проводиться заблаговременно и тщательно. К ней полезно привлекать детей. *Организация играющих.* От нее во многом зависит ход игры. Сюда входит расстановка при объяснении, определение водящих, капитанов и помощников, распределение по командам. Объясняя игру, преподаватель должен стремиться занять такое место, с которого бы все могли его видеть и слышать. Если игра проходит в кругах, то он встает в 1-2-метрах от середины круга, при определении водящих и капитанов осуществляется различными способами: по построению в шеренги он занимает место перед строем и т.д. назначению руководителя, по выбору занимающихся, по результатам предыдущих игр, по жребию. Выбор того или иного способа определяется конкретной обстановкой. Весьма правильно распределить силы играющих по командам. Для этого можно воспользоваться, расчетом, фигурной маршировкой, выбором капитанов, назначением руководителя. Помощники могут оказать большую помощь преподавателю. Особенно важно иметь помощников в играх, требующих сложного судейства. В этой роли дети могут быть судьями, счетчиками очков или времени, наблюдателями за порядком и состоянием мест для игры. Помощниками часто назначают освобожденных детей (с ослабленным здоровьем) и наиболее авторитетных среди ребят учеников. В этом случае надо иметь в виду специальную подготовку организаторов игр — ее необходимо осуществлять с первых лет обучения в школе. руководителя. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильное действие. Иногда руководителю полезно самому включиться в игру, чтобы показать, как нужно правильно действовать в таких случаях. Когда же этих приемов оказывается недостаточно, используют специальные упражнения, разборы игр с объяснениями действий на доске, макете и т. п.

Под влиянием высокой эмоциональности во время соревнования в поведении играющих довольно часто появляется возбужденность, влекущая за собой поспешность действий, нарушения дисциплины и этики. Преподаватель должен предупредить их появление, систематически воспитывать у занимающихся умение контролировать свои поступки, подчинять их интересам коллектива, с уважением относиться к товарищам по команде и сопернику, играть честно, соблюдая правила игры. В решении этих задач особенно большое значение имеет судейство. Своим вмешательством в игру, оценкой действий и требовательностью к соблюдению правил, судья удерживает ход игры в необходимых рамках.

Авторитет судьи очень высок, если его решения быстры, уверенны и понятны для ребят. Определение результата игры должно быть простым, но достаточно широким. Во многих играх нельзя ограничиваться только подсчетом очков, сантиметров, секунд. Обязательно следует учитывать правильность действий играющих. Это стимулирует приобретение наиболее полноценных навыков и умений. Ошибки в выполнении приемов обычно приравнивают к секундам, метрам - как штрафные очки, которые суммируют с общим результатом. Подсчет результатов должен быть наглядным. Для этого нужно систематически сообщать изменения в счете и время игры. Сигнализация в судействе вообще имеет важное значение. Можно пользоваться голосом, хлопком, флажком, но чаще всего свистком. Выбор способа определяется характером игры и составом играющих. Энергичное вмешательство свистком нужно лишь в играх с большим соревновательным накалом. Вообще излишне громкие свистки нежелательны. Руководитель должен не только наказывать, но и пользоваться мерами поощрения. К ним можно отнести дополнительное количество очков за качество выполнения, предоставление некоторым командам (лучшим) преимуществ, выдвижение лучших на роль капитана, судьи - помощника и пр. Одна из важных задач руководителя - дозирование нагрузки в игре. Из-за высокой эмоциональной игры дети не могут контролировать свое состояние. В результате легко может возникнуть перевозбуждение и утомление. При появлении выраженных симптомов усталости (пассивность, нарушение точности, контролируемости действий, побледнение и т. п.) необходимо снизить нагрузку. Регулировать ее можно различными методами: сокращением длительности игры, введением перерывов, изменением числа играющих, сокращением величины игровой площадки, изменением правил и сменой ролей играющих. Заканчивать игру нужно своевременно. Затягивание ее может привести к потере интереса и утомлению играющих. Раннее и особенно внезапное окончание вызывает неудовлетворенность. Нужно стремиться, чтобы к этому моменту были достигнуты цели, поставленные перед игрой. Тогда она доставит удовольствие и вызовет у занимающихся желание повторить игру. Обязательно организовано заканчивать игру. Остановив играющих, руководитель подсчитывает результаты и объявляет победителя. После этого он проводит разбор игры. Оценивая результаты, он должен разобрать ошибки играющих, отметить положительные и отрицательные моменты в их игре и объяснить наиболее целесообразные способы игровых действий. При этом полезно отметить лучших водящих, капитанов, судей, обратить внимание на нарушение дисциплины и порядка. Очень важно чтобы игры правильно сочетались в уроке с другими упражнениями. Поэтому продумывая содержание урока, руководитель должен не только определить соответствие игры данной части урока, но и найти ей место среди других упражнений. В подготовительной части целесообразно использовать игры, направленные на развитие внимания, быстроты реакции, ориентировки. Они не должны быть продолжительными,

иначе это может помешать усвоению материала основной части урока. Для основной части подбирают игры, способствующие закреплению и совершенствованию изучаемого материала. Нагрузка в них может быть больше, чем в других частях. Как правило игры располагают в конце основной части. Включение таких игр помогает снизить нагрузку, сохранить у занимающихся приятное впечатление об уроке и подготовить их к последующим занятиям.

1.4. Роль подвижных игр в воспитании ловкости у детей младшего школьного возраста

Всякое движение направлено на решение какой - либо задачи: прыгнуть как можно выше, поймать мяч и т. п. Сложность двигательной задачи определяется многими причинами, в частности требованиями к согласованности одновременно и последовательно выполняемых движений (координация движений). Координационная сложность двигательных действий служит первым мерилем ловкости. Двигательная задача будет выполнена, если движение соответствует ей по своим пространственным, временным и силовым характеристикам, то есть, если оно достаточно точно. Точность движения является вторым мерилем ловкости. Точность, например, в метаниях в цель, в прыжках, гимнастических упражнениях зависит от того, как долго ученик обучался их выполнению. Если «с ходу» выполнять новые для человека движения, то одним из показателей ловкости (в данной ситуации) может быть время, затрачиваемое на освоение этого движения. Например, в спортивных играх, подвижных играх при внезапной смене обстановки ловкость проявляется в быстроте преобразований движений в соответствии с требованиями имеющихся условий. Здесь показателем ловкости является то время, которое достаточно для целесообразного преобразования движений. Ловкость определяют во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и во - вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Как видно, ловкость - это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. В каждом отдельном случае в зависимости от условий выбирают тот или иной критерий.

