

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г.о. Самара
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 5»

Методическая разработка на тему:
**«Развитие координационных способностей у детей младшего
школьного возраста при помощи подвижных игр»**

Выполнила: тренер-преподаватель
отделения спортивной гимнастики
ДЕМЕНТЬЕВА Т.В.

Самара 2018

Оглавление	
Введение.....	3
Глава I. Теоретические основы проблемы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.....	5
1.1 Понятие о координационных способностях и их виды.....	5
1.2 Особенности развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.....	8
1.3 Игра и ее роль в развитии ребенка и в развитии координационных способностей.....	10
Глава II. Опытнo – экспериментальная работа по развитию координационных способностей детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.....	14
2.1. Методы исследования.....	14
2.2. Организация исследования.....	17
2.3. Результаты исследования.....	19
Заключение.....	23
Список литературы.....	24
Приложения.....	27

Введение

Двигательная координация является одной из наиболее главных составных компонентов двигательной подготовки.

Младший школьный возраст наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребёнка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, благополучно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия. Именно поэтому в этом возрасте происходит важная "закладка фундамента" для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию.

Данный возрастной период называется "золотым возрастом", имея в виду темп развития координационных способностей. Ведущую роль при физической трактовке координационных способностей отводят к координационным функциям центральной нервной системы.

При всём многообразии средств развития координационных способностей одним из наиболее эффективных являются подвижные игры, т.к. их применение на уроках физической культуры позволяет комплексно решать проблемы развития координационных способностей особенно в младшем школьном возрасте.

Таким образом, беря во внимание важность вышесказанного, можно отметить особую актуальность темы исследования: «Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста при помощи подвижных игр».

Объект исследования – процесс развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – влияние подвижных игр на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Цель работы – изучить влияние подвижных игр на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста в общеобразовательной школе.

Гипотеза исследования - мы предположили, что включение в учебно-воспитательный процесс подвижных игр с элементами новизны позволит более эффективно развивать координационные способности у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования предполагается достичь путем решения следующих задач:

1. Анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования.

2. Определить исходный уровень развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.

3. Разработать перечень подвижных игр и экспериментально проверить эффективность их применения на уроках физической культуры для развития координационных детей младшего школьного возраста.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Структура курсовой работы отражает логику, содержание и результат исследования. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

Глава I. Характеристика координационных способностей.

1.1. Понятие о координационных способностях и их виды.

«Координация» латинского происхождения.[17] Она означает согласованность, объединение, упорядочение. Относительно двигательной деятельности человека используется для определения степени согласованности его движений с реальными условиями окружающей среды.

Координация- это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Под координационными способностями понимаются способности человека к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность.

Для более эффективного развития и формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к Физическому воспитанию вырабатывать конкретные пути и средства по совершенствованию соответствующих видов координационных способностей, учитывая их место и роль в общей системе двигательной деятельности человека. Отсюда и вытекает необходимость классификации координационных способностей.

Можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями:

1.Способность к реагированию - это такая способность, которая позволяет быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Здесь различают зрительно-моторную и слухо-моторную реакции. Критерием оценки будет служить время реакции на различные подаваемые сигналы. Например, старт по свистку, отмашки флажка или голосовой сигнал.

2.Способность к равновесию – это способность сохранения устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие. Первыми применяются

так называемые упражнения на "равновесия", то есть движения и позы в условиях, которые могут затруднить сохранение равновесия. К ним следует отнести упражнения на различные виды равновесия: на одной или двух ногах с продвижением вперед шагом, бегом или прыжками, различные виды лазания и так далее.

Второй путь основан на избирательном совершенствовании анализов, которые обеспечивают сохранение равновесия. Для совершенствования вестибулярной функции следует использовать упражнения с прямолинейными и угловыми ускорениями. Например, кувырок вперед, перекат в сторону (колесо).

3. Ориентационная способность – это такая способность, которая помогает определять и изменять положения тела в пространстве и во времени, а также с учетом условия изменяющихся ситуации или движущегося объекта. Например, выход после прыжка в три оборота, акробатические прыжки, вольные упражнения в спортивной гимнастике и так далее.

4. Способность к дифференцированию – это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом. Например, бросок в кольцо с различных точек, ритмическая способность при броске.

Выделяют также общие, специальные и специфические координационные способности.[5] Под общими координационными способностями понимаются потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Специальные координационные способности - это такие возможности школьника, которые определяют его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями. А под специфическими координационными способностями понимаются возможности индивида, которые определяют его готовность к оптимальному

управлению отдельными специфическими заданиями на координацию, на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений, сохранение статокINETической устойчивости и др.

Необходимо различать элементарные и сложные координационные способности. Первые проявляются, например, в ходьбе и беге, а более сложные в единоборствах и спортивных играх. Способность точно воспроизводить пространственные параметры движений довольно просто, а вот способность быстро перестраивать двигательные действия при внезапно измененной обстановке довольно таки сложно.[20]

В структуру координационных способностей входят следующие составляющие:

1. Координация движений – это способность к упорядоченным согласованным движениям тела и его частей.

