Управление образования администрации муниципального района

«Новооскольский район» Белгородской области

развитие гибкости младших школьнИКОВ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА

на уроках физической культуры

|  |
| --- |
| **Автор опыта**:Кичигина Марина Сергеевна,  учитель физической культуры МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Новый Оскол Белгородской области» |

Новый Оскол,

2014

**Содержание:**

Раздел 1. Информация об опыте………………...……………………………….3

Раздел2.Технология опыта………………………...………………………….12

Раздел 3. Результативность опыта…………………….………………………..13

Раздел 4. Библиографический список………………………………………….20

Раздел 5. Приложение к опыту……………………………………………........22

**I. Информация об опыте**

**Условия возникновения, становления опыта**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду. Работа по физическому воспитанию отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самодеятельности, инициативы. Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. Известно, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития многих физических качеств, в том числе и гибкости. В младшем школьном возрасте большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие их в разнообразную работу в том числе и в процесс развития физических качеств.

Образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №4 г.Новый Оскол Белгородской области», на базе которой сложилась технология опыта, имеет оборудованный спортивный зал, площадку. Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации в начальной школе выделено 3 часа физической культуры.

Анализ авторской программы по физической культуре В.И.ЛяхА., А.Зданевич для 1-4 классов показал, что больше всего уделяется внимание подвижным играм, которые развивают координационные способности (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных временных и силовых параметров движений, равновесия, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве), но недостаточно уделяется внимания развитию гибкости посредством игровых технологий. [10;152] Для проверки уровня развития гибкости у младших школьников были взяты два вторых класса: контрольный (2б класс) и экспериментальный (2а класс). Для мониторинговых исследований была подобрана гетерогенная батарея, состоящая из трех тестов (Приложение №1), разработанная профессором Ириной Александровной Винер с соавторами, которая позволяет изучить комплексное проявление гибкости [2;48]. Исходные показатели уровня развития гибкости представлены в таблице 1.

Таблица 1.Показатели исходного уровня развития гибкости во вторых классах

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | группа | | *Х±m* | *t* | P |
| 1. «Наклон вперед из положения сидя» | Мальчики | Экспер. | 1,8±0,76 | 0 | >0,05 |
| Контр. | 1,8±0,65 |
| Девочки | Экспер. | 4,0±0,65 | 0,1 | >0,05 |
| Контр. | 4,1±0,43 |
| 2. «Шпагат» | Мальчики | Экспер. | 18,3±0,76 | 0,8 | >0,05 |
| Контр. | 17,4±0,65 |
| Девочки | Экспер. | 17,7±0,54 | 0,1 | >0,05 |
| Контр. | 17,6±0,65 |
| 3. «Мост» | Мальчики | Экспер. | 52,7±0,43 | 0,9 | >0,05 |
| Контр. | 53,4±0,65 |
| Девочки | Экспер. | 51,6±0,43 | 0,9 | >0,05 |
| Контр. | 52,2±0,54 |

Тестирование показало, что исходный уровень развития гибкости у мальчиков и девочек контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не имеет существенных отличий и имеет низкий уровень. Необходимо отметить, что показатели гибкости у девочек обеих групп выше нежели у мальчиков, что подтверждает мнение специалистов о том, что у девочек гибкость выше чем у мальчиков.

Это определило тему опыта: «Развитие гибкости младших школьников через использование игрового метода на уроках физической культуры.

**Актуальность опыта**

В настоящее время в литературе имеются исследования (Л.П. Гуревич и др.) в области развития физических качеств у детей младшего школьного возраста. Но, не смотря на большое количество публикаций и рекомендаций в литературе, мы не выявили наиболее эффективной методики для развития гибкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Активная физическая деятельность детей младшего школьного возраста в значительной степени зависит от развития физических качеств: быстрота, сила, выносливость, координация и гибкость. Постоянное развитие физических качеств является своего рода началом роста функциональных потенциалов детей. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Младший школьный возраст является одним из важных звеньев формирования ребенка, укрепления его здоровья, формирования двигательных умений и навыков, развития основных физических качеств.