Чем больше у ученика запас приобретенных двигательных комбинаций, тем легче он усвоит новое движение, тем выше у него будет уровень развития ловкости. Подвижные игры как нельзя лучше подходят для приобретения запаса движений в различных комбинациях, поэтому их широко используют в воспитании ловкости, а так как ловкость целесообразно воспитывать в возрасте 7-10 лет, то подвижные игры выступают основным средством воспитания качества ловкости. При проведении подвижных игр с детьми младшего школьного возраста можно эффективно развивать ловкость с учетом вышеперечисленных

педагогических требований к требованию подвижных игр. Согласно методическим приемам и педагогическим условиям целесообразно использовать следующие подвижные игры на развитие ловкости у детей младшего школьного возраста:

1-й класс - игры на накопление двигательного опыта:

«Быстро по местам»,

«Космонавты»,

«Совушка» («Кот идет»),

«Отгадай? Чей голосок»,

«Кто подходил?»,

«Мяч на полу»,

«Передача мячей в колоннах» и другие.

2-й класс - игры на закрепление ранее изученных движений с элементами новизны:

«К своим флажкам»,

«Гуси - лебеди»,

«Два мороза»,

«Пустое место»,

«Команда быстроногих» и другие.

3-й класс - командные игры и эстафеты (то есть соревновательные):

«Эстафета зверей», «Вызов номеров», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Волк во рву», «Кто дальше бросит», «Метко в цель» и другие.

Для удобства проведения учитель может сделать картотеку подвижных игр.

Детей, отнесенных врачом к специальной медицинской группе, надо ограничивать, в движениях, не считаясь с их желанием быть активными участниками подвижных игр. Для таких ребят можно сокращать время участия, привлекать их в качестве помощника судьи, вовлекать в посильные для них игры, чтобы укреплять здоровье. Одна из основных педагогических задач - научить школьников играть не только под руководством педагога, но и самостоятельно, чтобы ребята умели объективно распределять товарищей по командам, организовывать действия своей команды, использовать судейские навыки.

Подвижные игры можно классифицировать: - игры с бегом, - игры с прыжками, - игры с метаниями в дальность и в цель.

Подбор подвижных игр связан с возрастными особенностями школьников, их физической подготовленностью, игровым опытом, а также с прохождением программного материала. Подвижные игры способствуют повышению показателей быстроты, ловкости, выносливости, помогают ребенку управлять своим телом и лучше адаптироваться организму к физическим нагрузкам. Перечень подвижных игр, способствующих развитию ловкости, приведен в приложении № 1.

ГЛАВА 2. Опытнo-экспериментальная работа по развитию ловкости у учащихся начальных классов

Изучив теоретическое обоснование по проведению подвижных игр с детьми и исходя из целей исследования построим экспериментальную работу в 3 этапа: констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты.

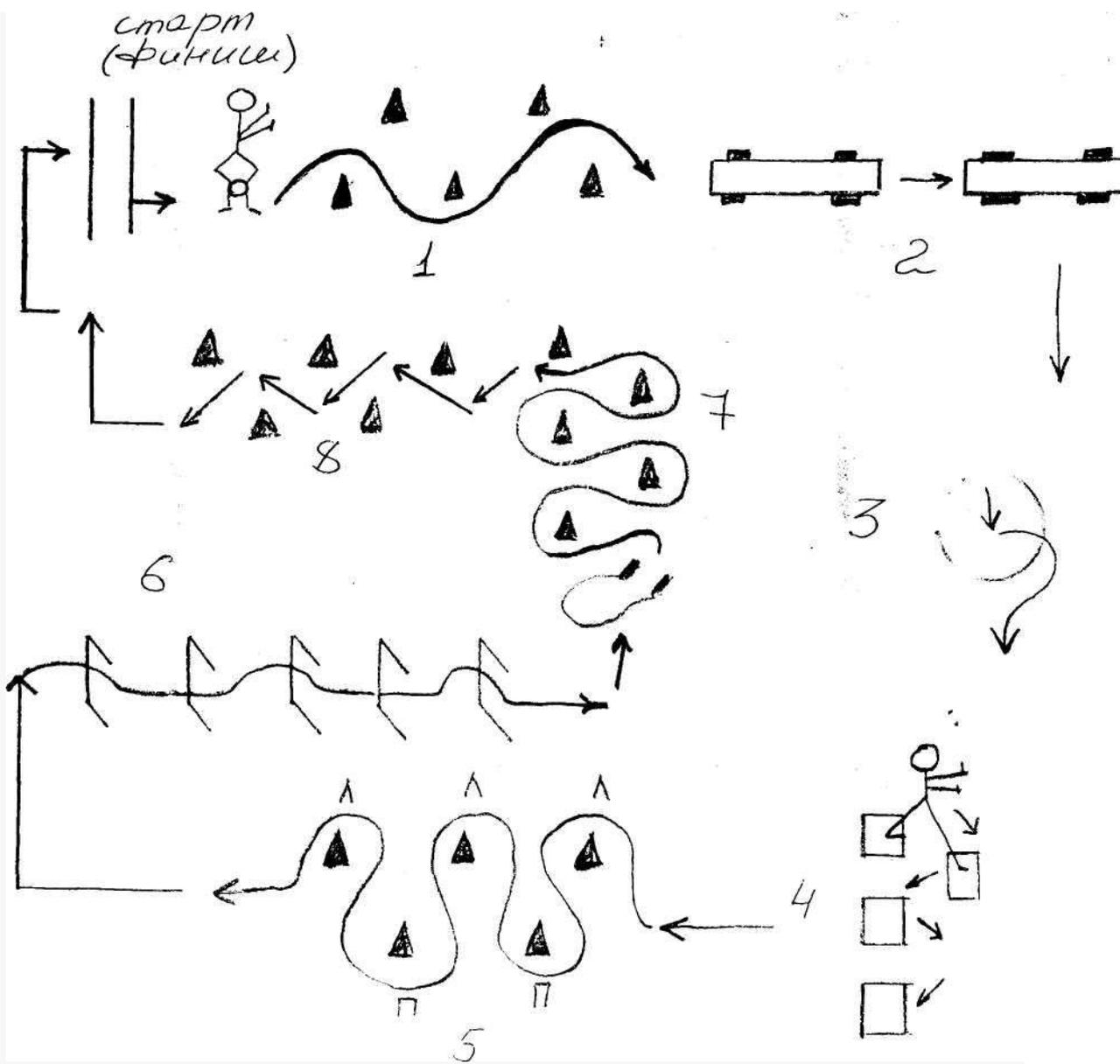
2.1 Диагностика уровня развития ловкости учащихся начальных классов.