2. Дифференцирование усилий, времени, пространства и ритма, комплексная характеристика, отражающая точность оценивания, отмеривания и воспроизведения заданных параметров движения.

3. Ориентировка в пространстве – это способность к определению и изменению положения тела и отдельных его частей в пространственно-временном поле.

4. Ритмичность движений – это способность усвоения заданного ритма движений.

5. Равновесие – это способность к сохранению устойчивой позы в статических и динамических упражнениях, на ограниченной, подвижной опоре, при действии ускорений.

6. Быстрота реагирования – это способность отвечать движением на различные внешние сигналы (зрительные, слуховые), перестраивать движение в изменяющихся условиях.

7. Точность мелкой моторики - это способность воспроизводить тонкие движения кистями, пальцами рук в соответствии с поставленной задачей.

8. Расслабление – это способность к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц.

1.2. Особенности развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст является наиболее ответственным периодом в формировании двигательной координации детей. В этом возрасте происходит закладка основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания. Изменение режима жизни, который связан с началом учёбы в школе, также, как и незавершённый ещё процесс формирования опорно-двигательного аппарата, обуславливают необходимость проявления осторожности при дозировке физических нагрузок младших школьников. Ограничения касаются использования силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий. В данный период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

В младшем школьном возрасте очень важно воспитывать у детей интерес к расширению физических способностей благодаря овладению основами техники спортивных упражнений, приёмов и действий. Развитие двигательной координации - это главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста.

В младшем школьном возрасте завершается анатома - физиологическое созревание систем, которые обеспечивают двигательную активность детей. Однако в начале данного периода эти системы ещё далеки от созревания, сам процесс развития моторики ещё далёк от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Способность детей к освоению техники движений настолько велики, что новые двигательные умения приобретаются без специального инструктажа. И при этом было установлено, что ритмический и силовой образ движения дети могут воспринимать, прежде всего, в ощущениях и

обобщённых впечатлениях и в меньшей мере - путём "осознанного", продуманного освоения деталей техники. Этот феномен, по всей видимости, может объяснить тот факт, что обучение целостному упражнению в данном возрастном периоде может иметь наибольший успех, чем разучивание его по частям.

В этом возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста, исключения составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинаются.

Таким образом, возрастной интервал 7-11 лет, как показывают исследования, считается наиболее благоприятным для закладки практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека. Если вдруг такой закладки не произошло, то время формирования физической и физиологической основы будущего кинезиологического потенциала можно сказать было упущено, ибо все дальнейшие шаги в этом отношении окажутся алогичными, противоречащими основным законам развития моторики человека, нарушающим гармонию этого развития.[15]

Организация правильного режима уроков ребёнка в целях обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития кинезиологического потенциала человека в этот период жизни. В возрасте 7-11 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Установлено, что в разные возрастные периоды - естественное, обусловленное созреванием организма развитие координационных способностей протекает не равномерно. Наиболее интенсивно показатели координационных способностей растут с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет. Именно поэтому в данных рамках возрастных периодов существуют довольно таки

благоприятные социальные, психическо-интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для более быстрого развития и совершенствования координационных способностей.[12]

1.3 Игра и ее роль в развитии ребенка и в развитии координационных способностей.

Наиболее эффективным методом воспитания и совершенствования координационных способностей является игровой метод с применением дополнительных усложненных заданий и без них, который предусматривает выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями. Так, например, при проведении игры «Пятнашки» ставится основная задача как можно больше «запятнать» игроков за 3 мин или «запятнать» с помощью мяча, или «запятнать» в определенной части тела. Игровой метод без использования дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Для развития координационных способностей детей стоит использовать подвижные игры. О том, какое количество существует подвижных игр, скорее всего никто не знает. Например, к играм, развивающим координационные способности можно отнести: «рывок за мячом», «салки», «охотники и утки», «наступление», «гонка с выбыванием», «бездомный заяц», «догнать-обогнать», «вызов номеров», «день и ночь» и еще многие др. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условием проведения. Для младшего школьного возраста игры отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью в движении.

Игра как форма активности занимает важное место в жизни ребенка и благотворно влияет на формирование детской души, развитие его физических и психических сил и способностей. В игре растущий организм познает жизнь, учится самостоятельно находить выход из неожиданно сложившихся ситуаций, взаимодействовать с другими участниками,

расширять кругозор. Не случайно В.В. Зеньковский, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин и др. психологи считают игру основным средством социализации ребенка. Именно благодаря игре в психике ребенка формируются основные качества, которые подготавливают переход к высшей стадии развития.

Сила игры - в ее эмоциональности и увлекательности. Интересные и доступные для ребенка игры всегда сопровождаются радостью и удовольствием. Даже одно представление о предстоящей игре может вызвать у ребенка положительные эмоции, приятное волнение. Все дети во время игр охотно и с интересом выполняют то, что во вне игры кажется очень неинтересным и трудным. Именно поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы, комплексы неуверенности, формируются такие жизненно важные морально – волевые качества личности, как честность, ответственность, инициатива, внимание, настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, дисциплинированность, умение подчиняться правилам игры. Все эти качества необходимы ребенку в его будущей жизни.

