

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ -  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра физического воспитания  
кафедра

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего кафедрой  
физического воспитания

Ю.Л. Лукин  
подпись инициалы, фамилия

« 01 » 06 20 18 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура  
код – наименование направления

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ НА  
ОСНОВЕ РУССКИХ НАРОДНЫХ ИГР

тема

Руководитель Т.Н. Кочеткова  
подпись, дата

доцент, канд. пед. наук  
должность, ученая степень

Т.Н. Кочеткова  
инициалы, фамилия

Выпускник Р.Т. Ильязов  
подпись, дата

Р.Т. Ильязов  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –

филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии

факультет

Физического воспитания

кафедра

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура  
код и наименование направления подготовки

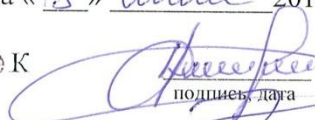
### МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ НА ОСНОВЕ РУССКИХ НАРОДНЫХ ИГР

тема

Работа защищена «18» мая 2018г. с оценкой «Отлично»

Председатель ГЭК

Члены ГЭК

  
подпись, дата

подпись, дата

  
подпись, дата

подпись, дата

  
подпись, дата

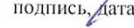
подпись, дата

  
подпись, дата

подпись, дата

  
подпись, дата

подпись, дата

  
подпись, дата

подпись, дата

Д.Д. Похабов  
инициалы, фамилия

Ю.Л. Лукин  
инициалы, фамилия

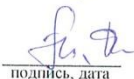
Т.Н. Кочеткова  
инициалы, фамилия

С.В. Лапшин  
инициалы, фамилия

М.В. Иванов  
инициалы, фамилия

С.И. Белецкая  
инициалы, фамилия

Руководитель

  
подпись, дата

Т.Н.Кочеткова  
инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись, дата

Р.Т.Ильязов  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2018

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Методика организации и проведения занятий по физической культуре с младшими школьниками на основе русских народных игр» содержит 62 страницы текста, список литературы, который включает 28 источников.

Цель исследования: представить методику организации и проведения занятий по физической культуре с младшими школьниками на основе русских народных игр.

Объект исследования: процесс физического развития и воспитания младших школьников с использованием русских народных игр. Предмет исследования: русские народные игры как средство развития двигательной деятельности на уроках физической культуры.

Гипотеза: предполагается, что использование русских народных игр на уроках физической культуры повысит эффективность физического воспитания и развития детей младшего школьного возраста.

Для реализации цели исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) выявить современный уровень физического развития детей младшего школьного возраста;
- 2) раскрыть особенности организации проведения занятий по физической культуре с младшими школьниками;
- 3) описать методику применения русских народных игр на занятиях физической культуры в начальной школе;
- 4) рассмотреть основные приемы и методы организации проведения занятий по физической культуре с младшими школьниками;
- 5) экспериментально обосновать эффективность предложенной методики.

Практическая значимость исследования заключается в том, что систематизированный нами теоретический и практический материал может быть использован специалистами физической культуры образовательных учреждений и студентами, занимающимися разработкой данной проблемы.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	5
1 Теоретические основы организации занятий по физической культуре с младшими школьниками на основе русских народных игр	8
1.1 Современный уровень физического развития детей младшего школьного возраста .....	8
1.2 Особенности организации проведения занятий по физической культуре с младшими школьниками .....	12
1.3 Методика применения русских народных игр на занятиях физкультурой культуры в начальных классах .....	21
2 Методика организации занятий по физической культуре с младшими школьниками на основе русских народных игр.....	30
2.1 Приёмы и методы организации проведения занятий по физической культуре с младшими школьниками .....	30
2.2 Особенности занятий по физической культуре с младшими школьниками на основе русских народных игр .....	40
Заключение .....	49
Список использованных источников .....	51
Приложение А. План-конспект урока «Использование русских народных игр для развития скорости, прыгучести и ловкости» (3 класс).....	54
Приложение Б Русские народные игры, применяемые на уроках физической культуры у младших школьников.....	58

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Младший школьный возраст является важным периодом жизни ребенка в формировании физического здоровья. Вот почему в современных условиях в связи с резким снижением двигательной активности детей возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми, в том числе русскими народными.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Русские народные подвижные игры являются традиционным средством отечественной педагогики. В них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Многие авторы (К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодц и др.) заботились о просвещении, образовании и призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов (см. указание на это: [2]).

В. А. Сухомлинский отмечал, что игра связана с песней, танцем, пляской, сказкой, загадками, скороговорками, речитативами, жеребьевками и другими видами народного творчества как средствами народной педагогики. Игры – уроки жизни, они учат ребёнка общению с другими людьми [22].

П. П. Блонский [1] игру называл «великой учительницей», которая развивает ребёнка во всех отношениях.

Народные игры никто специально не выдумывал, не разрабатывал. Они рождались в глубине народной жизни и были направлены на подготовку и развитие детей.

Использование русских народных игр в образовательном процессе позволяет реализовать прежде всего двигательный компонент, представленный

в физическом воспитании, познавательный компонент, основанный на знаниях о русской народной культуре и эмоциональный компонент, связанный с сюжетной основой русских народных игр.

Следует отметить, что богатейший педагогический потенциал русских народных подвижных игр до настоящего времени не в полной мере реализован в содержании занятий по физической культуре в начальной школе. Целесообразность включения народных подвижных игр в школьную программу по предмету физическая культура основывается на необходимости активизации физической нагрузки на занятиях, повышении уровня моторной плотности уроков, повышения эмоциональности и интереса к урокам физкультуры за счёт применения новых форм с использованием русских народных игр. Этим и определяется актуальность нашего исследования.

Цель исследования: представить методику организации и проведения занятий по физической культуре с младшими школьниками на основе русских народных игр.

Объект исследования: процесс физического развития и воспитания младших школьников с использованием русских народных игр.

Предмет исследования: русские народные игры как средство развития к двигательной деятельности на уроках физической культуры.

Гипотеза: предполагается, что использование русских народных игр на уроках физической культуры повысит эффективность физического воспитания и развития детей младшего школьного возраста.

Для реализации цели исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) выявить современный уровень физического развития детей младшего школьного возраста;
- 2) раскрыть особенности организации проведения занятий по физической культуре с младшими школьниками;
- 3) описать методику применения русских народных игр на занятиях физической культуры в начальной школе;
- 4) рассмотреть основные приемы и методы организации проведения

занятий по физической культуре с младшими школьниками;

5) экспериментально обосновать эффективность предложенной методики.

Методологической основой выпускной квалификационной работы являются труды отечественных исследователей, посвященные теории игры, методике преподавания подвижных игр на уроках физкультуры: М.Я. Виленского, М.Н. Жукова, С.М. Зайцева, В.И. Лях, А.А. Таран, Ж.К. Холодова и др.

Методы исследования:

- 1) анализ и обобщение научно-методической литературы;
- 2) анкетирование;
- 3) сравнение;
- 4) эксперимент.

Практическая значимость исследования заключается в том, что систематизированный нами теоретический и практический материал может быть использован специалистами физической культуры образовательных учреждений и студентами, занимающимися разработкой данной проблемы.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (28 наименований). Общий объем работы составляет 62 страницы.

# **1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ НА ОСНОВЕ РУССКИХ НАРОДНЫХ ИГР**

## **1.1 Современный уровень физического развития детей младшего школьного возраста**

Младший школьный возраст – наиболее ответственный период в процессе формирования физической культуры ребенка. Именно в этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно усваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания, укрепляется фундамент здоровья и развиваются физические качества, необходимые для эффективного участия в различных формах двигательной активности.

Как отмечает Е.Н. Гогунев [4], физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также тем, что, приходя в школу, ученики попадают в новые условия, в которых им нужно приспособиться, привыкнуть. С началом обучения значительно возрастает объем умственного труда детей и в то же время существенно ограничивается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности.

Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это особенно важно для учеников младших классов, так как необходимость активного двигательного режима у детей раннего возраста обусловлена анатомо-физиологическими, психологическими и социальными закономерностями. Именно для этого возраста характерны интенсивный рост и становление



основных органов и функций организма.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению с дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность [24].

Возрастные особенности формирования организма младших школьников имеют определенные характеристики.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса [4].

По данным Б.А. Карпушина [11], ежегодный прирост тела в длину у младших школьников составляет 4-5 см, массы тела – 2-3 кг, а обхват грудной клетки – 1,5-2 см.

До 10 лет у мальчиков и у девочек темпы роста примерно одинаковы. В возрасте 7- 9 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. В 10 лет усиленно растут поясничные и нижние грудные позвонки. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-9 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет, а поясничный – до 12-ти лет, поэтому у младших школьников наблюдаются случаи различных нарушений осанки. Позвоночник отличается большой гибкостью и подвижностью [12].

По данным Е.Н. Гогунова [4], полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области

пятки. Формирование свода стопы обычно заканчивается к 11-12 лет.

Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском и подростковом возрасте. Суставы младших школьников очень подвижны, связочный аппарат эластичен [12].

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Наибольшая подвижность позвоночника наблюдается в возрасте 8-9 лет.

Мышечная система детей младшего школьного возраста развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около  $1/4$ , в то время, как у подростков 15 лет это отношение составляет  $1/3$  [7].

У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее - мелкие мышцы.

В период от 7 до 10 лет прирост силы мышц верхних конечностей идет интенсивнее, чем нижних: средний прирост силы сгибателей голени составляет 3,6 кг, а сгибателей кисти – 8,3 кг. Сила мышц разгибателей голени значительно преобладает над силой мышц сгибателей – 20,4 и 13,3 кг соответственно. Дети 7-11 лет еще слабо дифференцируют мышечные усилия. Способность к расслаблению мышц в этот период изменяется незначительно [4].

У детей младшего школьного возраста наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 7 - 10 лет больше, чем у девочек этого же возраста [4].

