

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ
ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
СРЕДСТВАМИ ИГРЫ В ФУТБОЛ**

Цель - изучение методических подходов воспитания выносливости у обучающихся начальных классов с помощью игры в футбол.

Объект - процесс физического воспитания обучающихся начальных классов.

Предмет - воспитание выносливости обучающихся начальных классов средствами игры в футбол.

Задачи исследования

1. Выявить особенности процесса развития выносливости у обучающихся начальных классов.
2. Подобрать педагогический инструментарий оценки воспитания выносливости у обучающихся начальных классов с помощью игры в футбол.
3. Разработать комплекс упражнений для воспитания выносливости у обучающихся начальных классов средствами игры в футбол и оценить его эффективность.

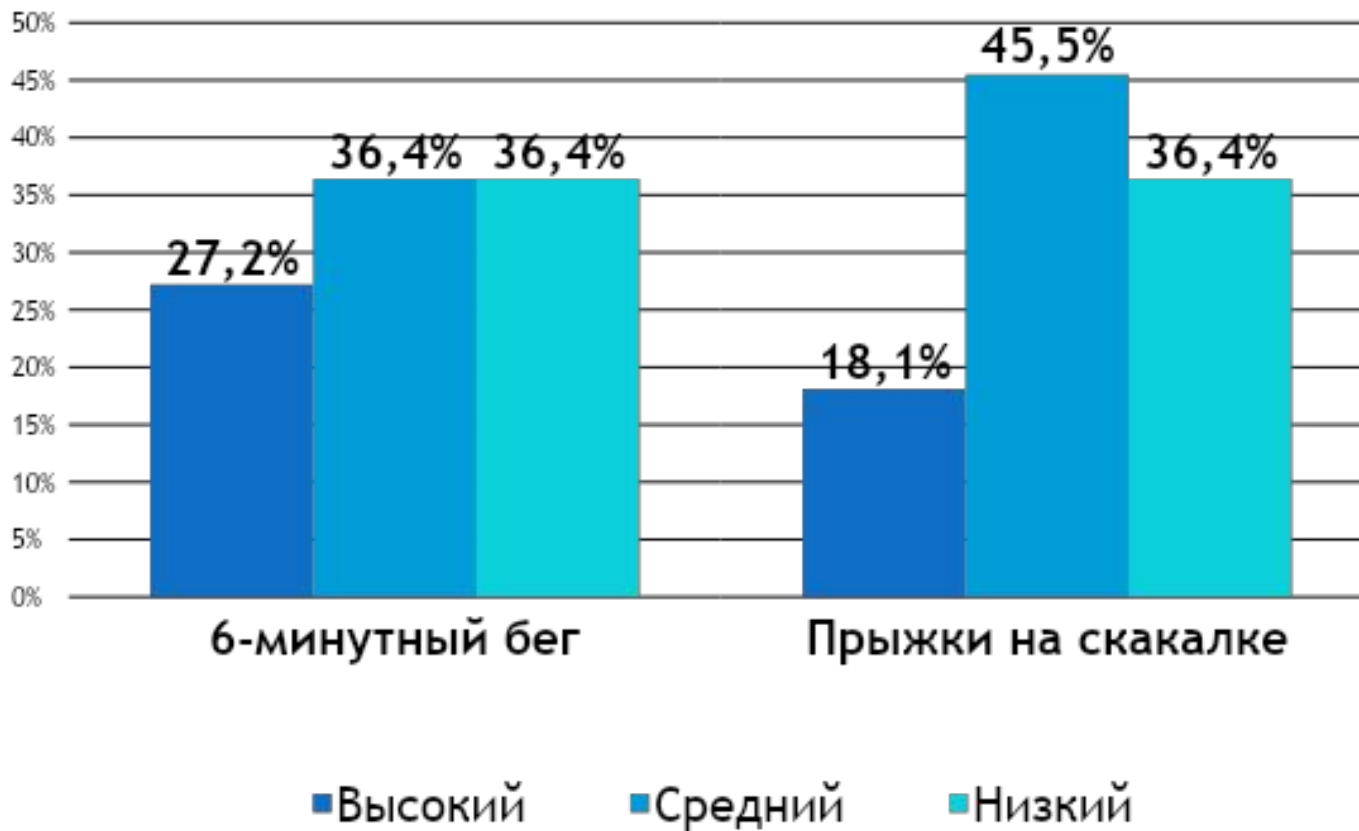
Рейтинг учебных предметов

Название предмета	Респонденты											Сумма	Рейтинг
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Литературное чтение	1	5	2	6	3	7	3	5	4	2	4	42	1
Математика	5	6	1	3	8	3	4	3	5	3	2	43	2
Иностранный язык	6	9	3	2	6	2	7	8	8	9	1	61	6
Изобразительное искусство	9	2	4	4	4	5	2	4	9	1	7	51	4
Физическая культура	8	4	9	5	7	7	1	2	7	5	3	58	3
Русский язык	4	7	8	9	5	8	8	7	2	4	5	67	9
Музыка	7	1	5	1	1	6	9	1	1	8	9	49	3
Окружающий мир	2	3	7	7	2	1	5	9	6	7	8	57	5
Технология	3	8	6	8	9	4	6	6	3	6	6	65	8

Основные мотивы обучающихся к занятиям физической культурой



Соответствие результатов выполнения тестовых упражнений обучающимися уровню развития выносливости



Виды упражнений для воспитания выносливости на уроках физической культуры с элементами футбола

1. Физические упражнения на выносливость.
2. Подвижные игры, направленные на воспитание выносливости.
3. Физические упражнения из тренировок по футболу, направленные на развитие скоростной выносливости.

Примерная структура урока физической культуры

1. Построение, знакомство, приветствие, объяснение задач урока (5 мин).
2. Подвижная игра (5 мин).
3. Общеразвивающие упражнения (5 мин) и упражнения на тренировку выносливости (10 мин).
4. Физические упражнения из тренировок по футболу, направленные на развитие скоростной выносливости (10 мин).
5. Подвижные игры (5 мин.).
6. Восстановление дыхания. Построение, подведение итогов занятия. (5 мин).

Сравнение результатов анкетирования обучающихся на констатирующем и контрольном этапах исследования



Сравнение результатов тестирования обучающихся на констатирующем и контрольном этапах исследования

Учащиеся	Упражнения					
	6-минутный бег, м			Прыжки на скакалке		
	Конст. этап	Контр. этап	Изменения	Конст. этап	Контр. этап	Изменения
Мальчики						
1	1250	1300	+50	72	80	+8
2	1100	1100	-	64	64	-
3	1250	1280	+30	67	75	+8
4	900	1000	+100	56	62	+6
5	850	900	+50	52	60	+8
Ср. ариф.			46			6
Девочки						
1	1050	1100	+50	83	90	+7
2	950	1000	+50	70	80	+10
3	750	800	+50	59	61	+2
4	950	950	-	74	80	+6
5	950	980	+30	78	81	+3
6	650	690	+40	55	63	+8
Ср. ариф.			36,6			6

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!