Важным физическим качеством является гибкость, которая характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически. Гибкость и координация движений являются первоосновой, фундаментом любой физической деятельности, связанной не только с хореографией и эстетической гимнастикой, но и вообще для общей жизнедеятельности человека

Задачей автора является поставить детский организм в условия нетрадиционные и нетипичные для его повседневной физической деятельности, т.е. создать универсальный комплекс определённых упражнений специфической направленности, способных развить у младших школьников гибкость, что позволит поднять эти качества на принципиально новый уровень. Поэтому универсальный комплекс упражнений, который применяет учитель в своей работе, должен обладать воздействием не только на улучшение гибкости, но и для поддержания и развития других физических качеств обучающихся. Возникает **противоречие** между необходимостью формирования гибкости младших школьников и снижением физической активности детей.

**Ведущая педагогическая идея опыта**

Использование игрового метода на уроках физической культуры во 2-4 классах для повышения гибкости. Методика развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры будет эффективна, если в ходе занятий применять эстафеты и игры, направленные на развитие этого качества.

.

**Длительность работы над опытом**составила три года и состояла

трех взаимосвязанных этапов: подготовительного, основного и заключительного.

*Подготовительный этап* (август-октябрь 2011г.) носил констатирующий характер и был посвящен анализу научно-методической литературы.В нем рассматривались виды и средства проведения уроков физической культуры, особенности развитиягибкости в школе. Разрабатывалась программа исследования с определением цели работы и задач. Определялись методы исследования.

*На основной этапе* (ноябрь 2011 - январь 2014г.) проводился основной педагогический эксперимент для оценки эффективности разработанной методики занятий с младшими школьниками:

- выявление динамики развития гибкости и координационных способностей;

- осуществлялось педагогическое наблюдение и оценка результатов овладения обучающимися навыками двигательных действий.

*На заключительном* этапе (январь-май 2014г.) анализировались результаты основного этапа, осуществлялось их осмысление и теоретическая интерпретация, формулировались выводы, прогнозы и практические рекомендации.

**Диапазон опыта**

Диапазон охватывает организацию учебной деятельности по физической культуре в классах начальной школы

**Теоретическая база опыта.**

Возраст 6-10 лет в нашей стране считается возрастом начальной школы. Этот возраст включает в себя важный период развития, при котором совершается буквальный скачок из недостаточно владеющего своим телом и психикой ребенка во вполне сформировавшегося, с развитыми физическими качествами и сложившейся конституцией тела. В этот период более интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений, прыгучести, гибкости, функции равновесия.

Одним из важнейших физических качеств является гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованны (Т. С. Лисицкая, 1982г.). Гибкость необходима для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, для принятия позы в полете при исполнении прыжков (Д. Мавромати, 1982).

Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А примени­тельно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедрен­ных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет коорди­нацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

По форме проявления различают гибкость активную и пассив­ную.

*При активной гибкости* движение с большой амплитудой вы­полняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под *пассивной гибкостью* понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: уси­лий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособ­лений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на*динамичес­кую* и *статическую.* Динамическая гибкость проявляется в движе­ниях, а статическая — в позах.

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гиб­кость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движе­ний) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, по­звоночника и др.); специальная гибкость — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

По словам Холодова Ж.К. проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фак­тор, обусловливающий подвижность суставов, — *анатомический.* Ограничителями движений являются кости. Форма костей во мно­гом определяет направление и размах движений в суставе (сгиба­ние, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение).

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6— 7 лет. У детей и подростков 9—14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Для увеличения способности мышцы к растягиванию применяется ряд специальных упражнений, например, наклоны, сгибания, приседания, вращения, подпрыгивания. При этом упражнения на «растягивание» способны улучшить эластичность, а следовательно предупредить травмирование ткани. Другими словами, с их помощью можно создать запас гибкости, необходимый для выполнения упражнения, и предотвратить дегенеративно-дистрофические процессы во всех элементах опорно-двигательного аппарата. Если при выполнении упражнения появилась боль, значит наступил предел гибкости на данный момент а на этот раз следует ограничиться достигнутым.