Характеризуя состояние дыхательной системы у младших школьников, авторы отмечают, что с развитием организма происходит рост органов внешнего дыхания и усиливается их функция. В младшем школьном возрасте завершается формирование легочных альвеол. С 7-8 лет количество их практически не меняется, но масса и объем легочной ткани и воздухоносных путей продолжает увеличиваться до окончания пубертатного периода. В связи с интенсивным ростом и изменением положения ребер, меняется форма грудной клетки, ее передняя часть опускается вниз, при этом возможности изменения объема грудной клетки в процессе дыхания резко возрастают. Это оказывает огромное влияние на характер дыхания. Если раньше дыхание было в основном брюшное, то с этого возраста он становится грудным или смешанным [10].

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми [4].

У младших школьников снижена экономность внешнего и внутреннего дыхания. Внешнее дыхание поверхностное, а во внутреннем снижается утилизация кислорода тканями из артериальной крови. Наблюдается сравнительно большая частота дыхания от 20 до 22 раз в минуту.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. По мере роста и созревания ребенка величина минутного объема дыхания (МОД) увеличивается. У детей 7-10 лет наблюдается повышенная, по сравнению с подростками, величина МОД на 1 кг массы в покое - 160-170 мл / мин / кг.

По мнению большинства авторов, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) с возрастом увеличивается, однако в различных исследованиях эти цифры несколько отличаются. Так, по мнению А.Ф. Борисенко ЖЕЛ возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2100 мл в 11-летнем (см. указание на это: [4]).

В младшем школьном возрасте наблюдаются половые различия в развитии дыхательной системы. Так, средние величины ЖЕЛ у девочек значительно меньше, чем у мальчиков. Частота дыхания до 8 лет у девочек меньше, чем у мальчиков, максимальное же потребление кислорода у мальчиков и у девочек примерно одинаково [4].

Исследуя состояние сердечнососудистой системы, ряд авторов отмечают, что масса сердца у детей этого возраста по отношению к массе тела больше, чем в последующие годы жизни. Просвет сосудов широк. Другие данные предоставляют Н.В. Андрощук и М.М. Безруких, которые считают, что масса сердца и масса тела находятся примерно в таком же соотношении, как и у взрослых: 1 г на 1 кг массы всего тела (см. указание на это: [24]).

Сердечная мышца ребенка 7-8 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 7-10 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин (см. указание на это: [23]).

Развитие нервной системы у младших школьников почти полностью завершается, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелика. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения над процессами внутреннего торможения, что может приводить к быстрому утомлению. Физиологические и психологические особенности младшего школьника обуславливают эффективность использования народных игр в физическом развитии и воспитании детей этого возраста.

## **1.2 Особенности организации проведения занятий по физической культуре с младшими школьниками**

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной

школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания.

В.Е. Гриженя [6] рекомендует: каждый урок физической культуры должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Вместе с тем отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является больший акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего, разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач урока должны стать выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время.

Для школьников младшего возраста на уроке является задачи совершения естественных двигательных действий (бег, ходьба, прыжки, метание, лазание и т.п.)

На первом уроке целесообразно решать не более 2-3 задач связанных с усвоением или совершением учебного материала. Чем меньше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. При обучении учащихся основным видам движений следует обратить на правильность и точность выполнения упражнений.

Задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию.

- овладение основами разнообразных жизненно важных движений, закрепление, совершенствование и формирование двигательных навыков.

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к систематическим, самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание нравственных и волевых качеств в ходе двигательной деятельности.

В процессе уроков учитель должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами [6].

И.К. Снопина [20] указывает, что важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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. Для воспитания физических качеств используются различные методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и др.

Как отмечает Ю.Д. Железняк [8], равномерный метод характеризуется

относительно постоянной интенсивностью тренировочной работы. В практике применяются два его варианта, например: работа предельной интенсивности на соревновательной дистанции (допустим, бег на 1500 м) и длительная непрерывная работа умеренной интенсивности, выполняемая этим бегуном на более длинной дистанции (например, 8000 м). Первый вариант применяется для воспитания специальной выносливости, второй – для воспитания общей выносливости.

Переменный метод характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью. Различные соотношения интенсивной и умеренной работы и составляют суть метода. Из вариантов этого метода наиболее известен «фартлек» (игра скоростей), когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется с различными прыжковыми или имитационными упражнениями.

Повторный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Число повторений и длительность выполнения упражнений могут быть самыми разнообразными, например в беге: 3 - 600 м, 8 - 60 м (это означает, что бегун пробежал три раза по 600 м, восемь раз по 60 м). В зависимости от задач тренировочного процесса, периода тренировки и готовности спортсмена определяется скорость, с которой должны преодолеваются эти отрезки. Например, повторная работа на коротких отрезках чаще всего направлена на воспитание скоростно-силовых качеств, поэтому применяется бег с предельной или около предельной скоростью (см. указание на это: [25]).

Интервальный метод отличается от повторного тем, что те же самые нагрузки выполняются с жестко заданными интервалами отдыха, которые по мере возрастания тренированности сокращаются (например, 600 м через 6 мин отдыха). Интервальный метод применяется в основном для воспитания выносливости, как общей, так и специальной.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие качества и способности спортсмена, как ловкость, быстрота, находчивость,

самостоятельность, инициативность и др. Высокая эффективность метода объясняется тем положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод – это выполнение упражнений в условиях, близких к соревнованиям. Он применяется для воспитания морально-волевых, физических качеств спортсмена, для тактической подготовки к предстоящим состязаниям.

Круговой метод. Его название происходит от того, что первоначально места, где выполнялись упражнения, располагались по замкнутому кругу. Суть метода в серийном выполнении знакомых, технически не сложных упражнений, подобранных и объединенных в комплекс по определенной схеме. Для каждого вида упражнений устанавливается (определяется) место, которое называется «станцией». Таких станций обычно 8-10. На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений – приседания, подтягивания, отжимания в упоре, наклоны, прыжки и др. И так может быть пройдено несколько кругов.

А.М. Гузаирова [7] выделяет следующие методы физического обучения и воспитания.

Под методом физического воспитания она понимает способы применения физических упражнений.

Первая группа: общепедагогические методы.

- словесные (описание, беседа, рассказ, указание, команда и т.д.);
- наглядные (показ, просмотр видео материалов, схем и т.д.);

Вторая группа: специфические методы.

- метод строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного, расчлененно-конструктивного, сопряженного воздействия);
- метод частично регламентируемого упражнения
- игровой;
- соревновательный;

Методы спортивной тренировки:



Первая группа – общепедагогические:

а) словесные (формирование образного представления за счет доходчивого объяснения сущности изучаемого физического упражнения);

б) наглядные (показ отдельных упражнений, демонстрация учебных фильмов, видеозаписей, применение ориентиров, световых, звуковых устройств).

Вторая группа – практические:

Метод строго регламентированного упражнения направленный:

а) на освоение спортивной техники:

-методы разучивания техники в целом (целостно-конструктивные)

-по частям (расчленено-конструктивные) – подводящие

-имитационные упражнения

б) воспитание физических качеств:

- непрерывные методы: равномерный, темповый, фортлек (игра скоростей), переменный, круговой (характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировки;

- равномерная работа;

- переменная работа (используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости и работе средней и большой длительности);

- интервальные: повторный (работа выполняется на определенном пульсе), чисто интервальный (четко установлено время отдыха), круговой.

В основном эти методы направлены на развитие специальной выносливости (повторная, комбинированная; выполняются серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами)

2) Игровой метод:

а) воспитание таких качеств как: ловкость, находчивость, быстрота, инициативность;

б) воспитание коллективизма;

в) переключение от одного вида активности к другому с целью восстановления;

г) средства отдыха;

д) используются для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях;

3) Соревновательный метод:

а) выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса;

б) тренировка технической, тактической, психологической подготовки;

в) применяется в облегченных или усложненных условиях.

Ю.М. Макаров [15] рекомендует: при использовании рассмотренных методов следует широко варьировать условия проведения соревнований (чтобы максимально приблизить к требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению задач).

В процессе обучения двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Д.И. Погадаев [17] пишет, что, говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменной) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким

применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения. Доступные тренажеры для развития физических способностей и формирования двигательных навыков. Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность (см. указание на это: [24]).

В. Кириличевский [12] указывает, что на уроках физической культуры в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи с природоведением (закаливание, требования к одежде ученика, работа мышц, режим дня и т.д.), математикой (измерение длины и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега и т.д.), музыкально-ритмическим воспитанием (занятие под музыку), изобразительным искусством (красота движений, поз) и др.

В возрасте 8-11 лет целесообразно применять тренерские средства и методы, развивать частоту движений. Упражнение на скорость следует выполнять кратковременно (6-8сек).

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительное статическое напряжения и упражнения связанные с натужением (задержка дыхания).

Одним из направлений двигательных действий является выполнение

различных упражнений под дидактические рассказы (см. указание на это: [25]).

Объяснение каждого упражнения должно носить сюжетный характер, позволяющий детям самостоятельно имитировать движения. Все игры должны решать разные педагогические задачи.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей (см. указание на это: [27]).

Таким образом, каждый педагог должен постоянно помнить, что на уроке мало лишь, физически нагрузить учащихся согласно учебной программе. Все уроки должны приносить детям наслаждение от различных физических

упражнений, эмоциональной их подачи, способствовать физическому совершенствованию. Необходимо найти такие методы и средства обучения, которые вызвали бы наибольшую активность и заинтересованность школьников.

### **1.3 Методика применения русских народных игр на занятиях физкультурой культуры в начальных классах**

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

К.Д. Ушинский придавал большое значение игре как средству воспитания. Игру ребенка он рассматривал как единое, природное целое, т. е. ребенок без игры или игра без ребенка не может существовать. Он отмечал влияние окружающей жизни на содержание детских игр. По его мнению, игры не проходят бесследно для будущей жизни ребенка и в известной мере содействуют формированию его личности (цитируется по: [21]).

Использование игры как длительного воспитывающего средства на практике себя вполне оправдало. Научно-педагогические работы об играх последних лет значительно расширили вопросы теории и методики обучения и воспитания. Они помогают расширить понимание социальной сущности игры, ее функциональных свойств как целостного явления.

Д. В. Эльконин пишет, что человеческая игра – это такая деятельность, в которой воссоздаются социальные отношения между людьми вне условий непосредственно утилитарной деятельности (цитируется по: [12]).

