

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф.ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Н.В. Луткова, Л.Н. Минина

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
В РАЗЛИЧНЫХ ЗВЕНЬЯХ
СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
2010

УДК 796.3

Рецензенты:

И.Г. Фейгель, канд. пед. наук, доцент
(СПб Торгово-экономический университет)

Б.Е. Лосин, докт. пед. наук, профессор
(НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург)

Луткова, Н.В.

Подвижные игры в различных звеньях системы физического воспитания. Учебно-методическое пособие. /Н.В. Луткова, Л.Н. Минина; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2010. - 114 с.

Печатается по решению Редсовета НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург.

Утверждено УМК НГУ им. П.Ф.Лесгафта. Протокол № 14 от 20.05.2010 г.

Учебно-методическое пособие разработано специалистами кафедры теории и методики спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта Лутковой Н.В. (раздел 1, 2, 7, 9, 10,12) и Мининой Л.Н. (раздел 3, 4, 5, 6, 8,11). В нем раскрыто содержание базовых учебных тем курса подвижных игр, основы теории, методика и организация проведения подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания, требования к зачету по курсу подвижные игры и примеры подвижных игр, проводимых студентами в ходе учебной практики на занятиях. Авторы подробно раскрывают организацию, ход игры, правила игры и педагогическое значение каждой игры, предусмотренной в выделенной учебной теме.

Пособие предназначено для студентов, обучающихся по специальности 032101 (65), а также по направлению 032100 (62), при подготовке к выполнению заданий курса «Подвижные игры», при прохождении школьной и профессионально-ориентированной практик. Также оно может использоваться специалистами в области физической культуры и спорта с целью решения задач учебного и учебно-тренировочного процесса.

УДК 796.3

© Национальный государственный
Университет физической культуры,
Спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург, 2010

© Н.В. Луткова, Л.Н.Минина, 2010

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР <i>(Н.В. Луткова)</i>	6
1. Возникновение игры.....	6
2. Подвижные игры (характеристика, определение).....	12
3. Педагогическая группировка подвижных игр.....	13
4. Отличие подвижных игр от спортивных игр.....	15
5. Место подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания.....	15
6. Значение подвижных игр в системе спортивной подготовки.....	16
РАЗДЕЛ 2. АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ТИПОВ ПОДВИЖНЫХ ИГР С РАЗЛИЧНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ И ИХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ <i>(Н.В. Луткова)</i>	18
РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>(Л.Н. Минина)</i>	26
РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В МЛАДШИХ КЛАССАХ ШКОЛЫ (1, 2, 3, 4 КЛАССЫ) <i>(Л.Н. Минина)</i>	34
РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СРЕДНИХ КЛАССАХ ШКОЛЫ (5, 6, 7, 8, 9 КЛАССЫ) <i>(Л.Н. Минина)</i>	42
РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СТАРШИХ КЛАССАХ ШКОЛЫ (10, 11 КЛАССЫ) <i>(Л.Н. Минина)</i>	50
РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ВО ВНЕКЛАССНОЙ И ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЕ <i>(Н.В. Луткова)</i>	56
РАЗДЕЛ 8. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ СПОРТА <i>(Л.Н. Минина)</i>	65

РАЗДЕЛ 9. НАРОДНЫЕ И НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (Н.В. Луткова).....	76
РАЗДЕЛ 10. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПО- ДВИЖНОЙ ИГРЫ (Н.В. Луткова).....	84
РАЗДЕЛ 11. ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ (Л.Н. Минина).....	89
1. Задания для самостоятельного проведения студентами подвижной игры.....	89
2. Правила составления конспекта подвижной игры.....	91
3. Образец написания конспекта.....	93
4. Глоссарий.....	95
5. Вопросы для контроля теоретических знаний.....	96
6. Вопросы для контроля практических знаний.....	98
РАЗДЕЛ 12. ПРИМЕРЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР, ПРОВОДИМЫХ СТУДЕНТАМИ В ХОДЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ (Н.В. Луткова).....	103
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	113

ВВЕДЕНИЕ

Целью изучения дисциплины спортивные игры является: создание представления о теоретических основах использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности; овладение технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.

Подвижные игры как одна из составляющих дисциплины спортивные игры в ходе учебных занятий предусматривает решение следующих задач:

1. Ознакомить студента с историей возникновения и развития подвижных игр.

2. Сформировать теоретические знания и практические умения в сфере организации и проведения подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания.

3. Подготовить студента к педагогической деятельности в области преподавания дисциплины во всех типах образовательных учреждений, в организациях, на предприятиях различной формы собственности.

4. Подготовить студента к управленческой деятельности с учетом образовательных, оздоровительных, рекреационных задач в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, туристских учреждениях любой формы собственности.

Также в ходе учебных занятий решаются задачи по практическому применению знаний и навыков по профилактике травматизма, функциональному и педагогическому контролю в процессе занятий подвижными играми с различным контингентом занимающихся.

В предлагаемом пособии представлены подвижные игры для работы с учащимися во всех звеньях системы физического воспитания, раскрыты основные понятия теории подвижных игр, требования к организации и проведению подвижной игры, требования к зачету по курсу подвижные игры и примеры подвижных игр, проводимых студентами в ходе учебной практики на занятиях.

Знание курса подвижных игр создает большие возможности для правильной инициативы и творчества в учебно-тренировочной работе и при прохождении учебной практики.

Учебно-методическое пособие не претендует на раскрытие всех наиболее популярных подвижных игр и эстафет в каждой выделенной учебной теме.

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

План:

1. Возникновение игры.
2. Подвижные игры (характеристика, определение).
3. Педагогическая группировка подвижных игр.
4. Отличие подвижных игр от спортивных игр.
5. Место подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания.
6. Значение подвижных игр в системе спортивной подготовки.

1. Возникновение игры

Опираясь на обширный материал, дошедший до нас через века, можно сделать заключение, что возникновение подвижных игр неразрывно связано с необходимостью постоянного совершенствования человеческого тела, организма человека как главной производительной силы.

В первобытнообщинном строе охота как средство выживания и борьбы за пространство, богатое дичью, требовали развития отдельных групп мышц и умения выполнять определенные движения.

Подмеченные древним человеком закономерности движений нашли отражение в играх, которые носили ритуальный характер и были неразделимы с природой, пением и танцами. Кроме этого, соперничество типа состязаний выходит на передний план в церемонии обряда посвящения. Продемонстрированное здесь поведение и победа приводили к решению о выборе вождей. Типичный пример этого – игры в мяч фратрия на фратрию, где каждая сторона выдвигала своих лучших игроков, а остальные следили за игрой и заключали пари.

В первобытном обществе игры были неразделимы с природой, пением, танцами, музыкой. С ходом истории магические действия получили самостоятельное развитие, а подвижные игры стали представлять собой самостоятельный вид деятельности.

Передаваясь из поколения в поколение, они выполняли обучающую функцию. По мере совершенствования орудий производства, с развитием мышления игры выделяются в самостоятельный вид деятельности, становятся богаче по содержанию. В дальнейшем, сохраняя трудовые мотивы, подвижные игры становятся частью физического воспитания юношества, практическим приложением к военной подготовке почти во всех государствах Древнего мира (от 4 тысячелетия до н.в. до 476 года н.э.).

Классовое расслоение общества способствовало появлению подвижных игр для эстетического воспитания и веселого времяпрепровождения знати. Так, в Древнем Египте культивировались парные игры с мячом среди женщин господствующих слоев общества.

В Древнем Китае среди народа, за исключением рабов, получила распространение игра, предшественник современного футбола – «чжу-кэ».

Физическое воспитание в Древней Греции, представляющее собой стройную систему античной гимнастики, включало в себя разнообразные подвижные игры. К концу классической эпохи на первый план в системе двигательных упражнений выходят игры в мяч, и появляется должность «мастера игры в мяч».

В Древнем Риме, в отличие от знати, проводящей время в греческих гимнастических залах, внимание античного пролетариата было привлечено к игровым площадкам. Проведение грандиозных игр – гонок на колесницах, гладиаторских боев - было возведено в Риме в ранг государственной политики.

Упоминание о применении подвижных игр в физическом воспитании воинов можно встретить в бессмертных поэмах Гомера - "Илиада" и "Одиссея", написанных в VIII - IX веках до нашей эры.

Активно использовались подвижные игры в физической подготовке юных воинов в Древнем Риме, Спарте и Афинах. Много времени уделялось бегу, метанию, фехтованию, кулачным боям и т.д. Для проведения игр строились специальные помещения и огромные стадионы. Археологические раскопки на месте древнегреческого поселения Олимпия позволили составить схему спортивного комплекса, на территории которого находились: гипподром (730х336 м), на котором устраивались конные скачки; олимпийский стадион с местами на 50 тыс. зрителей и ареной для

состязаний (примерно 213x29 м); гимнасий – двор, окруженный колоннадой, с дорожками для бега, площадками для метаний, борьбы и т.п., в центре его – палестра – здание 66x66 м с помещениями для различных упражнений, игр с мячом, комнатами для гигиенических процедур, банями и др.

Проведение народных подвижных игр заложило основу организации Олимпийских игр, проводимых в Древней Греции с 776 г. до нашей эры (с этого года началась запись победителей состязаний).

В Средние века, в период расцвета феодализма (V- IVII в.) высоко ценилось рыцарское искусство, которое сначала осваивали в детских военных играх, а затем в рыцарских турнирах. В дальнейшем, под влиянием церкви подвижные игры были практически исключены из подготовки рыцарей. Игры в мяч были запрещены, но они нашли признание среди средневекового сельского населения.

Вальтер Скотт в своем историческом романе «Роб Рой» подробно описал массовый футбол, то есть игру в мяч на поле. Эта игра между деревнями уходит своими корнями в языческий обычай «изгнание дьявола».

В то же самое время, независимо от западных стран, среди жителей горных деревень Грузии большой популярностью пользовалась игра «лело-бурти»: игра в мяч на размеченной площадке.

В средневековом Китае большое распространение получила игра в мяч с перьями, заимствованная у японцев, а также «чу-кюх», где мяч был наполнен воздухом, «ки-кюх», где мяч был сделан из эбенового дерева. О взаимном влиянии культур и заимствовании систем физических упражнений свидетельствует пример «кемари» – японской разновидности «чу-кюх». В VII и VIII веках это была игра, развивающая ловкость и быстроту.

Археологические раскопки и исследования многочисленных этнографических экспедиций раскрыли удивительную, особую культуру племен ацтеков и майя. Схема игровых площадок для игр каучуковым мячом свидетельствует, что большинство игр имели спортивный характер и требовали от участников отличной физической подготовки.

В эпоху просвещения (XVIII в., начало XX в.) происходит пересмотр концепции физического воспитания и интенсивное

распространение игр и игровых состязаний. Буржуазный прогресс привел к возникновению самостоятельных видов спорта, в том числе и игровых. Появление системы образовательных учреждений и передовые идеи педагогов-реформаторов позволяли развивать личность ребенка, используя различного рода подвижные игры. Одним из основных принципов обучения учащихся стал принцип «через игру». В своей книге Гутс-Мутс собрал 105 различных игр, в том числе 63 игры с мячом.

Таким образом, анализ истории развития системы физического воспитания подрастающего поколения свидетельствует, что подвижные игры издавна широко использовались в подготовке молодежи к труду и успешному выполнению воинских обязанностей. Игра является активным средством идеологического воздействия, что определяет значимую роль и место игры в воспитательном процессе. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

На Руси подвижные игры на протяжении многих веков также использовались в народной педагогике как эффективнейшее средство физического совершенствования. Австрийский дипломат С. Герберштейн, посетивший Московское государство в 1517 и 1527 гг. писал следующее: "Вся молодежь упражняется в разнообразных играх и притом весьма близких к воинской службе, состязается в беге взапуски, борется в кулачном бою, ездит в конском ристании".

В годы правления Петра I подвижные игры активно используются как средство физического воспитания. Исторические документы свидетельствуют, что Петр I широко внедрял в физическую подготовку молодежи русскую лапту и городки. Особенно следует отметить применение Петром I в физической подготовке молодежи игр, представляющих собой систему увлекательных "потех" на суше и на воде, а также введение им физического воспитания в учебных заведениях, где специально рекомендовалось использовать подвижные ("телодвижные") игры.

Екатерина II в 1772 году выписала из Франции профессора «мячиковой игры» Де Плюсси. Игра в мяч через сетку с помощью ракетки долгие годы оставалась привилегией аристократов.

Выдающийся русский полководец А. В. Суворов придавал большое значение физическим упражнениям, отмечая полезность, в том числе, и подвижных игр. А.И. Герцен, В.Г. Белинский, К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, П.Ф. Лесгафт и др. пропагандировали и применяли подвижные игры в физическом воспитании молодежи.

П.Ф. Лесгафт был и остается первым дидактом игр, сумевшим поднять роль игры до уровня главного жизненного упражнения. В 1896 году им были основаны «Курсы для руководителей физических упражнений и игр». Он предъявлял высокие требования к руководителю игры, а игру рассматривал как главный фактор «физического воспитания».

В 1921 году создается научно-педагогический институт детской игры, занимающийся проблемами детских игр. С этого времени решение проблем совершенствования системы физического воспитания возможно только при условии широкого использования всех средств физической культуры и спорта, среди которых подвижные игры занимают важное место.

Начало разработки теории игр следует отнести к трудам Шиллера и Спенсера. Значительный вклад внесли З. Фрейд, Дж. Дьюи, Фромм, Хейзинг и др. В отечественной педагогике и психологии этим занимались К.Д. Ушинский, П.П. Блонский, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, О.С. Газман, С.А. Шмаков.

На основании этих исследований в науке сложился ряд подходов к пониманию игры:

- философско-эстетический подход;
- биологический подход;
- культурологический подход;
- игра как конвергенция;
- игра как деятельность.

Последний подход предполагает, что важность игры определяется главным образом дидактическим (образовательным) ее значением, так как смысл и важность игры заключаются в открытии ребенком нового мира.

Ю.М. Лотман определил игру как вид непродуктивной деятельности, где мотив лежит не в результате ее, а в самом процессе (Большая Советская Энциклопедия, 1974).

А.Б. Ительсон дал характеристику состояния современных знаний об игровой деятельности: «Игровая деятельность – это одно из самых удивительных и не понятых до конца явлений в развитии живых существ. Поэтому существует столько же теорий, сколько существует теоретиков».

Существует множество теорий о происхождении игры. Но все они сгруппированы вокруг двух основных положений. Одни ученые утверждают извечность, неизменчивость игры и ее первичность по отношению к труду, другие, наоборот, считают, что именно труд порождает игру и определяет ее развитие. Эти две противоположные точки зрения отвечают взглядам идеалистов и материалистов.

Материалисты считают, что игра отличается от труда тем, что в процессе ее не создаются какие-нибудь ценности, однако, она отражает его основные признаки. В жизни человеческого общества основой возникновения и развития игры является труд, который старше игры. Передаваясь из поколения в поколение, игры выполняли обучающую функцию. По мере совершенствования орудий производства, с развитием мышления игры выделяются в самостоятельный вид деятельности, становятся богаче по содержанию. Игры, выделившись в самостоятельный вид деятельности, тем не менее, всегда отражали уклад жизни общества, это определяло не только их содержание, но и задачи их использования.

Ю.И. Портных (2003) в своих исследованиях отмечает, что игровая деятельность – генетически наиболее ранняя форма деятельности, которая постепенно замещается другими видами учебной, трудовой и т.д. При этом приобретенные в игре компоненты последовательно переносятся на все остальные виды человеческой деятельности.

По мнению автора, игровая деятельность по своей значимости в процессе развития ребенка не сопоставима ни с какой другой. Это - генетически встроенный воспитательный институт, в котором ребенок осваивает жизнь, приобретает знания и умения, навыки общения, стимулирует развитие фантазии и механизмов творческого сознания. Посредством игры осуществляется интеграция в социум и создается реальная основа для постоянного развития личности путем освоения высокой культуры досуговой деятельности современного человека.

2. Подвижные игры (характеристика, определение)

Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели.

Количество игр, созданных на земле за время существования человечества, не поддается исчислению. Назначение этих игр самое различное. С целью упорядочения бесчисленного множества игр они могут быть представлены как самостоятельные классы игр, границы между которыми не являются жесткими.

В соответствии с назначением игры, самостоятельными классами игр являются следующие:

1. Азартные игры.
2. Военно-исторические игры.
3. Логические игры.
4. Деловые игры.
5. Дидактические игры.
6. Ситуационно-ролевые игры.
7. Компьютерные игры.
8. Психокоррекционные игры.
9. Спортивно-интеллектуальные игры.
10. Сюжетно-ролевые игры.
11. Подвижные игры.
12. Спортивные игры.

Предметом нашего изучения являются игры подвижные.

Подвижные игры - игры, основное содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений.

Простота правил, их вариативность, несложность и естественность физических упражнений, составляющих игровые действия, возможность проявлять инициативу, волю, воображение и многое другое издавна способствовали широкой популярности подвижных игр как средства физического воспитания молодежи.

Особая роль игры состоит в привнесении духа состязания, требующего от человека максимума в проявлении личностных качеств – духовных и физических, позволяющих преодолеть противодействие других.

Разнообразие существующих игровых действий позволяет расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков, повысить уровень физических качеств и физической подготовленности.

В системе физического воспитания подвижные игры занимают одно из центральных мест и являются универсальным средством педагогического воздействия. Целостное влияние игр способствует всестороннему развитию и формированию личности занимающихся. Они являются средством, формой и методом физического воспитания.

Подвижная игра выступает как дидактическое средство и, наряду с другими физическими упражнениями, решает учебно-воспитательные задачи физкультурного занятия.

Подвижная игра может выступать в качестве самостоятельной формы организации двигательной активности.

Системное использование дидактически преобразованных, специально подобранных игр раскрывает сущность игрового метода физической культуры.