Гибкость определяется способностью мышц уступать противодействующей растягивающей силе. «Зона эластичности» у всех мышц мала и примерно одинакова, а охранительные реакции на растяжение протекают по-разному и зависят от конституционных особенностей и функционального состояния, прежде всего – от состояния кровотока и интенсивности обмена веществ в мышцах на момент выполнения упражнения. Эти реакции поддаются тренировке. При этом статистические упражнения менее эффективны, чем динамические.

Учитель опирается на идеи А.Д.Новикова об эффективности игрового метода в физическом воспитании. Он многогранен и является проверенным средством активизации двигательной деятельности как на уроке физкультуры, так и на занятиях по физической подготовке (тренировочных занятиях) за счет подключения эмоций учащихся.

Важным достоинством игрового метода является возможность введения его во все разделы учебной программы. Практика доказывает, что применение игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах и времени, а сами занятия сделать более интересными.

**Новизна опыта** заключается в том, что:

заключается в комбинации элементов известных методик, в подборе и усовершенствовании упражнений для развития гибкости младших школьников.

**Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта**

Данный опыт может быть реализован в общеобразовательных учреждениях, работающих на ступени начального общего образования при организации системы урочной и внеурочной деятельности по ФГОС и ФКГОС

**II. Технология опыта**

**Цель** данного педагогического опыта заключается в применении на уроках физической культуры игрового метода для развития гибкости младших школьников.

**Задачи:**

1.Изучить теоретическую и методическую литературу по проблеме исследования.

2.Использовать игровой метод на уроках физической культуры для развития гибкости.

3.Подобрать игры и эстафеты для младших школьников, способствующие развитию гибкости

4.Формировать у учащихся знания, двигательные умения и навыки способствующие развитию гибкости.

Для развития и совершенствования гибкости были определены оптимальные пропорции в использовании упражне­ний на растягивание, а также правильная дозировка нагрузок.

Упражнения на гибкость сочетались с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование сило­вых упражнений и упражнений на расслабление не только способ­ствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, про­изводящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки. Нагрузка младших школьников для развития гибкости постепенно увеличивалась за счет усложнения игровых упражнений.

При тренировке гибкостииспользован широкий арсе­нал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тре­нировок подвижности одних суставов на другие.

Основная задача упражнений на растягивание состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах.

Гибкость должна быть в оптимальном соотношении с мышечной силой. Недостаточное развитие мышц, окружающих сустав, может привести к чрезмерной подвижности их и к изменению статики человеческого тела.

Для развития гибкости использованы различные приёмы:

1. Применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания.

2. Выполнение движений по возможно большей амплитуде.

3. Использование инерции движения какой-либо части тела.

4. Использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой.

5. Применение активной помощи партнера.

При развитии гибкости педагогу необходимо:

1. Обеспечить всестороннее развитие гибкости, которое позволило бы выполнять разнообразные движения с необходимой амплитудой во всех направлениях, допускаемых строением опорно-двигательного аппарата.

2. Повысить уровень развития гибкости в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет конкретная деятельность (профессиональная, спортивная и др.).

3. Содействовать поддержанию оптимального развития гибкости в различные возрастные периоды жизни человека.

4. Обеспечить восстановление нормально состояния гибкости, утраченного в результате заболеваний, травм и других причин.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости проводились с использованием игровых эстафет. Подобраны соответствующие игры для целенаправленного воздействия на отдельные суставы, связки, мышечные группы. Такие игры создают условия для увеличения гибкости младших школьников. К тому же следует помнить, что эластические свойства мышц могут изменяться под влиянием центральной нервной системы. Так, например, при высоком уровнеэмоциональногоподъема — гибкость увеличивается.