Еще один подход к научному определению игры предлагают И. Пидкасистый и Ж.С. Хайдаров. По мнению авторов, игра – специально организованная деятельность, в которой игроки, добровольно включаясь, следуя общей игровой задаче, исходя из одинаковых начальных условий, действуя идентичными средствами, соблюдая одни и те же правила, добиваются определенных результатов, по которым оценивается личный или

общий успех (цитируется по: [12]). Известный теоретик в области физического воспитания Н.И. Пономарев, давая краткое определение спорта, рассматривает его как «воспитательную игровую физическую деятельность человека» (цитируется по: [12]). Такое определение вполне обоснованно. Народные игры как часть спорта используются в педагогических целях как средства физического развития и подготовки, воспитания личностных качеств человека.

П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский, В. В. Гориневский, учитывая важную роль подвижных игр в развитии физических сил ребенка, в приобретении им определенных навыков, уделяли много внимания сбору и изучению таких игр. Они разъясняли их значение для физического развития детей и пропагандировали практическое внедрение их в систему воспитания подрастающего поколения. В дальнейшем эти прогрессивные идеи нашли свое отражение в трудах ученых, разрабатывавших вопросы теории и методики подвижных игр в разных звеньях системы физического воспитания (см. указание на это: [21]).

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

Игры детей разных народов имеют свои специфические особенности, являясь, по утверждению учёных, отражением жизни данного народа. В играх, так или иначе, отразились народные черты, бытовой уклад народа, его мировоззрение, общественная жизнь, по ним с большой долей вероятности можно судить об истории народа. Вместе с тем, при внимательном их изучении можно выделить идентичные игры, но с некоторой спецификой в содержании, деталях, манерах исполнения и т. д.

Народные игры имеют ряд особенностей:

- они в той или иной мере заключают элементы трудовой деятельности;
- имеют коллективный характер;
- направляют развитие творческого мышления;
- способствуют проявлению и развитию организаторских способностей;
- приучают к общению со сверстниками, взаимной помощи и поддержке;
- развивают чувство дружбы и товарищества.

М. Григорьев выделил целые пласты игр, полезных, прежде всего, для:

- физического развития (подвижные, спортивные игры);
- умственного (настольные игры, загадки и т. п.);
- трудового (строительные игры с изготовлением игрушек и др.);
- эстетического (игры-представления, хороводные, танцевальные

игры и

т. д.);

- игры социально-нравственной направленности (ролевые игры, игровые наказания, обряды и т. д.) (см. указание на это: [17]).

Основу игровой культуры составляют традиционные русские народные игры, забавы, праздники, что делает их изучение особенно занимательным.

Русские народные игры имеют многовековую историю. Они сохранились и дошли до наших дней, передаваясь из поколения в поколение, вобрав в себя лучшие народные традиции воспитания физически здорового, любознательного и жизнерадостного человека. Поэтому условно народные игры можно разделить на подвижные, познавательные, ролевые игры и обрядовые:

- подвижные – способствуют развитию силы, ловкости и выносливости;
- познавательные – расширяют кругозор, развивают интеллектуально;
- ролевые игры («дочки-матери», «солдатики» и т. д.) – дают возможность воссоздать в активной наглядно-действенной форме многообразные сферы деятельности, выходящие за пределы личной практики обучающихся;

- обрядовые игры – позволяют приобщиться к многовековому опыту предков включенности в природные календарные циклы.

Каждая народная игра представляет творческий процесс. Одни игры основаны на коллективном творчестве, другие на реализации творческой индивидуальности. Некоторые игры перешли к детям из игровых забав взрослых и, будучи переосмысленными, прочно закрепились в детском игровом творчестве. Во многих играх есть водящий. Чтобы его выбрать, рассчитываются. Все участники игры встают в круг, в ряд или садятся на скамейку, а один поочередно прикасаясь рукой к каждому, произносит по слогам (словам) текст считалки. На кого выпадает последний слог (слово), тот и водящий.

Многие игры, имеющие игровые припевы, требовали от играющих вокальных навыков, а игровые хороводы – и навыков актерского мастерства. Народная игра в традиционной народной культуре являла собой обрядовое действие, участвуя в котором, человек, соблюдая законы природы, сохранял свое физическое, духовное и энергетическое здоровье. Важное значение имели форма игры (круг, стенка на стенку и т. д.), атрибутика (колокольчики, палки, платки и т. д.), а также содержательные элементы игры (прыжки, бег, движение по кругу и т. д.).

Характерными признаками русской народной игры являются:

- отражение характера, культурных традиций и быта народа;
- разновозрастной характер участников;
- высокий уровень популярности и распространенности;
- бытование игры на протяжении хотя бы трех поколений
- «чествование игры» — включение игры во всенародные праздники;
- демократичные и понятные правила;
- добровольность и равноправие при распределении ролей;
- простота игрового реквизита [20].

Как и другие игры, русская народная игра имеет множество функций: социокультурную, развивающую, развлекающую, диагностическую,



корректирующую, коммуникативную и др.

Одновременно, народная игра обладает мощным ресурсом воспитания патриотизма, толерантности, духовности. В любой игре ребенок учится соотносить свое поведение с правилами игры, приобретает опыт общения с партнерами по игре, независимо от их социального статуса и возраста. В этом смысле каждая игра выступает полигоном для развития навыков общения, а игра народная в силу своих специфических особенностей обладает дополнительным потенциалом для выполнения этой важнейшей функции.

Одной из главных задач физического воспитания является развитие и совершенствование физических качеств занимающихся. В своих исследованиях на основе проведенного анализа научно-методической литературы Т.И. Шишкина подобрала и классифицировала народные подвижные игры по преимущественной направленности на развитие физических качеств (таблица 1) [28].

Таблица 1. – Классификация русских народных подвижные игр по группам развития физических качеств (по Т.И. Шишкиной)

Выносливость	Скоростно- силовые способности	Быстрота	Координационные способности	Комплексные
Мяч от стены	Создавай круг	Салки простые	Кувшинчик	Косарь
Кто быстрее!	Отними ленту!	Заря	Игровая	Город за городом
Казачьи разбойники	Кто больше осилит!	Иголка, нитка, узелок	Коршун	Салки простые
Кто найдет	Г орелки	У медведя во бору	Елы	Лапта
Гуси-лебеди	Салки в круге	Солнышко	Бой петухов	Ляпка
Заблудились	Медом или сахаром	На стульчике	12 палочек	Гуси
Ловля рыбы	Без соли соль	Хитрый лис	Удочка	В ногу
		Г ори, гори ясно	Зеленая репка	Наездники
			Капустка	Жмурки
		Сковорода		
			В круги	

С историческим наследием русского народа знакомят игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Это народные игры: «Плетень», «Мы – весёлые ребята», «Золотые ворота», «Платочек (жгут)», «Заря», «Корзинки», а также различные их варианты.

На занятиях физкультурой могут быть использованы:

- Общие подвижные символические игры: «Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок»).
- Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».
- Игры со скакалками: «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка»).
- Игры с бегом «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок-бегунок».
- Игры с прыжками («Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото»).
- Игры с метанием, передачей и ловлей мяча («Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака»).
- Игры лазанием и перелезанием: «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки-мышки», «Цепи кованы»
- Игры для развития внимания («Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».
- Общеразвивающие игры: «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казачьи разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек»).
- Игры с разными предметами: «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».
- Игры с камешками, шариками и палками: «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».
- Хороводные игры: «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених

ищет невесту», «Луг лужочек», «Зайка», «Ручеек»).

А.А. Таран [26] отмечает, что содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях физической культуры заключается, в следующем:

- если решается задача развития силы, то применяются игры вспомогательные и подводящие, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним (основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания и т.д.; эффективными для решения данной задачи оказываются двигательные операции с доступными для детей отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки);

- если решается задача развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы (эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника);

- если решается задача развития ловкости – необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой;

- если решается задача развития выносливости надо находить игры, связанные с большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели,

установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности [18].

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет, тема, идея, правила и двигательные действия. Сюжет игры определяет цель действий играющих.

Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. Все двигательные действия могут выполняться в самых различных комбинациях и сочетаниях.

Таким образом, можно сделать вывод, что народная игра рассматривается как транслятор традиционной культуры народа и общечеловеческих ценностей. Это исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности. Русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности. Являясь развлечением, она способна перерасти в обучение, воспитание, творчество. Включение в образовательный процесс школы народных подвижных игр даёт ребёнку дополнительные возможности для духовного, нравственного, интеллектуального и физического

развития, удовлетворяющие его творческие и образовательные потребности. В структуру игры как деятельности входит целеполагание, планирование, реализация цели, а также анализ результатов, в которых личность полностью реализует себя как субъект. Мотивация игровой деятельности обеспечивается её добровольностью, возможностями выбора и элементами соревновательности, самореализации, саморазвития и воспитания. Проведение русских народных подвижных игр – организованный педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию. Однако педагог всегда должен четко формулировать для себя образовательные, воспитательные, оздоровительно-развивающие задачи занятия и осуществлять обоснованный отбор подвижных игр, выбор способов формирования тех или иных личностных качеств школьников.

## **2 МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ НА ОСНОВЕ РУССКИХ НАРОДНЫХ ИГР**

### **2.1 Приёмы и методы организации проведения занятий по физической культуре с младшими школьниками**

Основным условием успешного внедрения русских народных игр в жизнь учащихся младших классов всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства.

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

Как пишет Д.И. Погадаев [17], рациональная организация игры помогает лучше руководить ею. Методика может несколько изменяться в зависимости от отдельных организационных моментов в игре. К организации относятся подготовка к проведению игры (место для игры, инвентарь, распределение обязанностей играющих, объяснение игры и др.). Методика проведения связана со способами подачи материала в связи с поставленными задачами, при помощи которых занимающиеся осваивают игру, овладевают знаниями, умениями и навыками для достижения результата. На уроках в 1-2-х классах подвижные игры занимают ведущее место. Это объясняется необходимостью удовлетворить большую потребность в движениях, свойственную детям младшего возраста. Дети растут, у них развиваются важнейшие системы и функции организма.

