

© И.В. Молдованова

DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2021.4.20>

УДК 37.022+796.2

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

И.В. Молдованова

Молдованова Ирина Владимировна,
доцент кафедры спортивных дисциплин,
Новосибирский государственный педагогический
университет, Россия, Новосибирск.
E-mail: iri25051@yandex.ru

Аннотация. В статье описывается проблема уменьшения двигательной активности детей и как следствие понижение уровня адаптационных систем организма. Подчеркивается роль дисциплины «Физическая культура» в работе педагогов и тренеров-преподавателей по обеспечению двигательной активности младших школьников. Поднимается проблема поиска эффективных форм, методов и содержания физического воспитания школьников, поддержания оптимального уровня двигательной активности и поиска новых методических разработок организации урока и внеурочной деятельности в начальной школе. Одним из эффективных средств решения задач физического воспитания школьников начальных классов предлагаются подвижные игры в качестве одной из наиболее доступных для детей форм деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений. Проводится апробация применения предложенных новых методических разработок по применению правильно подобранных и четко дозированных подвижных игр на уроках физической культуры начальной школы и во внеурочной деятельности с возможностью дальнейшего использования в практике педагогам и организаторам внеурочной деятельности детей по физической культуре. Полученные результаты позволили прийти к следующему заключению: физическая подготовка младших школьников будет более эффективной, если подвижные игры используются не только на уроках, но активно и во внеурочной деятельности с учащимися, используя самые разные различные виды соревнований, физкультурных мероприятий, пр.

Ключевые слова: начальная школа, подвижные игры, внеурочная деятельность, физическая культура, методика, физические качества.

UDC 37.022+796.2

ORGANIZING AND CONDUCTING OUTDOOR GAMES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN PRIMARY SCHOOL

I.V. Moldovanova

Irina V. Moldovanova,

Assistant Professor of the Department of sports disciplines, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russian Federation.

E-mail: iri25051@yandex.ru

Abstract. *The article describes the problem of reducing the motor activity of children and, as a result, a decrease in the level of adaptive systems of the body. The role of the discipline "Physical Culture" in the work of teachers and trainers-teachers to ensure the motor activity of younger schoolchildren is emphasized. The problem of finding effective forms, methods and content of physical education of schoolchildren, maintaining an optimal level of motor activity and searching for new methodological developments in the organization of lessons and extracurricular activities in primary school is raised. One of the most effective means of solving the problems of physical education of primary school students is outdoor games as one of the most accessible forms of activity for children, which involves the conscious reproduction of the skill of movements. The application of the proposed new methodological developments is being tested for the use of correctly selected and clearly dosed outdoor games at primary school physical culture lessons and in extracurricular activities with the possibility of further use in practice by teachers and organizers of extracurricular activities of children in physical culture. The results obtained allowed us to come to the following conclusion: physical training of younger schoolchildren will be more effective if outdoor games are used not only in the classroom, but also actively in extracurricular activities with students, using a variety of different types of competitions, physical education activities, etc.*

Keywords: *primary school, outdoor games, extracurricular activities, physical culture, methods, physical qualities.*

Обоснование проблемы исследования. Тревожные данные, свидетельствующие об ухудшении состояния здоровья, росте заболеваемости современных детей, публикуемые в различных научно-исследовательских источниках, говорят о падении двигательной активности, и как следствие понижение уровня адаптационных систем организма. В этом значительную роль играет малоподвижный образ жизни современных школьников, чрезмерно увлеченных компьютерами, телефонами и планшетами. Снижение двигательной активности детей и подростков ведет к ухудшению состояния здоровья и низкому уровню физической подготовленности [17].

В этих условиях возникает вопрос о том, какие механизмы необходимо задействовать для того, чтобы приобщить школьников к активному образу жизни, к занятиям физической культуры и спортом. Здесь значительное место в работе педагогов и тренеров-преподавателей по обеспечению двигательной активности младших школьников занимает дисциплина «Физическая культура», которая входит в базовое содержание образования начальной школы. Проблема поиска эффективных форм, методов и содержания физического воспитания школьников, поддержания оптимального уровня двигательной активности является важной составляющей методической организации урока и внеурочной деятельности (И.В.