На уроках физической культуры, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон, перед играми, направленными на развитие гибкости проводится игровая разминка.

Возрастные особенности играют роль в развитии подвижности в суставах. С возрастом морфологическое строение суставов меняется (уменьшение подвижности в сочленениях и эластичности связок), и это приводит, к ограничению их подвижности. Поэтому у школьников младшего возраста подвижность развивается значительно легче, чем у старшеклассников. В старшем возрасте ставится задача не увеличения подвижности в суставах, а сохранения ее на достигнутом уровне.

В младшем школьном возрасте растягивающие упражнения применяются главным образом в активном динамическом режиме. С увеличением массы мышц и уменьшением деформации связок целесообразно применять пассивные и статические упражнения.

Подвижность в суставах у девочек и девушек больше, чем у мальчиков и юношей (примерно на 20-30%), поэтому объем нагрузок для учащихся мужского пола должен быть больше.

Развитие подвижности в суставах не должно приводить к нарушению осанки, которое может возникать из-за перерастяжения связок, из-за недостаточного или, наоборот, чрезмерного развития силы отдельных мышечных групп.

Необходимо помнить, что различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому координационно и выразительно сложные движения, требующие внимания и сосредоточенности, должны сменяться более простыми. Важное место в построении урока физической культуры занимает методика составления комплексов упражнений.

Однако и здесь существуют определенные закономерности влияющие на усвоение материала:

- возраст и возможности учащихся;

- логическая связь движений, а именно: положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего; все упражнения комплекса должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи);

- оптимальная трудность комплекса упражнений (не следует недооценивать или переоценивать возможности учащихся);

- элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые упражнения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

Игровая методика применялась на двух уроках физической культуры в начале основной части урока после разминки.

В 2011-2012 учебном году на двух уроках в неделю для развития гибкости применялись эстафеты, направленные на развитие данного качества.(Приложение №2)

В 2012-2014 учебном году в 3 «а» классе каждый третий урок физической культуры, был посвящен играм, направленным на развитие гибкости (Приложение №3).

Во втором классе в разделе программы «Спортивные игры» применялись эстафеты с мячом, способствующие так же развитию координации и чувства в пространстве (Приложение №4). На уроке легкой атлетики («Обучение высокому старту с пробеганием отрезков от 15 до 40 метров») с целью разогревания организма используется медленный бег, темповые общеразвивающие упражнения во время ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна и прыгуна. После развивающего бега выполнялись эстафеты с предметами, затем выполняются специальные упражнения темы урока (Приложение №5).

Для учащихся с высокой или низкой физической подготовленностью проводятся индивидуальные упражнения. Для самостоятельных занятий и домашних заданий используются индивидуальные карточки с упражнениями, способствующими развитию физических качеств.

**III. Результативность опыта**

**Диагностика развития гибкости у учащихся младших классов**

Таким образом, опыт проведения регулярных занятий с детьми показал эффективность игрового метода для развития гибкости. Это подтверждается результатами тестирования и повышением уровня развития гибкости младших школьников. Результативность включает в себя динамику улучшения работоспособности организма ребенка.

По окончании исследования было проведено контрольное тестирование. Результаты данного тестирования представлены в табл. 2.

**Таблица 2**. Показатели контрольного тестирования уровня развития гибкости в экспериментальной и контрольной группах

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | группа | | *Х±m* | *t* | P |
| 1. «Наклон вперед из положения сидя» (см) | Мальчики | Экспер. | 4,9±0,32 | 3,0 | <0,05 |
| Контр. | 2,6±0,54 |
| Девочки | Экспер. | 7,3±0,43 | 3,5 | <0,05 |
| Контр. | 5,4±0,32 |
| 2. «Шпагат» (см) | Мальчики | Экспер. | 15,5±0,32 | 2,4 | <0,05 |
| Контр. | 17,0±0,5 |
| Девочки | Экспер. | 14,2±0,22 | 3,7 | <0,05 |
| Контр. | 16,0±0,4 |
| 3. «Мост» (см) | Мальчики | Экспер. | 48,0±0,54 | 3,9 | <0,05 |
| Контр. | 51,0±0,54 |
| Девочки | Экспер. | 47,6±0,32 | 4,8 | <0,05 |
| Контр. | 50,6±0,54 |

В результате проведения педагогического опыта было выявлено улучшение показателей развития гибкости в пользу учащихся экспериментальной группы.