Такие действия, как бег, под лазание, равновесие, ползание, ритмическая ходьба, прыжки, дети лучше усваивают в играх. Они легче воспринимают движения. Двигательный опыт у детей этого возраста очень мал, поэтому вначале рекомендуется проводить несложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой. В 1-м классе начинают

проводить игры, которые они играли в детском саду (хороводные, салки с разными вариантами, сюжетные игры с речитативом, с пением, сюжетные игры – перебежки).

Подвижные игры в начальных классах должны проводиться на каждом уроке. Возможны без игр только контрольные уроки, в которых оценивается выполнение отдельных упражнений. Если эти упражнения можно включить в игру, то лучше провести их игровым методом, плотность урока будет выше. Урок будет, проходит в более эмоциональной обстановке, результаты будут лучше. Нужно правильно организовать занятие, чтобы большинство учащихся действовали одновременно.

Для учета выполнения контрольных упражнений хорошо привлекать и отдельных учащихся в порядке очереди. В 1-2-х классах можно составлять урок только из одних разнообразных игр. В такие уроки включается 4-5 игр разной подвижности и с разными видами движений с тем, чтобы воздействовать на различные группы мышц учащихся, игр, способствующих воспитанию разнообразных физических и морально-волевых качеств.

Урок, состоящий из народных подвижных игр, требует от участников владения некоторыми игровыми навыками и организованного поведения. В такой урок включается 2-3 игры, знакомые детям, и 1-2 – новые.

Методически правильно проведенный игровой урок имеет большое воспитательное значение, но его образовательная ценность часто бывает недостаточной, так как в играх трудно следить за правильным формированием навыков у каждого участника. Игровые уроки рекомендуется проводить в конце каждой четверти перед каникулами (в основном в 1 - м классе), чтобы установить, насколько учащиеся освоили основные движения, пройденные в четверти, проверить их общую организованность и дисциплину в игре, определить, как они освоили пройденные игры и отдельные навыки поведения в игровом коллективе (см. указание на это: [13]).

В 1-м классе не рекомендуется проводить с учащимися командные игры, так как они вызывают большую ранимость у проигравших детей. Дети этого

возраста еще не умеют оценивать свои возможности, каждый считает себя лучшим. Начинать проводить соревнования лучше всего в группах: какая группа учащихся лучше и быстрее выполнит задание (см. указание на это: [24]).

С приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности можно включить в уроки учащихся 2-го класса игры с элементами соревнований в парах (в беге, в прыжках, в метании мяча и др.).

Используя короткие состязания, можно подвести к соревнованиям коллективным – команда против команды. В основном такие командные игры занимают место в уроках учащихся 3-х классов.

Для некоторых русских народных игр в 1-2-х классах нужны пособия и инвентарь. У детей этого возраста двигательный рецептор развит слабо, внимание рассеяно, поэтому им нужен красочный инвентарь. Важно, чтобы инвентарь соответствовал физическим возможностям детей. Он должен быть легким, удобным по объему. Мячи весом до 1 кг можно использовать только для перекатывания и передач рядом стоящим, но не для бросков и передач на расстояние

Объяснять игры младшим школьникам надо кратко, так как они стремятся быстрее воспроизвести в действиях все изложенное руководителем. Часто, недослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Рассказ об игре в форме сказки воспринимается детьми с большим интересом и способствует воспитанию воображения, творческому исполнению ролей в игре. Таким объяснением игры рекомендуется пользоваться для лучшего ее усвоения, когда дети невнимательны или, когда им нужен отдых после полученной физической нагрузки.

Дети 1-2-х классов очень активны. Они все хотят быть водящими, не учитывая своих возможностей. Надо назначать водящих в соответствии с их способностями или выбирать путем расчета. Водящим можно назначить игрока, победившего в игре, поощряя его этим за то, что он остался не



пойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу согласно содержанию игры и т.п. Выбор водящего должен содействовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Желательно сменять водящего чаще, чтобы удовлетворять потребность детей в активности, воспитывать у них ответственность за порученное задание и развивать элементарные организаторские навыки. Для воспитания «тормозных» функций большое значение имеют подаваемые сигналы в игре.

Учащимся 1-2-х классов рекомендуется, в основном, давать словесные сигналы, способствующие развитию второй сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте. Дети любят речитативы, как сигналы для действий в игре. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к действию на последнем слове речитатива. Такая сигнализация в играх 6-8-летних детей значительно эффективнее коротких сигналов свистков. Быстрый сигнал свистка иногда вызывает у детей торможение, и реакция на соответствующее действие по ходу игры замедляется. Сигналом свистка, короткой командой, взмахом руки и т.п. начинают пользоваться постепенно с развитием у детей быстроты реакции.

Учитывая большую подвижность детей и их ранимость, не рекомендуется выводить детей из игры за ошибки. Если же по содержанию игра требует временного вывода проигравших, то надо определить место для выбывших и удалять их очень ненадолго. К нарушению поведения в игре, несоблюдению правил руководитель должен относиться терпимо, помня, что нарушения происходят, в основном, из-за неопытности, неумения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей.

Физическую нагрузку необходимо строго регулировать и ограничивать. Общая длительность игры должна быть небольшой. В играх с бегом, прыжками следует устраивать короткие перерывы. Характерным для этого являются игры – перебежки: перебежал, остановился и опять перебежал, например, «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Волк во рву». Препятствия в играх

должны быть посильными. Результат игры не надо слишком отдалять, иначе пропадает интерес к игре, и дети начинают вести себя неорганизованно. Все это связано с их возрастными особенностями.

Русские народные подвижные игры на уроках в 1-2-х классах могут быть использованы для общего физического развития, для воспитания активной сознательности поведения учащихся в коллективе: бегать, не мешая друг другу, действовать быстро по установленному сигналу, быстро включаться в игру, подчиняться указаниям капитана, видеть границы площадки, играть полноценную роль водящего. Важно воспитать у детей уважение к установленным правилам, умение точно и честно соблюдать их. Эти задачи решаются при многократном повторении игр и подсказывания со стороны руководителя правильного поведения в процессе игры.

В 3-4-х классах русские народные подвижные игры могут быть включены на всех уроках, кроме контрольных. Они проводятся в основной и заключительной частях урока.

В 3-4-х классах используют многие игры, пройденные в предшествующем классе. В них включаются более разнообразные движения, вводятся усложненные препятствия. По времени игры более длительны. Учащиеся уже имеют опыт игры в коллективе и обладают целым рядом игровых навыков. В этот период появляется значительно больше игр командных. Рекомендуются игры с быстрым движением, с бегом на скорость, с прыжками, с подлезанием и перелезанием, с сопротивлением. В связи с ростом физических возможностей: повышением функциональной деятельности, укреплением мышечной системы – можно использовать игры с кратковременными силовыми напряжениями («Бой петухов», «Перетягивание в парах» и др.) (см. указание на это: [17]).

Силовые игры лучше начинать с парных перетягиваний, так как это позволит руководителю легко следить за правильностью выполнения приемов сопротивления. Затем можно предложить учащимся игры с коллективным сопротивлением также с кратковременными силовыми напряжениями («Тяни в

круг» и др.). Для развития быстроты и выносливости используются игры, в которых учащиеся находятся все время в движении («Ловля парами», «Невод»). Проводить подобные игры рекомендуется не более 15 минут, чтобы не переутомлять участников. В этот период дети начинают интересоваться играми, требующими решения довольно сложных двигательных задач, умение владеть мячом: передачи, ловля, выбивание, метание («Охотники и утки»).

Дети начинают проявлять большой интерес к спорту, к спортивным играм, поэтому во многие подвижные игры включаются элементы, подготавливающие детей к занятиям различными видами спорта.

В некоторых играх в этот период водящие выполняют свои обязанности с начала до конца игры («Невод» и др.). Для таких игр надо подбирать учеников, наиболее физически подготовленных. При выборе водящих хорошо пользоваться советами учащихся, которые уже знают силы своих товарищей и умеют быть самокритичными. Руководитель может предложить учащимся выбрать водящего, указав, какими качествами он должен обладать. Используются и другие способы выбора водящего. При объяснении игры в конце рассказа рекомендуется особое внимание обратить на правила игры, которые и способствуют честной и интересной игре и с которыми играющие в этом периоде могут хорошо справиться. Образность рассказа в этом возрасте уже неуместна, но сюжетность в некоторых играх еще сохраняется. Дети лучше воспроизводят знакомые понятия, чем подражают образам, а творческая фантазия у них сочетается с пониманием того, что все условно.

У учащихся 3-4-х классов повышается интерес к самим действиям. Их интересует не только окончательный результат, но и качество выполнения того или иного действия.

Программные требования обязывают учителя физической культуры строже подходить к двигательным действиям, сходным с движениями, изучаемыми во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой и т.д. Неоднократные повторения двигательных действий помогают развивать у учащихся способность экономно, быстро и целесообразно выполнять их в

игровой обстановке. Особое внимание надо обратить на воспитание согласованности действий в командных играх и приучать учащихся действовать, сообразуясь с действиями товарищей, обучать их, уметь разгадывать замыслы соперников.

Необходимо очень серьезно относиться к судейству. Учащиеся в этом возрастном периоде очень строго оценивают объективность судьи. Для воспитания судейских и организаторских навыков хорошо привлекать в качестве помощников судей самих учащихся и к концу учебного года учащиеся должны научиться судить игру самостоятельно.

В этом возрасте учащиеся широко приобщаются к спорту, любят играть в спортивные игры, и поэтому многие русские народные подвижные игры приобретают подчиненное значение. Дистанции бега в играх, высота прыжков, трудность разных движений в играх должны быть в пределах контрольных нормативов для учащихся 3-4-х классов. В игры необходимо включать упражнения с элементами полосы препятствий с разными заданиями.

По заданию преподавателя учащиеся должны уметь самостоятельно подготавливать для игр инвентарь и, если надо, форму для различных команд.

При проведении подвижных игр используются в основном спортивный инвентарь и оборудование. При хорошей организации игры можно использовать набивные мячи не только для передач, но и для перебрасывания. Причем у девочек и мальчиков вес набивных мячей должен быть разный, соответственно указаниям в программе.

