

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку для педагогов «Развитие физических
качеств младших школьников на уроках физической культуры
посредством подвижных игр»

Автор: Печенкин Александр Викторович, учитель физической культуры
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 18 поселка Паркового
муниципального образования Тихорецкий район
имени Героя Советского Союза Павла Федотовича Головки

Представленная методическая разработка «Развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры посредством подвижных игр» (далее – методическая разработка) соответствует новым педагогическим технологиям обучения и воспитания.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что игровая технология является основной в начальной школе, позволяет совершенствовать свою физическую форму, развивает умение работать в команде, отвечать за своего товарища, позволяет приобретать полезные для развития своего здоровья навыки.

Введение обосновывает проблему, отражает цели и задачи разработки. Игры, предложенные учителем, соответствуют возрасту учащихся, могут быть использованы на уроках разных типов, во внеурочной деятельности. Автор удачно сочетает традиционные подходы к физической подготовке с креативными элементами, что делает разработку не только эффективной, но и увлекательной для детей.

Практическая значимость и новизна данной разработки заключается в решении задач по повышению двигательной активности учащихся младших школьников, что достаточно актуально для современных детей, склонных к гиподинамии. Игры, предложенные учителем, не требуют большого количества инвентаря, традиционно вызывают интерес у ребят, доступны как в условиях зала, так и спортивной площадки.

Выполнение упражнений позволяют развивать у обучающихся силу, выносливость. Преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Методическая разработка структурирована, последовательна, логична, предполагает индивидуально-дифференцированный подход к учащимся, призвана сделать игру объединяющим стержнем, учит командной работе, воспитывает чувство коллективизма.

Особенностью подобранных игр является системность в применении, разнообразие их, большой охват учащихся. Особое внимание уделяется

малоактивным детям в виде стимулирования их двигательной деятельности, включения в игры сверстников.

Данный материал поможет учителю правильно подобрать подвижные игры, подготовиться к проведению урока физической культуры и внеурочного занятия в общеобразовательной школе.

25.08.2025

Директор МКУ «Центр развития
образования»



Handwritten signature

Н.С. Полякова

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18 ПОСЕЛКА ПАРКОВОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПАВЛА ФЕДОТОВИЧА ГОЛОВКО**

**Методические рекомендации
«Развитие физических качеств младших
школьников на уроках физической культуры
посредством подвижных игр»**

**Автор: Печенкин Александр
Викторович,
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 18
пос. Паркового**

2025 г.
0

Оглавление

1. Введение	3-4
2. Игробанк для учащихся 1-4 классов.....	5-11
3. Креативные упражнения.....	11
4. Заключение.....	12
6. Список использованных источников	13

Аннотация

В данной работе предлагается ряд подвижных игр на возрастную категорию 7-11 лет для использования на уроках физической культуры и во внеурочное время. Эти могут быть полезны как молодым учителям, так и более опытным коллегам.

Цель разработки: развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация движений) у школьников 1–4 классов. Кроме того, игровые ситуации призваны воспитать у ребят чувство коллективизма, ответственности за команду.

Задачи разработки:

- повышение уровня общей физической подготовки;
- развитие жизненно важных двигательных навыков;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание морально-волевых качеств личности.

Применяемые методы:

- интервальные нагрузки;
- игровой;
- соревновательный;

Ожидаемые результаты:

- улучшение показателей в выполнении физических упражнений;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности учащихся.

Разработка предназначена для учителей физической культуры и может быть адаптирована под индивидуальные особенности учащихся. Выбор игры учитель осуществляет самостоятельно, ориентируясь на общую физическую подготовку учащихся класса.

Введение

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра — 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.