Цель 1-го этапа: определить уровень развития ловкости у испытуемых детей на момент исследования. Для этого необходимо решить следующие задачи:

1. Подобрать группу учеников 3-х классов;
2. Выбрать соответствующее двигательное задание;
3. Определить критерии оценки ловкости;
4. Проанализировать полученные данные.

Наш эксперимент проводился на базе МБУ ДО «ДЮСШ №1» с учащимися групп СОГ 18 и СОГ 21. Все учащиеся, отобранные для эксперимента, здоровы, занимаются физической культурой в основной группе. Было определено по 10 человек учащихся для прохождения эксперимента. Школьникам было предложено поучаствовать в эстафете, которая включала в себя 8 этапов:

1. Прыжки с мячом, зажатым между колен, обходя препятствия (кегли).
2. Лазание на животе, подтягиваясь на руках, по 2-м гимнастическим скамейкам. Обруч поднять с земли, перепрыгнуть через него, положить и т.д.
3. Прыжки по кочкам.
4. Ведение мяча попеременно левой и правой рукой, обводя препятствия (кегли).
6. Выставлены в ряд 5 барьеров. Под первым необходимо проползти, второй - перепрыгнуть и т. д.
7. Прыжки на скакалке, обходя кегли.
8. Прыжки из полного приседа, обходя кегли



□

Описание этапов эстафеты:

1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, мяч зажат между ног на уровне коленей. Прыгают между кеглями «змейкой», если мяч выпал, то необходимо начать в том месте, где это случилось.

2. Проползание по скамейке без помощи ног, только за счет силы рук (подтягиванием). Обязательно последнее движение заканчивается, когда руки захватили торец противоположного конца гимнастической скамейки.

3. Этот этап не составляет особой сложности, однако его надо выполнить как можно быстрее.

4. «Кочки» в нашем тесте нарисованы, на полу в зале под некоторым углом друг к другу, что создает определенные трудности при выполнении, необходимо соблюдать точность приземления.

5. При ведении мяча с переводом из одной руки в другую требуется не терять мяч, а если это случилось - продолжить от места потери.

6. Выставленные барьеры находятся на расстоянии 1м друг от друга. При подлезании и перепрыгивании (любым способом) не задеть барьер.

7. На этом этапе необходимо выполнить 5 прыжков на скакалке на двух ногах;

8. Кегли нельзя зацепить. Количество кеглей 6 штук, они стоят в шахматном порядке. Поэтому участники прыгают слева направо и наоборот, руки на поясе, пола руками не касаться.

Данную эстафету учащиеся раньше не проходили, хотя некоторые двигательные действия входящие в нее детям знакомы (прыжки на скакалке, ведение мяча, ползание по скамейке). Ловкость может развиваться при выполнении любых двигательных действий, а мерилем ловкости может выступать точность движения, координированность, скорость. Этим параметрам отвечает наша эстафета. Прыжки по «кочкам» требуют точности попадания (приземления); ведение мяча требует высокой координации действий рук и ног; подлезание и перепрыгивание - два двигательных действия, где чередуются расслабление и напряжение; быстрота двигательных действий явно присутствует на всех этапах эстафеты, так как поставлена задача не только точно, но и быстро выполнить все действия. На 7 этапе - прыжки на скакалке, следует отметить, что это упражнение требует высокой координации движений, а так как оно выполняется не в начале, а в конце эстафеты, то в этом заключаются повышенные требования к выполняющему (так как это упражнение выполняется на фоне некоторого утомления). Финиш в нашей эстафете находится там, где и старт. Исходя из вышесказанного, по двигательным действиям, входящим в эстафету, можно судить об уровне развития качества ловкости.

Данный тест (эстафета) объективно характеризует уровень развития ловкости, что послужило основной причиной для включения его в

разработку. Рекомендуемый тест используется нами, во-первых, для оценки исходного уровня развития ловкости, во-вторых, для контроля за его динамикой в процессе педагогического эксперимента, в - третьих, для тренировки качества ловкости.

Данную эстафету прошли сначала ученики учебно-тренировочной группы СОГ 18, а затем группы СОГ 21.

Учащиеся прошли всю эстафету полностью. С помощью секундомера были измерены время прохождения каждым участником всей эстафеты и отдельных ее этапов. Были разработаны критерии оценки ловкости учащихся: высокий, средний и низкий. Высокий - от 2 до 3 минут, средний - от 3 до 5 минут, выше 5 — и минут - низкий. В группе СОГ 18 высокий результат показали 3 учащихся, средний - 3 учащихся, низкий - 4 учащихся. В СОГ 21: высокий результат - 5 человек, средний - 3 человека, низкий - 2 человека. Проценты развития ловкости учащихся в двух группах: СОГ 18: высокий - 30%, средний - 30%, низкий - 40%. СОГ 21: высокий - 50%, средний - 30%, низкий - 20%.