Молдованова [12], О.В. Булдашева, Г.М. Бурков, Л.Г. Буркова [17], а также, это отражено в работах (И.Н. Гребенникова, Т.В. Межуева, М.В. Леньшина, др.¹

Одним из эффективных средств физического воспитания школьников начальных классов являются подвижные игры [15]. Игры представляют собой первую доступную для детей форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений. Начиная с младенческого, затем раннего дошкольного возраста, ребенок играет и через игру познает жизнь, нарабатывает первичные навыки движений, постепенно совершенствуя и внося разнообразные коррективы в игру с получением опыта движений и осознания мироощущения. Приходя в дошкольные учреждения и общаясь со сверстниками, постепенно расширяется спектр игр, переходя от индивидуальных к ролевым и коллективным в том числе и подвижным играм. Далее уже более сложный вариант – в предшкольной подготовке появляются командные подвижные игры, которые являются средством гармонического развития ребенка. Подвижная игра учит управлять собственным поведением, формирует положительные взаимоотношения в коллективе, способствует благополучному эмоциональному состоянию. В начальной школе продолжается формирование двигательных навыков с использованием подвижных игр коллективных и командных [5; 13].

Несмотря на значительное количество исследований по проблеме физического воспитания младших школьников, методике использования подвижных игр на уроках физической культуры, вопрос об эффективности применения подвижных игр как средства физической подготовки младших школьников в современных условиях остается актуальным. Возникает противоречие между значительным потенциалом подвижных игр как средства подготовки физической младших школьников и недостаточным учетом современных тенденций развития образования и готовностью детей с точки зрения функциональных возможностей организма [7; 15].

Теоретико-методологические основы исследования. Для решения поставленных вопросов возникла необходимость провести дополнительные исследования. *Объект исследования* – методика организации и проведения подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности в начальной школе. *Предмет исследования* – подвижная игра как средство повышения уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования состоит в том, что применение правильно подобранных и четко дозированных подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности может способствовать повышению физических качеств детей младшего школьного возраста.

Целью проведения экспериментального исследования по проблеме применения подвижных игр стало изучение влияния подвижных игр на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, наблюдение, тестирование физической подготовленности и функциональные пробы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. На первом этапе были определены программа исследования, методы и методики исследования, сформированы группы занимающихся –

¹ Гребенникова И.Н., Межуева Т.В. Влияние дополнительных занятий физической культурой на здоровье и физическую подготовленность детей школьного возраста // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: Всероссийская научно-практич. конф. – Новосибирск: НГПУ. 2019. - С. 70-77.

8. Леньшина М.В. Программно-нормативные основы физического воспитания школьников: учеб. пособие / М.В. Леньшина, О.Н. Савинкова. – Воронеж: Научная книга, 2014. – 210 с. - ISBN 978-5-4446-0475-5

экспериментальная и контрольная. На данном этапе было проведено тестирование физических качеств младших школьников: быстрота, общая выносливость, силовые способности, гибкость, координационные качества. По всем этим показателям проводились тестирования в начале и в конце эксперимента.

На экспериментальном этапе была реализована разработанная методика применения подвижных игр была реализована в экспериментальной группе. Младшие школьники занимались на уроках физической культуры с целью развития физических качеств.

Исследование проводилось в МКОУ «Сузунская общеобразовательная школа № 1». В исследовании принимали участие 40 учеников младшей школы (ученики 4-х классов «А» – экспериментальная группа и «Б» – контрольная группа). Сроки проведения исследования с 10 сентября 2020 года по 28 апреля 2021 года. Для проведения исследования использовалось следующее материально-техническое обеспечение: спортивный зал, спортивный инвентарь (обручи, облегченные мячи, набивные мячи, теннисные мячи, скакалки, эстафетные палочки, круги «здоровья», степы и т.д.) и музыкальное оборудование.