Игру так же справедливо называют лучшим укрепляющим лекарством, она оказывает положительное влияние на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную, сенсорные и др. системы организма.[17]

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферы занимающихся. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий, когда привычные заученные движения могут оказаться неэффективными. Игры способствуют варьированию движений в меняющейся обстановке. Они вынуждают мыслить наиболее экономно, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера, укрощать эмоции. Игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Играющему

ребенку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, которая, по его мнению, целесообразна и может принести успех. Эффективность игрового поведения обуславливается целостным комплексом ориентировочной, интеллектуальной и двигательной деятельности.

Подвижные игры хороши тем, что в них, как правило, используются знакомые и естественные движения: бег, ходьба, лазанье, прыжки, упражнения с предметами. Ими можно заниматься без специальной подготовки, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно изменять соответственно интеллектуальным и физическим возможностям ребенка. Желание ребенка играть - главный стимул, побуждающий его к игровой деятельности.

Подвижные игры должны быть не только доступными по сложности, но и эмоционально разнообразными, должны учитывать личностные интересы детей, нести целительную радость каждому ребенку. В процессе игры важно создавать праздничную обстановку, красивые отличительные знаки команд, образность их наименований, похвалу и различные способы поощрения.

Таким образом, при подборе подвижных игр необходимо учитывать следующие моменты:

- содержание игр (сюжет, правила) должно соответствовать уровню интеллектуального и двигательного развития, эмоционального состояния и личностных интересов детей;

- подвижные игры предполагают варианты усложнения, но процесс насыщения моторными действиями должен осуществляться постепенно по мере овладения простыми формами движений;

- содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия: коррекцию телосложения, развитие координационных

способностей, коррекцию двигательных нарушений, развитие физических качеств, укрепление и оздоровление всего организма в целом;

- в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка.

Глава II. Опытнo – экспериментальная работа по развитию координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры.

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.

В нашей работе проанализировано более 25 литературных источников, анализ которых позволил разрешить проблему и определить ее актуальность, разработать перечень подвижных игр на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста.

2. Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение проводилось на уроках физической культурoй с детьми младшего школьного возраста школы № 176 г. Самара.

3. Педагогическое тестирование.

Основным направляющим фактором в процессе физической подготовки является контроль над развитием двигательных способностей. В результате был разработан комплекс контрольных тестов, который характеризует уровень развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Тестирование проводилось для оценки комплексного проявления координационных способностей школьников. Использовались тесты: «три кувырка вперед», «балансирование на гимнастической скамейке», «челночный бег».

1. "Три кувырка вперед". Школьник встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку.

Оборудование: мат, секундомер.

Школьник встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде он принимает положение упора присев и последовательно, без остановки выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку.

При выполнении теста следует обратить внимание на следующее: обязательное принятие положения упора присев, фиксация после последнего кувырка положения основной стойки.

2. Для оценки динамического равновесия применялся тест «балансирование на гимнастической скамейке».

Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер.
Процедура тестирования: испытуемый должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейки четыре поворота (влево и вправо), не падая. Поворот закончен, когда испытуемый вернется в исходное положение. Результат – время выполнения четырех.

После объяснения, демонстрации и опробования, ученик выполняет задание. Если он потерял равновесие (соскочил со скамейки), то дается одна штрафная секунда. При падении с гимнастической скамейки более трех раз – упражнение необходимо повторить.

3. Для оценки способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки использовался тест «челночный бег» (3 раза по 10м).

Оборудование: секундомер, кубики.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент включается секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

4. Педагогический эксперимент носил формирующий характер. В ходе эксперимента сравнивались показатели контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

2.2. Организация исследования.

Опытно – экспериментальная работа по развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста при помощи подвижных игр проводилась в 3 «А» и 3 «Б» классах школы № 176 г. Самара.

В каждом классе обучается по 24 человек.

Исследования, составившие содержание настоящей работы, проводились в период с ноября по декабрь (включительно) 2017 учебного года. Тестирование учащихся проходило дважды.

До включения в исследование школьники методом случайной выборки были разделены на контрольную, и экспериментальную группы, которые были сопоставимы по возрасту и полу.

Ученики контрольной группы занимались по традиционной образовательной программе при обычном двигательном режиме.

Содержание и направленность подвижных игр для экспериментальной группы.

На основе учета сенситивных периодов развития координационных способностей составлен перечень подвижных игр разной направленности и интенсивности для развития и совершенствования координационных способностей на уроках физической культуры для школьников 9-10 лет.

При проведении занятий с детьми младшего школьного возраста широко использовались подвижные игры.

Главными критериями при отборе игр были: новизна, эмоциональность, доступность, простота движений, возможность реализации межпредметных связей, а также собственное отношение детей к каждой игре.