Благодаря большой популярности число подвижных игр многообразно. Но, при этом, каждая подвижная игра наполнена определенным *содержанием*, имеет свою *форму* и *методические особенности*.

Содержание игры составляют: сюжет (образный или условный), правила, двигательные действия, входящие в игру для достижения цели.

Форма игры – организация действий учеников (индивидуальная, групповая, коллективная).

Методические особенности зависят от содержания и формы, им свойственны: образность; самостоятельность в действии, ограничиваемая правилами; творческая инициативность; изменчивость ситуации; элементы соревнования; эмоциональный тонус.

3. Педагогическая группировка подвижных игр

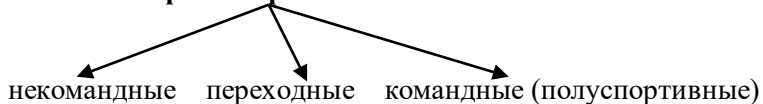
В зависимости от целей разные авторы по-разному группируют подвижные игры. В большинстве группировок игры рассматриваются только в каком-нибудь одном педагогическом аспекте или группируются по основаниям, которые зачастую трудно формально упорядочить и привести в систему.

Различают три основные группы игр:

1. Имитационные (подражательные)



2. Элементарно-спортивные



3. Спортивные игры

В основе классификации элементарно-спортивных игр находится **принцип сложности взаимоотношений**, которые складываются между игроками в процессе игры.

П.Ф. Лесгафт в своих исследованиях делил все игры на две группы:

1. Игры простые, в которых каждый из участвующих преследует свои цели без отношения к другим играющим.

2. Игры с партиями, в которых каждый член партии или стороны своими действиями стремятся поддержать интересы целой группы лиц, т.е. своей партии.

Кроме того, можно встретить и *другие классификации*, в основании которых находятся:

- степень сложности (простые, сложные);
- возраст детей (для детей 7-9 лет, 10-12 лет, 13-15 лет);
- виды движений, преимущественно входящих в игры (с бегом, с прыжками, на коньках, на лыжах);
- физические качества, преимущественно проявляемые в игре (игры, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты и т.д.);
- игры, показательные к видам спорта;
- игры, подготовительные к видам спорта;
- в зависимости от сложности взаимоотношений между игроками (некомандные, переходные, командные).

Некомандные игры могут быть подразделены на два основных вида:

- а) игры с водящим;
- б) игры без водящего.

Точно так же **командные** игры имеют два основных вида:

- а) игры с одновременным участием всех играющих;
- б) игры с поочередным участием всех играющих (эстафеты).

В педагогической практике **эстафеты классифицируются** по различным пунктам, позволяющим определенным образом систематизировать и облегчить подбор игровых заданий:

1. По количеству включаемых заданий (простые, сложные).

2. По требованиям, предъявляемым к выполняемым заданиям (регламентированные, произвольные).

3. По характеру перемещений (линейные, круговые, встречные).

4. По способу действий участников (индивидуальные, групповые, коллективные).

5. С учетом вида упражнений (гимнастические, легкоатлетические, лыжные и т.д.).

6. Тематические, комические.

Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

4. Отличие подвижных игр от спортивных игр

1. Отсутствие в подвижных играх правил, утвержденных федерацией по виду спорта.

2. Для судейства подвижной игры не требуется категория судейства.

3. Отличие по рангам соревнований (чемпионат мира по пятнашкам не проводится).

4. Для участия в подвижной игре не требуется освоения специальной техники и тактики игры.

5. Для участия в подвижной игре не требуется специальной физической подготовленности участников.

5. Место подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания

Подвижные игры стали неотъемлемой частью физического воспитания молодежи и играют значимую роль в воспитательном процессе.

Спортивно-игровой метод физического воспитания нашел широкое применение в практике работы в сфере физической культуры и спорта с детьми дошкольного возраста, с учащимися общеобразовательных школ и лицеев, со студентами колледжей и вузов, с призывниками и войнами Российской армии, с взрослым населением.

Игра является одним из важных средств формирования у детей и подростков высоких нравственных и физических качеств. Особенно большое место они занимают в физическом воспита-

нии детей дошкольного и школьного возраста, так как игры благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

В настоящее время диапазон применения подвижных игр очень широк:

- они могут быть составной частью урока в общеобразовательных учреждениях и решать педагогические задачи обучения; развития физических качеств; воспитания морально-волевых качеств и проверки подготовленности учеников;
- могут применяться во внеурочных, внешкольных занятиях, решая комплекс учебно-воспитательных задач и способствуя рациональной организации отдыха детей и подростков;
- оказывать благоприятное оздоровительное воздействие в ходе специальных занятий с людьми, имеющими двигательные ограничения, или нуждающимися в развитии функциональных систем организма;
- использоваться в комплексе подготовки по отдельным видам профессий и в период прохождения службы в рядах Российской армии.

6. Значение подвижных игр в системе спортивной подготовки

Подвижные игры являются эффективным средством учебно-тренировочного процесса. Применение игрового метода в работе с детьми и подростками позволяет решать задачи по изучению техники сложных упражнений. Одновременно использование игр обеспечивает комплексное совершенствование двигательной активности, в ходе которой вместе с двигательными навыками развиваются и необходимые физические качества.

Использование подвижных игр в работе спортивных секций способствует приобретению учащимися начального опыта соревновательной деятельности.

Включение игр в учебно-тренировочное занятие помогает оживить и разнообразить его. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха, что благоприятно влияет на овладение учебным материалом.

Игра - одно из средств достижения целей и задач общей и специальной физической подготовки юных спортсменов. Поэто-

му игры занимают место обязательных вспомогательных упражнений при подготовке спортсменов любой специализации.

Неоценимое достоинство игр состоит еще и в том, что они могут использоваться на любых этапах круглогодичной тренировки. С помощью подвижных игр с успехом решаются задачи всех видов специальной подготовки: физической, технической, тактической и психологической.

Овладение техникой спортивных достижений полноценно проходит только при условии системного использования подвижных игр.

На этапе начального разучивания подвижные игры позволяют ученикам ознакомиться с близкими по структуре движениями. На данном этапе игра выступает в роли подводящих упражнений.

По мере овладения техникой изучаемого двигательного действия, на этапе углубленного разучивания и совершенствования, используются подвижные игры, требующие точности и качества выполнения двигательного действия в условиях, приближенных к соревновательным; под влиянием эмоционального фона навык стабилизируется.

Более сложное содержание игр, используемых на этом этапе обучения, ярко выраженное соревнование, приучает занимающихся к реальным соревновательным условиям и творческому применению изученных спортивных приемов.

При решении задач тактической подготовки подбор подвижных игр для развития быстроты реакции и ориентира, тактического мышления, решительности и смелости является необходимым условием, обеспечивающим успех в работе. В ходе игры учащиеся не только привыкают к выбору тактически оправданные индивидуальные действия, но и привыкают к согласованным действиям, необходимым при решении сложных тактических задач.

Особое значение это имеет в игровых видах спорта. С помощью подвижных игр осуществляется обучение технико-тактическому содержанию игровой деятельности. Комплекс подвижных игр позволяет достаточно быстро ознакомить и обучить основам любой спортивной игры.

Включение подвижных игр в учебно-тренировочный процесс позволяет решать задачи психологической и морально-

волевой подготовки, воспитывать черты спортивного характера, такие как целеустремленность, способность к полной мобилизации в необходимых ситуациях.

Присущий играм коллективизм действий приучает занимающихся к подчинению личных интересов интересам всего коллектива. Обладая этими качествами, юный спортсмен приобретает все необходимое для успеха в соревновательной деятельности в последующие годы.

Ю.И. Портных (2003) в своих исследованиях отмечает, что хорошо подготовленный европейский учитель физической культуры не мыслится без профессионального умения учить детей подвижным и спортивным играм. Проникновение этих тенденций обнаруживает себя в отдельных фактах, свидетельствующих о происходящей переоценки значимости игры в физическом воспитании и в нашей стране. Так, в новых программах по физической культуре играм отводится место базовых видов двигательной деятельности и спортивной специализации.

РАЗДЕЛ 2. АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ТИПОВ ПОДВИЖНЫХ ИГР С РАЗЛИЧНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ И ИХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ

При изучении данной темы в качестве примера воспользуемся классификацией, в основе которой лежит принцип сложности взаимоотношений между играющими. Различие этих отношений позволяет выделить три основные группы игр: *некомандные, переходные, командные*.

Некомандные подвижные игры - игры, в которых отсутствует коллективность действий в достижении цели и каждый играющий действует независимо от других.

«Пятнашки»

Из числа играющих (10-20 человек) выбирается водящий.

Ход игры: Играющие разбегаются по площадке, а водящий догоняет их, чтобы запятнать в пределах обусловленных границ. Тот, кого запятнали, становится водящим.

Продолжительность игры: 3-5 минут.

Побеждает тот, кто ни разу не водил или водил наименьшее количество раз.

Педагогическое значение игры: Развивать быстроту в беге с ловлей и увёртыванием.

Вариант А. «Пятнашки с повторениями»

Играющий может спастись от водящего, если примет любую гимнастическую позу, например "ласточка", которую должен повторить водящий, а после пятнать.

Педагогическое значение игры: Развивать двигательную память.

Вариант Б. «Пятнашки с пересечением»

Если водящий гонится за кем-то, а ему пересек путь другой игрок, то он обязан погнаться за тем, кто преградил ему путь.

Педагогическое значение игры: Воспитывать чувство взаимовыручки.

Вариант В. «Пятнашки с заданием»

Территория для игры делится на части, способ передвижения по которым заранее оговаривается (рис. 1).

Прыжки на 2-х ногах	Бег без задания	Прыжки на 1 ноге
---------------------	-----------------	------------------

Рис. 1. Способы передвижения игроков на площадке

Переходные подвижные игры – это игры, в которых появляются элементы согласованных действий внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но в дальнейшем образуют группы.

«Ловля парами»

Участники игры определяются в пары и располагаются на площадке, ограниченной линиями. Выбирается пара водящих.

Ход игры: По сигналу водящие выбегают вовнутрь площадки, преследуя одну из пар. Играющие пары не должны разъединяться. Коснувшись одного из играющих, водящие пятнают пару, после чего те становятся водящими. Игра продолжается, пока на площадке не останется пара, ни разу не водившая. Она становится победителем.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать ловкость, быстроту. 2. Обучать согласованным действиям.

«Пятнашки тройками»

Условие то же, но участники игры делятся на тройки.

«Ловля цепочками»

Игроки располагаются на площадке, ограниченной линиями. Выбирается водящий.

Ход игры: Игру начинает водящий, который преследует игроков, свободно передвигающихся по площадке. Догнав и запятнав игрока, он берет его за руку, и они вдвоем начинают преследовать игроков. Тот, кого они запятнают, присоединяется к ним, образуя «цепочку». Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется два последних участника, которые становятся победителями.

Правила игры:

1. Цепочка не должна расцепляться.
2. Нельзя разбивать «цепочку».
3. Можно пробегать под руками «цепочки».
4. Пятнают крайние игроки в «цепочке».

Педагогическое значение игры: 1. Развивать ловкость. 2. Обучать согласованным действиям между участниками игры.

Командные подвижные игры - это игры, в которых соревнования проходят между целыми игровыми коллективами. Действия участников подчинены интересам всего коллектива и должны быть согласованными.

«Пятнашки мячом»

Игра проводится на 1/2 баскетбольной площадки между двумя командами с одинаковым количеством участников.

Организация игры: Одна команда выстраивается в шеренгу вдоль центральной линии за пределами игровой площадки. Игроки второй команды произвольно располагаются внутри поля. Команде водящих, расположенной на центральной линии, дается один баскетбольный мяч (рис. 2).

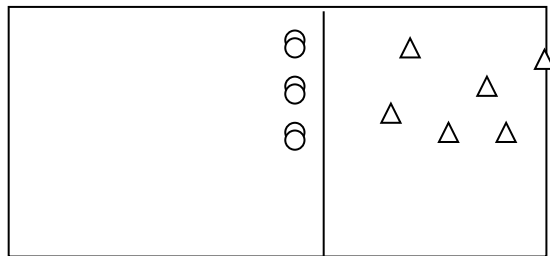


Рис. 2. Расположение команд на площадке

Ход игры: По сигналу команда водящих, используя передачи мяча, пересекает центральную линию. Цель игры: запятнать игроков противоположной команды мячом. Тот, кого запятнали, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут запятнаны все игроки команды противника, после чего команды меняются местами, и игра продолжается. Побеждает команда, которая затратила на достижение цели наименьшее количество времени.

Правила игры:

1. Нельзя бегать с мячом (не более 2-х шагов).
2. Пятнать игрока касанием любой части тела, не выпуская мяча из рук.
3. Не забегать за ограничительную линию.

Педагогическое значение игры. 1. Совершенствовать ловлю и передачу мяча на месте и в движении. 2. Обучать групповым взаимодействиям. 3. Развивать тактическое мышление. 4. Обучать выбору места на площадке.

Эстафеты - это командные игры с поочередным участием игроков. По характеру перемещений эстафеты классифицируются на три группы: **линейные, встречные, круговые.**

Линейные эстафеты – это эстафеты, в которых участники перемещаются прямолинейно или выполняют задание по очереди, выстроившись в колонну или шеренгу (рис. 3.)

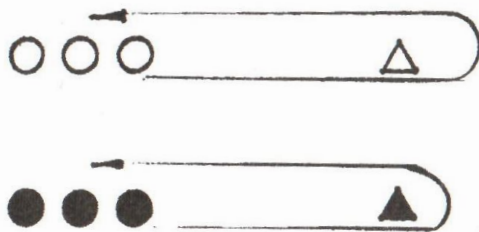


Рис. 3. Передвижение участников в линейной эстафете

«Эстафета с поворотами»

Организация и ход эстафеты: За линией старта выстраиваются 2-3 команды в колонну по одному. На расстоянии 12-13 метров от линии старта напротив каждой команды - набивной

мяч. По сигналу направляющие бегут к своему мячу, оббегают его вокруг (слева направо) 2 раза и возвращаются обратно. Вернувшись к линии старта, игрок оббегает свою колонну, касается игрока, стоящего впереди, и встает последним. Эстафета заканчивается, когда каждый выполнит задание один раз. Победа достается самой быстрой команде игроков.

Педагогическое значение игры: Развивать ловкость и быстроту.

Вариант А. «Эстафета с мячами»

Организация и ход эстафеты: У направляющего игрока в колонне три мяча (баскетбольных, набивных). По сигналу игроки стартуют с мячами в руках, добегают до ограничительного предмета, возвращаются обратно и передают мячи следующему. Если по ходу движения мячи упали, их надо поднять и продолжить выполнение задания.

Правила игры:

1. Оббежать мяч (ограничительный предмет) два раза.
2. Передача эстафеты осуществляется только за линией старта.
3. Не ронять мяч на пол.

За не выполнение правил назначаются *штрафные очки*.

Педагогическое значение игры: Развивать ловкость и быстроту.

Встречные эстафеты – это эстафеты, в которых половина участников каждой команды располагается на противоположной стороне площадки и перемещение игроков или передача эстафеты (например, переброска мяча) идет навстречу друг другу (рис. 4).

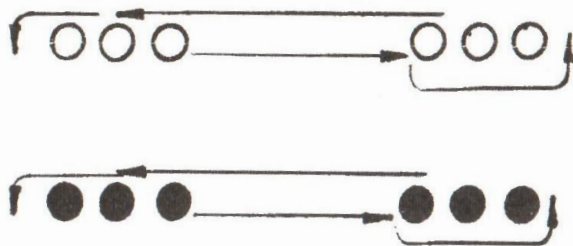


Рис. 4. Передвижение участников во встречной эстафете

«Навстречу друг другу»

Организация и ход эстафеты: Для игры требуется не менее 16 человек. В этом случае создаются две команды по 8 человек, каждая из которых делится пополам. Игроки одной команды выстраиваются друг против друга (рис. 4). Начиная движение игрок держит в руках эстафетную палочку. По сигналу он стартует к игроку, стоящему напротив, передает эстафетную палочку и встает в конец противоположной колонны. Игрок с эстафетной палочкой продолжает задание. Эстафета заканчивается, когда колонны, составляющие команду, поменяются местами на площадке. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами.

Педагогическое значение эстафеты: Развивать быстроту.

Вариант А. «Перекресток»

Организация эстафеты: Играют две команды по 10 человек. Игроки команд делятся пополам и выстраиваются в колонны в углах площадки по диагонали напротив друг друга. У направляющего игрока команды в руках эстафетная палочка.

Ход эстафеты: По сигналу направляющие стартуют по диагонали, добежав до конца противоположной колонны, встают последними и передают палочку стоящему впереди, тот – следующему. Как только первый получает палочку, он бежит по диагонали и т.д. Побеждает команда, закончившая задание первой – колонны одной команды поменяются местами.

Правила эстафеты:

1. Не сталкиваться.

Педагогическое значение эстафеты: 1. Развивать быстроту и ловкость. 2. Совершенствовать технику бега по прямой.

Вариант Б. «Эстафета с гимнастической палкой»

Организация эстафеты: Играют 2 команды по 6-10 человек. Игроки делятся пополам и встают напротив друг друга. Направляющий игрок команды держит в руках гимнастическую палку (рис. 4).

Ход эстафеты: По сигналу направляющий (№1) стартует, добежав до игрока напротив (№2), он берется за второй конец палки, а следующий в колонне игрок (№3) перепрыгивает через палку. После этого игрок №1 встает в конец колонны, а игрок №2

стартует. Он добегают до игрока напротив, тот берется за второй конец палки, следующий за ним игрок - перепрыгивает через палку и т.д. Игроки выполняют задание эстафеты дважды, пока команды не встанут в исходное положение.

Выигрывает та команда, которая выполнит эстафету первой и допустит меньше ошибок.

Правила эстафеты:

1. Перепрыгнуть гимнастическую палку.
2. Сохранять очередность выполнения задания.