Поскольку детская игра – явление универсальное и дети в играх копируют окружающую жизнь, её функции разнообразны. Наиболее важные функции игры:

- Обучающая функция позволяет решить конкретные задачи воспитания и обучения, которые направлены на усвоение определённого программного материала и правил, которым должны следовать играющие.
- Развивающая функция заключается в развитии ребёнка, коррекции того, что в ней заложено и проявлено.
- Воспитательная функция помогает выявить индивидуальные особенности детей. Позволяет устранить нежелательные проявления в характере своих воспитанников.
- Коммуникативная функция состоит в развитии потребности обмениваться со сверстниками знаниями, умениями в процессе игр,

общаться с ними и устанавливать на этой основе дружеские взаимоотношения, проявлять речевую активность.

-Развлекательная функция способствует повышению эмоционально-положительного тонуса, развитию двигательной активности, питает ум ребёнка неожиданными и яркими впечатлениями, создаёт благоприятную почву для установления эмоционального контакта между взрослым и ребёнком.

-Психологическая функция состоит в развитии творческих способностей детей.

-Релаксационная функция заключается в восстановлении физических и духовных сил ребёнка.

Итак, подвижные игры в 1-4 классах- неотъемлемый элемент урока.

ИГРОБАНК

Удочка

Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает веревочку с привязанным на конце мешочком с песком (удочку). Играющие перепрыгивают через веревочку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся веревки становится водящим.

Вытолкни из круга

В круг диаметром 3-4 метра встают участники игры. По сигналу соперники (стоящие напротив) начинают выталкивать друг друга из круга. Выталкивать можно руками и туловищем. Побеждает тот, кто останется в кругу. Повторить 3-4 раза, меняя игроков местами.

Подними соперника

Дети садятся на пол друг против друга, упираясь ступнями и держась за спортивную палку прямыми руками. По команде начинают тянуть палку к себе, стараясь поднять соперника. Побеждает тот, кому это удастся. Палку следует тянуть только на себя, не делая рывков вверх и в стороны. Повторить 4-5 раз.

Салки

Водящий поднимает руку и говорит: «Я – салка!». После этого он старается догнать кого-либо из играющих и коснуться его рукой. Убегающие пытаются увернуться от водящего. Игрок, которого водящий коснулся, становится салкой.

Мы – веселые ребята

Игроки стоят за чертой на одной стороне площадки. Сказав: «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, ну попробуй нас догнать!», играющие бегут на другую сторону площадки за черту. Водящий, находящийся в середине площадки, между двумя чертами, должен догнать и коснуться рукой бегущих. Осаленный игрок помогает водящему. Победителем считается последний осаленный игрок.

Кто обгонит?

По сигналу играющие прыгают на одной ноге до линии финиша (8-12 метров), стараясь обогнать друг друга.

Волк во рву

На площадке чертят две параллельные линии (ров) шириной 55-60 см. Играющие (козлята) находятся на одной стороне рва, а во рву (между линиями) 2-3 водящих (волка). По сигналу «козлята» прыгают через ров, а «волки» стараются их поймать (осалить). Пойманные (осаленные) «козлята» выходят из игры. Когда число не пойманных «козлят» сравняется с числом «волков» игра заканчивается. «Волки» и не пойманные «козлята» меняются ролями.

Охотники и утки

На площадке на расстоянии 10-15 метров проводятся две параллельные линии. Все играющие делятся поровну на «охотников» и «уток». «Охотники» становятся снаружи линии, а «утки» между линиями. «Охотники» бросая мяч,

стараятся попасть им в «уток». Осаленные «утки» выбывают из игры. Когда все «утки» осалены, команду меняются ролями. Выигрывает команда, которая за меньшее время осалит всех «уток».

Бой петухов

Чертится круг диаметром 1,5-2,0 метра, в который заходят два участника игры и располагаются на расстоянии полшага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, придерживая ее рукой сзади за стопу, другая рука за спиной. Суть игры заключается в том, что, прыгая на одной ноге и, толкая соперника плечом, вывести его из равновесия и вытолкнуть из круга.

Эстафета с поворотами

За общей линией старта выстраиваются 2-3 команды, игроки которых стоят в колонне по одному. В 12-18 метрах от линии напротив каждой колонны – набивной мяч (городок, флажок).