Обсуждение результатов исследования. Для проведения физкультурно-спортивной деятельности в школе имеются: оснащённые необходимым оборудованием и инвентарём спортивный зал, тренажёрный зал, спортивная площадка. В школе реализуется программа, в рамках которой проводится спортивно-оздоровительная работа с детьми и подростками, в том числе через спортивные секции школы и осуществляется сдача норм ГТО [3; 18].

Ребята с удовольствием занимаются спортом, участвуют в соревнованиях, что положительно сказывается на спортивных достижениях школы в целом. Занятость обучающихся позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, содействует укреплению самодисциплины.

Возрастная группа принимавших участие в исследовании – 9-10 лет. Всего было 40 учащихся (два класса), один класс – это экспериментальная группа, второй класс – это контрольная группа. Экспериментальную группу составили ученики, в учебном плане у которых был изменен объём подвижных игр, во всех частях урока, а именно: в подготовительном, основном и заключительном в рамках общеобразовательной программы.

Уроки физкультуры проходили три раза в неделю. При этом все игры, направленные на повышение уровня силовой подготовленности, были разделены на четыре группы:

- 1) подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей;
- 2) подвижные игры для повышения силовых качеств;
- 3) подвижные игры, для развития ловкости и координации.

Эксперимент проводился на базе школы в спортивном зале, оснащённом необходимым физкультурным оборудованием и инвентарем для уроков физической культуры. Ученики занимались под контролем опытного преподавателя, в начале, в середине и в конце занятия замерялась ЧСС²:

В подготовительной части урока основная задача была организовать внимание детей, разогреть и подготовить организм. Сначала применялись дыхательные упражнения,³ затем строевые. Разминка проводилась игровым способом. Были проведены игры: «Воробьи – вороны» или «День и ночь», «Кто быстрее». Особенно детям понравилась игра «Кто быстрее». Весь класс делился на две команды, выстраивался в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метра. Условие игры: выполняя ОРУ, по сигналу учителя быстро поменяться местами, чья команда выполнит быстрее, та выигрывает. Ведется подсчет

² Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие для педагогических и медицинских вузов, институтов физической культуры, специалистов по физической культуре, врачей и педагогов (2-е издание, дополненное и переработанное). – Новосибирск: НГПУ. 2003. – Новосибирск: Соцтехсервис, 2003. – 262 с.

³ Стрельникова А.С. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей. – Екат., 2016. – 26 с.

баллов. Эта игра очень дисциплинирует детей, т.к. при обычной разминке бывает шум, а здесь нужно быть внимательным, чтобы не прослушать сигнал или команд учителя. Во время перемены мест между командами можно давать различные задания – поменяться местами – бегом, в полуприсяде, прыжками и т.д., которые могут быть подводящими упражнениями к какому-либо двигательному действию в зависимости от задач урока.

В основной части урока была направлена на развитие физических качеств.. Это игры с активной деятельностью, значительной физической и эмоциональной нагрузкой (перебежки, салки, эстафеты, такие игры, как «Белые медведи», «Ловля, парами», «Охотники и утки», «Перебежка с выручкой», «Борьба за флажки» и т.д.). Для развития быстроты были подобраны соответствующие игры: «Встречная эстафета», «Эстафета с мячом», «Гонка мячей». Воспитанию ловкости способствуют игры «Эстафета с опорным прыжком и равновесием», «Тоннель», «Переправа». В основной части урока больше всего детям понравилась игра «Перестрелка».

В заключительной части урока необходимо было привести организм детей в спокойное состояние, снять возбуждение, поэтому проводились игры не требующие большого напряжения. Проводились игры на внимание: «Запрещенное движение», «Молекулы-хаос», «Слушай сигнал».