Полученные данные обрабатывались методом математического анализа и сравнения результатов отдельных групп. Результаты всех участников эстафеты получили общий результат прохождения эстафеты (СОГ 18 - 27 мин. 26 сек, СОГ 21 - 21 мин. 56 сек.). Сравнивая результаты двух групп, общее время СОГ 21 лучше общего времени СОГ 18- на 5 минут 30 секунд. Сравнивая эти данные, число учащихся, показавших высокий уровень ловкости в СОГ 21 больше на 20%, средний - одинаковый, низкий - меньше на 20%. Исходя из полученных данных, в дальнейшем в нашем эксперименте будет участвовать группа учеников СОГ 18.

При проведении диагностики, путем прохождения поэтапной эстафеты следует отметить, что необходимо:

1. Вести контроль за физической нагрузкой на каждого ученика во время прохождения эстафеты.
2. Участникам необходимо четко объяснять и показывать все игровые действия.
3. Четко соблюдать правила прохождения каждого этапа.

2.2 Пути формирования ловкости у учащихся начальных классов.

Опираясь на полученные данные изначального уровня развития ловкости, целью 2-го этапа будет повышение уровня развития ловкости у детей СОГ 18. Для этого предстоит решить следующие задачи:

1. Подобрать подвижные игры, которые в большей степени, по своим двигательным действиям, входящим в них, могли развивать ловкость
2. Ввести эти игры в учебно-тренировочные занятия, выделив на проведение игр на каждом занятии времени на 5 минут больше, чем было раньше (или увеличить количество игр).
3. Определить место игры в структуре занятия.
4. Проанализировать ход формирующего эксперимента.

Подвижные игры, представленные в приложении подходят для решения проблемы развития физических качеств, особенно ловкости. Эти игры повышают координационные возможности учащихся, улучшают деятельность анализаторов (особенно двигательного), увеличивают запас двигательных умений и навыков.

На каждом занятии проводились подвижные игры, в основной части, вводной и даже в заключительной части. Таких занятий было спланировано 33. В ходе формирующего эксперимента решены задачи:

1. Обеспечение тесной организационно - методической преемственности и взаимосвязи подвижных игр и другими упражнениями;
2. Определение места выбранной игры среди других упражнений с учетом ее длительности.
3. Методом наблюдения отследить ход формирующего эксперимента.

С некоторыми играми дети были уже знакомы, такие игры. Были игры, которые впервые проводились на занятии. На занятиях 3, 5 - решались задачи улучшения координационных способностей детей: в перебрасывании и ловле мячей, попаданием в горизонтальную и вертикальную цель.

На занятиях 4, 6 ученики показали достаточно хорошие скоростные способности и ловкость в челночном беге с кубиками: у ребят кубик точно ложился в квадрат, очерченный на полу, а при переноске кубиков они их не теряли.

На занятиях 7 ученики выполняли упражнения в удержании определенной позы, получая навыки в статических и динамических равновесиях. Все испытуемые хорошо владели динамическим равновесием

На занятиях 2, 9 ученики совершенствовали приемы лазания, перелазания, а также скорость передвижения с использованием линейных эстафет.

На занятиях 7 и 8 использовались игры с ведением мяча, перебрасыванием различными способами. Ученики часто теряли мяч после передачи, то есть не имели навыка в приеме мяча. Но после правильного объяснения и нескольких повторных двигательных действий, дети более четко стали принимать мяч; они стали «мягко» принимать, выставляя руки «воронкой» из пальцев вперед, мягко и плавно затем сгибая их в локтях. Во время ведения мяча основной ошибкой, которая мешала детям быстро передвигаться с мячом, была та, что ученики вели мяч перед собой, а не с боку.

На каждом занятии учащиеся закрепляли навыки в ходьбе, беге, строевых приемах, общеразвивающих и специальных упражнениях. Проводились общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение. Когда играла музыка и одновременно шел счет, то ученики лучше выполняли упражнения: синхронно, ритмично. Без счета справиться было труднее, когда у учеников выработался определенный навык ритма движений.

В ходе формирующего эксперимента как можно больше использовались возможности двигательного анализатора учеников. Использовались принципы систематичности и последовательности в подборе координационных трудностей, а также точности выполнения движений. Систематически вводились элементы новизны, в целях повышения интереса детей к играм и заданиям, и с целью накопления и закрепления опыта сложных движений.

Используя метод наблюдения и аналитического мышления очевидно, что испытуемые дети очень старались, пытались показать наилучшие результаты, более точно выполнять все правила игр и эстафет.

2.3 Повторная диагностика уровня ловкости учащихся СОГ 18.

Чтобы убедиться в правильности выводов и наблюдений на заключительном этапе необходимо провести контрольное тестирование учащихся СОГ 18.

Цель этого этапа: подтвердить или опровергнуть выдвинутую гипотезу, что активное использование подвижных игр может способствовать формированию ловкости у детей начальных классов.

Для этого надо:

1. Провести контрольный эксперимент.
2. Дать сравнительный анализ полученным данным.
3. Разработать методические рекомендации к проведению подвижных игр с целью формирования качества ловкости.

Контрольное тестирование проводилось в занятиях с теми же детьми, по тому же тесту, с тем же критерием определения ловкости, что и в констатирующем эксперименте.