В связи с тем, что процессы возбуждения и торможения у детей этого возраста еще не установились и часто возбуждение преобладает над торможением, общий эмоциональный тонус в игре очень высок, особенно у мальчиков. Азарт, свойственный подросткам, связан со стремлением быстрее достичь конечной цели. В этих случаях надо переключать их внимание на сам процесс игры, требуя качественного выполнения задания. Чтобы не допускать перевозбуждения, рекомендуется останавливать игры, разъяснять технику и тактику, пресекать неправильное поведение играющих соответствующим

внушением, штрафом, а в отдельных случаях и удалять нарушителей из игры. Слишком эмоциональным игрокам можно поручить роль помощников руководителя, судьи или непосредственно руководство самой игрой. Дети в 3-4-м классе очень самолюбивы, поэтому руководителю не следует фиксировать общее внимание на неудачах отдельных игроков. Лучше незаметно для других помочь им исправить недочеты, освоить технику и тактику игры. Особенно болезненно воспринимают критические замечания девочки в присутствии мальчиков.

Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависят от правильного руководства ею. Необходимо начать игру организованно и своевременно. Задержка снижает предыгровое состояние участников, уменьшает готовность детей к игре. Задержать начало игры можно лишь в том случае, когда участникам нужно обсудить план действия в командах.

Обучая детей русским народным играм, надо в первую очередь приучать их сознательно соблюдать правила игры. Участники узнают правила во время объяснения игры, но часто в процессе игры нужно напоминать им о них и дополнять, если предыдущие правила хорошо усвоены. Руководитель, делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Но если большинство участников допускают одинаковую ошибку, он останавливает игру и вносит поправку. Не следует останавливать игру криком, резкой командой, надо приучать детей останавливаться по условному сигналу «Внимание», по свистку. В случае опасного поведения участников в игре, необходима резкая остановка игры. В процессе игры следует способствовать развитию творческой инициативы играющих (см. указание на это: [22]).

Чаще всего играющие проявляют свое творчество в тех играх, которые им нравятся. Руководитель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. В то же время руководитель, увлекаясь, не должен забывать о своих педагогических функциях. Участвуя в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как можно лучше использовать отдельные приемы, отдельные

тактические комбинации. Проводя игру, необходимо добиваться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей возложенных на игроков.

Каждый руководитель игры должен помнить, что он проводит подвижную игру для решения совершенно определенных педагогических задач.

Первый этап решения педагогической задачи включает рассказ и показ правильной техники выполнения изучаемого элемента, а также обязательное предостережение от характерных ошибок, возможность которых наиболее вероятна на данном отрезке процесса обучения.

Второй этап решения педагогической задачи совпадает с процессом непосредственного течения игры. Здесь у руководителя, казалось бы, простая работа – исправлять те ошибки, о которых предупреждал детей на первом этапе. Но это нелегко сделать, поэтому с обучением переплетается судейство, воспитательные акции в виде замечаний по поведению играющих, подсказки по тактике действий и т.д. Тем не менее не исправлять ошибки нельзя. Пассивность руководителя приводит здесь не только к отсутствию прогресса обучения, к стабилизации старых, но и к рождению новых ошибок, поэтому можно ожидать обратного эффекта.

Третий этап проводится по окончании игры, то есть сразу после объявления победителей и тех, кто лучше (хуже) других проявил себя в игре. Здесь, как и на первом этапе, необходимо провести анализ результатов игрового процесса и анализ допущенных ошибок, они не должны пересекаться и мешать друг другу, тем более что одни играющие могут стать фактическими победителями, а другие – лучшими исполнителями.

Действие руководителя на третьем этапе включает объявление лучших (и худших) исполнителей (допустивших ошибки, о которых сообщалось на первом этапе), анализ самих ошибок и их причин: Дается рекомендация для исправления ошибок: Целесообразно заранее разработать домашнее задание, исходя из предполагаемых ошибок. Преподаватель, должен знать и предвидеть

их появление иначе процессам обучения невозможно управлять.

Если руководитель решает обучающую задачу, необходимо помнить, что для различных стадий обучения существует определенная специфика. Ознакомление с изучаемым элементом, как правило, включает подробный рассказ, показ и его апробирование. В этом случае время, затраченное на первый этап решения задачи, нельзя считать потерянным. Без его затрат невозможно составить у детей представление о технике изучаемого элемента, а именно это и составляет цель ознакомления. Разучивание, которое проводится как правило расчлененным методом, не требует временных затрат, особенно на первом и третьем этапе решения педагогической задачи. Цель разучивания – избавиться от ошибок, сначала более грубых, затем мелких. Когда видимых ошибок нет, можно приступать к выработке автоматизированного навыка. Здесь цель достигается большим количеством повторений вплоть до достижения динамического стереотипа. Поэтому этапы решения педагогической задачи в этом случае проходят быстрее, а в игровом сюжете создаются условия для повторений. В случае, если педагогическая задача имеет не обучающий, а воспитательный характер или связана с развитием физических (или иных) качеств занимающихся, схема решения педагогической задачи не меняется. Например, в игре «Бой петухов» может быть поставлена задача воспитания настойчивости. Тогда на первом этапе после рассказа игры руководитель показывает, как смело и активно надо атаковать соперников. Ошибкой выполнения игрового задания является пассивность и уклонение от борьбы. На втором этапе в процессе игры руководитель словом стимулирует активность играющих, а на третьем – подробно разбирает причины вялой борьбы (страх перед столкновением, нежелание быть активным и т.д.) и пути устранения этих причин (развитие смелости с помощью упражнений, повышение уровня притязаний и самооценки) (см. указание на это: [6]).

В игре «Скакуны» может стоять задача развития силы ног. Тогда обуславливаются параметры прыжка на одной ноге (длина, высота, частота), способ передвижения бегунов (может усложняться), время, размеры игровой

площадки и количества скакунов, одновременно атакующих соперников.

Таким образом, методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка учителя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Организация игры включает в себя подготовку к ее проведению, т.е. выбор игры и места для нее, разметку площадки, подготовку инвентаря, предварительный анализ игры. Методика проведения подвижной игры включает: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры. Подведение итогов как методический этап – это объявление результатов, подведение итогов игры и ее оценка. Продуманная методика проведения подвижных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разные задачи.

## **2.2 Особенности занятий по физической культуре с младшими школьниками на основе русских народных игр**

Изучив и обобщив научно-методическую литературу, мы установили, что русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками. Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать. Характерная особенность русских народных игр – движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически



развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу) (см. указание на это: [10; 13; 16; 22; 24]).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках – расстояние до города от кона или полукона, в лапте – количество игроков, длина и ширина площадки, в салках – условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" – размеры повязки, в "Чижике" – размеры чижики, биты или кона и т.д.) [17].

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Предлагая свою классификацию русских народных игр, мы постарались учесть недостатки, присущие другим классификациям народных игр, и ввели в классификацию блок, отражающий национальный аспект, а также связали все блоки основой, которой служат русские народные игры.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам.

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в

подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.

6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока) [21].

Данная классификация предназначена для того, чтобы облегчить учителям физической культуры планирование уроков в младших классах и наглядно обозначить соответствие русских народных игр разделу программы.

Для нас наиболее важен и интересен классификационный признак, который введен в классификацию под номером 1, так как остальные компоненты хорошо описаны в литературе.

Основная функция этого компонента – воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Русские народные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди",

"Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты [16].

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента – "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты [17].

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др. [17].

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булавы", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за

круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты [17].

Этот же компонент подразумевает знакомство детей с историей возникновения каждой из игр.

Таким образом, при моделировании обновленной парадигмы педагогической классификации русских народных игр выявляется компонент, направленный на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания. Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность. Содержание игры определяется движениями, которые входят в ее состав. В программе воспитания предусмотрены подвижные игры, в которых развивается движение разных видов: игры, подбираются с учетом возрастных особенностей детей, их возможностей выполнять те или иные движения, соблюдать игровые правила. Это положительно сказывается на усвоении занимающимися отдельных игровых приемов и их сочетаний. Русские народные игры имеют многовековую историю, они сохранились до наших дней из глубокой старины, передаваясь из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Собирались мальчишки и девчонки за околицей, водили хороводы, пели песни, играли в горелки, салочки, состязались в ловкости. Зимой развлечения носили другой характер: устраивались катания с гор, игры в снежки, на лошадях катались по деревням с песнями и плясками. Подвижная игра должна научить сообразительности и находчивости. Особенно популярны были такие игры, как Горелки, Русская лапта, Жмурки, Городки, игры с мячом. Лапта это одна из первых командных игр древнерусской культуры. Первые упоминания об этой игре относятся к XIV веку. Много принадлежностей для лапты было обнаружено при раскопках Новгорода. А вот еще одна игра этого периода жизни русского народа, но уже из детского фольклора - горелки. Игра «Горелки» очень древняя. Своим происхождением обязана славянским

народам. Много веков эта игра была одной из самых любимых, причем нашла свое отражение даже в русской литературе в произведениях таких писателей как Л. Н. Толстого, А. С. Пушкина и др. Подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Таким образом, источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность. Содержание игры определяется движениями, которые входят в ее состав. В программе воспитания предусмотрены подвижные игры, в которых развивается движение разных видов: игры, подбираются с учетом возрастных особенностей детей, их возможностей выполнять те или иные движения, соблюдать игровые правила. Разнообразное материально-техническое оснащение процесса физического воспитания дает необходимый, во время занятий физическими упражнениями эффект "переключения", вызывает положительные эмоции и способствует воспитанию внутренней мотивации, формированию процессуального интереса.