Так, в тесте «Наклон вперед из положения сидя» у мальчиков, средний показатель у испытуемых экспериментальной группы в контрольном тестировании составил 4,9см, что на 3,1см лучше от исходных показателей (1,8см). В контрольной группе, у мальчиков, гибкость улучшилась на 0,8см (с 1,8см до 2,6см). В аналогичном тесте, проведенном у девочек, учащиеся экспериментальной группы улучшили свои показатели на 3,3см, а занимающихся контрольной группы на 1,3см. В обеих группах (мальчики – девочки) наблюдаются статистически достоверные изменения в пользу учащихся экспериментальной группы, что было выявлено с помощью метода математической статистики (p<0,05)(см. рис. 1, 2.).





В тесте «шпагат», у мальчиков экспериментальной группы увеличение гибкости произошло на 2,8см, у ребят контрольной группы на 0,4см. При исследования гибкости по данному тесту у девочек экспериментальной группы показатели увеличились на 3,5см, у девочек контрольной группы на 1,6см. Выявлены статистически достоверные изменения в пользу испытуемых экспериментальной группы (p<0,05)(см.рис.3,4.).





В тестировании гибкости с помощью теста «Мост» выявлены следующие изменения. У мальчиков экспериментальной группы показатели улучшились на 4,7см, у сверстников из контрольной группы данный показатель составил 2,4 см. У девочек экспериментальной группы улучшения в пользу изменения гибкости составило 4см, у девочек контрольной группы 1,6см. В обеих группах (мальчики – девочки) наблюдаются статистически достоверные изменения в пользу учащихся экспериментальной группы, при (p<0,05)(см. рис. 5, 6.).





Проведение педагогического эксперимента и полученные результаты свидетельствуют о том, что игровой метод повышает уровень развития гибкости на уроках физической культуры у младших школьников.Предложенные нами комплексы упражнений является эффективными, так как уровень значимости во всех предложенных испытаниях меньше 0,05.

**Библиографический список**

1. Богданов Г. П. Школьникам— здоровый образ жизни.— М.; Физкультура и спорт, 1989. – 264 с.

2. Винер И.А., Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у детей занимающихся художественной гимнастикой. Учебное пособие ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта/Л.А. Карпенко, Москва, 2007. – 265с.

3. Детская спортивная медицина. Под редакцией Тихвинского С.Б., Хрущева В.С., — М.: Медицина. – 1991. – 81 с.

4. Должиков И. И. - Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. — М.: МГФСО, 1998. – 110 с.

5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студентов выс. пед. учеб.заведений. — М., 2001. – 39 с.

6. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. и др. Физиче­ская культура. - М.: Высшая школа, 1989. – 145 с.

7. Качашкин В. М. Физическое воспитание в школе.— М.: Просвещение, 1993. – 75 с.

8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов– М.: Академия, 2000. – 480с.

9. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Теркунов Б.И. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанного на од­ном из видов спорта. — М.: Просвещение, 1996. – 30 с.

10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. — М.: Просвещение, 2008. – 127с.

11.Лях В.И., Кофман Л.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. — М.: Просвещение, 1996. – 22 с.

12. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Передовой педагогический опыт в физическом воспитании школьников. — М.: Просвещение, 1992. – 41 с.

13. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя. — М.: Просвещение, 1997. – 19 с.

14. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. — М.: Просвещение, 1993. – 44 с.

