



ПЕТРОЗАВОДСКИЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ

**Методика проведения  
подвижных игр для  
развития быстроты и  
ловкости у детей  
младшего  
школьного возраста**



**Шульга Анна  
Юрьевна**

**Подвижная игра** – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

«Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни.»  
П. Ф. Лесгафт



## ***Задачи:***

- *проанализировать научно-методическую литературу по исследуемой теме;*
- *изучить возможности создания методического пособия в программе Microsoft Word Publisher;*
- *разработать методическое пособие;*
- *провести экспертизу продукта.*

## ***Методы:***

- *анализ научно-методической литературы;*
- *сбор и обобщение материала по теме исследования;*
- *экспертная оценка.*

# Этапы работы:

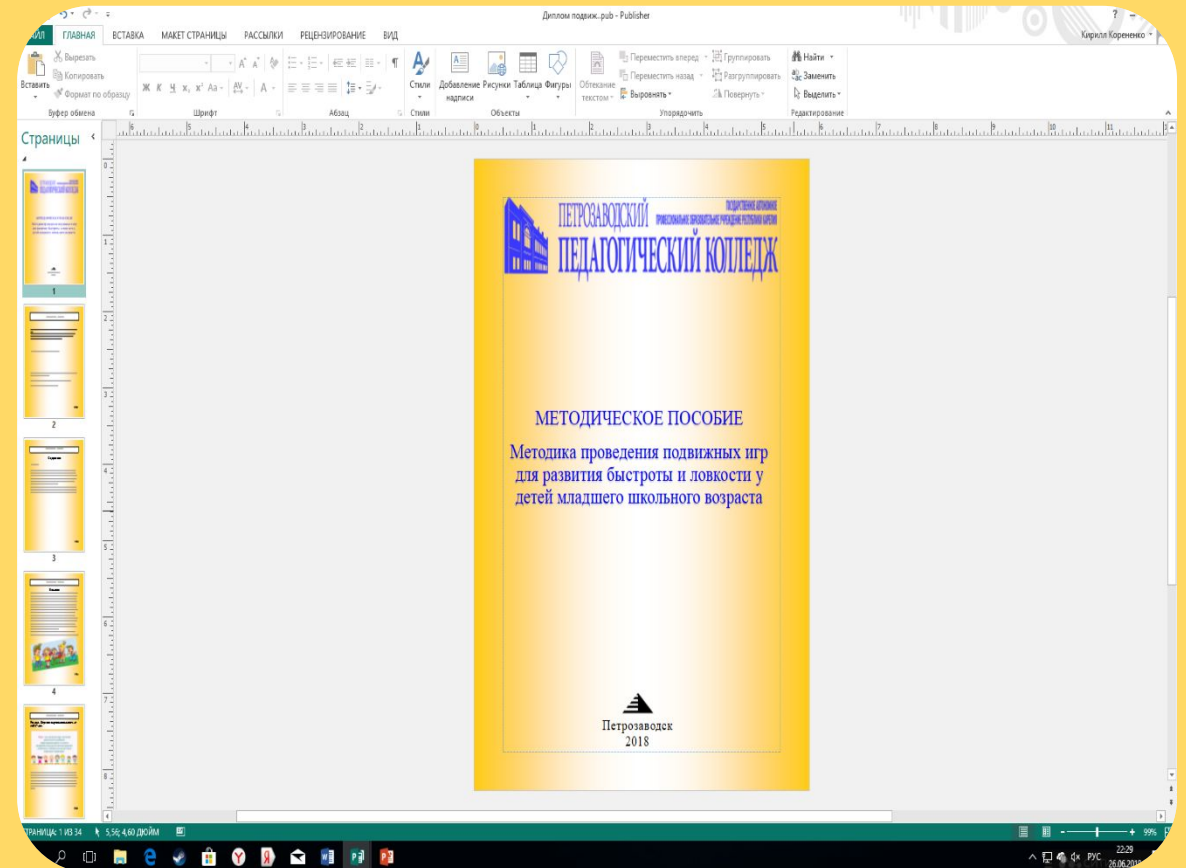
1) Анализ научно-методической литературы по выбранной теме.

Для создания методического пособия мы проанализировали научно-методическую литературу по:

- теории и методике физического воспитания и спорта;
- анатомии и физиологии физического воспитания;
- психологии спортсменов.

2) Оформление пособия в программе Word Publisher.

3) Создание методического пособия.



# **Создание методического пособия.**

## **Содержание**

### **Введение**

**Раздел 1.** *Игра как ведущая деятельность детей младшего школьного возраста*

**Раздел 2.** *Подбор и организация подвижных игр для детей младшего школьного возраста*

**Раздел 3.** *Методика проведения подвижных игр для развития быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста*

**Раздел 4.** *Подвижные игры, способствующие развитию быстроты и ловкости*

### **Заключение**

### **Литература**

# Раздел 1. Игра как ведущая деятельность детей младшего школьного возраста



## Младший школьный возраст (7-10 лет).

Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно. В среднем ежегодно у мальчиков и девочек длина тела увеличивается на 4-5 см, масса тела на 2-5 кг. и окружность грудной клетки на 1.5-2 см. Происходит окостенение и рост скелета.

На этом возрастном этапе отмечается незначительное увеличение массы сердца.

# Раздел 2. Подбор и организация подвижных игр для детей младшего школьного возраста



## Быстрота

- Движение должно быть в основных чертах освоено ребёнком в медленном темпе, иначе все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение;
- Продолжительность упражнений должна быть не большой, чтобы исключить снижение скорости и наступление утомления;
- Упражнения не должны носить однообразный характер. Следует повторять их в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением. При этом исключается закрепление, стабилизация скорости, так называемого «скоростного барьера»;

## Ловкость

- применение необычных исходных положений в знакомых упражнениях: бег из исходного положения – сидя, лёжа, стоя на коленях и т. д.;
- изменение скорости и темпа движения, использование разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку, прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;

# **Раздел 3. Методика проведения подвижных игр для развития быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста**

- Выбор игры.
- Создание интереса к игре.
- Объяснение правил.
- Распределение ролей.
- Руководство игрой.
- Подведение итога.
- Варьирование и усложнение подвижных игр.



**Рассказ должен быть кратким:** затянутое объяснение может помешать восприятию игры. Игра объясняется в сказочной, увлекательной форме в соответствии с теми образами и ролями, которые есть в игре (для мл. классов).

**Рассказ должен быть** логичным, последовательным, сопровождаться показом.

# **«Догони» - игра на развитие быстроты**

*На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребёнка, между ними расстояние 2-3 м. по сигналу они бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега 20 -30 м. Затем дети меняются местами.*



# **«Канатоходец» - игра на развитие ловкости**

*Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8 – 10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперёд. Повернув в условном месте, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.*



# Подвижные игры



# Экспертами выступили:

- *Александрова Анастасия Сергеевна, преподаватель спортивных дисциплин ГАПОУ РК «Петрозаводский педагогический колледж»;*
- *Ошукова Татьяна Владимировна, преподаватель спортивных дисциплин ГАПОУ РК «Петрозаводский педагогический колледж»;*
- *Шелестова Ксения Денисовна, преподаватель спортивных дисциплин ГАПОУ РК «Петрозаводский педагогический колледж»;*
- *Антоневич Алексей Иванович, учитель физической культуры МОУ «Школа № 34»;*
- *Игнатович Елена Сергеевна, учитель начальных классов МОУ «Школа №34»*



ПЕТРОЗАВОДСКИЙ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**Методика проведения  
подвижных игр для  
развития быстроты и  
ловкости у детей  
младшего  
школьного возраста**