По сигналу направляющие каждой команды бегут к своему мячу, оббегают вокруг него (слева направо) 2 раза и возвращаются обратно. Миновав стартовую черту, игрок оббегает свою колонну и, оказавшись возле игрока, стоящего впереди, касается его рукой. Это сигнал к бегу очередного участника, который выполняет то же, что и предыдущий. Закончивший перебежку встает в конец своей колонны.

Победа, как правило, достается более быстрым игрокам. Следует учитывать, что в командах должно быть по возможности равное число мальчиков и девочек.

Сумей догнать

На площадке очерчивают или размечают предметами круг диаметром 9-12 метров. 6-8 человек располагаются по внешней стороне круга лицом против часовой стрелки на одинаковом расстоянии друг от друга и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – одна команда, вторые – другая.

По сигналу все бегут в одну сторону, соблюдая дистанцию. По второму сигналу начинается соревнование. Задача каждого игрока осалить бегущего впереди и не дать запятнать себя сопернику, находящемуся сзади. Осаленные покидают круг вместе с тем, кто их осалил, остальные продолжают бег по кругу. Когда последний игрок осален, игра прекращается. Проигравшей считается команда, у которой больше запятнанных игроков.

Можно не разбивать участников по парам. Тогда каждый бегущий, запятнав игрока, находящегося впереди, продолжает бег по кругу, пытаясь осалить следующего, а осаленные покидают круг (идут в его середину). Выявляются 2-3 лучших бегуна, которые остаются последними.

Бабочка

Дополнительно: сачки, воздушные шары

Участники получают по большому сачку на длинной палке и по воздушному шару. Задача игроков - как можно скорее поймать соперника в сачок, стараясь не "потерять" шарик.

Передавай шапку

Дополнительно: шапки

Все участники встают в два круга - внутренний и внешний. У одного игрока на голове шапка, ее нужно пустить по своему кругу, условие одно - шапку передавать с головы на голову, не касаясь ее руками. Выигрывает та команда, в которой игрок под номером один вновь окажется в шапке.

Кто самый ловкий?

Дополнительно: игрушки

Расставьте фигурки на полу. Все ходят по кругу под музыку за ведущим и, по свистку или когда прекратилась музыка, должны схватить фигурку. Кому не досталось, тот выходит из игры. Количество фигурок уменьшается каждый раз на одну.

Паровозик

Количество участников: любое (более 4-х)

Дополнительно: нет

Эта игра интересна как взрослым, так и детям. Сначала выбирают ведущего. Затем определяют дистанцию для «паровозиков» и создают различные препятствия из перевернутых стульев, городков, кеглей. Далее определяют, кто станет «руководить» «железной дорогой», а руководители в свою очередь должны оценивать мастерство «машиниста».

Ребята разделяются на две команды. В каждой из них игроки должны выбрать «машиниста» «паровозика», остальные становятся «вагонами». «Машинисты» встают впереди, а («вагончики») участники, выстраиваются за ними в цепочку, взяв друг друга за талию. По сигналу ведущего «паровозики» должны двинуться в путь, причем «машинисту» надо выбрать такую скорость, чтобы одновременно и преодолеть все препятствия, не потеряв ни одного «вагончика», И перегнать соперничающий с ним «состав».

Побеждает «машинист», сумевший успешнее провести свой «паровозик» по сложной дистанции. Он впоследствии и становится ведущим. Продолжительность игры и число игроков не ограничиваются.

Морской мир

Дополнительно: нет

Среди детей выбирается "акула". Все остальные становятся "рыбками". Играют дети как в салки, только до кого дотронется акула становится помощником.

Море волнуется

Принимать участие может любое количество игроков. Ведущий отворачивается от остальных участников и говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего или отдает фант.

Сельди в бочке

Эта игра - противоположный вариант прятков. Все игроки закрывают глаза и считают до десяти, а ведущий убегает и прячется. Через некоторое время один из игроков идет на поиски и, если не находит спрятавшегося за одну минуту, выбывает из игры. Если же он нашел ведущего, то прячется вместе с ним.