**Приложения**

1. Приложение №1 – Тесты, позволяющие изучить уровень развития гибкости
2. Приложение № 2 – Эстафеты без предметов для 2- 4 классов
3. Приложение № 3 – Игры для 2-4 классов
4. Приложение № 4- Эстафеты с мячом для 2 класса
5. Приложение №5 – Эстафеты с предметами для 2 класса

**Приложение №1**

**Тесты позволяющие изучить уровень развития гибкости**

* Тест «Наклон вперед.» Испытуемый в положении сидя на полу наклоняется вперед до предела, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки, по растягиванию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.
* Тест «Шпагат.» Испытуемый стремится как можно шире развести ноги в стороны. Результата от вершины угла, образуемого ногами до пола. Чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.
* Тест «Мост.» Результат - расстояние от пяток до конца пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

**Приложение №2**

**Эстафеты без предметов для 2 – 4 классов**

1. Две команды становятся в колонны. Мяч у направляющего. По сигналу судьи он начинает передавать мяч двумя руками над головой назад своим партнерам. Когда последний получает мяч, становится первым и игра продолжается, пока все игроки не станут по своим местам.

2. Две команды становятся в колонны. Исходное положение широкая стойка ноги врозь. Мяч у направляющего. По сигналу судьи он начинает передавать мяч двумя руками между ног назад своим партнерам. Когда последний получает мяч, становится первым и игра продолжается, пока все игроки не станут по своим местам.

3. Две команды становятся в колонны. Мяч у направляющего. По сигналу судьи он начинает передавать мяч двумя руками в правую сторону назад своим партнерам. Когда последний получает мяч он начинает его передавать обратно в левую сторону и игра заканчивается, когда мяч получит направляющий.

4. Игроки ложатся на пол плотно прижавшись друг к другу, руки вытянуты вперед-вверх, ноги – вниз-назад. По обе стороны от лежащих игроков на расстоянии один метр стоят два игрока с мячами. По сигналу они одновременно катят мячи друг другу по полу – один мяч катится поногами у игроков, другой – под руками. При каждом следующем повторении игроки с мячами меняются местами. При каждом касании мяча игрок лежащий на полу получает один штрафной балл. Побеждает тот игрок, кто наберет меньше всего штрафных баллов.

5. «Мостик и кошка».

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга.

Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает " мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор, стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

**Приложение №3**

**Игры для 2 – 4 классов**

**АРКИ**

Цель игры: развить гибкость.  
Необходимые материалы и наглядные пособия: столбики, веревка.

Ход игры  
В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков — пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

**ЦИРКАЧИ**

Цель игры: развить гибкость.  
Необходимые материалы и нарядные пособия: гимнастические обручи.

Ход игры  
В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

**ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ**

Цель игры: развить гибкость.  
Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч.

Ход игры  
Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, не дать ему упасть как можно дольше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

**Игры для третьего класса**

**Мостики**

Цель игры: развить гибкость.  
Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, вертушка с числами от 1 до 16.

Ход игры  
Необходимо разметить игровое поле: квадрат, разделенный на 16 частей. У игроков можно взять фанты. Из числа игроков выбирается водящий, который с помощью фантов определит участника, а с помощью вертушки — номера квадратов, в которых он должен разместить 2 руки и 2 ноги. По игровой площадке расставляются все игроки. Задача каждого игрока — продержаться на поле в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящим ролями.

**ПУТАНИЦА!**

Цель игры: развить гибкость.  
Необходимые материалы и наглядные пособия: музыкальное сопровождение.

Ход игры  
Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки закутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

**ЯЩЕРИЦЫ**

Цель игры: развить гибкость.  
Необходимые материалы и наглядные пособия: мел 4 для обозначения линии старта (финиша), флажки па подставке для обозначения места поворота, кегли.