Для подтверждения гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент, который проводился в три этапа. На I этапе, который длился с сентября 2017 года по январь 2018 года, мы изучили учебную, научную, научно-методическую литературу по проблеме влияния целенаправленного, систематического использования народных подвижных игр, направленных на формирование мотивации к занятиям физической культурой. По теме исследования проведен анализ школьной программы, были отобраны народные подвижные игры, разработаны конспекты игровых уроков, подобраны диагностические методики для закрепления учебного материала в игровой форме. На II этапе исследования продолжительностью с ноября по декабрь 2017 года был проведен констатирующий эксперимент. Он проходило в виде анкетирования с целью выявления мотивов, побуждающих младших школьников к занятиям физической культурой. Также проводилось среди

родителей. На III этапе провели формирующий эксперимент, проверили эффективность использования отобранных народных подвижных игр в процессе уроков и провели анализ полученных результатов, составили рекомендации по использованию народных подвижных игр, направленных на формирование положительной мотивации младшего школьника на занятиях по физической культуре. Проведено анкетирование среди родителей учащихся экспериментальной и контрольной групп, так как большое значение на формирование мотивации у детей имеет отношение родителей к физической культуре. В анкетировании приняло участие 48 родителей. На ряд вопросов анкеты «Перечислите, какие подвижные игры вы знаете»

На ответ «Гуси - лебеди» ответило 90% респондентов;

«День - ночь» – 70%;

«Шишки, жёлуди, орехи» – 65%;

«Выжигало» – 85%;

«Бей, беги!» – 57%.

На вопрос «Что тебе нравится на уроках физкультуры?»

46% ответили: «подвижные игры»;

38% – «спортивные игры»;

16% – «физические упражнения».

Были предложены еще несколько вопросов, на которые получили ответы в процентном соотношении. Можно сделать вывод, что результаты педагогического наблюдения показали высокий уровень выявления мотивов, побуждающих младших школьников к занятиям физической культурой. Наряду с вопросами формирования у учащихся мотивации к учению были определены потребности детей к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой. Знание народных подвижных игр способствует изменению отношения учащихся к физической культуре, побуждая стать сильными, хорошо физически развитыми. С целью выявления эффективности используемых нами народных подвижных игр как средства формирования мотивации к занятиям физической культурой, в

экспериментальной группе нами был проведен педагогический эксперимент, продолжительность которого составляла с сентября 2017 года по апрель 2018 года, занятия проводились три раза в неделю по 40 минут. Для того чтобы проверить эффективность использования народных подвижных игр, они были нами отобраны, и включены в разделы школьной программы экспериментальной группы 4 «А» класса, которые целенаправленно воздействуют на формирование мотивации к урокам физической культурой. Содержание программы выстраивалось таким образом, что на одном уроке игра изучалась, на следующем повторялась, а в дальнейшем самим занимающимся предлагалось вспомнить, какая игра была уже изучена, и на что она была направлена. Педагогический эксперимент был посвящен обоснованию эффективности трех разовых уроков физической культуры в неделю. Сущность педагогического эксперимента состояло в том, что экспериментальная группа 4 "а" класса занимались по программе, в которую

было внесено большое количество народных подвижных игр. А контрольная группа 4 "б" класса по традиционной программе. Если сравнить прирост результатов формирующего эксперимента, то мы увидим, положительную динамику уровня развития двигательных качеств в обеих группах, но результаты экспериментальной группы значительно лучше. В экспериментальной группе увеличилось количество учащихся с высоким и средним уровнем развития. В контрольной группе с высоким уровнем развития стало больше, со средним уровнем развития увеличилось, а с низким уровнем развития стало меньше. Таким образом, мы пришли к выводу, что организация и проведение большого количества народных подвижных игр в форме игровых уроков, позволило повысить качество освоения программного материала, увеличить уровень развития двигательной активности младшего школьника,

Итак, в результате проведенной опытно-экспериментальной работы повысился мотивационный фон учащихся, появился значительный интерес к занятиям физической культурой и к учебе в целом. В физическом воспитании детей подвижным играм принадлежит самое почетное место. Именно они

представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

По своей природе подвижные игры тесно переплетаются со спортивными играми, и являются хорошим подспорьем для занимающихся на первых этапах обучения, когда двигательные умения ещё не переросли в навык.

Наибольшей популярностью в спортивных играх пользуются командные игры, так как сходны по своей сущности. Командные подвижные игры отличаются наибольшей сложностью, где наряду с совершенством владения двигательными навыками необходима высокоорганизованная тактика действий целого коллектива.

Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать своё поведение, способствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

Игровая деятельность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т. к. в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий подвижными играми.

Таким образом, русские народные игры – это одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих. Продуманная методика проведения русских народных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассмотрев теоретические основы методики организации физической культуры с младшими школьниками на основе русских народных игр, мы пришли к выводу, что при проведении уроков физической культуры важно учитывать специфику младших школьников, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

В младших классах нужно стремиться так подбирать физические упражнения, чтобы они не только были направлены на обучение двигательным действиям, но и активно содействовали укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию детей, развивали необходимые двигательные качества, способствовали формированию правильной осанки, становлению школы движений.

Большое значение в решении задач физического воспитания в работе с младшими школьниками имеют народные игры. Они включают в себя все основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метания, лазанье, равновесие. Подвижные игры способствуют развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, воспитанию активности и инициативы, дружбы и товарищества.

Русские народные игры, как средство физического воспитания младших школьников, решают задачу побуждения к деятельности, связанной с удовлетворением потребностей ребенка в познавательной, двигательной и эмоциональной сферах. Воспитательное значение игры во многом зависит и от педагога, от знания им психологии ребёнка, учёта возрастных и индивидуальных его способностей, от правильности выбора методов руководства.

Характерными признаками народной игры являются: отражение характера, культурных традиций и быта народа; разновозрастной характер участников; высокий уровень популярности и распространенности; демократичные и понятные правила; добровольность и равноправие при распределении ролей; простота игрового реквизита. Как и другие игры, народная игра имеет множество функций: социокультурную, развивающую,

развлекающую, диагностическую, корректирующую, коммуникативную и др.

Содержание русской народной подвижной игры составляют ее сюжет, тема, идея, правила и двигательные действия. Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих.

Методика обучения народным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Процесс проведения игр делится на две взаимосвязанные фазы: создание предпосылок (сюда входит овладение игровыми действиями) и непосредственно проведение игры. Ее эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов, а также: на выборе игры, подготовке места и инвентаря, организации играющих, объяснении и руководстве игрой, нагрузке в подвижных играх.

На основе всей системы полученных результатов, отраженных в работе, нами были разработаны практические рекомендации по проведению русских народных игр и их реализации на взаимосвязи урочных и внеурочных форм занятий.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блонский, П.П. Избранные педагогические и психологические сочинения : в 2 т. Т. 2. – Москва : Педагогика, 1979.
2. Будур, Н. Русские игры для всех возрастов / Н. Будур, И. Панкеев. – Москва: Терра : Книжный куб, 2009. – 376 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура : учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский. – Москва : Просвещение, 2012. – 318с.
4. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е.Н. Гогун. – Москва : Академия, 2015. – 420 с.
5. Горохова, И.В. Народная игра как вид игровой деятельности дошкольника [Электронный ресурс] / И.В. Горохова, О.А. Школьникова, Л.М. Новикова // Молодой ученый. – 2015. – №13. – С. 613-616. – Режим доступа:<https://moluch.ru>. (дата обращения: 12.03.2018).
6. Гриженя, В. Е. Организация и методические приёмы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе : учебно-методическое пособие / В.Е. Гриженя. – Москва : Советский спорт, 2015. – 40с.
7. Гузаирова, А.М. Методика преподавания физической культуры младшим школьникам [Электронный ресурс] / А.М. Гузаирова, Т.Ю. Каратаева // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3. – Режим доступа: <http://eduherald.ru> (дата обращения: 22.05.2017).
8. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – Москва : Академия, 2010. – 140 с.
9. Жуков, М.Н. Подвижные игры : учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – Москва: Академия, 2000. – 160 с.
10. Зайцева, С. М. Народная подвижная игра как ценное педагогическое средство физической подготовки учащихся [Электронный ресурс] // Педагогическое мастерство: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2017 г.). – М.: Буки-Веди, 2013. – С. 77-79. – Режим доступа:<https://moluch.ru>. (дата обращения: 12.11.2017).

11. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры / Б.А. Карпушин. – Москва: Советский спорт, 2013. – 300 с.
12. Криличевский, В. Педагогика физической культуры / В. Криличевский. – Москва : КноРус, 2012. – 320 с.
13. Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры / М.Ф. Литвинова. – Москва : Айрис Пресс, 2014. – 192 с.
14. Лях, В. И. Физическая культура 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва : Просвещение, 2012. – 367 с.
15. Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Подвижные игры / Ю.М. Макаров. – Москва : Академия, 2013. – 272 с.
16. Мехова, Т. А. Роль народной игры в формировании характера ребенка / Т. Мехова // Воспитание школьников. – 2016. – № 3. – С. 49-52.
17. Погадаев, Д.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время 1-11 классы / Д.И. Погадаев. – Москва : ДРОФА, 2010. – 144 с.
18. Раджапов, У.Р. Методические особенности проведения уроков физической культуры в 1-3 классах школы [Электронный ресурс] / У.Р. Раджапов, Т.Б. Зайниддинов // Образование и воспитание. – 2017. – №1. – С. 33-36. – Режим доступа:<https://moluch.ru>. (дата обращения: 11.11.2017).
19. Рухленко, Н. М. О педагогике русских народных игр / Н. М. Рухленко // Физическая культура в школе. – 2017. – № 7. – С. 58-59.
20. Снопова, И.К. Использование народной игры в современном учебно-воспитательном процессе [Электронный ресурс] / И.К. Снопова. – Режим доступа:<https://cyberleninka.ru>. (дата обращения: 12.11.2017).
21. Степанкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степанова. – Москва : Академия, 2001. – 520с.
22. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – Минск, 1981. – 246 с.
23. Таран, А. А. Шире использовать русские народные игры / А. А. Таран // Физическая культура в школе. – 20015. – № 5. – С. 22-27.

24. Таран, А.А. Обучая, с использованием средств народной культуры / А.А.Таран // Физическая культура в школе. – 2014. – №7. – С.19-24.

25. Таран, А.А. От лапты – к баскетболу / А.А.Таран // Физическая культура в школе. – 20016. – № 5. – С. 28 - 32.

26. Торочкова, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Т.Ю. Торочкова. – Москва : Академия, 2016. – 396с.

27. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2003. – 480 с.