Ведущим выступал игровой метод организации занятий. Занятия в рамках эксперимента проводились 3 раза в неделю по 40 минут в течение восьми месяцев. Дозировка нагрузки на уроке осуществлялась за счет изменения размеров площадки, длительности игры, количества играющих и их расстановки, числа повторений, интервалов отдыха между ними.⁴

Кроме этого, проводились физкультминутки на всех уроках после 20 мин продолжения урока делалась пауза на 2-3 мин. Дети вставали из-за парт и с ними проводились упражнения в игровой форме со словесным стихотворным сопровождением. Игры применялись на развитие координации и гибкости. Во внеурочное время – на переменах были организованы «Островки игр» в холле школьной рекреации, где под руководством вожатых-волонтеров из числа старших школьников под руководством педагога проводились игры па переключение внимания, координацию и ловкость (игры на удержание равновесия, степовые ритмические шаги под музыкальное сопровождение и т.д., броски в цель детского дротика, расставлены круги «здоровья», обручи).⁵

Учебный процесс в контрольной группе проводился по общеобразовательной программе учителя физической культуры.⁶

На контрольном этапе было проведено повторное тестирование физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости) в обеих группах – экспериментальной и контрольной. Для выявления значимых различий между группами проведена обработка данных с помощью методов математической статистики. Обработывались и анализировались полученные в ходе эксперимента данные, формулировались выводы о влиянии экспериментальной методики на физическую подготовленность младших школьников.

Таким образом, исследования проводилось в три этапа, на каждом из которых использовались соответствующие методы исследования.

В процессе эксперимента многие дети из контрольной группы во внеурочное время включались в игровые задания по желанию совместно с экспериментальной группой

⁴ Леньшина М.В. Программно-нормативные основы физического воспитания школьников: учеб. пособие / М.В. Леньшина, О.Н. Савинкова. – Воронеж: Научная книга, 2014. – 210 с. - ISBN 978-5-4446-0475-5

⁵ Гребенникова И.Н., Межуева Т.В. Влияние дополнительных занятий физической культурой на здоровье и физическую подготовленность детей школьного возраста // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: Всероссийская научно-практич. конф. – Новосибирск: НГПУ. 2019. - С. 70-77.

⁶ Физическая культура. 10-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

Результаты эксперимента у мальчиков и девочек в тестировании физической подготовленности в виде сводных таблиц представлены ниже.

Таблица 1

Результаты тестирования физической подготовленности (мальчики)

Тест	До		t	p	После		t	p
	ЭГ	КГ			ЭГ	КГ		
Бег 30 м (с)	6,07	6,00	0,44	$\geq 0,05$	5,68	5,96	2,26	$\leq 0,05$
Бег 1000 м (мин)	5,89	5,92	0,15	$\geq 0,05$	5,31	5,82	2,56	$\leq 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14,90	17,40	1,64	$\geq 0,05$	20,60	17,50	2,37	$\leq 0,05$
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	4,20	4,40	0,22	$\geq 0,05$	6,60	4,90	2,02	$\geq 0,05$
Челночный бег 3x10 м (с)	9,16	9,21	0,81	$\geq 0,05$	8,64	9,11	3,18	$\geq 0,05$

Приложение: * - достоверность результатов при $p \geq 0,05$.

По результатам исследования выявлено, что до начала эксперимента в экспериментальной и контрольной группах значимых различий в показателях быстроты не выявлено ($p \geq 0,05$). После эксперимента показатели в ЭГ значительно улучшились – с 6,07 до 5,68 с у мальчиков, с 6,35 до 5,78 с у девочек, установлена достоверность различий $p \leq 0,05$. В контрольной группе значимых изменений не выявлено.