Педагогическое значение эстафеты: 1. Развивать быстроту, ловкость и прыгучесть. 2. Обучать согласованным действиям.

Круговые эстафеты – это эстафеты, в которых игроки перемещаются по кругу или построены в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону (рис. 5).

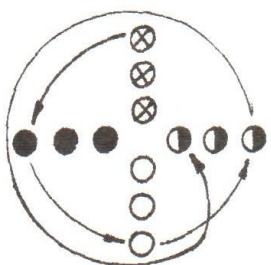


Рис. 5. Передвижение участников в круговой эстафете

«Круговая эстафета с теннисным мячом»

Игроки делятся на 3-5 команд. Команды встают в колонны, лучами от центра площадки, последний игрок держит в правой руке теннисный мяч (кубик) (рис. 5).

Ход эстафеты: По сигналу игроки с мячами бегут по кругу с внешней стороны мимо остальных команд, передают мяч последнему игроку, а сами становятся с другой стороны колонны (к центру) и т.д.

Игра заканчивается, когда каждый участник выполнит задание один раз.

Правила эстафеты

1. Нельзя касаться игроков, стоящих в колоннах соперников.
2. Нельзя мешать тем, кто старается обогнать соперника.

Педагогическое значение эстафеты: 1. Развивать быстроту и ловкость. 2. Совершенствовать технику бега по виражу. 3. Воспитывать чувство коллективизма.

Вариант А. «Круговая эстафета с баскетбольным мячом»

Игроки делятся на команды и встают колоннами друг перед другом лучами от центра (рис. 5). У направляющих игроков, стоящих ближе к центру, в руках баскетбольный (б/б) мяч.

Ход эстафеты: По сигналу игроки с мячами начинают передавать мяч двумя руками сверху игроку, стоящему сзади, и так через всю колонну. Последний игрок, получив мяч, совершает его ведение в правую сторону, правой рукой, обегая все колонны, и встает на место направляющего игрока в своей команде и т.д. Игра заканчивается, когда игроки вернуться на свои исходные места и направляющий поднимет мяч над головой.

Педагогическое значение эстафеты: 1. Развивать ловкость, координацию. 2. Совершенствовать технику ведения б/б мяча в движении.

Вариант Б

Условия те же, что в варианте А, но передача мяча совершается поочередно двумя руками над головой и снизу между ног.

Вариант В

Условия те же, что в варианте А, но мяч передается двумя руками с поворотом туловища вправо и влево.

Командные гонки – это вариант эстафет, в которых задание выполняют все участники команды одновременно.

«Командная гонка с баскетбольным мячом»

За линией старта выстраиваются 2-3 команды в колонну по одному. У направляющего игрока в руках б/б мяч.

Ход эстафеты: По сигналу игроки команды принимают исходное положение «упор лежа», образуя коридор, через который направляющий игрок прокатывает б/б мяч. Замыкающий игрок колонны ловит мяч, дает любой сигнал своей команде («Хоп», «Раз»), по которому игроки принимают положение «упор лежа прогнувшись». Замыкающий игрок прыжками на 2 ногах через каждого игрока передвигается на место направляющего, дает сигнал для прокатывания мяча в коридоре, прокатывает мяч и принимает исходное положение.

Побеждает команда, закончившая задание первой.

Педагогическое значение эстафеты: 1. Развивать ловкость, силу, прыгучесть. 2. Воспитывать чувство коллективизма. 3. Обучать согласованным действиям.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Игра - неперенный спутник детства, она заменяет детям труд. Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

Работа по развитию двигательной деятельности с детьми дошкольниками строится главным образом на подвижных играх, так как даже гимнастические упражнения для детского организма немыслимы без игрового элемента.

При подготовке к занятиям с детьми дошкольного возраста необходимо знать основные возрастные группы и связанные с ними физиологические особенности организма ребенка.

Возрастные группы детей дошкольного возраста

2-3 года	- первая младшая группа
3-4 года	- вторая младшая группа
4-5 лет	- средняя группа
5-6 лет	- старшая группа
6-7 лет	- группа, подготовительная к школе

Возрастные физиологические особенности дошкольников:

- Костная система относительно слаба, так как содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается.

- Мышечная система составляет всего 20-25% массы тела. Мышцы богаче водой и беднее белковыми веществами. Развитие отдельных мышц происходит неравномерно.

- Сердечно-сосудистая система - кровеносные сосуды у детей шире, чем у взрослых, кровяной напор слабее, но он возмещается частотой сердечных сокращений. Ритм сокращений сердца легко нарушается. Сердце быстро утомляется от напряженной работы. Пульс у маленьких детей частый: 140-160 ударов в минуту, к семи годам - 95-75 ударов в минуту.

- Дыхательная система - ткани легких очень нежные, подвижность грудной клетки ограничена. Дыхание поверхностное, частота дыхания в семь лет 22-24 вдохов в минуту. Ритм дыхания неустойчив, легко нарушается.

- Нервная система - более развита вегетативная нервная система. Детям свойственны недостаточная уравновешенность процессов возбуждения и торможения, малая подвижность их, преобладание возбуждения над торможением.

Педагогические задачи, решаемые с помощью подвижных игр в занятиях с детьми дошкольного возраста:

1. Разучить и совершенствовать основные виды движений, имеющие главным образом прикладное значение: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и т.д.

2. Развивать отдельные мышечные группы и обучать напряжению и расслаблению мышц.

3. Развивать быстроту, ловкость, гибкость.

4. Воспитывать нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

При выборе и проведении игр очень важна роль воспитателя. Играя с младшими детьми, он действует наравне с ними, нередко выполняя главную роль, и в то же время руководит игрой. В средней и старшей группах воспитатель вначале выполняет главную роль сам, а затем передает ее детям. Очень важно уметь пользоваться "сигнальными" словами, диктующими то или иное действие, их надо произносить четко, требовательно, выделять паузой. Желательно слова-сигналы детям произносить воспитателю.

Во время игры не допускать сильных ударов, резких свистков. Воспитатель следит за действиями детей и не допускает длительных статических поз.

Продолжительность подвижной игры увеличивается от 5 до 15 минут. После окончания игры воспитатель подводит итоги. Называет лучших, отмечает тех, кто мешал товарищам и нарушал правила; в младшей группе воспитатель заканчивает игру предложением перейти к каким-то другим видам деятельности.

Основываясь на физиологических и методических особенностях проведения занятий по физическому развитию с детьми дошкольного возраста, следует отдавать предпочтение играм не командным и переходным. По содержанию используемые по-

движные игры относятся к сюжетно-ролевым, сопровождаются стихотворным текстом (игра с речитативом).

При подготовке и организации игрового процесса необходимо использовать яркий, легкий, доступный инвентарь, внешний вид которого заранее вызывает у ребенка положительные эмоции и желание "общаться" с ним. Таким инвентарем могут быть разноцветные кубики, кегли, мячи, обручи, городки и т.д.

Подвижные игры, обучающие ходьбе

«Каравай» (3-4 года)

Хороводная игра. Дети становятся в круг и берутся за руки. Один ребенок - в центре круга.

Ход игры:

Идут по кругу, взявшись за руки.
Останавливаются, приподнимаются на носки, одновременно поднимая руки.
Присаживаются на корточки. -
Сходятся к центру круга.
Отходят назад, расширяя круг.
Хлопают в ладоши. -
Стоящий в кругу выбирает другого.
Тот встает в центр

Стихотворный текст:

**"На Сережин день рождения
Испекли мы каравай**

**Вот такой вышины,
Вот такой низины,
Вот такой ужины,
Вот такой ширины,
Каравай, каравай,
Кого хочешь – выбирай!**

Игра повторяется несколько раз.

Правила игры: Выполнять разнообразные движения в соответствии с предложенным текстом.

Педагогическое значение игры:

1. Обучать ходьбе с выполнением задания. 2. Развивать память и речь.

«Стоп» (6-7 лет)

На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят играющие. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 1,5-2 м - место водящего.

Ход игры: Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: "Быстро шагай, смотри - не зевай! Стоп!" Все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово "СТОП" останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий воз-

вращает на исходную линию. Затем вновь поворачивается спиной и повторяет слова. Играющие продолжают движение с того места, где остановились в первый раз на слово "СТОП". Те, кого отослали на исходную линию, начинают движение оттуда. Побеждает ребенок, успевший встать в круг к водящему до слова "СТОП". Он и становится водящим.

Правила игры. 1. Играющие начинают движение одновременно со словами водящего, выполняя на каждое слово один широкий шаг. 2. Водящий не должен поворачиваться до слова "СТОП". 3. Играющим нельзя двигаться после слова "СТОП".

Варианты:

А. Первый, дошедший до водящего раньше слова "СТОП", дотрагивается до него, все быстро убегают, водящий старается запятнать бегущих до черты.

Педагогическое значение игры: 1. Обучить ходьбе по прямой выпадами. 2. Развивать быстроту реакции.

Подвижные игры, обучающие бегу

«У медведя во бору» (3-4 года)

Играющие располагаются на одной стороне площадки за линией "дома", на другой стороне в "берлоге" - медведь, водящий из числа играющих.

Ход игры. Дети идут к медведю и говорят:

**"У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь рычит,
Он на нас сердит".**

После этого "медведь" бежит за участниками игры, а те убегают от него в «дом». Тот, кого «медведь» сумеет догнать, становится водящим. Игра повторяется 3-4 раза.

Правила игры: 1. Доходить до берлоги медведя, не отставать. 2. Убегать по окончании слов.

Варианты. Играющие идут к "медведю", взявшись за руки, и разжимают руки со словами "сердит".

Педагогическое значение игры. 1. Обучать бегу с ловлей и увертыванием. 2. Развивать быстроту реакции.

«Мы веселые ребята» (4-5 лет)

На противоположных концах площадки, на расстоянии 2-3 м от стенок чертятся две линии. Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На середине между линиями находится водящий - "ловишка".

Ход игры:

Дети говорят: **"Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать,
Раз, два, три - лови!"**

После этого дети бегут на другую сторону, ловящий игрок салит (пятнает), дотрагиваясь до бегущих. После 2-3 пробежек подсчитывают осаленных, выбирают нового "ловишку". Каждая следующая пробежка начинается только со слов "Раз, два, три - лови!" Игра повторяется 3-4 раза.

Правила игры: 1. Выбегать из-за линии и начинать салить только после слова "лови". 2. Перебегать с одной стороны на другую по прямой линии.

Варианты: Осаленные игроки остаются на площадке там, где до них дотронулся "ловишка".

Педагогическое значение игры: 1. Обучить бегу с одной стороны на другую (10 м). 2. Воспитывать честность.

«Совушка» (5-6 лет)

Все играющие – птички - произвольно распределяются в пределах игровой площадки. Водящий – сова - находится в углу площадки, в дупле.

Ход игры: По сигналу "День" играющие разбегаются по площадке, машут руками, подражая полету птичек. По сигналу "Ночь" все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает "сова", высматривает тех, кто шевельнулся и забирает к себе в гнездо, 2-3 раза, после чего выбирают нового водящего - совушку. Игра повторяется 3-4 раза.

Педагогическое значение игры: 1. Закрепить технику бега в разных направлениях, в сочетании с другими движениями. 2. Развивать быстроту реакции.

Подвижные игры, обучающие прыжкам «Мой веселый звонкий мяч» (2-3 года)

Дети произвольно располагаются на площадке.

Ход игры: Дети подпрыгивают на месте, на двух ногах, а педагог имитирует игру с мячом, делая движения рукой над головами детей вверх-вниз, и ритмично приговаривает:

**"Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой".**

С окончанием слов дети разбегаются по площадке, педагог бежит за ними, делая вид, что хочет их догнать. Затем, все дети собираются вокруг педагога, и игра повторяется.

Правила игры: 1. Прыгать в соответствии с ритмом стихотворения, слегка сгибая ноги в коленях, низко не приседая. 2. Разбегаться после окончания слов. 3. Бегать в пределах площадки.

Педагогическое значение игры: 1. Обучить подпрыгиванию на двух ногах.

«Не задень» (5-6 лет)

На границах площадки с противоположных сторон двое водящих с длинной веревкой.

Ход игры: Водящие ходят, держа веревку на высоте 15-20 см. Играющие бегут, перепрыгивая через веревку. Тот, кто задел веревку, меняет одного из водящих.

Правила игры: 1. Перепрыгивая, не задевать веревку.

Варианты: Тот, кто задел веревку, на некоторое время выходит из игры.

Педагогическое значение игры: Обучить прыжкам через внезапно возникающее препятствие.

«Пингвины с мячом» (6-7 лет)

Дети стоят в 4-5 звеньях (в командах), в колонну по одному. Напротив каждого звена на расстоянии 4-5 метров - ориентир - высокая кегля, пирамида из кубиков и т.д. Первые в звеньях получают легкие резиновые мячи и зажимают их коленями.

Ход игры: По сигналу направляющие прыгают к предмету, берут мяч и, оббежав ориентир, возвращаются к своему звену и передают мяч следующему и т.д.

Выигрывает звено, быстрее выполнившее задание.

Правила игры. 1. Прыгать, не теряя мяч. 2. Потерявший должен снова зажать мяч ногами и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч.

Варианты: А. Прыгать до ориентира и обратно.

Б. Прыгать, сохраняя положение рук на поясе, за голову и т.д.

Педагогическое значение игры: 1. Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперед. 2. Воспитывать целеустремленность.

Подвижные игры, обучающие ловле и броску мяча **«Догони мяч» (5-6 лет)**

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии руки в стороны. Водящий располагается за кругом. Его место в кругу остается свободным. Пятому ребенку, стоящему вправо от водящего, дается мяч.

Ход игры: Дети хором говорят: "Раз – два - три - беги!" и передают мяч вправо. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдет мяч. Игра продолжается, пока в игре не примут участие все, стоящие в кругу. Побеждает в игре тот, кто сумеет занять свое место, обогнав мяч.

Правила игры: 1. Мяч передавать только соседу. 2. Передавать и бежать после слова "беги". 3. Игрок, уронивший мяч, поднимает его.

Педагогическое значение игры. 1. Совершенствовать бросок и ловлю мяча двумя руками. 2. Воспитывать упорство.

«Быстрый мяч» (6-7 лет)

Чертится шесть линий параллельных одна другой на расстоянии 1-1,5 м. Дети встают в две шеренги парами друг против друга между третьей и четвертой линией. У каждой пары - резиновый мяч определенного цвета (рис. 6).

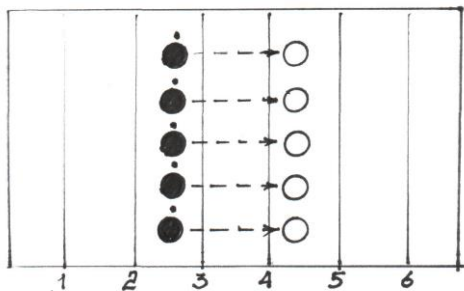


Рис. 6. Расположение игроков на площадке

Ход игры: По сигналу каждая пара играющих начинает перебрасывать мяч друг другу три раза подряд. Если при этом мяч не упал, один из партнеров переходит за следующую линию (делает три шага назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трех бросков то один, то другой играющий отходят назад на одну линию до тех пор, пока оба не окажутся у самой последней линии.

Правила игры: 1. Если мяч упал, счет начинается снова. 2. Бросать, не переступая линию. 3. Первым переходит на следующую линию тот, кто последним передавал мяч.

Варианты:

А. Первый раз дети играют большими мячами, а затем маленькими.

Б. Добавляется еще по одной линии с каждой стороны.

Педагогическое значение игры: 1. Совершенствовать точность в бросании и ловле мяча с постепенным увеличением расстояния между партнерами. 2. Развивать глазомер.

Игры, успокаивающие дыхание и работу сердца ребенка

«Найди предмет»

Дети спокойно ходят в направлении, указанном педагогом, и ищут спрятанную игрушку.

«Где звонили?»

Участники игры спокойно ходят по кругу. Педагог предлагает указать, где звонили в колокольчик.

«Узнай голосок»

Играющие стоят в кругу, водящий выходит в середину круга, закрывает глаза.

Ход игры: "Мы немножко порезвились. По местам все разместились. Ты, Алеша, отгадай, кто позвал тебя, узнай".

Педагог указывает на одного ребенка. Тот окликает его по имени.

Если водящий угадывает говорящего игрока, то они меняются местами.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В МЛАДШИХ КЛАССАХ ШКОЛЫ (1, 2, 3, 4 КЛАССЫ)

Для 7-11 лет характерно плавное развитие морфофункциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. В этом возрасте продолжается окостенение скелета, хотя он еще содержит значительное количество хрящевой ткани, формируются шейная и грудная кривизна; связочный аппарат обладает высокой эластичностью. Доля мышц в массе тела составляет около 23%.

В 7-11-летнем возрасте морфофункциональные перестройки системы кровообращения заключаются в увеличении объема сердца и минутного объема крови (МОК), урежении пульса. Однако функциональный резерв сердца еще недостаточен для длительной напряженной физической работы.

Частота дыхания урежается с 23 вдохов в минуту у 7-летних до 19 вдохов в минуту у 11-летних, что приводит к совершенствованию аппарата внешнего дыхания. При этом механизм потребления и утилизации кислорода несовершенен, что не позволяет детям данного возраста выполнять физические упражнения в течение длительного времени.

Педагогические задачи, решаемые с помощью подвижных игр, в младших классах:

- Развитие ловкости, быстроты, гибкости.
- Закрепление и совершенствование двигательных действий.
- Обучение согласованным действиям в паре, тройке, команде.

В начальных классах доля подвижных игр и упражнений игрового характера составляет приблизительно около 70% всего учебного времени на уроке. Основой игрового учебного материала в 1-4 классах являются сюжетные игры с речитативом.

Классическое построение урока физической культуры подразумевает наличие в его структуре трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Желательный подбор игрового материала как основного средства физического развития в начальных классах будет способствовать эффективному решению учебно-воспитательных задач в каждой части урока.