Далее на поиски ведущего выходит следующий участник и тоже, если находит спрятавшихся, то прячется вместе с ними, если нет - выбывает.

Игра продолжается до тех пор, пока все не спрячутся вместе с ведущим, словно сельди в бочке. Главное при этом - не засмеяться и не выдать всех.

Горелки

Горельщик становится впереди пар, спиной к играющим, и говорит:

Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

И раз, и два, и три.

Последняя пара, беги!

На слово "беги" пара, стоящая последней, обегает колонну и встает впереди. Водящий же должен постараться опередить одного из бегущих и занять его место. Тот, кому не хватило места, становится водящим и "горит". Вместо слов "последняя пара" водящий может произнести: "четвертая пара" или "вторая пара". Поэтому всем играющим надо быть очень внимательными и помнить, какими по счету они стоят в колонне.

Гуси

Для игры в гусей на площадке на расстоянии 10-15метров друг от друга чертятся две линии - два "дома". В одном находятся гуси, в другом - их хозяин. Между "домами под горой" живет "волк" - водящий. Хозяин и гуси ведут между собой диалог, известный всем с раннего детства:

- Гуси, гуси!

- Га-га-га.

- Есть хотите?

- Да-да-да.

- Так летите!

- Нам нельзя.

Серый волк под горой
не пускает нас домой.

После этих слов "гуси" стараются перебежать к "хозяину", а "волк" их ловит. Пойманный "гусь" становится "волком".

Мышеловка

Количество игроков: любое

Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше.

Оба хором говорят: "Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!" Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на

последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот кто попал в мышеловку присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор пока не останется одна мышь - победительница.

Поезда идут в депо

Количество игроков: больше 4, желательно 6-10

Дополнительно: свисток, мел

На асфальте мелом каждый игрок "вагончик" чертит небольшой круг вокруг себя. Это его депо. Водящий стоит в стороне, он "паровоз" и депо у него нет. Паровоз свистит первый раз и начинает собирать вагончики, двигаясь и цепляя их, заходя в депо каждого. Собрав все вагончики, паровоз еще двигается какое-то время, а затем свистит второй раз. Все вагончики и сам паровоз бегут к депо, кто не успел и остался без депо, становится паровозиком в новой игре

Картошка

Количество игроков: любое

Дополнительно: мяч

Мяч должен быть легким, лучше небольшой надувной. Игроки став в круг перекидывают мяч друг-другу (ловят или отбивают как в игре "волейбол"), тот кто пропускает или роняет мяч становится "картошкой" - садится на корточки в круг и по нему могут производиться удары мячом.

Если мяч после удара по "картошке" падает на землю, то он не считается пропущенным и игра возобновляется, если "картошке" удастся поймать мяч (наподобие "свечи"), то "картошкой" становится потерявший мяч, а остальные игроки выходят из круга. Последний из двух оставшихся игроков, уронивший мяч на землю, становится первой "жертвой" нового кона.

По весу стройся!

Количество игроков: чем больше, тем лучше

Дополнительно: нет

Ведущий дает команду строится в шеренгу, а игроки должны выполнить ее как можно быстрее.

Смысл игры в том, что надо не просто построится, а построится по признаку, который назовет ведущий. Признаки могут быть такие:

- по длине волос;
- по первой букве фамилии или имени в алфавитном порядке;
- по длине одежды или высоте каблука;
- по весу;

И т.д.

Количество игроков: двое

Дополнительно: нет

Двое примерно равных по комплекции детей усаживаются спина к спине, крепко упираются друг в друга и пытаются встать в этом положении на ноги (со сцепленными руками или без).

После этого надо снова сесть, так же крепко упираясь друг в друга.

Креативные общеукрепляющие упражнения

Чтобы тренировки были не только полезными, но и увлекательными, предлагаю добавить нестандартные упражнения с элементами игры, соревнования и творчества.

Десяты

Эта игра с мячом широко распространена у детей, особенно девочек. В нее играют 2—3 девочки шести-двенадцати лет. Игра проводится у ровной стены.