Проанализировав полученные данные и проведя небольшие математические вычисления, можно сказать что высокий уровень сформированности качества ловкости возрос с 30% в констатирующем эксперименте до 50% в контрольном; средний уровень показали то же количество учащихся, что составило в начале и в конце эксперимента 30%; а низкий уровень качества ловкости наблюдался у 40% учеников СОГ 18, в ходе формирующего эксперимента он снизился до 20%. Полученные данные говорят о позитивных сдвигах в ходе проведения эксперимента. При сравнении времени прохождения СОГ 18 всех этапов эстафеты, время, затраченное на преодоление эстафеты в контрольном случае сократилось на 3 минуты 42сек, что говорит о том, что скорость прохождения всех этапов эстафеты выше, а так как скорость фиксируется временем, а временной показатель может выступать мерилем ловкости, то можно сделать выводы, что выдвинутая гипотеза верна, так как на лицо положительная тенденция к улучшению показателей ловкости. После серий учебно-тренировочных занятий с подвижными играми, формирующими скоростные, а следовательно и показатели ловкости, можно утверждать, что подвижные игры в

положительной степени влияют и способствуют развитию ловкости у младших школьников.

Методические рекомендации по развитию ловкости посредством подвижных игр

1. Подбор подвижных игр вести с учетом возрастных особенностей школьников, с учетом их физической подготовленности, игровому опыту.
2. Четко соблюдать время двигательной активности и время отдыха при проведении подвижных игр.
3. Четко соблюдать правила и педагогические условия проведения подвижных игр.
4. Гармонично вписывать подвижные игры в структуру занятия, не нарушая его целостности.

Заключение

Процесс становления и развития ловкости - есть процесс усвоения человеком социального опыта. Воспитание, носящее преднамеренный и целенаправленный характер, приобретает важнейшее значение в процессе развития детей. Решающая роль в освоении социального опыта принадлежит самому ребенку, его активности, характеру взаимоотношения с внешней средой. Именно поэтому игра является важнейшим средством социальной адаптации ребенка. Игра - это свободное проявление творческой активности импровизационного характера. Правильное понимание теории происхождения игры и ее развития способствует правильной организации педагогического процесса. В связи с этим овладение ясной, четкой теории игры является одной из актуальных задач педагогики. Специалистам физической культуры необходимо обратить внимание на эффективность применения подвижных игр в физическом воспитании не только потому, что игры многогранны, но и вследствие того, что являются проверенным средством активизации двигательной деятельности, особенно за счет подключения эмоций учащихся. Важным достоинством подвижных игр является также возможность введения их во все виды учебной программы и применения их с одинаковым успехом в не игровых видах физической подготовки. По сравнению с общепринятыми методами ведения уроков, применение подвижных игр при одинаковых затратах времени делают занятия намного интересными, что позволяет добиться более высоких показателей физического развития учащихся. Учитель может самостоятельно разрабатывать игры, работать над поиском новых игровых упражнений и способов их проведения. Задачи повышения эффективности и качества учебного процесса на современном этапе требуют от педагога больших знаний и полной перестройки при выборе новых форм и методов работы. Значительное место по объему в программах

начальных классов школы занимает игровой материал. Игра моделирует многие виды спортивной деятельности, включает основные естественные движения, поэтому рекомендуется как эффективное средство освоения таких разделов, как легкая атлетика, плавание, спортивные игры. Игры, рекомендуемые школьной программой и специальной литературой, направлены на решение не только образовательных, но также воспитательных и оздоровительных задач. Это особенно важно, так как всех, кто причастен к педагогике, в последнее время беспокоит гиподинамия детей. И естественным средством профилактики гипокинезии детей может стать создание оптимального объема двигательной активности с правильной постановкой учебной и внеклассной работы по физической культуре в школе. Немалая роль принадлежит здесь и подвижной игре - естественному виду живой и непосредственной деятельности, любовь и привычка к которой закладываются с раннего детства. Особенно важны занятия играми с детьми, относящимися к специальной медицинской группе. Не только уроки физической культуры, но и активный отдых во время перемен, занятия играми на свежем воздухе в режиме продленного дня содействуют созданию оптимального объема двигательной активности учащихся. Учитель физкультуры или тренер должен владеть умением воспитывать через игру, уметь так организовать коллектив, чтобы действия каждого участника игры давали ему возможность проявлять личные качества и вместе с тем приносили успех общему делу.

Литература

1. Бриедис А. А. Подвижные игры - Ленинград, 1979,
2. Былеева Л. В., Короткое И.М. Подвижные игры - М., ФиС, 1982
3. Геллер Е. М., Короткое И. М. Веселые старты — М., ФиС, 1978
4. Геллер Е.Н. М: Игры на переменах для школьников - М., ФиС, 1985
5. Гуревич И. А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию — Минск, В. ІЛЛ, 1994
6. Глобенко Т. К. Подвижные игры на уроках физкультуры - Нальчик; ФиС, 1971
7. Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов СССР под - М., 1988
8. Державец М. Игровые упражнения на уроках физкультуры - Ставрополь; 1972
9. Демчимин А. А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей - Киев, 1989
10. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе - М., 1978
11. Коротков И. М. Подвижные игры в школе - М., 1979
12. Кагоров В. С. Книга учителя физической культуры - М., ФиС, 1973
13. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории -М., 1991
14. Матвеев А. П. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания - М., ФиС, 1976
15. Новиков А. Д. Игра и спорт. Теория и практика физической культуры - М., 1973
16. Подпасый И. П. Педагогика - М., Владею., Пресс, 2001
17. Спортивные и подвижные игры - под ред. Ю. И. Портных - М., ФиС, 1984
18. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников - Ярославль, Академия развития, 1998

Подвижные игры на развитие гибкости

1. «Быстро по местам»

Подготовка. Все играющие строятся в одну или две колонны по одному и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих.

Описание игры. По команде руководителя: «Убежали!» - все дети разбегаются в разные стороны. По второй команде: «Быстро по местам!» - все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Проигрывает тот, кто занял место последним. Если играют две колонны, то выигрывает - группа, построившаяся раньше другой. Построения могут быть самые разнообразные: в две шеренги лицом друг к другу, в два круга, положив руки на плечи соседей и другие.