Максимальная продолжительность игр - 10-15 минут, они проводятся в основной части урока и по степени воздействия на

организм относятся к играм средней и большой интенсивности. Планируя проведение игры, педагог должен продумать способ определения победителя: один из них связан с выбыванием игроков, второй - с наличием штрафных очков. Первый способ является более наглядным, простым, зато второй позволяет ученикам, независимо от уровня физического развития, участвовать в состязании на протяжении всего игрового времени. Главная роль в руководстве игрой на уроке принадлежит учителю. Он следит за ходом игры, определяет победителя. Содержание игры в начальных классах становится более сложным и требует от игроков соблюдения ряда правил. Введение правил в игровой процесс должно осуществляться постепенно, по ходу усвоения основного двигательного содержания.

Следующий момент, на который необходимо обращать внимание педагогу, - выбор водящего. Водящего или водящих назначает учитель. Мотивацией при этом может служить дисциплинированное поведение ученика или хорошее выполнение предыдущих заданий учителя.

Основу игрового материала для подготовительной части урока составляют игры средней и малой интенсивности. Их продолжительность - 5-7 минут, а учебное содержание включает в себя общеразвивающие и строевые упражнения. Для заключительной части урока также характерны малоинтенсивные игры. Целью таких игр является постепенное снижение показателей эмоциональной и физической нагрузки в конце урока. Продолжительность игр - 3-5 минут.

ИГРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА

Игра с элементами строевых упражнений

"Класс, смирно!" (1-2 класс)

Ученики строятся в одну шеренгу.

Ход игры: Учитель подает ранее изученные строевые команды: "Равняйся! Смирно! Направо! Налево!" Дети выполняют лишь те команды, перед которыми произносится слово "КЛАСС" Допустивший ошибку делает шаг вперед. В конце игры учитель отмечает самых внимательных и тех, кто допустил больше всех ошибок.

Педагогическое значение игры: 1. Совершенствовать выполнение строевых команд на месте. 2. Добиться дисциплины и порядка в начале урока.

Игры с элементами ОРУ

"Запрещенное движение" (1-4 класс)

Ход игры: Ученики выполняют различные ОРУ по команде учителя. Не выполняется лишь то движение, которое считается "запрещенным" (например, руки на пояс). Допустивший ошибку делает шаг вперед.

Побеждает тот, кто не допустил ни одной ошибки.

ИГРЫ ДЛЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА

«Космонавты» (1-8 класс)

Играющие становятся в центре площадки, держась за руки. По углам площадки нарисованы ракеты. Количество мест в ракетах меньше, чем играющих (рис. 7).

Ход игры: Двигаясь вправо по кругу, дети произносят следующие слова:

**" Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок на планеты.
На какую захотим-
На такую полетим.
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет!"**

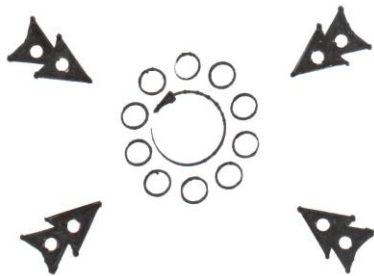


Рис. 7. Расположение игроков на площадке

Как только сказано слово "нет", дети бегут к "ракетах", стараясь занять место. Те, кому места не хватило, выбывают из игры.

Игра возобновляется вновь в центре площадки, где оставшиеся игроки, двигаясь по кругу, произносят только последнюю

фразу: "Но в игре один секрет - опоздавшим места нет!" и т. д. Каждый раз в ракетах стирается по одному месту.

Побеждают два (последних) игрока, сумевших в конце игры занять места в "ракетах".

Правила игры: 1. Бегать к ракетам только после слова «НЕТ». 2. Не выталкивать из "ракеты" игрока, сумевшего занять место первым.

Варианты. Те, кому не хватило места в ракетах, получают *штрафные очки*. Побеждают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков. В центре площадки чертится круг и перед тем, как бежать к "ракетах", дети должны коснуться рукой круга.

Педагогическое значение игры. 1. Развивать быстроту и ловкость. 2. Воспитывать уважение к одноклассникам. 3. Совершенствовать технику бега на скорость.

В дальнейшем, стихотворный текст в подвижных играх упрощается и исчезает. Игры становятся более сложными, длительными, требующими значительного (для детского организма) физического напряжения. Важную роль играют игры с мячом, среди них - командные игры.

«Два мороза» (1-3 класс)

В противоположных концах зала чертятся две линии, на расстоянии не менее 2-3 метров от стены. Одна линия - линия дома, вторая - линия школы. Играющие выстраиваются за линией дома. В центре площадки круг, в котором располагается пара водящих - Два Мороза (рис. 8).

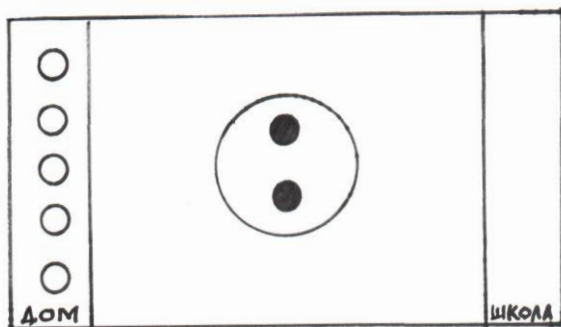


Рис. 8. Расположение игроков на площадке

Ход игры. Морозы вместе: " Мы два брата удалые,
Два Мороза молодые,
Один: "Я - Мороз красный нос!"
Второй: "Я - Мороз синий нос!"
Вместе: "Ну-ка, кто из вас решится,
В путь - дороженьку пуститься?!"
Дети вместе отвечают:

"Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз".

Как только сказано слово - "Мороз", дети бегут на противоположную сторону за линию школы, а " Морозы" выбегают за линию круга и начинают салить играющих. Осаленные остаются на том месте, где до них дотронулся "Мороз". Затем дети выстраиваются за линией школы и говорят: "Не боимся мы угроз. И не страшен нам Мороз".

После чего дети возвращаются домой, а Морозы продолжают салить бегущих. После двух пробежек подсчитываются осаленные и выбирается новая пара водящих. Игра повторяется 4-5 раз, после чего определяется лучшая пара водящих - Морозов по наибольшему числу осаленных игроков.

Правила игры: 1. Не выбегать за ограничительные линии, пока не сказано слово "Мороз". 2. Бежать вперед, не возвращаясь назад, стараясь придерживаться прямой линии. 3. Салить, легко коснувшись рукой.

Варианты. Осаленные остаются на местах, расставив руки в стороны, а бегущие назад стараются выручить их, коснувшись руки.

Педагогическое значение игры: 1. Совершенствовать технику бега по прямой с ловлей и увертыванием. 2. Развивать ловкость и координацию движений. 3. Развивать быстроту в беге на короткие дистанции.

«Перестрелка» (4 класс)

Игровая площадка делится пополам. На расстоянии 2-3 м от стены или лицевой линии проводится линия "плена". В центре площадки на средней линии лежат два волейбольных мяча. Играют две команды, которые располагаются на противоположных сторонах площадки. Капитаны команд стоят за линией центрального круга (рис. 9).

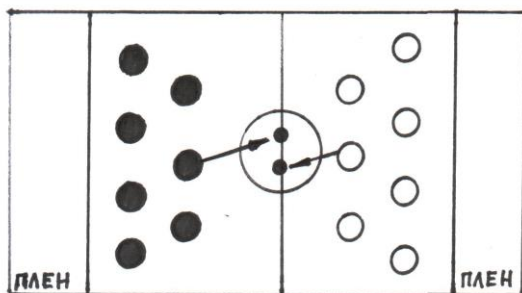


Рис. 9. Расположение игроков на площадке

Ход игры: По сигналу капитаны подбегают к мячам (каждый к своему). Овладев мячом, они начинают сажать игроков противника, не заходя за среднюю линию. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные игроки идут за линию в плен (в коридор) и находятся там, пока их не выручат свои игроки. Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свое поле. Игра продолжается 10-15 минут, после чего подсчитывают пленников в каждой команде. Побеждает команда, сумевшая осалить большее количество игроков.

Правила игры: 1. Сажать можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Если игрок, поймав мяч руками, выронил его, он считается осаленным. 3. Мяч можно передавать между игроками, но нельзя бегать с ним в руках. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде из-за линии, куда он укатился. 5. За допущенные нарушения мяч передается противнику.

Варианты. Игроки "плена" получив мяч, не покидают коридор, а включаются в игру с тыла, сажая игроков противника мячом из-за линии плена.

Педагогическое значение игры: 1. Обучить ловле и броскам мяча. 2. Совершенствовать ловкость и координацию движений. 3. Развивать скоростно-силовые качества. 4. Воспитывать взаимовыручку.

«Охотники и утки» (4 класс)

Играют две команды. Одна команда - "охотники", вторая - "утки".

"Охотники" располагаются за ограничительными линиями (за кругом, за линиями). "Утки" располагаются внутри круга, или между ограничительными линиями. У команды "охотников" - один мяч (рис. 10).

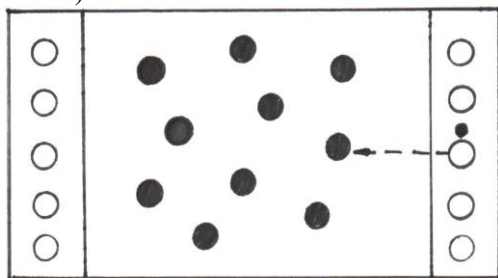


Рис. 10. Расположение игроков на площадке

Ход игры: По сигналу "охотники" начинают салить "уток", стараясь попасть по ногам. Осаленная "утка" выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все "утки" не будут осалены. После этого команды меняются местами, и игра продолжается.

Побеждает команда, затратившая наименьшее время для того, чтобы осалить всех игроков противника.

Правила игры. 1. Считается попадание только по ногам. 2. Нельзя заступать за ограничительные линии. 3. Мяч можно ловить.

Варианты. Игра проводится двумя, тремя или четырьмя мячами. Команды меняются местами через определенный промежуток времени (3, 5, 7 мин). Побеждает команда, сумевшая осалить за это время наибольшее количество игроков противника.

Педагогическое значение игры. 1. Совершенствовать точность бросков в цель. 2. Развивать ловкость и координацию движений. 3. Развивать быстроту реакции. 4. Развивать быстроту перемещений с увертыванием. 5. Воспитывать смелость и решительность.

«Пустое место» (2-4 класс, игра средней интенсивности)

Участники игры образуют круг.

Ход игры: Водящий бежит по внешней стороне круга, допрашивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный игрок устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие останавливаются, подают друг другу обе руки, после чего приседают, а поднявшись, продолжа-

ют бег в ту же сторону. Каждый стремится занять свободное место в кругу. Игрок, прибежавший вторым, становится водящим. Побеждает игрок, который в ходе игры не побывал в роли водящего, т.е. все время занимал место первым.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать быстроту бега с выполнением задания. 2. Развивать ловкость. 3. Воспитывать целеустремленность.

ИГРЫ ДЛЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА

"Шишки, желуди, орехи» (1-4 класс)

Участники игры располагаются в тройках вокруг центрального круга. В центре - водящий, каждый, стоящий в тройке, имеет название: 1 - "шишки", 2 - "желуди", 3 - "орехи" (рис. 11).

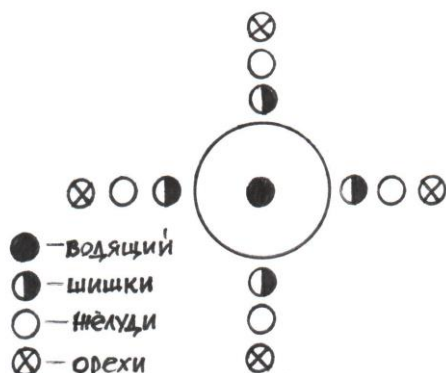


Рис. 11. Расположение игроков на площадке

Ход игры: Водящий выкрикивает любое название, например, «шишки», игроки под №1 должны поменяться местами. В то же время он старается занять любое место, которое освободилось. Тот, кому места не хватило, становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не водил.

Правила игры:

1. Меняться местами можно, двигаясь по кругу, не пересекая круг. 2. Нельзя оставаться на том же месте.

«Птица, рыба, зверь» (1-4 класс)

Участники игры строятся в одну шеренгу. Учитель или водящий располагается напротив участников на расстоянии 5-6 м. В руках у него любой легкий мяч.

Ход игры: Учитель по очереди передает мяч всем, стоящим в шеренге и одновременно произносит одно из слов: "Птица, рыба, зверь!" Ученик, поймав мяч, быстро выкрикивает требуемое название и передает мяч обратно. Если он ошибается, то делает шаг вперед. Игра продолжается 2-3 мин., после чего определяются самые внимательные и самые невнимательные ученики.

Правила игры: 1. Нельзя задерживать мяч, название произносится одновременно с ловлей мяча. 2. Нельзя повторять название.

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СРЕДНИХ КЛАССАХ ШКОЛЫ (5, 6, 7, 8, 9 КЛАССЫ)

В связи с процессом полового созревания, возрастной период 12-15 лет является критическим в биологическом развитии. Характерная черта этого периода – неодновременность формирования отдельных систем и органов подростка.

Интенсивность роста всего тела и, особенно, конечностей преобладает над приростом мышечной массы. К 13-14 годам у мальчиков и к 11-12 годам у девочек темпы роста мышечной массы резко возрастают. Доля мышц в массе тела увеличивается до 33%. Высокого уровня развития достигает суставно-связочный аппарат.

Активизация эндокринной системы 12-15-летних подростков стимулирует совершенствование центральных механизмов регуляции движений. В этом возрасте усиливается концентрация процессов возбуждения и торможения.

Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе, интенсивно растут масса и объем сердца. Но сердце имеет меньше адаптационных возможностей, чем у взрослых.

Интенсивно идет процесс развития дыхательной системы. Совершенствуется аппарат внешнего дыхания, возрастает дыхательный и минутный объем, увеличивается ЖЕЛ.

В этом возрастном периоде сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, преобладают процессы возбуждения. Это находит свое отражение в психике подростков, поведение которых отличается неустойчивостью, резкими сменами настроения. Однако высокая пластичность нервных процессов создает предпосылки к быстрому и точному усвоению новых движе-

ний.

Педагогические задачи, решаемые с помощью подвижных игр на уроках физкультуры в 5-9 классах:

1. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости.

2. Закрепление и совершенствование спортивных элементов.

3. Воспитание смелости, воли, упорства, настойчивости.

4. Развитие функциональных систем организма.

Игры учащихся 5-9 классов заметно отличаются от игр младших школьников. Сокращаясь по количеству, они в то же время значительно усложняются по содержанию. Основным критерием при подборе подвижных игр для учащихся среднего школьного возраста является программный материал, который определяет двигательное содержание и развивающее воздействие в каждый период учебно-воспитательного процесса. По-прежнему, распределяя учебный игровой материал в структуре урока, следует учитывать интенсивность воздействия игры на организм подростка и требуемые временные затраты. Осуществляя руководство игрой, учитель должен внимательно следить за соблюдением правил и четко определять победителя, давая обоснованное объяснение при подведении итогов игры. В противном случае может иметь место проявление негативной реакции подростков на «необъективное судейство». Появляющаяся в этом возрасте зрелость и самостоятельность позволяет активно привлекать учеников к контролю за соблюдением правил игры, давая им возможность выступать в роли помощников учителя.

Для подростков становится доступной тактика командных подвижных игр, которые составляют основу всего игрового материала на уроке физкультуры в среднем школьном возрасте. Другой методической особенностью для данного возраста является проведение игр типа «задание», где в условии четко определяется цель, а способ её достижения выбирают сами играющие.

Для проведения подвижных игр в 5-9 классах используется разнообразный спортивный инвентарь, имеющийся в распоряжении учителя.

«Вороны и воробьи»

Посередине площадки чертятся две линии на расстоянии 1-2 метров одна от другой, а по обе стороны от них в 10-20 метров

параллельно им – линии «домов». Играющие делятся на 2 равные команды, которые располагаются у своих средних линий лицом или спиной друг к другу (рис. 12).

По жребью одна команда – «Вороны», другая - «Воробы».

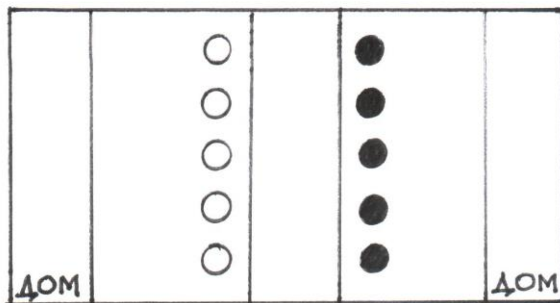


Рис. 12. Расположение игроков на площадке

Ход игры: Педагог становится сбоку площадки между средними линиями и неожиданно произносит: «Воро - ны» или «Воро - бы», делая акцент на последней слог. Игроки названной команды убегают, а команда противника догоняет и пятнает. За каждого осаленного игрока команде начисляется одно очко. После каждого рывка игроки возвращаются в исходное положение, и игра продолжается.

Игра проводится до определенного количества очков или на время.

Выигрывает команда, игроки которой наберут наибольшее количество очков.

Правила игры: 1. Убегать и догонять по прямой, перпендикулярной линии «дома». 2. Салить игрока, составляющего пару из противоположной команды. 3. Салить за линией «дома» нельзя.

Варианты: Можно выполнять ускорения из различных исходных положений. Игру можно проводить одновременно с выполнением комплекса общеразвивающих или специальных упражнений.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать быстроту в беге на короткие дистанции, быстроту реакции. 2. Совершенствовать технику бега по прямой.

«День и ночь»

Игра, аналогичная предыдущей игре.