28. Шишкин, Т. И. Народная игра как средство физического воспитания в рамках реализации предмета «Физическая культура» [Электронный ресурс] / Т.И. Шишкина. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 01.11.2017).

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУССКИХ  
НАРОДНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ, ПРЫГУЧЕСТИ И  
ЛОВКОСТИ» (3 КЛАСС)**

Цель урока: Развитие физических качеств учащихся начальных классов на основе русских народных игр.

Задачи:

1. Развитие координационных способностей.
2. Закрепление в игре двигательных навыков, овладение учащимися элементами техники бега и прыжков.
3. Воспитание дисциплинированности, ответственности перед коллективом, чувства товарищества, дружелюбия.

Место проведения: спортзал школы.

Инвентарь: малые мячи, обруч, кегли, длинная скакалка, большой мяч.

III Подготовительная часть Построение, приветствие, объяснение задач урока.

Ходьба на носках руки в стороны, на пятках руки за головой, в полуприсяде руки на поясе.

Русская народная игра «Змейка».

Дети берут друг друга за руки, образуя живую цепь. Первый учащийся-ведущий. Он начинает бегать, увлекая за собой остальных. На бегу ведущий может несколько раз изменить направление движения: в противоположную сторону, сделать резкий поворот, «змейкой», огибать препятствия (кегли), вбегать в обруч и т.д.

Ходьба, восстановление дыхания

ОРУ с малыми мячами

1) ИП- мяч в руках внизу

1- 2- поднимаясь на носки, левую ногу назад на носок, руки вверх прогнуться.

3- 4 - вернуться в ИП;

5-8- то же правой ногой

2) ИП- ноги врозь. Руки в стороны, мяч в правой руке

1- наклон влево, передать мяч в левую руку

2- вернуться в ИП

3- то же в другую сторону

4- вернуться в ИП

3) ИП-то же

1-3 - наклоняясь вперёд, передать мяч под ногами «восьмёркой»

4- выпрямиться в ИП

5- 8 - то же в другую сторону

4) ИП - выпад на правой ноге, мяч в руках вверху

1-3- выпад на правой ноге с покачиванием

4- прыжком поменять ноги

5- 8- то же с левой ноги

5) ИП - основная стойка, руки с мячом внизу; 1- приседания, поднять руки вверх, 2- вернуться в ИП

6) ИП - то же

1- мах правой ногой назад, руки с мячами вверх

2- ИП; 3-4- то же левой ногой

7) ИП- основная стойка

Прыжки на месте, бросая мяч в пол и ловля двумя руками с отскока.

8) ИП- мяч на полу с правой стороны.

1- прыжок вправо через мяч двумя ногами

2- то же влево

9) В парах, лицом друг к другу.

«Петушиный бой»

Дети становятся на одну ногу, другую ногу, согнутую в колени, держат за спиной одноимённой рукой. Другая рука согнута в локте и прижата к груди. По команде дети начинают прыгать на одной ноге по направлению к своим соперникам, выставив вперёд плечо. Сблизившись, противники толкают друг

друга плечом, отскакивают и снова сталкиваются. Игрок считается проигравшим, если во время боя он потеряет равновесие и встанет на обе ноги.

#### 10) Дыхательное упражнение «Гуси шипят»

ИП- ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-4 наклон вперёд и вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе:  
ш- ш-ш;

5-8- вернуться в ИП(вдох) или обопрется на руку, чтобы не упасть.

Основная часть.

#### «Караси и щука»

На одной стороне площадки находятся караси, на середине - щука. По сигналу караси перебегают на другую сторону. Щука ловит их. Пойманные караси(4-5) берутся за руки, и, встав поперёк зала, образуют сеть. Теперь караси должны перебежать на другую сторону через сеть (под руками). Щука стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных карасей будет восемь-девять, они образуют корзину-круги, через которые нужно перебежать. Щука занимает место перед корзиной и ловит карасей. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему поручают роль новой щуки.

#### «Удочка»

Все играющие становятся в круг, а водящий(учитель) - в середине круга со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Задевший скакалку выбывает из игры. Выигрывают два-три игрока, оставшихся последними.

#### «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды, одна из которых - охотники - становится по кругу, а вторая - утки - входит в середину круга. У охотников мяч. По сигналу они начинают выбивать уток из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать для броска мяч партнёру по команде. Утки, бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая утка покидает круг. Итог игры подводится по количеству уток, выбитому за время, установленное учителем.



## Заключительная часть

1. Ходьба на месте с хлопками в ладоши и коллективным счётом, чередуясь (первые четыре счёта хлопают и считают дети, остальные - учитель и т.д.).

### 2. «Карлики и великаны»

По команде учителя «великаны» игроки должны выпрямиться, поднять руки вверх, по команде «карлики» - присесть, как можно ниже.

3. Подведение итогов занятия, объявление отличившихся учеников. 1' Равнение в колонне, соблюдать дистанцию, следить за осанкой

Учащиеся должны крепко держаться за руки чтобы «цепочка» не порвалась, точно повторять движения ведущего, бежать «след в след». Игра останавливается, если «цепочка» порвалась и выбирается новый ведущий. Не наклоняться вперёд, не сгибать колени.

Не сгибать колени

Держать спину прямо

Держать спину прямо, пятки от пола не отрывать

Максимальное отталкивание, мягкое приземление

Толкаться можно только плечом в плечо, другие удары запрещены;

Можно толкать только своего соперника по паре

Вдох носом.

Все караси при перебежке должны пройти сеть и корзину; задерживать их стоящие не имеют права.

Следить за высотой прыжков

Охотникам нельзя заступать за черту, уткам нельзя выбегать из круга.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Русские народные игры, применяемые на уроках физической культуры у младших школьников

Игры классифицированы по типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры.	
Игры с ходьбой	1.Золотые ворота 2.Хоровод 3.Ручеек 4.Цвет 5.Каравай 6.Игры с песнями и хороводами 7.Перетягивания в парах , командах (сидя, стоя, за руки, за веревку, за палку) 8.Тяни в круг 9.Достань камешек 10.Перетяни за черту 11.Тяни на булавы 12.Бои на бревне. 13.Считалки 14.Съедобное, не съедобное 15.Запрещенное движение 16.Летели, не летели 17.Отгадай, чей голосок 18.Цвет
Игры с бегом	1.Вороны и воробей 2.Ловишки 3.Лапта (тягло, бить-бежать) 4.Горелки 5.Рыбаки 6.Салки 7.Жмурки 8.Кошки-мышки 9.Не боимся мы kota 10.Медведь, что ешь 11.У медведя во бору 12.Филин и пташки 13.Белки, зайцы, мыши 14.Пчелки и ласточки 15.Кот и мышь 16.Змейка 17.Караси и карпы 18.Зайцы и морковь 19.Ворон-синица 20.Дедушка-рожок 21.Невод 22.Шишки, желуди, орехи 23.Игровая 24.Пустое место 25.Платочек-летуночек 26.Третий-лишний 27.Игры с завязанными глазами 28.Игры с веревочкой 29.Колокол 30.Игры с бегом. 31.Цепикованные 32.Тары-бары 33.Шлепанки 34.Ляпка 35.Мышки и две кошки 36.Оса 37.Совушка
Игры с прыжками	1.Гуси-лебеди 2.Волк во рву 3.Хромая лиса 4.Волк и гуси 5.Переселение лягушек 6.Бои петухов 7.Волки и овцы 8.Коршун 9.Коровки 10.Домики 11. Ловись рыбка 12.Игры с прыжками 13.Хромой цыпленок
Игры с метаниями	I. Охотники и утки 2.Заря 3.Встречный бой 4.Удочка 5.Корзинки 6.Птицелов 7.Кашевары 8.Бабы 9.Городки (рюхи, чухи) 10.Бабки II. Котлы 12.Чижик (пыж, муха) 13.12 палочек 14.Чехарда 15.Кто дальше 16. Городок-бегунок 17.Вышибалы 18.Народный мяч 19.Башни 20.Снежки 21.Игры с мячами
Игры классифицированы по содержанию и сложности построения игры	
Простые игры	1.Перетягивания в парах (сидя, стоя, за руки, за веревку, за палку) 2.Тяни в круг 3.Достань камешек 5.Перетяни за черту 6.Тяни на булавы 7.Бои на бревне 8.У медведя во бору .9.Салки 10.Жмурки 11.Ловишки 12.Шлепанки 13.Снежки 14.Филин и пташки 15.Хромая лиса 16.Бои петухов 17.Бабки 18.Котлы 19.12 палочек 20.Считалки 21.Ловись рыбка.22.Каравай 23.Удочка 24.Кашевары 25.Кто дальше 26.Игры с мячами 27.Ляпка 28.Хоровод 29.Игры с завязанными глазами 30.Игры с веревочкой 31.Цвет 32.Летели, не летели 33.Запрещенное движение 34.Съедобное, не съедобное