Наблюдения за поведением детей, их реакцией, проявляемым интересом, взаимоотношениями в игре, величиной нагрузки, утомления, их безопасность служили сигналами к их дальнейшему применению или отказу

от них. Выбор игр не всегда был удачным: некоторые оказались слишком сложными, другие, рассчитанные на высокую эмоциональность, не вызывали ожидаемого результата, отдельные игры были непонятны, а большая часть - слишком трудными для запоминания и воспроизведения.

Для экспериментальной группы был подобрано и апробировано около 20 разнообразных подвижных игр (приложение 1), направленных на развитие координационных способностей, рекомендованных в литературе для работы с детьми младшего школьного возраста, из которых 12 все дети назвали самыми любимыми. Так, для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста применялись следующие подвижные игры, например: «День и ночь», «Охотники и утки», «Третий лишний», «Пятнашки», «Белые медведи», «Лохматый пес», «Повтори, не ошибись», «Кот и воробушки», «Чай-чай-выручай», «Космонавты», «Два мороза», «Стой», «Кто быстрее до флажка(эстафеты)» и многие другие.

2.3. Результаты исследования.

1. Показатели в тесте «челночный бег» (3 раза по 10м) в экспериментальной группе, который проводился в начале эксперимента составил около 11,93 сек, а в конце данный показатель составлял примерно 11,3 сек. Прирост результатов составил 0,63. У контрольной группы этот же показатель в начале составил 12,01 сек, а в конце 11,77 сек, а прирост составил около 0,24 сек.

Таблица 1. Показатели теста «челночный бег» (3 по 10м) в экспериментальной и контрольной группах (сек)

группы	этап	время	прирост
экспериментальная группа	начало	11,93	0,63
	конец	11,31	
контрольная группа	начало	12,01	0,24
	конец	11,77	

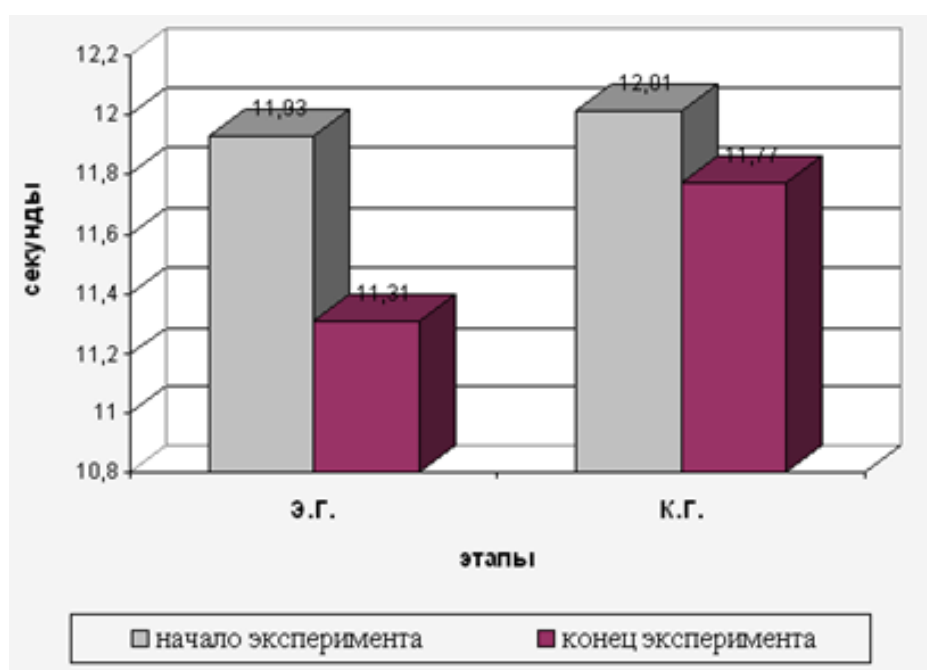


Рис 1. Результаты теста «челночный бег» (3 по 10м)

2. Показатели в тесте «три кувырка вперед» проводимого в экспериментальной группе в начале эксперимента составили около 5,57 сек, а в конце данный показатель был примерно равен 5,1 сек, прирост результата в ходе эксперимента составил 0,47 сек. У контрольной группы в начале эксперимента результат был около 5,52 сек, в конце он составил 5,28 сек, а прирост показателей был примерно 0,24 сек.