«Салки с передачами»

Исходное положение то же, что и в предыдущих играх. Расстояние между командами, стоящими в шеренгах, - около 3 м. Игроки одной команды держат в руках б/б мячи (рис. 13).

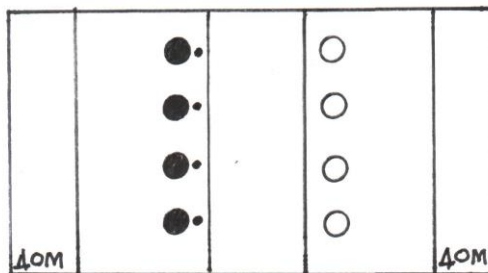


Рис. 13. Расположение игроков на площадке

Ход игры: По сигналу пары игроков противоположных команд начинают быстро передавать мячи друг другу. Темп максимальный, с тем, чтобы в момент следующего сигнала для бега быть свободным от мяча и без помех осалить противника (или убежать от него). Одновременно со свистком преподаватель вытягивает руку вправо (влево), показывая командам направление бега. Стоящая спиной к этому направлению команда становится убегающей. Её задача – быстро убежать за линию «дома». Задача второй – осалить противника. Игра повторяется 3-4 раза. Побеждает команда, сохранившая большее количество неосаленных игроков.

Варианты: Можно убежать и догонять, используя ведение мяча.

Правила игры: Убегать только по прямой.

Педагогические задачи: 1. Совершенствовать передачу мяча на скорость. 2. Совершенствовать быстроту реакции. 3. Развивать быстроту бега по прямой.

Эстафета «Паровозы»

Класс делится на команды по 5-7 человек. Игроки строятся колоннами перед линией старта.

Ход игры: По сигналу первый стоящий в команде бежит до ограничительной линии, касается ее рукой и возвращается обратно, берет за руку следующего игрока, бежит с ним до ограничительной линии и возвращается обратно и т.д., пока все игроки

команды, взявшись за руки, не выполняют задание эстафеты. Побеждает команда, которая выполнила задание первой и построилась в исходном положении. Игра повторяется 3-4 раза. Игроки каждый раз меняются местами (первый - последний).

Правила игры: 1. Бегущим игрокам - не расцепляться. 2. Направляющему игроку - обязательно коснуться стены рукой.

Задание: При объяснении условий и правил игры сделать акцент на том, что линии касается только направляющий. У места касания поставить помощника для контроля соблюдения правил.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать быстроту в беге на короткие дистанции. 2. Развивать скоростную выносливость. 3. Развивать тактическое мышление.

«Переправа» (игра типа «задание»)

В игре принимают участие 2-3 (максимум) команды. Играющие строятся в колонны за линией старта, которая является «берегом». На расстоянии 15-16 м чертится вторая линия – другой «берег». Площадь между ними – «вода».

Каждой команде дается одинаковое количество «подручных средств» для переправы: плотов, лодок. В их качестве могут быть использованы гимнастические скамейки и маты, обручи, стулья, набивные мячи и т.д.

Команды получают задание: переправиться на противоположный берег, используя подручные средства. **На обсуждение и принятие решения командам дается 1 минута.**

Ход игры: По сигналу команды, используя импровизированные плоты, переправляются на противоположный берег. Игрок, наступивший на площадку, выбывает из игры – «тонет».

Побеждает команда, сумевшая быстро, с минимальным количеством потерь переправиться на противоположный «берег». Команда, справившаяся с заданием первой, получает 20 очков, вторая - 15, третья - 10. За каждого выбывшего члена команды вычитается одно очко.

Игра повторяется два-три раза. Выбывшие игроки возвращаются и принимают участие в продолжении соревнования.

Правила игры: 1. Не заступать за площадь опоры плотов. 2. Использовать все средства переправы по очереди.

Варианты: Заступивший за площадь опоры игрок не выбывает, а получает *штрафное очко*.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать ловкость. 2.

Развивать тактическое мышление.

«Волк, коза, капуста и хозяин» (игра типа «задание»)

В игре принимают участие 2-4 (максимум) команды, в каждой - по 4 человека. Играющие строятся в колонны за линией старта, которая является «берегом». На расстоянии 15-16 м чертится вторая линия – другой «берег». Площадь между ними – «вода».

В каждой команде первый игрок – хозяин, игрок под номером два – коза, третий игрок – волк, четвертый игрок – капуста.

Команды получают задание: хозяин должен переправить на противоположный берег волка, козу и капусту (перемещение игроков – бегом, держась за руку). Но хозяин должен выполнить условие: перевозить он может только одного из игроков команды, но чтобы оставшиеся на каждом «берегу» игроки не могли «съесть» друг друга. **На обсуждение и принятие решения командам дается 1 минута.**

Ход игры: По сигналу первый игрок команды (хозяин) переправляет своих игроков на противоположный берег.

Побеждает команда, сумевшая быстро, в соответствии с условием игры переправить своих игроков (козу, волка и капусту) на противоположный «берег». Команда, справившаяся с заданием первой, получает 20 очков, вторая - 15, третья - 10. Игра повторяется два-три раза.

Правила игры: 1. Не заступать за линию старта раньше времени. 2. Перевозить игроков с учетом условия игры.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать ловкость. 2. Развивать быстроту перемещения. 3. Развивать тактическое мышление.

«Четыре мяча на одной стороне»

Играющие распределяются на две команды. Площадка для игры делится пополам. Игроки команд занимают место произвольно на своей стороне площадки. Каждой команде выдается по два мяча (резиновых, баскетбольных, набивных).

Ход игры: По сигналу игроки команд начинают перекидывать мячи на сторону противника. Команда, сумевшая перекинуть все мячи на противоположную сторону, получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет три очка - она побеждает.

Правила игры: 1. Не заступать за центральную линию. 2. Не

«пинать» мяч.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать скоростно-силовые качества мышц рук. 2. Развивать быстроту реакции на движущийся объект. 3. Воспитывать умение согласованно действовать при достижении командной цели.

«Перекасти-поле»

Игровая площадка делится контрольной линией пополам. В середине чертится круг радиусом около 2 метров. В центре круга кладется набивной мяч. За линией центрального круга на расстоянии 2-3 метров проводится линия второго круга. За этой линией, на своей половине площадки, располагаются игроки двух команд. У каждого в руках теннисный мяч (рис. 14).

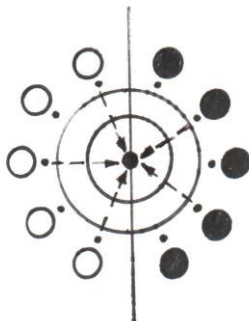


Рис. 14. Расположение игроков на площадке

Ход игры: По сигналу игроки начинают бросать свои мячи, стараясь попасть в набивной мяч и перекастить его за линию центрального круга на сторону противника. За каждую удачную попытку команда получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 3 очка.

Правила игры: 1. Нельзя заступать за линию второго большого круга. 2. Метание мяча осуществляется в любой очередности. 3. Если мяч застревает внутри кругов, его нужно взять и выполнить бросок из-за линии второго круга.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать скоростно-силовые качества мышц рук. 2. Развивать ловкость и координацию.

«Гонка мячей»

Организация и ход игры: В эстафете участвуют 2-3 коман-

ды, расстояние между игроками в колоннах - 1 метр. Играющие располагаются спиной по направлению движения. У направляющего игрока - набивной мяч, а все игроки стоят в положении стойка - ноги врозь. Первый передает мяч второму двумя руками над головой, отклоняясь назад, второй - наклоняясь вперед, двумя руками между ног - третьему и т.д. Как только игрок передал мяч, он бежит в конец колонны и встает последним. Побеждает команда, сумевшая быстрее пересечь вторую линию на расстоянии 10- 15 м от контрольной.

Варианты: А. То же, но последовательно осуществляется передача 2-х – 3-х мячей в командах.

Б. То же, но мяч передается двумя руками за голову в положении сидя.

В. То же, но мяч передается двумя руками с поворотом туловища вправо –влево.

За первое место команде начисляется 10 очков. За 2-е место - 8 очков, за 3-е место - 6 очков. Если мяч падает на пол, команда получает *штрафное очко*, которое вычитается из общей суммы. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать силу мышц рук и туловища. 2. Развивать гибкость и подвижность позвоночного столба.

«Бег раков»

Состязание проводится между 2-3 командами, стоящими в колонах.

Первые номера принимают исходное положение – сед «упор сзади». На расстоянии 10-12 м от линии старта проводится контрольная линия, за которой напротив каждой команды – набивной мяч.

Ход игры: По сигналу направляющий передвигается до контрольной линии, кладет на живот набивной мяч и передвигается обратно спиной вперед. Следующие игроки вступают в борьбу, когда финишируют предыдущие.

Правила игры: 1. Нельзя касаться телом пола.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать скоростно-силовые качества. 2. Развивать силу рук. 3. Развивать выносливость.

РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СТАРШИХ КЛАССАХ ШКОЛЫ (X-XI КЛАССЫ)

В старшем школьном возрасте происходит замедление темпов биологического развития. Кости утолщаются, мышечные волокна по своим биомеханическим и биохимическим параметрам мало отличаются от мышц взрослых людей. Наличие жировых прослоек в мышцах девушек обуславливает большее, в сравнении с юношами, содержание жировой ткани в общей массе тела. Такое соотношение жировой и мышечной ткани снижает у девушек уровень относительной силы. В то же время девушки превосходят юношей в точности и координации движений.

Для этой возрастной группы характерно продолжение процесса совершенствования аналитическо-симпатической деятельности, однако, процессы возбуждения еще доминируют над торможением; заканчивается формирование механизмов кардиореспираторной системы. По таким показателям, как ЧСС, объем сердца, систолический и минутный объем крови, ЖЕЛ, максимальная вентиляция легких, МПК и т.д., школьники 16-18 лет не уступают взрослым.

Для практики физического воспитания важен учет половых различий. У девушек, в сравнении с юношами, снижены показатели легочной вентиляции и экономичности кислородных режимов.

По сравнению с предыдущими возрастными группами, в старших классах подвижные игры занимают всего около 20% учебного времени на уроке физкультуры. Ведущую роль среди них занимают командные игры, в частности, разнообразные эстафеты, содержание которых представлено двигательными элементами программного материала.

Педагогические задачи, решаемые с помощью подвижных игр в X-XI классах:

1. Закрепление и совершенствование учебного материала.
2. Развитие скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости.

3. Воспитание нравственных качеств, позволяющих преодолевать физические и психологические препятствия для достижения поставленной цели.

При подборе учебно-игрового материала следует помнить,

что большую часть времени юноши и девушки занимаются отдельно, что обусловлено различиями в развитии женского и мужского организмов.

Физическая и психологическая зрелость старшеклассников позволяет им осуществлять самостоятельное судейство подвижной игры. Это является важным воспитывающим моментом в общей системе физического развития и воспитания в школе. По-прежнему, главная роль в организации и руководстве учебно-игровой деятельностью на уроке принадлежит учителю. Он принимает решения в спорных моментах, учитывая мнения старшеклассников и давая четкое объяснение судейства. В качестве игрового инвентаря используется весь спортивный инвентарь, находящийся в распоряжении учителя.

«Эстафеты в тройках» (юноши, девушки)

Игроки становятся за боковой линией в тройках.

Ход игры. По сигналу участники эстафеты передвигаются указанным способом до противоположной линии, где происходит смена игроков местами. Затем тройки возвращаются на исходную линию, где снова происходит смена мест. После чего задание выполняется в последний раз. Побеждает тройка, быстрее всех выполнившая задание эстафеты и набравшая в конечном итоге большее количество очков. Оцениваются только первые три тройки: I место – 3 очка, II место – 2 очка, III место – 1 очко.

Правила игры. 1. Не расцепляться во время передвижения.
2. Каждый раз меняться местами в тройке.

Вариант А. «Прыжки на одной ноге»

Игроки строятся в колонну и сгибают в колене одну ногу (правую или левую). Стоящий сзади игрок держит ее за голеностопный сустав одноименной рукой. Свободная рука кладется на плечо впереди стоящего участника эстафеты. Направляющий игрок ставит руки на пояс.

Вариант Б. «Санитары»

Первый и второй игроки встают спиной друг к другу и сцепляются руками в плечевом и локтевом суставах. Третий, соответственно, берет руками правую и левую ногу второго (рис. 15).

Вариант В. «Переправа»

Второй игрок встает спиной к замыкающему, который «продевает» руки под плечами партнера и крепко сгибает их в локтевом и плечевом суставах, фиксируя захват. Направляющий игрок встает спиной ко второму и поднимает его ноги, держа за голеностопный сустав (рис. 15).

Вариант Г. «Бег на пяти ногах»

Двое берутся за руки, а третий встает в середине на одной ноге, сгибает вторую, пронося ее над руками партнеров. Руки кладет на плечи партнеров (рис. 15).

Вариант Д. «Тачка»

Один принимает положение упор лежа. Два других берут, соответственно, одну правую, второй левую ногу обеими руками (рис. 15).

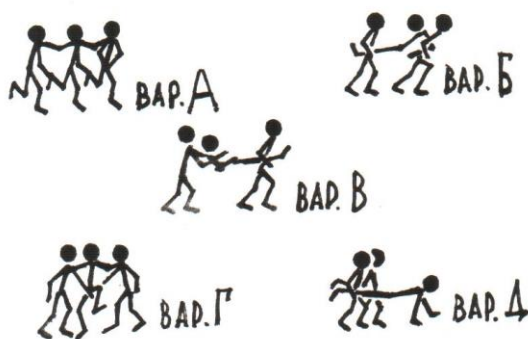


Рис. 15. Расположение игроков при выполнении эстафет в тройках

«Эстафеты с гимнастической скамейкой» (юноши)

Эстафета 1. Две команды по 6-8 человек выстраиваются в колонну по одну сторону скамейки за линией.

Ход эстафеты: По сигналу игроки берут скамейку и поднимают ее над головами. Держа скамейку в этом положении, по свистку пробегают определенное расстояние, оббегают какой-нибудь предмет (стойку, булавку и т.д.) и возвращаются на исходный рубеж. Побеждает команда, проделавшая это быстрее.

Варианты. Один из игроков в команде сгибает ноги, а остальные несут его вместе со скамейкой. После каждой пере-

бежки роль «пассажира» исполняет новый игрок.

Эстафета 2. Две команды, одинаковые по численности, садятся на пол с одной стороны от своей скамейки, каждая спиной к линии старта.

Ход эстафеты: Игроки берут скамейку и поднимают ее над головой. Держа скамейку в этом положении, по свистку начинают перемещать ее назад за голову. Как только игрок освободился от скамейки, он должен перебежать вдоль своей команды в конец колонны и сесть на пол, продолжая участвовать в передвижении скамейки. Выигрывает команда, которая первая переместит скамейку за финишную линию.

Варианты. Игроки команд лежат на спине, боком по направлению движения и перемещают скамейку на поднятых руках.

Педагогическое значение эстафеты. 1. Развивать динамическую силу мышц ног. 2. Развивать динамическую силу мышц рук. 3. Развивать силовую выносливость.

Эстафета 3. Две команды строятся боком к гимнастической скамейке, расположенной поперек площадки. По сигналу, одновременно наклонившись к скамейке, игроки берут ее за края, поднимают над головой и опускают ее с другой стороны. Далее одновременно перепрыгивают через скамейку боком и возобновляют движение. Побеждает команда, быстрее переместившая скамейку за линию финиша.

Варианты. Игроки команд выполняют задание, сидя на полу.

Педагогическое значение эстафеты: 1. Развивать статическую силу мышц рук. 2. Развивать динамическую силу мышц туловища. 3. Развивать скоростно-силовые качества мышц ног.

«Эстафета с гимнастической скамейкой» (девушки)

Эстафета 1. Две команды строятся в шеренгу за скамейкой, стоящей поперек зала. В команде должно быть четное количество человек.

Ход эстафеты. По свистку первая пара, стоящие по краям игроки, берет скамейку за концы, переносит ее за контрольную линию и ставит на пол. Затем игроки возвращаются обратно в команду, передают эстафету следующей паре, а сами встают в середину шеренги. Следующая пара бежит к скамейке и возвращает ее в исходное положение. Эстафета заканчивается, когда в ней

примет участие каждая пара игроков.

Варианты:

А. После того, как игроки поставили скамейку за контрольную линию или вернулись за скамейкой, они пробегают к середине скамейки, берутся за руки и выполняют 6 прыжков боком через скамейку, после чего задание выполняется дальше.

Б. На середину скамейки кладется набивной мяч. Если мяч падает по ходу движения, игроки опускают скамейку, кладут мяч и возобновляют движение.

Педагогическое значение эстафеты. 1. Развивать скоростно-силовые качества. 2. Развивать динамическую силу мышц рук.

Эстафета 2. Две команды строятся в шеренгу на гимнастической скамейке. В команде четное количество игроков.

Ход эстафеты: По сигналу игроки спрыгивают за скамейку. Два крайних берут ее за концы и поднимают на 70-80 см от пола, остальные пролезают под скамейкой, скамейку опускают на пол. После чего все игроки бегут к контрольной линии, наступают на нее ногой, возвращаются обратно к скамейке, перепрыгивают ее. Два следующих игрока поднимают ее вверх и т.д. Эстафета заканчивается, когда в ней примет участие каждая пара игроков.

Педагогическое значение эстафеты: 1. Развивать быстроту бега на короткие дистанции. 2. Формировать согласованность командных действий.

«Бег в обручах» (девушки)

Группа делится на 3-4 команды по 4 человека, которые строятся в колонны за линией старта. У направляющих обруч в правой руке.

Ход эстафеты: По сигналу направляющий «одевает» обруч на себя и следующего, стоящего в колонне. Вдвоем они бегут вперед, обегая кеглю или поворотную стойку напротив команды. Возвращаются в команду, берут третьего и т.д. Побеждает команда, которая быстрее всех пересечет линию старта в обруче.

Педагогическое значение эстафеты: 1. Развивать ловкость и координацию движений.