В экспериментальной группе показатели общей выносливости значительно улучшились, подвижные игры на выносливость способствовали улучшению показателей и мальчиков, и девочек. Показатели выносливости у мальчиков ЭГ повысились с 5,89 до 5,31 с, у девочек – с 6,35 до 5,57 с. Установлена достоверность различий по сравнению с результатами младших школьников контрольной группы, в которой показатели выносливости повысились, но незначительно. В таблице 2 приведены результаты тестирования девочек контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 2

Результаты тестирования физической подготовленности (девочки)

Тест	До		t	p	После		t	p
	ЭГ	КГ			ЭГ	КГ		
Бег 30 м (с)	6,35	6,25	0,48	$\geq 0,05$	5,78	6,13	2,32	$\leq 0,05$
Бег 1000 м (мин)	6,35	6,16	1,08	$\geq 0,05$	5,57	6,07	2,8	$\leq 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9,90	8,10	0,98	$\geq 0,05$	13,70	9,70	2,92	$\leq 0,05$
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	7,60	7,40	0,24	$\geq 0,05$	9,70	7,40	3,34	$\leq 0,05$
Челночный бег 3x10 м (с)	9,21	9,29	0,37	$\geq 0,05$	8,76	9,16	2,95	$\leq 0,05$

Приложение: * - достоверность результатов при $p \geq 0,05$.

В силовом тесте мальчики и девочки в ЭГ значительно лучше выполнили тест. Количество отжиманий у мальчиков ЭГ увеличилось с 14,9 до 20,6 раз, у девочек ЭГ – с 9,9 до 13,7 раз. В контрольной группе показатели силовых способностей выросли незначительно. Между группами после реализации экспериментальной методики выявлены статистически значимые различия ($p \leq 0,05$).

Показатели гибкости выше у девочек, особенно виден рост показателей гибкости в экспериментальной группе – с 7,6 до 9,7 см, выявлена статистическая значимость среди девочек ЭГ и КГ ($p \leq 0,05$).

У мальчиков ЭГ также наблюдается улучшение показателей гибкости, но обработка результатов показала, что статистически значимых различий между мальчиками ЭГ и КГ нет ($\geq 0,05$).

Это означает, что предложенная методика недостаточно была ориентирована на развитие гибкости, а также то, что для развития гибкости необходимо более длительное время, чем то, которое было определено в рамках экспериментального исследования.

Показатели ловкости у младших школьников, которые занимались по экспериментальной методике, значительно улучшились. У мальчиков ЭГ показатель ловкости по тесту «челночный бег» составил 9,16 с до реализации методики и 8,64 с после. В контрольной группе у мальчиков показатели изменились незначительно: с 9,21 с до 9,11 с. Между мальчиками ЭГ и КГ выявлена статистически значимые различия в показателях ловкости.

У мальчиков ЭГ показатель ловкости по тесту «челночный бег» также повысился: с 9,21 с до реализации методики до 8,76 с после. В контрольной группе у девочек показатели изменились незначительно: с 9,29 с до 9,16 с. Между девочками ЭГ и КГ также выявлена статистически значимые различия в показателях ловкости.

Как видим, результаты исследования показали, что у младших школьников экспериментальной группы значительно улучшились показатели физической подготовленности.

Заключение и выводы. Использование подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе было реализовано в экспериментальной группе с изменением дозировки в каждой части занятия за счет введения игрового метода. Установлено, что комплексное использование подвижных игр позволяет эффективно решать задачи физической подготовки школьников.

Проведенное экспериментальное исследование позволило выявить положительное влияние экспериментальной методики на повышение уровня физической подготовленности школьников и предложить практические рекомендации:

- Для физической подготовки младших школьников необходимо комплексное использование подвижных игр. Игры должны подбираться с учетом возраста и уровня подготовленности обучающихся. По мере освоения движений подвижные игры усложняются по содержанию и игровым задачам.

- В структуру урока необходимо включать подвижные игры разной направленности. Игры могут быть ориентированы на развитие определенного физического качества либо быть комплексными, многофункциональными, направленными на развитие нескольких качеств.

- Подвижные игры оказывают положительное влияние на прирост показателей быстроты, силы, ловкости, выносливости младших школьников, но недостаточно оказывают влияние на показатели гибкости. Поэтому необходимо дополнять урок упражнения на развитие гибкости посредством растяжки.