Таблица 2. Показатели теста «три кувырка вперед» в экспериментальной и контрольной группах (сек)

группы	этап	время	прирост
экспериментальная группа	начало	5,57	0,47
	конец	5,1	
контрольная группа	начало	5,52	0,24
	конец	5,28	

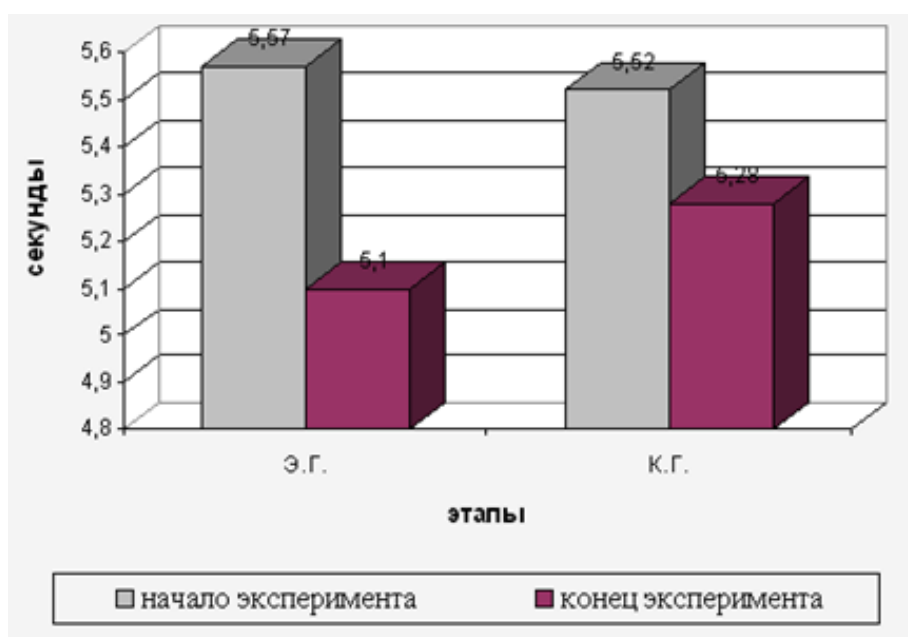


Рис 2. Результаты теста «три кувырка вперед»

3. Показатели теста «балансирование на гимнастической скамейке» в начале эксперимента у экспериментальной группы составили примерно 6,38 сек, а в конце данный показатель был примерно 6,25 сек и прирост результата в ходе нашего эксперимента составил 0,13 сек. У контрольной группы в начале эксперимента показатели составили примерно 5,98 сек, в конце показатели были 5,99 сек, а прирост показателей составил около 0,01 сек.

Таблица 3. Показатели теста «балансирование на гимнастической скамейке» в экспериментальной и контрольной группах (сек)

группы	этап	время	прирост
экспериментальная группа	начало	6,38	0,13
	конец	6,25	
контрольная группа	начало	5,98	0,01
	конец	5,99	

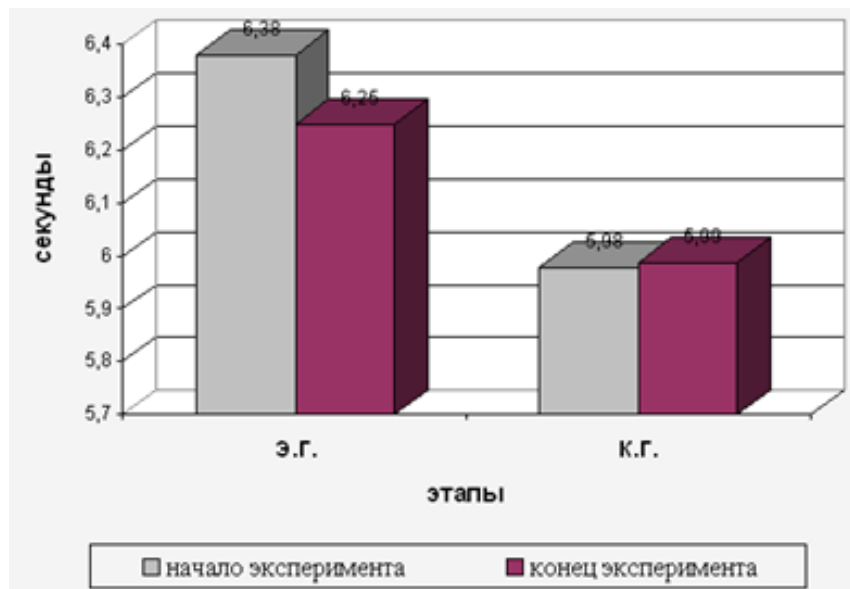


Рис 3. Результаты теста «балансирование на гимнастической скамейке»

Положительные сдвиги в уровне развития координационных способностей произошли в обеих группах, но, более выраженные изменения показателей были выявлены у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Заключение

1. Анализ литературы позволяет сделать вывод о том, что занятия физической культурой с использованием подвижных игр значительно влияют на развитие и совершенствование координационных способностей детей младшего школьного возраста, раскрытие их потенциальных возможностей. Подвижные игры должны быть адекватно подобраны с учетом возможностей учащихся, уровня их физического развития и подготовленности, темпов биологического созревания организма и особенностей познавательной и поведенческой сферы.

2. В начале проведения эксперимента дети младшего школьного возраста имели довольно таки низкий уровень развития координационных способностей по всем подобранным и выполненным контрольным упражнениям.

3. Использование подобранных подвижных игр на уроках физической культуры способствует развитию координационных способностей у детей младшего школьного.

Гипотеза, которую мы выдвигали в начале исследования подтвердилась.

Список литературы.

1. Бернейштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М. ФиС, 1991. [44-49]
2. Выготский Л.С., Игра и ее роль в психическом развитии ребенка: / Вопросы психологии. - 2000.
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М., 2000
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. – М., 2000
5. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие// СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. [40-44]
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник – М., 2000
7. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник – М., 2000
8. Курамшин Ю.Ф. Координационные способности и методика их развития// Педагогика физической культуры/ Под ред. Б.А, Ашмарина. СПб., 1999

- 9.Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности
10. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 16-23.
11. Лях В.И., Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г. - 204с.
12. Лях В.И. Физическая культура в школе. «Совершенствование специфических координационных способностей», 2001, № 2
13. Матвеев А.П., Мельников С.Б. методика физического воспитания с основами теории: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов.- М.: Просвещение, 1991. –191с. ил.
14. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – М., 1991
16. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. – М., 2005
17. М, 2000.-148 с. ф 87.Натали Г. Уэстрайх. Основные методы физической реабилитации.
19. Настольная книга учителя физической культуры/ Под редакцией Л.Б.Кофмана. – М., 2008
19. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: ФИС, 1998. – 496 с.
20. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физической культуры / Под редакцией А.А.Гужаловского. – М., 1986
21. Палецкий Д.Ф., Михеев П.П. Основы развития физических качеств. Брянск: СНГНФК, 1995,-206с

22. Подвижные игры: Учебное пособие. / под общ. ред. В.Ф. Мишенькиной - Омск: 2004.

23. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учеб. заведений физ. культ. / под общ. ред. Ю.М. Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1984.

24. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.: Новая школа, 1994. [90-94]

25. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. – М., 1997

26. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры. В 2 т. / Под общей редакцией Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. 2-е издание, исправленное и дополненное. – М., 1976

27. Теория и методики физического воспитания: учебник для пединститутов / Под редакцией Б.А.Ашмарина. - М., 1990

28. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя / Под редакцией В.И Ляха, Г.Б.Мейксона. – М., 1997

29. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. – М., 1994

30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведений., - М., Издательский центр «Анодемия», 2000 – 480с.

Приложение 1.

1. "Лохматый пес".

Содержание игры: в определенном месте (на скамейке, внутри обруча) сидит на корточках (руки под щеку) спящий "пес". Дети из своего дома с противоположной стороны (прыжками на двух ногах), крадучись, двигаются по направлению к "псу", хором тихо приговаривая:

"Вот сидит лохматый пес;
В лапы свой, уткнувши нос,
Тихо, мирно он сидит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим.

И посмотрим: что же будет?" С последними словами дети вплотную подходят к "псу", хлопают в ладоши и быстро убегают в свой дом, а "пес" их ловит. Пойманный становится "псом".

Варианты усложнения:

при большой группе играющих может быть увеличено количество "псов";

вместо прыжков на двух ногах могут быть использованы другие упражнения.

2. «Охотники и утки»

Содержание игры: преподаватель разделяет игроков на две команды: 1 команда - охотники, 2 – утки. Задача команды охотники выбить как можно быстрее команду уток. Выбивать можно только броском ноги. Задача команды утки убежать от мяча. Во время игры запрещается: заходить за границы каждой команды, кидать мячом в голову, в туловище. Игрок не считается выбитым если мяч отскочил от пола. Если в течение определенного времени команда охотники не выбивает всех из другой команды, то можно ввести в игру дополнительный мяч.

Усложнение можно вести путем изменения способов передвижения, уменьшить площадку для игры.

3. "Стой".

Содержание игры: Играющие выстраиваются в шеренгу на одной из сторон площадки. На противоположной стороне - водящий стоит спиной к играющим. Он закрывает лицо руками и говорит: "Быстро шагай, смотри, не зевай, стой!" Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно ближе подойти к нему. По команде "Стой!" они должны мгновенно остановиться и "замереть" на месте, а водящий быстро оглядывается и, если замечает движение, то отправляет нарушителя за исходную черту. После этого водящий опять становится спиной к играющим и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. Победитель становится водящим.

Варианты усложнения:

- изменение способа передвижения (на двух ногах, на одной, в приседе и т.д.)

Развитие быстроты реакции и движений, устойчивость вестибулярного аппарата, равновесие, формирование и самоконтроль осанки, воспитание дисциплины.

4. "Дотронься до...".

Инвентарь: объектом игры являются любые реальные предметы, объективно существующие в поле зрения детей.

Содержание игры: Дети свободно располагаются на игровой площадке. Ведущий громко произносит: "Дотронься до... синего!" Все дети мгновенно должны сориентироваться в поиске синего цвета (одежда игроков, оборудование, стены и т.п.). Дети отыскивают синий цвет и дотрагиваются до предмета, оставаясь на месте. Следующие задания самые разнообразные: основные цвета, размеры, формы.

Вариант усложнения: - включаются двойные определения: "Дотронься до... круглого красного!" (мяч, воздушный шарик), желтого деревянного (гимнастическая стенка, скамейка, паркет), холодного белого (стены, батареи) и т.п. или способа передвижения до определенных предметов.