«Эстафета с клюшками» (девушки)

Четыре команды располагаются за линией. У направляю-

ших клюшка и теннисный мяч. На одинаковом расстоянии от каждой команды и друг от друга ставятся кегли (5-6 штук).

Ход эстафеты: По свистку направляющий ведет клюшкой мяч, обводит стоящие кегли, а обратно возвращается, ведя мяч по прямой. Передает клюшку и мяч следующему игроку и т.д. Эстафета заканчивается, когда каждый игрок команды выполнит задание. За каждое сбитое препятствие назначается штрафное очко. Штрафное очко вычитается из общей суммы очков за занятое командой место: I место – 20 очков; II место – 15 очков; III место – 10 очков.

Правила игры: 1. Передавать клюшку и мяч за линией старта.

«Гонки по кругу» (юноши, девушки)

Игроки распределяются на команды по три человека, считаются на 1-3 и выстраиваются по кругу (рис. 16).

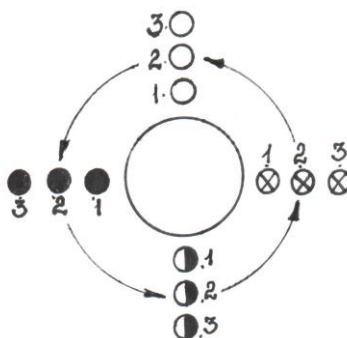


Рис. 16. Расположение игроков на площадке

Ход игры: Преподаватель называет номер (например, второй), и все вторые номера бегут по кругу в указанном направлении, стараясь как можно быстрее вернуться на свое место.

Игрок, вернувшийся на свою линию первым, получает 4 очка, вторым – 3, третьим – 2, четвертым – 1. Побеждает та команда, которая быстрее наберет определенное количество очков.

Правила игры: Не участвующие в перебежках не должны препятствовать перемещению других игроков.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать быстроту реакции. 2. Развивать быстроту бега по виражу.

«Счет в кругах»

Играющие образуют круги по 6-8 человек.

Ход игры: По сигналу игроки начинают считать от 1 до 70 (слева - направо). При этом никто не пропускает своей очереди. Не разрешается называть числа, в которые входит «7» или которые делятся на «7». Надо сказать «мимо». После этого счет без задержки продолжается. Допустивший ошибку игрок выбывает. Победителями считаются те, кто останется в кругу до «70».

РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ВО ВНЕКЛАССНОЙ И ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЕ

Основными задачами, которые должны решать физкультурные мероприятия в режиме дня школы, являются:

- Предотвращение умственной и физической перегрузки учащихся.
- Рациональная организация физического и трудового воспитания учащихся.
- Организация активного отдыха учащихся.
- Укрепление здоровья школьников.

Для решения поставленных задач в *режиме дня школы*, наряду с уроком физического воспитания, предусмотрены следующие **внеклассные (внеурочные)** физкультурные мероприятия:

- гимнастика до занятий;
- физкультминутки;
- физкультпаузы;
- динамический или спортивный час;
- игры на переменах;
- подвижные игры или спортивные развлечения во время прогулок;
- спортивные секции.

Решение поставленных задач осуществляется и *во вне-школьных формах работы* при организации:

- физкультурных праздников и вечеров;
- игр в детских летних лагерях.

Использование подвижных игр, как правило, осуществляется при проведении *подвижных перемен; спортивного часа в режи-*

ме работы группы продленного дня; спортивной секции; физкультурного праздника или вечера, а также в летнем лагере.

Основные требования к играм для проведения подвижной перемены

1. Все упражнения и действия в играх должны соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста.

2. Следует подбирать простые игры, доступные по содержанию, которые бы вызывали интерес у детей.

3. Игры не должны носить остроконфликтный характер, вызывать чрезмерный азарт и нервозность.

4. Предпочтение следует отдавать играм, в которых любой учащийся может войти в игру и выйти из нее по своему желанию.

Дозирование нагрузки с учетом подготовленности детей осуществляется за счет изменения размеров площадки, длительности игры, количества играющих, числа повторений, интервалов отдыха между ними.

"Падающая палка"

Играющие образуют в середине площадки круг. В центре круга стоит водящий с гимнастической палкой, которую держит вертикально на полу, накрыв ее ладонью сверху.

Ход игры: Водящий называет любого игрока. Тот должен подбежать, схватить палку до того, как она упадет. Если игрок не успевает поймать палку, он получает штрафное очко: если успевает - становится водящим.

Педагогическое значение игры: Развивать быстроту реакции, быстроту перемещения, ловкость.

Вариант А. " Не урони палку"

Участники игры делятся на команды по 8-10 человек. Каждая из команд образует круг, становясь спиной к центру. У всех участников гимнастические палки. Каждый участник ставит гимнастическую палку перед собой одним концом на пол.

Ход игры: По сигналу игроки делают шаг вправо, отпустив свою палку, и стараются удержать палку соседа справа. За падение палки команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, игроки в которой после 15 сигналов наберут наименьшее количество штрафных очков. Расстояние между игроками - не более 1 м.

Сигналы должны подаваться равномерно через 5-6 секунд.

Вариант "Б". "Смена мест с гимнастическими палками"

Игроки двух команд становятся в шеренги друг против друга на расстоянии 2 м. Каждый игрок поддерживает гимнастическую палку, которая поставлена на пол вертикально за ограничительной линией.

Ход игры: По сигналу игроки каждой пары (участники, стоящие друг против друга) должны поменяться местами. При этом игрок должен подхватить палку своего партнера так, чтобы она не упала (свою палку каждый оставляет на месте). Если у какого-либо игрока палка упадет, его команда получает штрафное очко. Игра продолжается 3-4 мин. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Палку ставить за ограничительной линией. 2. Не переступать ограничительную линию.

Педагогическое значение игры варианта А и Б: Развивать быстроту и ловкость.

"Пустое место "

Учащиеся образуют круг, водящий располагается вне круга.

Ход игры: Водящий касается одного из игроков за плечо. После этого водящий по часовой стрелке, а игрок против часовой стрелки оббегают круг, стараясь занять свободное место. Тот, кто не успел занять свободное место в круге, становится водящим.

Педагогическое значение игры: Развивать быстроту.

Вариант А. Условия те же, но при встрече игроки должны поздороваться и продолжить бег по направлению.

Вариант Б. Условия те же, но при встрече игроки должны выполнять приседания.

Педагогическое значение игры: Развивать ловкость.

«Третий лишний»

Учащиеся встают парами друг за другом, лицом в центр, образуя круг. Игру начинают 2 человека: водящий и убегающий, расстояние между ними - 2-3 шага.

Ход игры: Убегающий игрок три раза хлопает в ладоши и бежит от водящего. Чтобы его не запятали, игрок может встать впереди какой-либо пары. Тот, кто в этой паре стоит последним,

убегает от водящего. Если водящему удалось догнать убегающего игрока, они меняются ролями.

Правила игры: 1. Во время игры нельзя бегать через круг. 2. Убегающему игроку нельзя пробегать более 2 кругов. 3. Убегающий игрок, вбегая в круг, должен сразу встать впереди какой-либо пары. 4. Нарушивший правила игры становится водящим.

Педагогическое значение игры: Развивать быстроту и ловкость.

«Западня»

Участники игры образуют 2 круга: во внутреннем кругу берутся за руки и двигаются по кругу, в наружном кругу стоят произвольно. *Ход игры:* По сигналу внутренний круг останавливается, игроки поднимают руки, образуя «ворота». Игроки второго круга вбегают и выбегают в «ворота». По сигналу «ворота» опускаются, а те игроки, которые остались в кругу, считаются в "западне". Они остаются во внутреннем кругу, берутся за руки, игра продолжается. Когда во внешнем кругу останется мало играющих участников, из них снова образуют внутренний круг.

Педагогическое значение игры: Развивать ловкость, координацию.

"Удочка с выбыванием"

Участники игры образуют круг, в центре стоит водящий, в руках у него скакалка.

Ход игры: Водящий вращает скакалку, участники игры перепрыгивают. Тот, кого скакалка задела, становится водящим.

Правила игры: 1. Скакалку выше колен не поднимать. 2. Можно менять темп вращения скакалки и высоту (но не выше колен).

Педагогическое значение игры: Развивать скоростно-силовые качества.

"Через скакалки"

Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых распределяется по парам. Пары каждой команды становятся колоннами в 3-4 шагах друг от друга и держат концы короткой скакалки на расстояние 50-60 см от пола.

Ход игры: По сигналу первая пара быстро кладет скакалку на пол и оба игрока (один - налево, другой - направо) бегут в конец своей колонны. Затем они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих

мест, оба игрока снова берут свою скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Побеждает команда, которая первая выполнила задание.

Педагогическое значение игры: Развивать скоростно-силовые качества, быстроту.

«Кто внимательный и ловкий»

Участники игры образуют круг, в центре - водящий с мячом в руках.

Ход игры: Водящий бросает мяч любому игроку. Тот должен поймать мяч и вернуть его водящему. В то же время игроки справа и слева от ученика, которому последовала передача, должны быстро поднять вверх ближние к нему руки.

Ошибки в игре: 1. Участник не поймал мяч. 2. Участники поздно подняли руки. 3. Поднята не та рука.

За каждую ошибку начисляется *штрафное очко*. Игра продолжается 4-5 минут.

Выигрывают те ученики, у которых меньше штрафных очков.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать быстроту реакции. 2. Совершенствовать технику броска и ловли мяча. 3. Развивать внимание.

Группы продленного дня

Подвижные игры в режиме работы группы продленного дня - универсальное и незаменимое средство физического воспитания детей.

Выбор подвижной игры зависит от рода занятий детей до начала и после окончания игры.

Основные требования к выбору подвижных игр:

1. Все упражнения и действия в играх должны соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста.

2. Выбор игры должен учитывать размеры помещения.

3. Подвижные игры должны проводиться с учетом времени года и погоды.

На воздухе предусматриваются подвижные игры:

- с бегом, прыжками, борьбой;

- со снегом;
- на лыжах;
- на коньках;
- на санках.

В дождливую погоду подвижные игры проводятся только под навесом.

4. Выбор игры должен предусматривать вариативность числа участников.

5. Подготовить заранее необходимый игровой инвентарь.

«Перетягивание в парах»

Посередине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей, чертятся на расстоянии 2-3 м две линии. Играющие делятся на две команды и строятся около средней линии лицом друг к другу, берутся за правую руку, левую руку кладут за спину.

Ход игры: По сигналу игроки начинают тянуть в свою сторону, стараясь перетянуть соперника через линию за своей спиной. Перетянутый за черту игрок остается там до подсчета очков. Выигрывает команда, перетянувшая большее количество игроков.

Правила игры: 1. Перетягивать только указанным способом. 2. Перетянуть соперника за линию у себя за спиной. 3. Перетягивать можно по договоренности, различными способами.

Педагогическое значение игры: Развивать силу.

«На новое место»

Две команды выстраиваются в колонны по одному. На расстоянии 15-20 м от них проводится черта.

Ход игры: По сигналу первые и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются на «новом месте», а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими игроками и опять бегут до черты. Затем на «новом месте» остаются вторые номера, а третьи бегут, чтобы объединиться с четвертыми и т.д. Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать быстроту реакции и быстроту перемещения. 2. Развивать скоростную выносливость.

«Передал – садись»

Играющие образуют команды по 5-6 человек, выбирают капитанов и выстраиваются у черты в колонны по одному. Впе-

реди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 шагов становятся капитаны. У капитанов в руках мяч.

Ход игры. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и приседает. Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т.д. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока колонны, капитан поднимает мяч вверх, а все игроки быстро встают. Побеждает команда, капитан которой первым поднимет мяч вверх, и игроки которой первыми встанут в одну колонну.

Правила игры: 1. Если игрок уронил мяч, он должен его поднять и бросить капитану, став предварительно на свое место.

Педагогическое значение игры: 1. Совершенствовать технику броска и ловли мяча. 2. Развивать дифференциацию мышечных усилий. 3. Развивать быстроту реакции.

Вариант А. Последний игрок колонны, получив мяч, бежит на место капитана, который встает направляющим в колонну. Игра продолжается, пока капитан не вернется на свое исходное место.

Вариант Б. Получив от капитана мяч, последний игрок делает передачу, касается плеча игрока перед собой. Тот встает и снова выполняет передачу. Игра продолжается, пока все игроки в колонне не встанут.

Педагогическое значение игры: Развивать быстроту реакции.

«Вызов номеров»

Играющие делятся на команды, игроки команды рассчитываются по номерам и строятся в колонны по одному. На расстоянии 6-8 м устанавливается ограничительный предмет (кубик, мяч, стойка).

Ход игры. Учитель вызывает номер. Вызванный номер бежит ограничительный предмет (кубик, мяч, стойку) и возвращается на место. Тот номер, который прибежал первым, приносит команде призовое очко.

Педагогическое значение игры: Развивать быстроту реакции и быстроту перемещения.

Вариант А. Выполнение перемещения после принятия различных исходных положений.

Вариант Б. Учащиеся располагаются на лицевой линии в шеренгах.

Вариант В. Выполнение перемещений после выполнения различных О.Р.У.

Вариант Г. Учащиеся сидят на гимнастических скамейках, а задание выполняется как круговая эстафета.

Вариант Д. У каждого учащегося в руках мяч. В центре зала под стулом (скамейкой) находится набивной мяч. По сигналу игроки стараются выбить мяч из-под стула.

Педагогическое значение игры Д: Развивать меткость, точность броска.

Спортивные праздники и вечера

Игры, подбираемые для этой формы работы, как правило, **игры–аттракционы и соревнования–поединки.**

Игры–аттракционы – особая группа упражнений, развивающая силу, ловкость, совершенствующая координацию движений, воспитывающая настойчивость, волю и хладнокровие.

Соревнования–поединки – особая группа упражнений для двух участников, при выполнении которых выявляется победитель.

Эти игры не требуют громоздкого инвентаря, длительной подготовки, специальной тренировки участников.

«Подбери предмет»

Играющий стоит в круге, диаметром 1 м. В руках у него мяч. Сзади игрока лежат 5-8 теннисных мячей (кубиков, кегель).

Ход игры: По сигналу играющий подбрасывает мяч вверх и, пока он находится в воздухе, поворачивается, поднимает возможно большее количество мячей и затем, не выходя из круга, ловит мяч. Победителем считается тот, кто сумеет подобрать большее количество мячей, выполнив условия игры.

Правила игры: 1. При ловле мяча из круга выходить нельзя.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать ловкость, быстроту реакции. 2. Совершенствовать технику подброса мяча.

«Извилистой тропой»

На площадке ставятся 6-8 кубиков (кегель), играющему завязывают глаза.

Ход игры: С завязанными глазами пройти между кубиков, чтобы не задеть их.

Педагогическое значение игры: Развивать глазомер, ориен-

тирование в пространстве.

«Ударь по мячу»

Игрок стоит за ограничительной линией. Перед ним на расстоянии 6-9 м лежит мяч.

Ход игры: По сигналу игрок с закрытыми глазами должен выполнить удар ногой по мячу. Выигрывает тот, кто выполнит задание игры.

Педагогическое значение игры: Развивать глазомер.

«Веревочка»

Двое играющих сидят на стульях спиной друг к другу на расстоянии 2-3 м. Под стульями протянута веревка.

Ход игры: По сигналу надо встать, обождать стул противника с правой стороны, сесть на свой стул, наклониться и перетянуть к себе веревку. Выигрывает тот, кто справится с заданием первым (рис. 17).

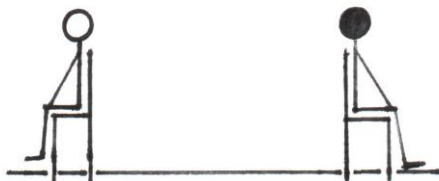


Рис. 17. Расположение игроков на площадке

Правила игры: 1. Бежать в оговоренную сторону. 2. Во время бега стульев не касаться. 3. Дается три попытки.

Педагогическое значение игры: Развивать быстроту реакции, ловкость.

«Эстафета с теннисной ракеткой»

Участники эстафеты стоят за ограничительной линией, у каждого в руке - теннисная ракетка и шарик. На расстоянии 6-8 м – набивной мяч.

Ход игры: По сигналу добежать до мяча и обратно, не уронив шарик с ракетки. За потерю шарика – *штрафное очко*. Выигрывает тот, кто первым выполнит задание и наберет меньше штрафных очков.

Педагогическое значение игры: Развивать ловкость в беге,

координацию.

Игры в летних лагерях

Подвижные игры, направленные на решение различных педагогических задач в условиях летнего лагеря, группируются по разделам:

- игры на площадке,
- игры на местности,
- игры на воде.

Игры в спортивной секции

Выбор игры зависит от задач учебно-тренировочного задания, места проведения, возраста занимающихся, числа участников, инвентаря.

РАЗДЕЛ 8. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ СПОРТА

Роль игры в спортивной подготовке детей и подростков трудно переоценить. Подвижные игры является средством, формой и методом спортивной подготовки. Выступают как дидактическое средство, наряду с другими упражнениями тренировочного занятия. Дополняя обязательные занятия, являются самостоятельной формой спортивной подготовки.

Включение игр помогает оживить и разнообразить тренировку. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха. Это помогает восстановлению сил непосредственно в ходе занятия и облегчает усвоение учебного материала.

Игры позволяют решать задачи общей и специальной физической подготовки. Поэтому они занимают место обязательных вспомогательных упражнений при подготовке спортсменов любой специализации. Желательно только, чтобы отбираемые игры имели близкое сходство с теми упражнениями, которые лежат в основе изучаемого вида спорта.

Неоценимое достоинство игр состоит еще и в том, что они могут использоваться в любых условиях и на любых этапах круглогодичной тренировки. При этом нужно подчеркнуть, что с помощью подвижных игр с успехом решаются задачи всех видов

специальной подготовки – физической, технической, тактической и психологической.