2. «Космонавты»

Подготовка. По углам и сторонам зала (площадки) чертят 5-8 больших кругов - «ракетодромов». Внутри каждого ракетодрома рисуют 2-5 кружков - «ракет» (вместо них можно положить небольшие пластмассовые обручи). Общее количество ракет должно быть на 5-8 штук меньше числа играющих. Все играющие становятся в круг в центре зала.

Описание игры. Играющие идут по кругу взявшись за руки и произносят: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим - на такую полетим, но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» После этих слов все бегут к ракетодромам и занимают места на любой из ракет. Оставшиеся без места идут к руководителю или в центр зала. Затем все опять становятся в круг вместе с опоздавшими и снова начинают игру.

Правила к играм: «Быстро по местам» и «Космонавты»:

1. Начинать игру только по установленному сигналу руководителя.
2. Разбегаться только по команде руководителя (в игре «Все по местам!» - «Убежали!» и в игре «Космонавты» — после слов: «Опоздавшим места нет!»).

3. «Совушка». («Кот идет»)

Подготовка. В углу площадки или зала очерчивают круг диаметром 1-2 метра - «гнездо Совушки». Около круга ставится скамейка. Из играющих выбирается водящий - «Совушка», остальные - «полевые мышки». «Совушка» становится в своем гнезде, а мышки размещаются по всему залу у стен (в норках).

Описание игры. Руководитель говорит: «День!». Все «мышки» выбегают на середину зала, бегают, припрыгивают. «Совушка» сидя спит в гнезде. Руководитель говорит: «Ночь!». Все «мышки» замирают на месте, а «Совушка» просыпается, вылетает на охоту и смотрит, кто из играющих шевелится. Если «Совушка» заметит, что кто - либо из «мышей» шелохнется, она забирает его к себе в гнездо. А не пойманные «мышки» по сигналу «День!» начинают бегать и резвиться, а «Совушка» улетает в гнездо до сигнала «Ночь!». Когда в гнезде окажется 3-5 пойманных «мышей»,

выбирается новая «Совушка» из не пойманных, наиболее осторожных, ловких «мышей». И так играют несколько раз. В заключении отмечают ни разу не пойманные «мышки» и наиболее наблюдательная «Совушка», сумевшая быстрее других поймать «мышей». Правила:

1. Когда «Совушка» выходит на площадку, «мышкам» шевелиться не разрешается. За спиной совы «мышки» могут менять позу, но так. Чтобы «Совушка» этого не заметила.

2. Пойманные «мышки» садятся на скамейке - в гнезде «Совушки».

3. По сигналу руководителя: «Ночь!» «Совушка» обязательно должна улететь к себе в гнездо.

Вариант игры «Кот идет!»

Водящий - «кот» у себя в «доме». Все остальные «мышки» в «норках». Руководитель говорит: «Мышки, мышки выходите порезвитесь, попляшите, выходите поскорей - спит усаый кот - злодей!». «Мышки» выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами: «Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!». По сигналу руководителя: «Кот идет!» все «мышки» замирают на месте без движения. «Кот» крадется к ним, и того, кто шевелится, забирает к себе в «дом». «Кот» ловит «мышей» до тех пор, пока руководитель не скажет «Кот ушел!». «Кот» уходит, а «мышки» опять начинают бегать. «Кот» выходит по сигналу 2-3 раза. После этого подсчитываются пойманные им «мышки», выбирается новый «Кот», а пойманные «мышки» возвращаются в игру. Данный вариант игры удобно проводить под музыку: «мышки» двигаются под одну мелодию (польку, галоп), а кот приходит за ними под другую (вальс, марш).

4. «Отгадай, чей голосок»

Подготовка. Все играющие образуют круг. Один из играющих становится в середине круга и закрывает глаза (или завязывает глаза своим носовым платком). Руководитель указывает на того, кто будет петь или говорить: «Скок, скок, скок».

Описание игры. Все играющие идут по кругу вправо и поют или говорят: «Мы - составили все круг, повернемся - разом вдруг!». На эти слова все поворачиваются на 360 градусов и продолжают далее: «А как скажем - скок, скок, скок» (слова «скок, скок, кок» поет или говорит один, выбранный руководителем), все останавливаются и заканчивают песню - речитатив словами: «Отгадай, чей голосок». Стоящий в центре с закрытыми глазами открывает их и должен отгадать, кто сказал слова: «скок, скок, скок», или показывает направление, откуда слышал голос. Узнанный идет в середину, а водящий в круг. Если водящий не отгадает, он продолжает стоять в середине круга.

Правила:

1. Слова «Скок, скок, скок» поет или говорит только один, на кого указал руководитель.

2. Водящий не имеет права открывать глаза до тех пор, пока не закончится речитатив.

3. Если водящий не угадал два раза, он сменяется.

5. «Кто подходил?»

То же построение, что и в предыдущей игре, только играющие стоят на месте, а водящий в центре. Руководитель указывает на кого - либо из играющих и тот подходит к водящему, который стоит с закрытыми глазами, слегка дотрагивается до его плеча и подает голос какого - либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займет свое место. Он должен отгадать - кто к нему подходил.

Правила те же, что и в игре «Отгадай, чей голосок».

6. «Мяч на полу»

Подготовка. Все играющие становятся в круг. Двое из играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

Описание игры.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящим. Водящие бегают от мяча по кругу, подпрыгивают, спасаясь от мяча. Если кому - то из играющих удастся попасть в ноги водящего мячом, он становится на его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу не был водящим. Первые водящие не считаются проигравшими.

Правила:

1. Игра начинается по сигналу.
2. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его.
3. Осаливать можно не выше коленей.

7. «Передача мячей в колоннах»

Подготовка.

Играющие делятся на несколько групп (команд), и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах по мячу или по другому предмету.

Описание игры:

По сигналу вперёдистоящие игроки передают мяч над головой стоящих сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем так же по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает та команда, которая получит больше очков.

Правила.

1. Игра каждый раз начинается только по сигналу руководителя.

2. Передавать мяч можно только над головой, а не другим способом.