Переходные	1.Дедушка-рожок 2.Гуси-лебеди 3. Шишки, желуди, орехи 4.Кот и мышь 5.Пчелки и ласточки 6.Волк во рву 7.Волк и гуси 8. Золотые ворота 9.Кошки-мышки 10.Белки, зайцы, мыши 11.Не боимся мы ката
	12.Медведь, что ешь 13. Зайцы и морковь 14.Платочек-летуночек 15.Городок-бегунок 16.Игры с бегом. 17.Колокол 18.Птицелов 19.Ворон-синица 20. Горелки 21.Волки и овцы 22.Коршун 23.Мышки и две кошки 24.Коровки. 25.Переселение лягушек 26.Рыбаки 27.Невод 28.Корзинки. 29.Вышибалы 30.Башни 31.Третий-лишний 32.Тары-бары 33.Отгадай, чей голосок 34.Хромой цыпленок 35.Болото Оса 36.Совушка
Командные	1.Змейка 2.Ручеек 3.Лапта (тягло, бить-бежать) 4.Городки (рюхи, чухи) 5. Чижик (пыж, муха) 6. Чехарда 7. Игровая 8.Пустое место 9.Караси и карпы 10. Вороны и воробьи 11..Охотники и утки 12. Домики 13.Заря 14. Встречный бой 15. Бобы 16.Игры с песнями и хороводами. 17.Народный мяч 18. Игры с прыжками 19. Цепи-кованные
Игры классифицированы с учетом возрастных особенностей	
Для учеников первых классов	1.Каравай 2.У медведя во бору 3.Гуси-лебеди 4.Жмурки 5.Филин и птички 6.Горелки 7.Лапта (упрощенный вариант) 8.Мышки и две кошки 9.Считалки 10.Игровая 11.Ловишки 12.Запрещенное движение.13.Летели, не летели 14.Совушка 15.Хромой цыпленок 16.Золотые ворота 17.Цвет 18.Кошки-мышки 19.Перетягивания в парах 20.Снежки
Для учеников второго класса	1.Дедушка-рожок 2.Х.ромая лиса 3.Ляпка 4.Хоровод 5.Горелки 6.Гуси-лебеди 7.Лапта (упрощенный вариант) 8.У медведя во бору 9. Змейка 10.Шлепанки 11.Совушка 12.Шишки, желуди, орехи 13.Жмурки 14.Считалки 15.Игры с веревочкой 16.Съедобное, не съедобное 17.Кот и мышь 18.Пчелки и ласточки 19.Коршун 20.Переселение лягушек 21.Корзинки. 22.Бобы 23.Волки и овцы 24.Снежки 25.Кашевары 26.Перетягивания в парах 27.Цепи-кованные 28.Горелки
Для учеников третьих классов	1.Считалки 2.Горелки 3.Гуси-лебеди 4.Лапта (упрощенный вариант) 5.Ручеек 6.Бабки 7.Ловись рыбка 8.Игры с мячами 9.Кто дальше 10.Волк во рву 11.Кошки-мышки 12.Волк и гуси 13.Не боимся мы ката 14.Ворон-синица 15.Платочек-летуночек 16.Колокол 17.Птицелов 18.Вышибалы 19.Башни 20.Отгадай, чей голосок 21.Оса

	22.Пустое место 23.Караси и карпы 24.Домики 25.Болото 26.Цепи-кованные 27.Чижик 28.Охотники и утки 29.Городки (рюхи, чухи) 30.Перетягивания в парах 31.Перетяни за черту 32.Бои на бревне 33.Снежки
Для учеников четвертых классов	1.Перетягивания в парах (сидя, стоя, за руки, за веревку, за палку) 2.Тяни в круг 3.Достань камешек 5.Перетяни за черту 6.Тяни на булавы 7.Бои на бревне 8.Салки 9.Снежки 10. Бои петухов 11. Котлы 12.12 палочек 13. Зайцы и морковка 14. Городок-бегунок 15.Игры с бегом. 16.Белки, зайцы, мыши 17. Удочка 18. Медведь, что ешь 19.Коровки 20.Кашевары 21.Третий-лишний 22.Невод Рыбаки 23.Игры с завязанными глазами 24.Тары-бары 25.Змейка 26.Ручеек 27.Городки (рюхи, чухи) 28. Чижик (пыж, муха) 29. Чехарда 30. Вороны и воробьи 31.Охотники и утки 32.Заря 33. Встречный бой 34. Игры с песнями и хороводами. 35.Народный мяч 36. Игры с прыжками 37. Цепи-кованные
Игры классифицированы по способу проведения	
С водящим	I. У медведя во бору 2.Салки 3.Жмурки 4.Ловишки 5.Шлепанки 7.Филин и пташки 8. Хромая лиса. 9.12 палочек 10.Ловись рыбка II. Удочка 12.Ляпка 13.Хоровод 14.Летели, не летели 15.Запрещенное движение 16.Съедобное, не съедобное 17.Цвет 18.Змейка 19.Ручеек
Без водящего	1.Перетягивания в парах (сидя, стоя, за руки) 2.Тяни в круг 3.Достань камешек 4.Перетяни за черту 5.Тяни на булавы 6.Бои на бревне. 7.Снежки 8.Бои петухов 9.Бабки 10.Котлы 11.Кто дальше
С предметами	1.Перетягивания в парах (за веревку, за палку). 2.Кашевары 3.Игры с мячами 4.Игры с завязанными глазами 5.Игры с веревочкой 6.Городок-бегунок 7.Колокол 8.Платочек-летуночек 9.Вышибалы 10.Третий-лишний 11.Лапта (тягло, бить-бежать) 12.Городки (рюхи, чухи) 13. Чижик (пыж, муха) 14. Бобы 15.Народный мяч
Без предметов	1.Чехарда 2.Гуси-лебеди 3. Шишки, желуди, орехи 4.Кот и мышь 5.Пчелки и ласточки 6.Волк во рву 7.Волк и гуси 8.Оса 9.Кошки-мышки 10.Белки, зайцы, мыши 11.Не боимся мы kota 12.Медведь, что ешь 13. Зайцы и морковка 14.Игры с бегом. 15. Башни 16.Хромой цыпленок 17.Болото 18.Птицелов 19.Ворон-синица 20.Корзинки 21.Волки и овцы 22.Коршун 23.Мышки и две кошки 24.Коровки. 25.Переселение лягушек 26.Рыбаки 27.Невод.
Разговорные	1.Считалки 2.Каравай 3. Золотые ворота 4. Горелки 5.Отгадай, чей голосок 6.Совушка. 7.Дедушка-рожок 8.Пустое место 9.Караси и карпы 10. Вороны и воробьи 11..Охотники и утки 12. Домики 13.Заря 14. Встречный бой 16.Игры с песнями и хороводами. 17.Тары-бары 18. Игры с прыжками 19. Цепи-кованные 20.Игровая
Игры классифицированы по физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре	

Быстрота	1.Шишки, желуди, орехи 2.Кот и мышь 3.Лапта (тягло, бить-бежать) 4.Пустое место 5.Салки 6.Ляпка 7. Горелки 8.Рыбаки 9.Невод 10.Ловишки 11.Шлепанки 12. Вороны и воробы
Сила	1.Перетягивания в парах (сидя, стоя, за руки, за веревку, за палку) 2. Тяни в круг 3.Достань камешек 5.Перетяни за черту 6.Тяни на булавы 7.Бои на бревне 8.Бои петухов
Выносливость	1.Лапта (тягло, бить-бежать) 2.Гуси-лебеди 3.Волк во рву 4.Городки (рюхи, чухи) 5. Чижик (пыж, муха) 6. Чехарда 7. Игровая 8.Волк и гуси 9.Дедушка-рожок 10.Пчелки и ласточки 11.Охотники и утки 12. Домики 13.Заря 14. Котлы. 15.Городок-бегунок 16.Волки и овцы17.Змейка 18.Караси и карпы
Ловкость	1.У медведя во бору 2.Жмурки 3.Снежки 4.Филин и пташки 5.Хромая лиса 6.Бабки 7.12 палочек 8.Считалки 9.Ловись рыбка. 10.Игры с веревочкой 11.Цвет 12.Летели, не летели 13.Запрещенное движение 14.Съедобное, не съедобное 15.Кто дальше 16.Игры с мячами 17.Ручеек 18.Хоровод 19.Игры с завязанными глазами 20.Каравай 21.Удочка 22.Кашевары 23.Встречный бой 24. Цепи-кованные 25. Бобы 26.Игры с песнями и хороводами. 27.Народный мяч 28. Игры с прыжками
Координация	8. Золотые ворота 9.Кошки-мышки 10.Белки, зайцы, мыши 11.Не боимся мы kota 12.Медведь, что ешь 13. Зайцы и морковь 14.Платочек-летуночек 16.Игры с бегом. 17.Колокол 18.Птицелов 19.Ворон-синица 22.Коршун 23.Мышки и две кошки 24.Коровки. 25.Переселение лягушек 28.Корзинки. 29.Вышибалы 30.Башни 31.Третий-лишний 32.Тары-бары 33.Отгадай, чей голосок 34.Хромой цыпленок 35.Болото 36.Совушка
Игры классифицированы по структуре урока	
Подготовительная часть	1. Золотые ворота 2.Пчелки и ласточки 3.Считалки 4.Совушка 5.Цвет 6.Змейка 7.Тары-бары 8.Ловись рыбка. 9.Игры с веревочкой10.Белки, зайцы, мыши 11.Не боимся мы kota 12.Медведь, что ешь 13.Каравай14.Хромой цыпленок15.Болото 16.Ручеек

Основная часть	<p>1.Перетягивания в парах (сидя, стоя, за руки, за веревку, за палку)  2.Тяни в круг 3.Достань камешек 4.Кот и мышь 5.Перетяни за черту  6.Тяни на булавки 7.Бои на бревне 8.У медведя во бору 9.Салки 10. Горелки 11.Ловишки 12.Шлепанки 13.Снежки 14.Филин и пташки  15.Хромая лиса 16.Бои петухов 17.Бабки 18.Котлы 19.12 палочек  20.Считалки 21.Волки и овцы 22.Коршун 23.Удочка 24.Кашевары  25.Кто дальше 26.Игры с мячами 27.Ляпка  28.Невод 29.Вышибалы 30.Башни 31.Третий-лишний 32.Кошки- мышки  33.Отгадай, чей голосок 34.Платочек-летуночек 35.Городок- бегунок  36.Игры с бегом. 37.Дедушка-рожок 38.Пустое место 39.Караси и карпы  40. Вороны и воробьи 41..Охотники и утки 42. Домики 43.Заря 44. Встречный бой 45. Бобы. 46.Рыбаки 47.Народный мяч 48. Игры с прыжками 49. 2.Гуси-лебеди 50. Шишки, желуди, орехи 51.Волк во рву 52.Волк и гуси 53.Мышки и две кошки 54.Коровки. 55.Переселение лягушек 56.Совушка 57.Лапта (тягло, бить-бежать) 58.Городки (рюхи, чухи) 59. Чижик (пыж, муха) 60. Чехарда 61. Игровая 62.Цепи-кованные 63. Зайцы и морковь</p>
Заключительная	<p>1.Цвет 2.Летели, не летели 3.Запрещенное движение 4.Съедобное, не съедобное 5.Жмурки 6.Корзинки. 7.Колокол 8.Хоровод 9.Игры с завязанными глазами 10.Игры с песнями и хороводами 11.Птицелов</p>