Использование подвижных игр позволяет комплексно подходить к решению основных задач спортивной тренировки, что является несомненным преимуществом в сравнении с остальными физическими упражнениями.

Подвижные игры в занятиях гимнастикой **«Построить мост»**

Две команды по 5-7 человек строятся в две команды.

Ход игры: По сигналу первые игроки забегают за линию в 5 м от стартовой черты и выполняют гимнастический мост. После того, как мост построен, стартует следующий игрок и выстраивает “мост” рядом, предварительно пролезая под первым игроком. Затем стартует третий, подлезая под двумя мостами, выстраивает свой и т.д. После того, как на мостик встала вся команда, последний подает сигнал, все поднимаются и бегом возвращаются в исходное положение. Выигрывает команда, построившая мост первой.

Правила игры: Не начинать движение раньше, чем предыдущий игрок построит мост.

Педагогическое значение игр: 1. Развивать гибкость позвоночного столба. 2. Совершенствовать положение “мост” в сочетании с другими двигательными действиями.

«Мостик и кошка»

Игроки двух команд стоят в командах по одному у линии старта. Перед ними в 5 и 10 шагах прочерчиваются два круга диаметром 1 м.

Ход игры: По сигналу первые номера выбегают вперед и, оказавшись в первом круге, делают “мост”. Затем стартует второй игрок. Он пролезает под «мостиком» и бежит в дальний круг, где принимает упор стоя, согнувшись (выгнув спину как «кошка»). Теперь уже первый номер бежит в дальний круг и пролезает между руками и ногами партнера. После оба, взявшись за руки, бегут к своей команде и передают эстафету следующим игроком. Эстафета заканчивается, когда каждая пара выполнит задание по два раза.

«Кружилиха»

Два команды по 6-8 человек строятся в колонны за линией старта. У направляющего игрока в колонне - скакалка. Перед

каждой командой поставлен ограничительный предмет (булава, кубик и т.д.) на расстоянии 10-15 м.

Ход игры: По сигналу игрок выбегает из-за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку с одной ноги на другую. Цель – пройти дистанцию до булавы, сделав наименьшее количество прыжков. Затем игрок складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он возвращается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише спортсмен передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой в ходе соревнования сделали меньше прыжков и совершили меньше количество ошибок.

Правила игры: 1. Выполнять прыжки только указанным способом.

Варианты: На финише спортсмен передает второй конец сложенной пополам скакалки очередному игроку. Они проносят скакалку под ногами игроков своей команды, а те, в свою очередь, перепрыгивают через нее.

Педагогическое значение игры: 1. Совершенствовать прыжки через скакалку с одной ноги на другую; на двух ногах, вращая скакалку под ногами горизонтально.

Подвижные игры в занятиях легкой атлетикой **Игры, подготовительные к бегу** **«Колесо»**

Выбирается один водящий, все остальные разделяются на 4-6 групп, равных по количеству. Каждая группа становится в колонну по одному лицом к центру, все стоящие в колоннах располагаются как спицы колеса (как при выполнении круговой эстафеты). Водящий становится в стороне (рис. 18).

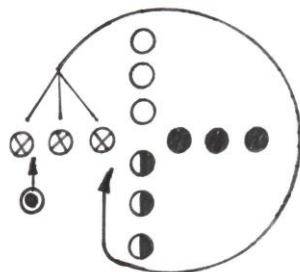


Рис. 18. Расположение игроков на площадке

Ход игры: Водящий бежит вокруг колеса, дотрагивается до любого игрока, стоящего последним, и задерживается около него. Игрок, к которому прикоснулся водящий, слегка ударяет рукой стоящего перед ним, тот передает “эстафету” касания дальше и так до впереди стоящего игрока. Почувствовав прикосновение, впереди стоящий в колонне игрок говорит: “Хоп!” и бежит справа или слева вдоль своей колонны, выбегает за колесо и, обегая его, стремится быстрее вернуться на свое место. Все стоящие в колонне (в том числе и водящий) бегут за ним, по пути обгоняя друг друга, чтобы не остаться последним. Вся колонна участников игры может бежать только вокруг колеса, не пробегая через круг. Когда все играющие вернуться на место, игрок, оказавшийся в “спице” последним, становится водящим, и игра продолжается. Побеждает игрок, который ни разу не водил.

Правила игры: 1. Участники игры не должны допускать грубости, умышленных толчков и препятствовать бегущим игрокам. 2. Нельзя по ходу игры изменять направление движения.

Варианты: Можно разрешить игроку, стоящему впереди колонны, делать обманные движения в начале бега.

Педагогическое значение игры: 1. Совершенствовать технику бега по виражу.

«Собака и Лис»

Играющие распределяются на две команды, занимают места за лицевыми линиями и проводят расчет. В середине площадки на расстоянии 3-4 метров от центральной линии, ближе к “лисам”, кладется набивной мяч (рис. 19).

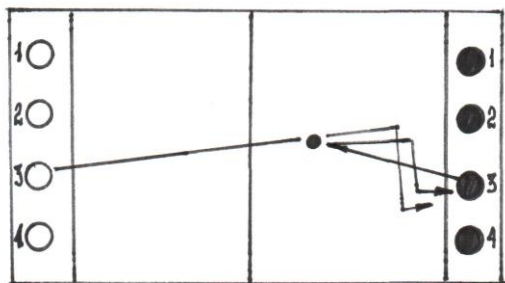


Рис. 19. Расположение игроков на площадке

Ход игры: Преподаватель называет любой номер. Названный игрок из команды “лис” стартует, стараясь как можно быстрее прибежать к мячу, коснуться его и вернуться на свое место. “Собака” должен поймать “лису” в пределах игрового поля (до лицевой линии). Если “лис” убежал – очко получает его команда. Если “собака” поймал “лиса” – он приносит очко своей команде. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Затем команды меняются своими функциями.

Варианты игры: Можно играть двумя, тремя мячами, вызывая при этом соответствующее количество номеров. Пятнать можно только свой номер, обозначив коридоры перемещения.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать быстроту бега на короткие дистанции. 2. Развивать быстроту реакции.

Игры, подготовительные к метанию «За чужим мячом»

Две команды располагается параллельно друг другу за линией старта. У направляющего игрока - теннисный мяч (рис. 20).

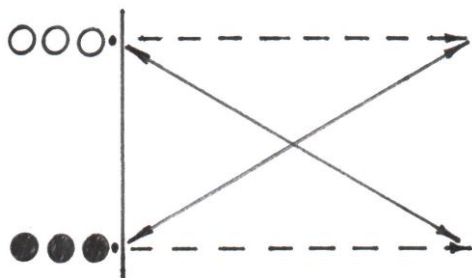


Рис. 20. Расположение игроков на площадке

Ход игры: По сигналу надо метнуть свой мяч как можно дальше по прямой и после этого сбегать за чужим, стараясь принести мяч за линию старта раньше соперника. Игрок, прибежавший первым, приносит очко своей команде. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты: То же, но игроки бросают в поле набивной мяч.

Педагогическое значение игры: 1. Совершенствовать тех-

нику метания теннисного мяча на дальность.

«По воздушной цели»

Две команды с одинаковым количеством игроков располагаются в шеренгах напротив друг друга. В центре находится тренер с баскетбольным мячом.

Ход игры: Игроки выполняют метание теннисного мяча поочередно. Надо успеть метнуть свой мяч, пока баскетбольный не опустился ниже уровня головы тренера. Игрок, попавший своим мячом в подброшенный баскетбольный мяч, приносит своей команде одно очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты: Метание выполняется одновременно игроками из одной и другой команды.

Педагогическое значение игры: 1. Совершенствовать мощность в метании теннисного мяча.

Игры, подготовительные к прыжкам

«Челнок»

Игроки двух команд располагаются справа и слева от проведенной линии. Договариваются, что игроки одной команды будут прыгать (толкаясь двумя ногами) вправо от линии, а игроки другой команды – влево. Команды выбирают капитанов.

Ход игры: Капитаны посылают по очереди игроков к средней линии. После начального прыжка первого номера по пяткам отмечается линия его приземления. От отмеченной линии в обратную сторону прыгает игрок другой команды. Так же делается отметка его приземления. От этой отметки в другую сторону снова прыгает игрок первой команды и т.д. Контрольной является средняя линия. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через нее, его команда побеждает. Если не удалось, то команда проигрывает тот отрезок, которого не достаёт до средней линии.

Варианты: Игра “Челнок” с тройным прыжком. В этом случае линию начала прыжков переносят ближе к одной стороне площадки. Техника прыжка может быть различной. Принцип определения команды – победителя – тот же.

Педагогическое значение игры: 1. Совершенствовать прыжок с места в длину, толчком двумя ногами.

«Пятнашки с препятствием»

На середине площадки из четырех пар скамеек образуют квадрат (высота - 50-60 см). Наружный квадрат чертится мелом и находится в метре от внутреннего квадрата, состоящего из скамеек. Из числа участников игры выбирается водящий.

Ход игры: По сигналу водящий салит убегающих игроков, которые перепрыгивают через скамейки указанным способом. Во внутреннем и наружном квадратах можно находиться не более 3-х или 5 секунд. Выигрывает водящий, который за определенное время запятнает больше игроков. Водящий из игры не выбывает, его можно пятнать снова через одного.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать прыгучесть.

Подвижные игры в занятиях борьбой **«Борьба в квадратах»**

Чертят три квадрата со сторонами 1, 2, 3 метра. Размер первого 3х3 метра, второго – 2х2 метра, третьего – 1х1 метр (рис. 21).

Ход игры: В большой квадрат капитаны вызывают 4 игроков. Каждый из них сгибает одну ногу, руки располагает за спиной. По сигналу участники начинают плечом и туловищем выталкивать друг друга из квадрата, стараясь не вставать на вторую ногу. Нельзя также снимать руки со спины. Победитель остается в квадрате. Трое побежденных игроков переходят в соседний квадрат и так же продолжают игру в малом квадрате. Игрок оставшийся в первом квадрате, получает 4 очка, во втором – 3, в третьем – 2, выбывший – 1 очко. После этого в борьбу вступает новая четверка игроков, и так же определяется победитель.

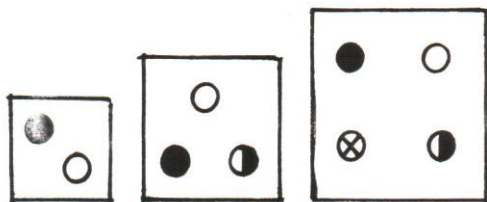


Рис. 21. Расположение игроков на площадке

Варианты: Начать игру можно, вызвав в первый квадрат по два игрока из каждой команды, которые должны попытаться совместными усилиями вытолкнуть из квадрата соперника.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать силу. 2. Развивать координацию движений.

«Третий лишний с сопротивлением»

Игроки становятся по кругу парами. Стоящий сзади обхватывает руками своего партнера, сцепляя руки “замком” на уровне его пояса. Расстояние между парами - 2-3 м, водящий и один игрок располагаются вне круга.

Ход игры: По сигналу один из игроков, располагавшихся вне круга, убегает, а водящий его догоняет, стараясь осалить до того, как игрок успел оказаться впереди, оставив третьего лишним. Игрок, который стоит в паре вторым, не сходя с места, имеет право оторвать партнера от земли и подвинуть его в ту или иную сторону, мешая убегающему игроку встать впереди своего напарника. Стоящий же впереди игрок вытягивает руки навстречу подбегающему игроку, стараясь, в свою очередь, захватить его в “замок”. Если ему это удастся, игрок, находящийся сзади, становится третьим лишним. Победителем являются игроки ни разу не водившие.

Правила игры: 1. Бегать разрешается как за кругом, так и через круг.

Педагогическое значение игры: 1. Совершенствовать технику захвата. 2. Развивать силу.

Подвижные игры в занятиях спортивными играми

Игры, подготовительные к баскетболу

“Наседка и цыплята”

Чертится круг радиусом 3 м, играющие делятся на две команды по 5-6 человек. Игроки первой команды равномерно распределяются по всей длине окружности. Игроки второй команды располагаются внутри круга, стоя в затылок друг другу и взяв впереди стоящего за пояс. Игроки первой команды нападают, у одного игрока волейбольный мяч. Игроки второй команды защищаются.

Ход игры: Нападающие передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в последнего игрока. Но это сделать нелегко, потому что его защищает руками, ногами, туловищем направляющий – «наседка». Остальные игроки команды перемещаются вслед за направляющим игроком так, чтобы за-

слонить замыкающего. После каждого точного попадания замыкающий выходит из игры. Игра продолжается пока в защищающейся команде не останется один направляющий – «наседка». Побеждает команда, затратившая наименьшее количество времени на достижение цели.

Правила игры: 1. Нельзя расцепляться игрокам внутри круга. 2. Отбивать мяч может только направляющий – «наседка». 3. Салить разрешается по ногам.

Варианты: За каждое точное попадание в замыкающего команде нападающих начисляется очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями.

Педагогическое значение игры: 1. Совершенствовать технику передвижения в защите. 2. Развивать быстроту и быстроту реакции.

«Борьба за мяч»

Игра ведется по правилам игры в баскетбол, но без ведения и бросков в корзину.

Ход игры: Мяч вводится в игру с центра площадки, после чего игроки команды, овладевшей мячом, умело, маневрируя и не отдавая мяча противнику, стараются сделать между собой 10 передач подряд, за что команде начисляется одно очко. После этого игра останавливается, и мяч снова вводится в игру броском в центре. Выигрывает команда, игроки которой наберут за время игры большее количество очков.

Правила игры: 1. Если мяч перехвачен соперником, то набранное количество очков - передач аннулируется, и ведется новый счет. 2. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, то мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. 3. Если команда, ведущая счет передач, нарушила правила, то она теряет мяч, а набранное количество очков аннулируется.

Варианты: 1. Игроки команд до начала игры рассчитываются по порядку. Команда овладевает мячом, передает его между своими игроками по очереди. Если мячом овладел игрок под №3, он передает его №4 и т.д. Когда круг замыкается (мяч снова падает к игроку под №3) команде начисляется очко. Игра ведется двумя мячами (у каждой команды мяч). Игроки стремятся уберечь свой мяч и завладеть мячом другой команды.

Педагогическое значение игры: 1. Совершенствовать тех-

нику ловли и передач мяча разученным способом. 2. Развивать быстроту перемещения по площадке и быстроту реакции на мяч.

Игры, подготовительные к волейболу

«Ляпта волейболистов»

Играют две команды на волейбольной площадке, одна из которых подающая, а другая принимающая подачу. Расстановка игроков на площадке у двух команд различная. Подающие подачу игроки находятся за линией подачи (лицевой линией), а принимающая команда располагается в пределах своей площадки.

Ход игры: По сигналу первый игрок подает мяч (способ подачи оговаривается заранее) на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг волейбольной площадки, не заступая на линии, стараясь быстрее добежать до пересечения боковой линии и линии подачи (лицевой линии), где стоит его команда. Этот игрок приносит своей команде 10 очков.

Игроки противоположной команды принимают мяч, разыгрывают его между собой, стараясь сделать как можно больше передач, пока игрок противоположной команды бежит вокруг площадки. Количество выполненных передач между игроками - это количество очков, набранные этой командой.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку вокруг площадки. После этого подсчитывается общее количество очков у каждой команды. После этого команды меняются ролями, и игра повторяется.

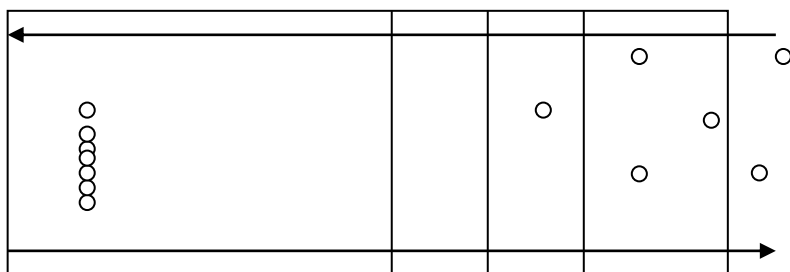


Рис. 22. Расположение игроков на площадке

Правила игры:

1. Если подача выполнена неудачно (в сетку, в аут), команда противника получает 10 очков.

2. Если бегущий игрок наступил на линию площадки при беге, коснулся стойки, сетки и др., команда противника получает 5 очков.

3. Если при приеме и розыгрыше подачи мяч упал на землю, у команды снимается 5 очков.

4. Если передача мяча выполнена между одними и теми же партнерами команды, у команды снимается 5 очков.

«Баскетбол волейбольным мячом»

Играют две команды волейбольным мячом на баскетбольной площадке.

Ход игры: Игра в баскетбол, но ведение мяча, передачи между партнерами и бросок мяча в кольцо заменяется выполнением передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.

Правила игры:

1. При перемещениях разрешается подбивать мяч одной или двумя руками.

2. Ведение мяча ударами об пол не разрешается.

3. Передачи между партнерами и в кольцо можно выполнять стоя на месте и в прыжке.

Побеждает команда, забившая больше мячей.

«Волейбол с надувными шарами»

Играют две команды, каждая из которых размещается на своей стороне волейбольной площадки, вдоль линии нападения. У каждого игрока в руках надувной шар.

Ход игры: По сигналу участники обеих команд выполняют подачу произвольным способом. Задача участников – не допустить, чтобы шар коснулся пола площадки. Касание пола площадки надувным шаром приносит команде противника 1 очко.

Правила игры:

1. Подавать в пределы игровой площадки.

2. Касаться шара можно только один раз.

3. Выигрывает команда, которая раньше наберет 10 очков.

Игры, подготовительные к футболу

«Живые ворота»

Две команды по 5 (10) человек располагаются на половине футбольного поля, двое изображают движущиеся ворота. Длина палки, которая лежит на плечах у игроков – 2 метра.