- Физическая подготовка младших школьников будет более эффективной, если подвижные игры используются не только на уроках, но и во внеурочной деятельности. Можно проводить с учащимися различные виды соревнований, физкультурных мероприятий.

Литература:

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России: монография / М.Я. Виленский, Р.Г. Гостев, С.Р. Гостева, А.В. Лотоненко, С.И. Филимонова. - М.: ООО НИЦ «Еврошкола», 2017. - 500 с. - ISBN 978-5-93512-067-2
2. Барахсанов В.П., Филиппов А.В., Мигалкин А.Г. Дидактические электронные средства в региональной системе физкультурного образования // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2018. - Т. 7, № 4 (25). - С. 35-37. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36745341>
3. Волчкова М.А., Ильина С.А. Актуальность внедрения норм ГТО в российской системе физического воспитания // Наука-2020. - 2018. - № 2-2 (18). - С. 30-35. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35087301>
4. Годжиев Г.Т., Воробьева И.Н. Подготовка учителей физической культуры в условиях информатизации общества // Инновации в образовании. - 2019. - № 5. - С. 139-144. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37310177>
5. Губа В.П. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, Е.Е. Ачкасов, Э.Н. Безуглов; ред. В.П. Губа. - М.: Спорт, 2021. - 177 с. ISBN 978-5-907225-57-2
6. Дунаева И.А., Пахунова В.В. Физическое воспитание младших школьников // Аллея науки. - 2019. - № 11 (38). - С. 886-890. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42362117>
7. Жомин К.М., Рубанович В.Б. Влияние спортивно-оздоровительной деятельности на адаптацию детей к общеобразовательной школе // СМАЛЬТА. - 2019. - № 4. - С. 38-43. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41839105>
8. Зорина О.В. Использование психомоторных методов обучения в подготовке будущих учителей физической культуры к инновационной деятельности // Мир науки, культуры, образования. - 2020. - № 1 (80). - С. 75-77. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42507468>
9. Копаев В.П. Компетенция в многолетнем планировании физического воспитания школьников: постановка проблемы // Современное педагогическое образование. - 2020. - № 5. - С. 183-185. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42940309>
10. Лаа С.Р. Адаптивная физическая культура // Научно-практические исследования. - 2019. - № 8-4 (23). - С. 33-36.
11. Михель О.И. Организационно-методические условия содержания уроков физической культуры в начальной школе на основе реализации ФГОС // Молодой ученый. - 2018. - № 32 (218). - С. 98-102.
12. Молдованова И.В. Проблемы технической подготовки волейболисток 13-14 лет // Вестник педагогических инноваций. - 2020. - № 3 (59). - С. 78-85. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44060534>
13. Молдованова И. В. Межуева Т. В. Применение подвижных игр на начальном этапе обучения волейболисток // Вестник педагогических инноваций. - 2020. - № 1 (57). - С. 69-76. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42614551>
14. Наумова Е.М. Формирование личной организованности у подростков в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Ярославский педагогический вестник. - 2016. - № 4. - С. 53-58. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27299022>
15. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. - 237 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27269433>
16. Полянская Г.В. Методика обучения физической культуре в начальной школе // Вестник науки м образования. - 2019. - № 1-1 (55). - С. 86-91. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36747109>

17. Проблемы школьного физкультурного образования: теория и практика: монография / О.В. Булдашева, Г.М. Бурков, Л.Г. Буркова, др.; под ред. И.С. Осиповой. – Новосибирск: ЦРНС, 2016. – 176 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26198268>
18. Щербакова Е.В. К вопросу о подготовке учащихся к выполнению нормативов ГТО / Е.В. Щербакова // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2017. – № 1. – С. 148-154. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30745138>
19. Ярлыкова О.В., Чубукова В.В. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 1-3 (6). – С. 99-100. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25473109>

References:

1. Alekseev S.V. *Physical culture and sport in the educational space of Russia*. Monograph. Moscow, Euroshkola Publ., 2017. 500 p. (In Russian). ISBN 978-5-93512-067-2
2. Barakhsanov V.P., Filippov A.V., Migalkin A.G. Didactic electronic means in the regional system of physical education. *Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*, 2018, vol. 7, no. 4 (25), pp. 35-37. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36745341>
3. Volchkova M.A., Ilyina S.A. The relevance of the implementation of the TRP norms in the Russian system of physical education. *Science-2020*, 2018, no. 2–2 (18). pp. 30-35. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35087301>
4. Godzhiev G.T., Vorobieva I.N. Training of teachers of physical culture in the context of informatization of society. *Innovations in education*, 2019, no. 5, pp. 139-144. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37310177>
5. Guba V.P., Bulykina L.V., Achkasov E.E. *Sensitive periods of development of children. Definition of sports talent*. Moscow, Sport Publ., 2021. 177 p. ISBN 978-5-907225-57-2
6. Dunaeva I.A., Pakhunova V.V. Physical education of junior schoolchildren. *Alley of science*, 2019, no. 11 (38), pp. 886-890. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42362117>
7. Zhomin K. M., Rubanovich V.B. Influence of sports and recreational activities on the adaptation of children to a comprehensive school. *SMALTA*, 2019, no. 4, pp. 38-43. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41839105>
8. Zorina O.V. The use of psychomotor teaching methods in the preparation of future physical culture teachers for innovative activities. *World of Science, Culture, Education*, 2020, no. 1 (80), pp. 75-77. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42507468>
9. Kopaev V.P. Competence in long-term planning of physical education of schoolchildren: problem statement. *Modern pedagogical education*, 2020, no. 5, pp. 183-185. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42940309>
10. Laa S.R. Adaptive physical culture. *Scientific and practical research*, 2019, no. 8-4 (23), pp. 33-36.
11. Mikhel O.I., Kirillova M.Yu., Belozerova S.Yu. Organizational and methodological conditions for the content of physical culture lessons in elementary school based on the implementation of the Federal State Educational Standard. *Young scientist*, 2018, no. 32 (218), pp. 98-102. (In Russian).
12. Moldovanova I.V. Problems of technical training of female volleyball players 13-14 years old. *Bulletin of pedagogical innovations*, 2020, no. 3 (59), pp. 78-85. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44060534>

13. Moldovanova I.V., Mezhueva T.V. Application of outdoor games at the initial stage of training volleyball players. *Bulletin of pedagogical innovations*, 2020, no. 1 (57), pp. 69-76. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42614551>
14. Naumova E.M. Formation of personal organization among adolescents in the process of physical culture and sports activity. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 2016, no. 4, pp. 53-58. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27299022>
15. Fetisova S.L., Fokine A.M. *Outdoor games in general education and correctional institutions*. Saint Petersburg, Russian State Pedagogical University im. A.I. Herzen Publ., 2015. 237 p. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27269433>
16. Polyanskaya G.V. Methods of teaching physical culture in primary school. *Bulletin of science and education*, 2019, no. 1-1 (55), pp. 86-91. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36747109>
17. Buldasheva O.V., Burkov G.M., Burkova L.G. *Problems of school physical education: theory and practice*. Monograph. Novosibirsk, TsRNS Publ., 2016. 176 p. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26198268>
18. Shcherbakova E.V. On the issue of preparing students for fulfilling the TRP standards. *Physical culture and sport in the modern world: problems and solutions*, 2017, no. 1, pp. 148-154. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30745138>
19. Yarlykova O.V., Chubukova V.V. Influence of outdoor games on the development of physical qualities of primary schoolchildren in extracurricular activities. *Tavrisheskiy scientific observer*, 2016, no. 1-3 (6), pp. 99-100. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25473109>

Submitted: 21 October 2021

Accepted: 21 November 2021

Published: 22 November 2021