3. Уронивший мяч, должен его поднять, встать на место и продолжить игру.

Так же можно передавать мяч и под ногами, широко их расставив.

8. «К своим флажкам»

Подготовка. Играющие, разделившись на несколько групп (по 5-6 человек в каждой) становятся в кружки. В центр каждого кружка становится дежурный с флажком, отличающимся по цвету от других. Описание игры.

Все играющие, кроме стоящих с флажками, по сигналу руководителя разбегаются по площадке и становятся лицом к стене (если играют в помещении) или закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо меняются местами. Руководитель дает сигнал: «Все к своим флажкам!». Играющие открывают глаза, быстро бегут к своему флажку и опять образуют кружок вокруг дежурного с флажком. Побеждает группа, построившаяся в кружок первой. Можно построить в затылок к дежурному в колонну по одному. В этом случае все собираются в колонну за своим дежурным. Правила:

1. Играющим нельзя открывать глаза до сигнала «Все к своим флажкам!». Если игрок откроет глаза преждевременно, то его крупа проигрывает.

2. Игроки с флажками должны обязательно изменить места. Если они этого не сделают, то победа их группе не засчитывается.

Варианты игры:

1. Когда играющие разбегутся, им можно предложить стать в одну шеренгу перед преподавателем и выполнять за ним разные движения. В это время дежурные с флажками, находясь сзади них, меняются местами. По сигналу «К своим флажкам!» все бегут к своим дежурным.

2. Играющие под музыку или пение двигаются за преподавателем и на ходу повторяют за ним разные движения. По сигналу все занимают места около своих флажков.

Если нет разных флажков, можно ориентировать играющих на своих дежурных, которые стоят в центре кружков или впереди колонн (если построены колоннами). В этом случае подается команда: «К своим дежурным!».

9. «Гуси - лебеди».

Подготовка.

На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая «гусятник». Посредине зала (площадки) ставятся 4 скамейки, образующие коридоры («дорога между гор») шириной 2 метра. На другой стороне площадки кладутся маты — это «гора»? Все играющие, кроме двух,

становятся в «гусятник» - это «гуси». За горой чертится 1 фужок — «логово», в котором помещаются два «волка».

Описание игры.

Руководитель произносит: «Гуси – лебеди! - в поле!». «Гуси» проходят по горной дороге в «поле», где и гуляют. Затем руководитель говорит: «Гуси – лебеди – домой! Волк за дальнею горой!». «Гуси» бегут обратно к себе в «гусятник», пробегая между скамейками («по горной дороге»). Из-за дальней горы выбегают «волки» и догоняют «гусей». Осаленные останавливаются. Пойманные подсчитываются и отпускаются в свое стадо «гусей». Играют два раза, после чего выбирают из не пойманных «гусей» новых волков. И так игра проводится 2-3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные «гуси» и «волки», сумевшие поймать больше «гусей».

Правила:

1. «Волки» ловят «гусей» до «гусятника».
2. «Волки» могут ловить «гусей» только после слов «за дальней горой...»
3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

10. «Два мороза»

Подготовка.

На противоположных сторонах зала (площадки) на расстоянии 10-20 метров линиями отмечают «дом» и «школу». Выбираются два водящих - «морозы», остальные играющие - «ребята». «Ребята» располагаются в одну шеренгу за линией дата, а посередине площадки - на «улице» стоят два мороза.

Описание игры.

Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два мороза удалые». Один из них, указывая на себя, говорит: «Я мороз - красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь - дороженьку пуститься?». Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!». После этих слов ребята бегут из «дома» в «школу» (за черту на другой стороне). «Морозы» ловят и «замораживают» перебегающих. Остальные сейчас – же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их заморозил «мороз». Затем «морозы» опять обращаются к «ребятам» с теми — же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в «дом», по дороге выручая «замороженных ребят»: дотрагиваются до них рукой и те присоединяются к убегающим игрокам. «Морозы замораживают» перебегающих «ребят» и тем самым мешают им выручать «замороженных ребят». Во второй раз «морозы» не говорят весь речитатив, а только последние фразы: «Кто из вас решится в путь – дороженьку пуститься?». После двух перебежек выбирают новых «морозов» из не пойманных «ребят», а пойманных подсчитывают и отпускают. Игра начинается сначала. Водящих

меняют 3-4 раза. В конце игры отмечаются ребята, не попавшиеся морозу ни разу, а так - же лучшая пара водящих.

Правила:

1. Играющие выбегают из дома только после слов: «И не страшен нам мороз».
2. Выбежав из дома, нельзя бежать обратно или задерживаться в доме. В том и другом случае игрок считается пойманным.
3. Пойманный остается на том месте, где его поймали - «заморозили».

11. «Пустое место»

Подготовка.

Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг, не более чем на пол шага один от другого и кладут руки на спину. Водящий — за кругом.

Описание игры.

Водящий бежит вокруг круга дотрагивается до кого - либо из играющих и после этого бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, играющие здороваются: подают друг другу руки, приседают друг перед другом и т.п. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Правила.

1. Водящий должен коснуться рук играющего, вызывая его на соревнование в беге.
2. Когда играющие оббегают круг, никто не должен им мешать.
3. При встрече играющие обязательно выполняют условное задание; тот, кто не выполнит задание, становится водящим.

12. «Команда быстроногих».

Подготовка.

Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта и на расстоянии 2 метра от нее чертится линия старта: в 10-20 метрах от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

Описание игры.

По команде руководителя: «Приготовиться! Внимание! Марш!» (или по другому условному сигналу) 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. Так же по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают 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. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он 3 раза ударяет ею о стойку или о пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

Правила.

1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя.
2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. При беге с палочкой обязательно ударить ею 3 раза о предмет или о пол, громко считая.
3. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

13. «Эстафета зверей».

Подготовка.

Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые - «волками», третьи «лисами», четвертые - «зайцами» и т.п. Каждый запоминает какого зверя он изображает. Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 метров ставится по булавке или по стойке. На расстоянии 2 метров от старта чертится линия финиша.