Играющие по очереди должны «пройти 10 классов», то есть выполнить 10 заданий и «сдать экзамен».

«Десяты». Игрок бьет 10 раз подряд мячом об стену, мягко отбивая его пальцами, как при игре в волейбол.

«Девяты». Игрок бьет 9 раз подряд мячом об стену, ударяя по мячу ладонями снизу.

«Восьмеры». Игрок кидает мяч 8 раз под правую ногу об землю так, чтобы он отскочил к стене, и от нее ловит в руки.

«Семеры». Игрок повторяет предыдущее упражнение 7 раз, но под левую ногу.

«Шестеры». Игрок становится лицом к стене и 6 раз кидает мяч сзади между ногами об землю так, чтобы он отскочил к стене, и от нее ловит в руки.

«Пятеры». То же, что в предыдущем упражнении, но стоя спиной к стене. Упражнение повторяют 5 раз.

«Четверы». Игрок кидает мяч об стену 4 раза так, чтобы он отскочил от нее на землю, с отскока от земли снова бьет об стену, а потом ловит.

«Треша». Ладонями, сложенными лодочкой, игрок бьет 3 раза мяч об стену.

«Двуши». Сложенными вместе двумя кулаками игрок бьет мяч об стену 2 раза подряд.

«Однуши». Игрок бьет мяч об стену прямым пальцем 1 раз.

«Экзамен» — играющий выполняет по 1 разу элемент каждого упражнения и при этом не должен разговаривать или смеяться. Этим заканчивается первый кон.

Второй кон начинается с «девят», третий — с «восьмер» и так далее. Победителем становится тот, кто первым закончит десятый кон.

В конце каждого упражнения игрок должен поймать мяч в руки, не давая ему упасть на землю.

Если во время игры играющий уронит мяч или ошибется, то он уступает мяч следующему игроку и доигрывает этот кон, когда снова придет его очередь.

Возраст игроков: от семи до пятнадцати лет

Игра развивает: внимательность, координация

Подвижность игры: подвижная

Количество игроков: 2 и более
Место игры: улица
Необходимые вещи: мяч, стена

Поймай хвост дракона

Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают дракона. Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. По команде ведущего дракон начинает двигаться. Задача «головы» – поймать «хвост». А задача «хвоста», в свою очередь, – убежать от «головы». Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки «хвоста» можно выбрать новую «голову» и новый «хвост».

С кочки на кочку

1 вариант: каждый получает по 4 картонки размером 20x25 см, становится на две из них, две другие кладет перед собой и переходит на них. Соревнуется несколько человек.

2 вариант: каждому дать по 3 картонки (догадливый и ловкий может совершить переход на двух картонках).

3 вариант: играющие разбиваются на пары, каждая пара получает по 5 картонок. После двух минут на размышление и пробу, они по сигналу начинают соревнование с другими парами. Передвигаться вдвоем на пяти картонках не просто, ведь 2 ноги одновременно на картонку ставить нельзя. Пара, пришедшая первой, побеждает.

Кривое зеркало

Игра начинается с того, что ведущий показывает разные прыжки со скакалкой: прыжки со скрещенными ногами, прыжки с высоко поднятыми коленями, двойные прыжки и т. д. Затем игроки встают попарно, друг напротив друга, и пытаются повторить все показанные движения ведущего. Игрок, который ошибся, выходит из игры, и его заменяет следующий.

Заключение

В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми. Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для семейной физкультуры. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр с малышом. Игра — исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у малыша постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности.

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения

Список использованных источников

1. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/04/15/metody-fizicheskogo-vospitaniya>
2. <https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/interesnye-podvizhnye-igry-dlja-detei-7-11-let.html>
3. Журнал Физическая культура в школе (Россия) №1 за 2025 год - онлайн-версия журнала.
4. https://урок.рф/library_kids/na_temu_metodika_provedeniya_podvizhnih_igr_s_detm_224951.html