Ход игры  
В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

**Игры для четвертого класса**

***Соблюдай равновесие***

**Цель:** развитие координационных способностей, смелости, расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне или другой узкой опоре.  
**Организация:** класс делится на равные команды, построенные в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 2-3 м. Перед каждой командой ставится по гимнастической скамейке, на которой расположены 3 набивных мяча, а через 10 м за скамейкой устанавливается поворотная стойка.  
**Проведение:**По сигналу первые игроки каждой команды устремляются вперед, пробегают по скамейке, перепрыгивая через лежащие на ней мячи, затем добегают до стойки, огибают ее слева, и возвращаются обратно, дают старт следующему игроку своей команды касанием вытянутой руки, после чего становятся в конец колонны. Если игрок во время бега потеряет равновесие и сойдет со скамейки, он обязан возобновить движение с начала скамейки,  сбив мяч, поставить его на место. Выигрывает та команда, закончившая эстафету первой.

***Переправа по узким жердям***

**Цель:** развитие ловкости, вестибулярного аппарата, внимания и расчетливости.  
**Организация:**класс делится на равные команды, построенные в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 3 м. Через 10 м перед каждой командой устанавливаются по 2 перевернутые скамейки (параллельно и вплотную к друг другу).  
**Проведение:**По сигналу каждая команда, взявшись за руки, подбегает к своей «переправе» и начинает переходить «речку» по узким граням перевернутой скамейки – цепочкой, не отпуская рук соседей. Выигрывает команда, которая быстрее «переправится», не теряя равновесия и не разрывая цепь.

***Борьба на бревне***

**Цель:**развитие координационных способностей, делового упорства и тактического мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне.  
**Организация:** класс делится на равные команды, построенные в колонну по одному (впереди мальчики, а за ними девочки) с разных концов бревна, обложенного матами.  
**Проведение:**По сигналу по одному игроку от каждой команды поднимаются на бревно со своего конца и, сойдясь на середине, стараются с помощью обманных движений вывести соперника из равновесия и столкнуть. Игрок, столкнувший соперника, приносит своей команде очко и т.д. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**Приложение №4**

**Эстафеты с мячом для второго класса**

1. Гонка мячей под ногами

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и тд. Побеждает комманда, которая быстрее закончит эстафету.

1. Передал - садись!

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

1. КТО БЫСТРЕЕ

Команды строятся в колонны по два. Расстояние между командами - не менее двух метров. Первые пары стоят возле стартовой черты. Перед каждой командой на расстоянии 10 - 15 метров ставится флажок. В руках капитанов команд, стоящих в рядах первыми, - мячи. По сигналу ведущего первые пары каждой команды устремляются вперед, перепасовывая мяч друг другу по-волейбольному, к своему флажку. Пробегают флажок - один справа от него, другой слева, и, не останавливаясь, бегут назад к своей команде.

1. Волна

Первый участник, получив баскетбольный мяч, по сигналу учителя передает его через голову, второй под ногами, и так до последнего участника, последний участник, получив мяч обегает фишку и встает впереди команды, и так до первого участника, он получив мяч обегает фишку, возвращается к своей команде встает впереди команды, поднимает мяч вверх сигнализируя о том что команда с заданием справилась.

**Приложение №4**

**Эстафеты с предметами для второго класса**

1. Беговая с эстафетной палочкой.

Первый участник с эстафетной палочкой в руках обегает фишку, вернувшись, передает её следующему участнику, встает в конец колоны.

1. Лыжники

У впереди стоящих игроков по 2 листа, по сигналу первые игроки кладут их перед собой встав на них и передвигаясь как на лыжах, бегут до финиша, назад бегут, взяв «лыжи» в руки передают их следующим игрокам. Побеждает команда, закончившая игру первой.

1. Эстафета – домино

Две команды выстраиваются на старте, каждый участник получает по косточке домино. Игроки по очереди бегут к столу, находящемуся на старте, и устанавливают свои косточки на ребро на небольшом расстоянии одна от другой. Побеждает не та команда, которая быстрее закончила эстафету, а та, которая установила домино аккуратней. Для проверки толкают крайнюю косточку. Если все косточки упали — команда победила.

1. Эстафета с обручами

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

1. Встречная эстафета с обручем и скакалкой

Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.