5. "Дракон"

Содержание игры: Играющие становятся в линию, держась за руки. Первый - "голова дракона", последний - "хвост дракона". Цель "головой дракона" - поймать свой "хвост", все остальные игроки - шипящее тело "дракона", защищающее "хвост". "Голова" выполняет различные передвижения, стараясь коснуться "хвоста", "хвост" увертывается, прикрываясь "телом". Как только "голова" поймала "хвост", все "тело" рассыпается на части и падает на пол для отдыха. Когда "голова" хлопнет в ладоши, "дракон" восстанавливает все части своего тела и игра продолжается с новыми "головой" и "хвостом".

Вариант усложнения: - на пути "дракона" ставятся преграды, которые он должен преодолевать.

6. «День и ночь»

Все учащиеся разделяются на две команды: 1 команда – ночь, 2 команда – день. Команды выстраиваются в центре зала у линии друг напротив друга (2 шага назад делает каждая команда). Учитель дает команды для выполнения заданий, это могут быть прыжки, отжимания, подпрыгивания и т.д. Задания могут даваться как лицом, так и спиной к друг

другу. Когда учитель называет команду ночь команде день необходимо догнать и дотронуться участников противоположной команды, а команде ночь важно в этот момент убежать за нижнюю границу зала. Задача одной команды добежать до домика, а другой дотронуться до большего количества игроков противоположной команды. За каждого до кого дотронулись дается один балл. Выигрывает та команда, которая смогла больше замаить.

7. "Гуси-гуси".

Содержание игры: На одной стороне игровой площадки очерчивается загон для гусей. Недалеко от него находится логово волка (обруч). На противоположной стороне игровой площадки стоит пастух, вся остальная территория - луг. Двое игроков назначаются на роли пастуха и волка. Остальные дети изображают гусей, которые ходят с гордой осанкой, вытянув шеи, взмахивают крыльями и шипят. Между пастухом и гусями происходит диалог:

- Гуси, гуси?

Га, га, га.

Есть хотите?

Да, да, да!

Хлеба с маслом?

Нет, нет, нет!

Так летите же домой!

Нет, нет, нет.

Серый волк под горой.

Не пускает нас домой.

Так летите, как хотите, только крылья берегите.

Гуси, расправив крылья, летят через луг, а волк, выбежав из логова, ловит их.

Вариант усложнения: - изменение способов передвижения, больше волков.

8. "Невод".

Содержание игры: Выбираются двое "рыбаков", остальные - "рыбки". Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыбок, окружая их свободными руками.

Пойманные рыбки присоединяются к рыбакам, увеличивая "невод". Ловля продолжается до тех пор, пока не останутся две непоиманные рыбки, которые объявляются победителями и в следующей игре становятся рыбаками.

Варианты усложнения: способы передвижения, уменьшение площадки для игры.

9. "Казаки - разбойники"

Инвентарь: отличительные повязки на лоб (ленты). Содержание игры: Играющие делятся на две равные команды: "казаков" и "разбойников". По сигналу "разбойники" разбегаются в разные стороны игровой площадки, а "казаки" их догоняют, стараясь осалить. Осаленный игрок застывает на месте, руки в стороны. Но его может выручить игрок той же команды, хлопнув по руке; тогда "разбойник" считается свободным и снова убегает от "казаков". Когда все "разбойники" осалены, назначается короткий отдых. Все спокойно ходят по площадке, выполняя, дыхательные упражнения или ложатся на спину, раскинув руки и согнув в коленях ноги. После отдыха команды меняются ролями, игра продолжается.

10. "Кот и воробушки"

Инвентарь: подвижная опора (бревно), обруч.

Содержание игры: на одной стороне площадки на бревне стоят дети. Это "воробушки" на "жердочках". В стороне сидит игрок - "кот". Он спит. Ведущий говорит: "Воробушки, полетели!" Воробушки спрыгивают с жердочек и расправляя крылья и чирикавая (чив-чив-чив), разлетаются во все стороны. По сигналу "Кот идет!" "кто", мяукая, ловит "воробушков". Спасти от "кота" можно, только запрыгнув на свою жердочку. Выигрывает тот "воробушек", который ни разу не попался в лапы "кота".

Варианты усложнения:

- вместо бревна можно использовать обруч, встав в него на одну ногу;

- изменение способа передвижения

11. "Повтори, не ошибись"

Содержание игры: Дети стоят полукругом. Ведущий медленно выполняет простые движения руками (вперед, вверх, в стороны, вниз). Дети должны выполнять те же движения, что и ведущий. Игрок, допустивший ошибку выбывает. Выигрывает игрок оставшийся последним. Количество игроков может быть любым.

Варианты усложнения:

- простые движения можно заменить наиболее сложные, включить движение ногами и туловищем, ассиметричные движения (правая рука вверх, левая вперед) и т.д.

- ведущий одновременно с показом движения называет имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают.

12. "Одноножки".

Инвентарь: ленты двух цветов.