Описание игры.

Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, носящие имя этого животного, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются, обратно. Тот, кто первым прибежит назад в свою команду, выигрывает очко для своей команды. Руководитель вызывает зверей вразбивку - по своему усмотрению. Некоторых он может вызывать и по 2 раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5- 10 минут после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

Правила.

1. Если оба игрока прибегут одновременно, очко не присуждается ни одной, ни другой команде.
2. Если игрок не добежит до конечного пункта, то очко зарабатывает его партнер из другой команды.

14. «Вызов номеров».

Описание игры.

Место, инвентарь и подготовка те же, что и в предыдущей игре. Если позволяет помещение и играющих немного, можно построить их в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии 2 м. от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша. В место названия зверей, играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Руководитель называет игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз, прибежавшему первым к финишу, записывается выигрышное очко. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя. В этом случае игрок, нарушивший данное положение, проигрывает очко. Это правило рекомендуется применять не ранее 3-го класса, когда учащиеся познакомятся с низким стартом.

15. «Прыгающие воробушки».

Подготовка.

На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий - «кошка», которая встает или приседает в середине круга. Остальные играющие: «воробьи» - находятся вне круга.

Описание игры.

По сигналу руководителя «воробьи» начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный приседает или садится в центре круга. Можно сажать пойманных на скамеечку рядом с кругом. Когда «кошка» поймает 3-4 воробья (по договоренности), выбирается новая кошка из не пойманных. Пойманные кошкой опять становятся воробьями и вступают в игру; игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается так же кошка, сумевшая быстрее других поймать установленное число воробьев.

Правила:

1. «Кошка может ловить «воробьев» только в круге.
2. «Воробьи» прыгают на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к «кошке» или на скамейку.
3. Пойманным считается воробей, которого «кошка» коснется рукой, когда он находится в круге хотя - бы одной ногой.

16. «Зайцы в огороде»

Подготовка.

На полу (земле) чертятся два концентрических круга: наружный - диаметром 6-8 м., внутренний — 3-4 м.. Один водящий — «сторож» - встает

в малый круг - в «огород». Остальные играющие - «зайцы» - размещаются вне большого круга.

Описание игры.

По сигналу «зайцы» начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в «огород» (малый круг). Сторож, не выходя за пределы большого круга, старается поймать зайцев» - коснуться их рукой. Пойманные «зайцы» отходят в сторону. Когда поймано 3-5 «зайцев» (по договоренности), они возвращаются в игру и выбирается новый «сторож» из не пойманных «зайцев». Побеждают те, кто ни разу не был пойман, а так же лучшие сторожа, сумевшие быстрее поймать установленное число «зайцев».

Правила.

1. «Сторож» имеет право ловить «зайцев» как в «огороде», так и в большом круге.

2. Пойманные «зайцы» находятся в установленном месте и не включаются в игру, пока не будет выбран новый «сторож».

3. «Зайцы» прыгают на двух или на одной ноге по указанию руководителя. Нарушившие это правило считаются пойманными.

17. «Лисы и куры»

Подготовка.

Посредине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата, рейками вверх. Это - «насед». Выбирается один водящий - «лис» и один «охотник». Все остальные играющие - «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лис». В другом углу встает «охотник». Куры располагаются вокруг «наседы».

Описание игры.

По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насед», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму установленному сигналу «лис», подбравшись к курятнику, ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лис» берет осаленного за руку и ведет в свою нору. Если по пути ему встречается «охотник», «лис» выпускает пойманного, а сам убегает в нору. Пойманный возвращается в курятник, после чего все «куры» слетают с «наседы». Если «охотник» поймает «лиса», выбирается новый «лис». Играют 4-6 раз. Выигрывают игроки, ни пойманные ни разу.

Правила.

1. Забегая в «курятник», «лис» может осалить только одного игрока.

2. По сигналу руководителя «лис» должен покинуть «курятник» - независимо от того, поймал он «курицу» или нет.

3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

18. «Волк во рву»

Подготовка.

Посередине площадки или зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 70-100 см. одна от другой. Этот коридор - «ров». Его можно начертить не совсем параллельным: с одной стороны по уже, а с другой – по шире. 1-2 водящих «волка» встают во рву. Все остальные играющие - «козы» - размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На другой стороне площадки прочерчивается линией «пастбище».

Описание игры.

По сигналу руководителя «козы» бегут из дома в противоположную сторону площадки: на «пастбище» и по дороге перепрыгивают через «ров». «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «коз». Осаленные отходят в сторону, их считают, и они опять входят в игру. Затем по сигналу «козы» снова перебегают на другую сторону в дом, а «волки» их ловят, когда они перепрыгивают ров.

После двух — четырех перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козы», не пойманные ни разу, и те «волки», которые за время всех перебежек поймали больше «коз». Правила.

1. Волки могут салить «коз», только находясь во рву, когда «козы» перепрыгивают через ров или стоят рядом.

2. «Коза», пробежавшая по рву, а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной.

3. «Козы» могут перебегать только по сигналу руководителя.

4. Если «коза» задержалась у рва, боясь «волков», руководитель считает до трех, после чего «коза» обязана перепрыгнуть через ров, в противном случае она считается осаленной.

19. «Кто дальше бросит»

Подготовка.

На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м. от нее параллельно ей проводится 3-4 линии с интервалом 4 м. между ними. Играющие разделяются на несколько групп (команд) и выстраиваются каждая в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

Описание игры.

Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки, с горохом как можно дальше за начерченные линии и встают в конец своей команды. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков на дальнюю линию.

Правила.

1. Каждый может бросить только один мешочек.

2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя.

3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

20. «Метко в цель».

Подготовка.

Посредине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед проводится линия старта.

Описание игры.

По установленному сигналу руководителя, играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросившие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя участники второй шеренги (команды) так же бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила.

1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.

2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.