Содержание игры: Дети делятся на пары. У каждой пары на левом плече завязаны ленточки одного цвета. Дети в парах становятся один за другим, сзади стоящий кладет левую руку на плечо партнера, а правой рукой захватывает голеностопный сустав правой ноги, согнутой в колене, впереди стоящего партнера. По команде: "Одноножки, вперед!" - пары прыгают на левой ноге. По команде: "Многоножки, вперед!" - все играющие встают на четвереньки и быстро "расползаются" по игровой площадке, избегая столкновения. После команды: "Одноножки, вперед!" - все встают и бегом отыскивают пару с одинаковой ленточкой на плече и, взяв ее за голеностопный сустав, скачут и т.д.

13. "Сиамские близнецы".

Инвентарь: цветные ленты, поролоновые кубы. Содержание игры: Дети делятся на пары, встают плечом к плечу, обнимают одной рукой друг друга за пояс, "внутренние" ноги ставят вплотную одну к другой и обвязывают их

выше коленей цветной лентой. Теперь они "сиамские близнецы". Игра проводится в виде эстафеты. В каждой команде от двух и более пар "сиамских близнецов". По команде первые пары каждой команды в позе "сиамских близнецов" добегают до ориентира, касаются его и бегут назад; после этого стартует вторая пара и т.д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

14. "Стоп, хоп, раз".

Содержанке игры: Дети бегут колонной. По сигналу "Стоп" - останавливаются, "Хоп" - подпрыгивают вверх, "Раз" - поворачиваются кругом и бегут в обратном направлении. Побеждает самый внимательный.

15. "Болото"

Инвентарь: коврики или куски картона (30x30 см). Содержание игры: Играют две команды. Каждая команда делится пополам и располагается на противоположных сторонах игровой площадки. Между ними - "болото". Первые два участника обеих команд получают по две "кочки" (коврики), с помощью которых они должны перейти "болото", не замочив ноги. Достигнув берега, первые участники передают свои "кочки" партнерам по команде, и те начинают переход через "болото". Побеждает команда, первой закончившая встречную эстафету.

16. "Зайцы"

Инвентарь: корзины с предметами. Содержание игры: Дети делятся на команды. Первые игроки каждой команды прыгают "зайчиками" на двух ногах по начерченной линии до корзины с предметами. Каждый берет по одному предмету и возвращается бегом по начерченной линии. Остальные игроки делают то же самое. Побеждает команда, закончившая первой.

Варианты усложнения:

- прыжки на одной ноге; взятый предмет тут же бросить в обруч; если не попал, подобрать его и с ней возвратиться к команде.

17. "Кто быстрее"

Инвентарь: набивные мячи, гимнастические палки, ленты разного цвета.

Содержание игры: Игра проводится в форме эстафеты. Дети делятся на команды. Первые игроки по ориентиру (начерченной линии) перекатывают набивной мяч до конца игровой площадки, где выбирают ленту определенного цвета и с ней бегом возвращаются к своей команде, перепрыгивая через гимнастические палки, разложенные на полу. Вторые игроки делают все то же, но в обратном порядке. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Вариант усложнения: - перекаат мяча не по прямой, а между стойками. Выбрав ленту, завязать ее на своей ноге бантиком, перепрыгивать через набивные мячи (или кегли).

18. «Два мороза»

Выбор 2 водящих происходит по желанию. Участники игры строятся в домике (на верхней границе зала) в одну шеренгу. Игра начинается со слов двух морозов:

Мы 2 братца молодые,

Два Мороза удалые,

Я мороз красный нос

Я мороз синий нос

Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься!?

На что ребята отвечают:

Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!

После этих слов ребята должны перебежать из одного дома в другой (с верхней границы зала в нижнюю). Морозам необходимо заморозить (дотронуться как можно больше) ребят, не забегая в их дом.

Усложнить игру можно, изменив способы передвижения.

19. «Космонавты»

Преподаватель заранее готовит и выкладывает флажки.

Все учащиеся берутся за руки и идут по малому кругу, поговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам
На какие захотим на такие полетим
Но в игре один секрет опоздавшим места нет.

После сказанных слов задача каждого игрока добежать до свободного флажка, если игроков много, то можно по два человека на флажок. Если кто-то не успел, то он всё равно начинает заново со всеми.

По ходу игры меняются способы передвижения.

20. «Белые медведи»

Преподаватель по желанию выбирает водящего. Водящий становится свою берлогу, остальные разбегаются по площадке, не забегая за границы, которые были оговорены в начале игры. По команде преподавателя белый медведь говорит:

«Выхожу на охоту»

И после этого бежит ловить медвежат (способ передвижения обозначается преподавателям и меняется в течение игры). Задача медвежат убежать от медведя. Тот, кого белый медведь догнал он отводит его в берлогу, после сам остается в берлоге и отправляет двух медвежат, которые держатся за руки идут на ловлю других медвежат. Как только медвежата поймали кого то, они заключают в группы и просят помощи белого медведя:

«Белый медведь помоги»

После чего медведь забирает пойманного в берлогу. Как только медвежата поймают еще двоих те тоже берутся за руки и выходят на ловлю так же пока не останется один медвежонок.