Ход игры: Одна команда начинает игру в роли нападающих. Соперники стараются завладеть мячом, не давая при этом попасть в ворота. Если им это удается, они стараются забить мяч под палку. В течение пяти минут идет интенсивная борьба. Затем в “живые” ворота превращаются двое других игроков. Все игроки должны за время игры побывать в роли ворот. Эти “живые” ворота должны двигаться так, чтобы облегчить попадание в них игроками своей команды и затруднить попадание команде соперников.

Правила игры: 1. Игроки, образующие ворота, могут уменьшать их, наклонившись вперед.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать специальную выносливость. 2. Совершенствовать точность ударов по воротам.

«Футбол на двое незащищенных ворот»

Две команды с 2-4 игроками располагаются на половине футбольного поля с двумя воротами из флажков шириной 2 метра; расстояние между воротами - 20 метров.

Ход игры: Одна команда, владеющая мячом, старается поразить ворота, другая пытается ей помешать и завладеть мячом. Мяч в ворота можно посылать с любой стороны таким образом, чтобы он влетел в ворота выше флажков. Игроки защищающейся команды стараются отбросить мяч. Игра продолжается 30 минут.

Правила игры: 1. Защита ворот руками, так же как и пробегание игроков через ворота, наказывается 10-метровым штрафным ударом.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать специальную выносливость. 2. Совершенствовало технику ударов по воротам.

РАЗДЕЛ 9. НАРОДНЫЕ И НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Народные игры - игры, бытующие у того или иного народа в течение столетий и ставшие составной частью их национальной культуры.

История человечества неразрывно связана с игрой и её использованием в качестве самого естественного, доступного и привлекательного физического упражнения. Первоначально игра отображала только трудовые или бытовые действия; включала в себя подражательные действия, имитирующие собирательство или охоту (как наиболее древние формы человеческой деятельности).

В дальнейшем происходило абстрагирование игры, связанное с состязательным характером, стремлением проявить превосходство в тех или иных двигательных действиях, в физических качествах и т.д.

Для всех народов, живущих в одном регионе, общим является влияние природных, климатических, географических, производственных и других особенностей, в том числе и этнических («этнос» - народ).

В качестве примера можно привести игры народов среднеазиатского региона, в которых обязательными компонентами являются аркан и нарта.

Вместе с этим, существуют игры, характерные для отдельных регионов (например, для горных районов), а также подвижные игры, обусловленные не только особенностями быта и культуры, но и необходимостью с детства готовиться к боевым действиям в условиях ограниченного пространства, в случаях, если имели место частые боевые столкновения. В таких местах и девочки определенным образом готовились к боевым действиям. Таким содержанием отличаются, например, игры Кабардино-Балкарии, Чечено-Ингушетии, Северной Осетии, Армении, Грузии. Многие народные подвижные игры, попадая в иную среду, в зависимости от условия бытования либо получали дальнейшее развитие, либо трансформировались в новый вариант с сохранением основного сюжета.

Игровая деятельность представляет собой естественный путь, формирующий способность к жизнедеятельности нового поколения, адаптирующий к условиям реальной жизни.

В качестве примера можно привести русскую народную игру «Городки». В сущности, под этим названием понимается множество игр с метанием биты в деревянные чурки, имеющих целью захват «городов» (очерченной площадки).

Анализ формы и содержания народных подвижных игр показывает диалектику тесной взаимосвязи ее национальной и интернациональной сторон.

Национальная форма подвижных игр выражается в том, что она по своему происхождению и развитию является характерной для конкретной нации, определена общественно-историческим развитием, своеобразием быта, особенностью психического склада и т.д.

Получив распространение за пределами своей нации или

страны (продолжая оставаться для данной нации национальной), игра становится международной.

Для большинства русских игр характерны: простота, общедоступность, широкая распространенность среди других народов.

У древних славян существовала целая система средств развития физических качеств, в которую входили разнообразные игры. Эти игры способствовали не только физическому развитию, но и духовному совершенствованию участников игры.

«Горелки» (Россия)

Участники игры, разделившись по парам (обычно юноша-девушка), берутся за руки. Пары становятся друг за другом колонной. Впереди в 3-5 м от первой пары стоит водящий, спиной к игрокам.

Ход игры: Участники хором говорят слова:

**«Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло,
Глянь на небо:
Птички летят,**

Колокольчики звенят»

Начиная со слов «глянь на небо», водящий смотрит вверх.

В это время последняя пара разъединяет руки, и один игрок справа, другой слева идут вдоль колонны вперед. Почти поравнявшись с водящим, игроки ждут последнего слова «звенят» и начинают бежать вперед мимо водящего. Он гонится за любым игроком и старается запятнать его раньше, чем пара снова возьмется за руки. С тем игроком, которого водящий поймал, он образует новую пару впереди колонны, оставшийся игрок – водящий.

Если не поймал – ловит следующую пару, а первая бегущая пара становится впереди колонны.

Правила игры:

1. Водящий не имеет права оглядываться или подсматривать.
2. Никто не должен начинать бег, пока не прозвучит последнее слово «звенит».
3. Водящий может пятнать только до того момента, пока игроки взялись за руки.

Варианты игры:

- А.** Пятнать только юношу (девушку) из пары.
- Б.** Выделить впереди водящего 15-20 м линию, после которой можно браться за руки.
- В.** Если играющих много, то можно встать попарно в 2 ко-

лонны, которые располагаются напротив друг друга, впереди 1-2 водящих.

Педагогическое значение игры: Развивать быстроту.

«Цвет» (Украина)

Играющие игроки образуют круг. Водящий стоит спиной к кругу, закрыв глаза, на расстоянии 5-6 м.

Ход игры: Водящий называет любой цвет, затем поворачивается. Те игроки, у кого есть в одежде названный цвет, держатся за эти предметы так, чтобы было видно. У кого такого цвета нет, убегают от водящего. Если водящий догнал и запятнал убегающего игрока, тот становится водящим.

Правила игры: 1. Кто выбегает за установленные границы площадки, тот становится водящим.

Педагогическое значение игры: Развивать быстроту.

«Олени» (Республика Коми)

Выбирается один водящий. Участники игры – «олени» - разбегаются по площадке.

Ход игры: По сигналу водящий догоняет оленей. Если он касается игрока «оленья» рукой, то должен остановиться и ответить на вопрос: «Человек или олень?».

Если убегающий игрок отвечает: «Человек», он становится вторым водящим и водит вместе с первым. Если он ответит: «Олень», то водящий старается удержать его силой до 10 счетов. Если игрок вырывается до 10 счетов, он становится «оленем», если нет, то становится водящим.

Правила игры: 1. Игроку – «оленью» не разрешается убежать до ответа на вопрос водящего. 2. «Олень», который убежал за пределы границ площадки, считается пойманным. 3. Игра продолжается, пока не будет пойман или удержан последний «олень», который становится водящим.

Педагогическое значение игры: Развивать быстроту, силу.

«Уголки» (Россия)

Играющие становятся по углам площадки. Водящий - в середине. Если играющих больше 5 человек, то в углах чертят кружки (домики). Все в углах - «мышки».

Ход игры: Водящий подходит к любому домику и говорит: «Мышка, мышка, продай свой уголок». Если та отказывается, во-

дящий идет к другому углу. В это время «мышка», которая отказалась «продать уголок», вызывает кого-нибудь из играющих и меняется с ним местом. Водящий стремится занять пустой угол. Тот, кто остался без места - водит.

Если водящий говорит: «Кошка идет», тогда все должны поменяться местами, а водящий занять угол.

Правила игры: 1. «Угол» занимает тот, кто первым туда попал. 2. Если на слова «Кошка идет» кто-нибудь не поменялся местом, то он становится водящим.

Педагогическое значение игры: Развивать быстроту перемещения и быстроту реакции.

«Дед Мазай» (Россия)

Водящий – «Дед Мазай», остальные – «зайцы». Дед Мазай находится на одной стороне площадки (у стены, на скамейке). Это - его дом. Зайцы размещаются на противоположной стороне, в своем доме, ограниченной чертой.

Ход игры: По сигналу зайцы договариваются, что будут представлять перед дедом Мазаем (собирать грибы, купаться, изображать оркестр). Затем они идут к деду Мазая и хором говорят: «Здравствуй, дедушка Мазай». Тот отвечает: «Здравствуйте, зайчатки. Где вы были? Что делали?». Все хором отвечают: «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем» и начинают движениями и мимикой показывать задуманное.

Если дед Мазай отгадывает (громко сообщает), все кричат «Да» и убегают к себе в «дом». Дед Мазай их ловит. Кто пойман, тот идет к деду в «дом». Если «Нет», то продолжают показывать, пока не отгадает.

Правила игры: 1. «Зайцы» могут убежать после того, как «дед» отгадает задуманное ими. Кто убежит раньше, считается пойманным. 2. Ловить «зайцев» можно только до черты «дома». 3. Те, кого поймали, находятся в «доме» деда Мазая и не играют.

Педагогическое значение игры: Развивать быстроту, ловкость, внимание.

«Заводила» (Россия)

Участники игры образуют круг лицом к центру. Водящий отходит в сторону, он не должен видеть, кого выберут «заводилой». Задача «заводилы» – показывать движения, которые долж-

ны тут же, не отставая от него, повторять остальные (хлопать, приседать, подпрыгивать).

Ход игры: По сигналу водящий входит в круг и ходит, приглядываясь и угадывая «Заводилу». Если водящий ошибается больше 3 раз, то «Заводилу» меняют. Если водящий угадал «Заводилу», то меняется с ним местами.

Правила игры: 1. Водящему нельзя долго смотреть, не отрываясь, на одного из игроков, нужно поворачиваться в разные стороны.

Педагогическое значение игры: Развивать внимание.

«Свечи» (Россия)

На одной стороне площадки чертят линию (4 метра). Вся площадка впереди линии - «поле». Два играющих - «метальщик» и «подающий» - становятся у линии.

«Подающий» игрок берет теннисный мяч, «метальщик» - «лапту». Остальные игроки произвольно стоят по полю.

Ход игры: По сигналу «подающий» игрок невысоко подбрасывает мяч, «метальщик» сильно бьет по нему лаптой, стремясь послать его выше и дальше. Те игроки, которые находятся в «поле», должны стремиться поймать мяч с лета (т.е. поймать «свечку»). Если это удалось, один из игроков в «поле» подкидывает мяч и бросает его «подающему». Если «подающий» игрок поймает мяч, не заходя за линию, он становится «метальщиком», а игрок, бросивший мяч, - новым «подающим». Бывший «метальщик» идет в поле. Игра продолжается 5-15 минут.

Правила игры:

1. Если «метальщик» промахивается 2 раза или отобьет мяч назад за линию, то он меняется местами с «подающим».

2. Если «подающий» 3 раза плохо подал, то он идет в поле.

3. Нельзя отбивать мяч в землю, он должен лететь по воздуху.

Педагогическое значение игры: Развивать ловкость, точность подброса мяча и удара по мячу.

«Город за городом» (Россия)

В 4 углах площадки чертят 3 города (размером 1х1 м) и «главный город» (размером 3х3 м). Участвуют в игре две команды, одна - в «главном городе», вторая - «в поле». Та команда, которая в «городе» - подающая. Капитан команды «города» устанавливает очередь для отбивания мяча (один подбрасывает, второй бьет).

Удар надо наносить как можно дальше «в поле» (рис. 23).

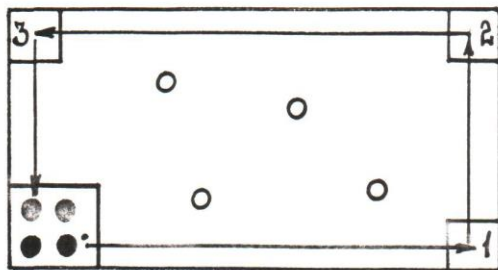


Рис. 23. Расположение игроков на площадке

Ход игры: По сигналу игроки «города» наносят удар лаптой по теннисному мячу. После удара надо бежать в 1, 2, 3 «город» и вернуться в «главный город». Игроки в «поле» стараются, передавая мяч друг другу, запятнать тех, кто бежит. Если мяч пойман «свечой» – команды меняются местами. Каждый игрок, кто пробежал 1, 2, 3 «город» и вернулся в «главный город» – приносит команде очко.

Играют установленное время или до определенного количества очков. Победительницей становится команда, набравшая наибольшее количество очков или быстрее другой команды получившая установленное количество очков.

Правила игры:

1. Игроки «города» отбивают мяч в поле по очереди, установленной капитаном. 2. Каждый игрок бьет по мячу 1 раз, а капитан имеет право на 3 удара.

3. Подающий игрок должен оставить лапту в «городе», иначе он обязан возвратиться за ней.

4. Попадание мячом засчитывается лишь в том случае, если он попадает в игрока непосредственно, слета.

5. Если игрок пробил мяч слабо, он может не бежать, а ждать хорошего удара, выполненного другим игроком.

6. Перебегать можно только до тех пор, пока мяч находится вне «города».

7. Вернувшийся в «город» игрок имеет право опять бить по мячу в порядке очереди.

8. Команды меняются местами и обязанностями в следующих случаях: 1) если кто-либо из подающей команды осален в «поле» во время перебежки; 2) если поймана «свеча»; 3) если у

подающей команды в «главном городе» нет ни одного игрока, имеющего право бить по мячу.

9. При смене команд игроки из бывшей подающей команды занимают тот «город», в котором они были до смены.

Педагогическое значение игры: Развивать быстроту, точность подброса мяча и удара по мячу, ловкость, ориентирование в пространстве.

«Лапта» (Россия)

Две команды, площадка 40х30 м. На расстоянии 3 метра от лицевых линий проводят линии города и кона. На расстоянии 1,5 м от линии города с правой стороны чертят линию пригорода, расстояние - 3 м.

Принадлежности игры: малый резиновый мяч, лапта.

По жребию одна команда идет за линию города, другая располагается по полю в произвольном порядке (рис. 24).

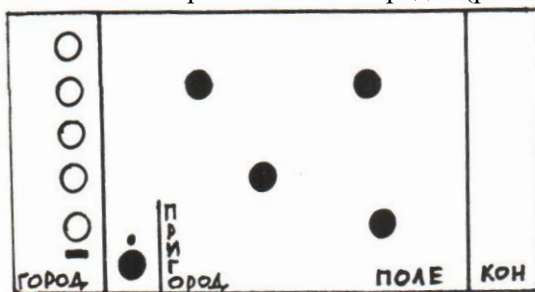


Рис. 24. Расположение игроков на площадке

Ход игры: По сигналу первый по очереди игрок из команды города, встав у линии пригорода, ударяет лаптой по мячу и направляет его в поле. Если удар хороший (мяч пролетел далеко), то пробивший игрок, оставив лапту, делает перебежку через поле, за линию кона и обратно за черту города. Если же удар был слабым и мяч упал недалеко, то игрок ждет хорошего удара следующего за ним игрока и тогда бежит с ним вместе. Игроки поля стараются поймать пробитый мяч с воздуха или схватить с земли и попасть в кого-нибудь из пробегающих игроков города. Пойманная «свеча» дает игрокам поля бесспорное право перейти в «город», другая команда становится командой поля.

Если кому-нибудь из игроков поля удастся попасть мячом в

пробегающего игрока команды города, все игроки поля должны быстрее убежать в город, так как игроки города могут схватить мяч и, в свою очередь, попасть им в любого игрока поля, не успевшего убежать за черту города и т.д. Задача команды города – дольше продержаться в городе, а противник должен стараться быстрее сменить команду города. Игрок команды города, благополучно сделавший перебежку от города до кона и обратно за городскую черту, приносит команде 1 очко. Игра состоит из двух половин по 20 мин. каждая с перерывом на 10 мин. После первой половины игры метальщиками становятся игроки той команды, которая начинала игру в поле.

Правила игры:

1. Каждый игрок команды города может бить по мячу только один раз, независимо от того, попал он лаптой по мячу или промахнулся. Право на второй удар он получает после того, как сбегает за линию кона и вернется, не задетый мячом.
2. Совершать перебежки можно сразу двум или трем игрокам.
3. Для обратных перебежек с линии кона до города игроки могут дожидаться наиболее благоприятного момента. Выбегать с линии кона можно только после удара из города.
4. Игроки команды поля могут бегать с мячом по всему полю и перебрасывать мяч один другому.
5. Игрокам команды поля запрещается мешать пробегающим (вставать на пути, задерживать).
6. Пробегающим игрокам запрещается пересекать боковые линии площадки.
7. Мяч, нарочно отбитый игроком за границы поля, не засчитывается, и удар выполняется вновь.

Выигрывает команда, получившая за время игры большее количество очков.

Педагогическое значение игры: Развивать быстроту, быстроту реакции, ловкость, точность подброса мяча и удара по мячу, тактическое мышление.

РАЗДЕЛ 10. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ

Одно из важных условий успешного использования игр в любом организованном педагогическом процессе - умелое их

проведение, т.е. отличное знание методики организации и проведения подвижной игры.

Воспитательная, оздоровительная и образовательная ценности игры во многом зависят от руководства ею.

Методика обучения подвижным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Ее эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов. Не знание принципов или их игнорирование усложняет процесс физического воспитания, делает путь от постановки задач до достижения желаемого результата более длинным, может нанести ущерб развитию и здоровью занимающихся.

В литературе по педагогике и физическому воспитанию принципы называют по-разному. Однако анализ этих источников показывает, что под разными формулировками подразумеваются одни и те же принципы, которые сводятся к следующему:

- Строить процесс обучения следует при активном участии в нем учеников, на базе осознания ими ценности занятия играми для их всестороннего развития (**принцип сознательности и активности**).
- Использовать разнообразные формы наглядности для лучшего восприятия изучаемых упражнений (**принцип наглядности**).
- Обеспечивать доступность предлагаемых физических, координационных и психических нагрузок для каждого ученика (**принцип доступности**).
- Создавать четкую систему занятий и обеспечивать преемственность в усвоении материала (**принцип систематичности**).
- Повышать требования к ученикам, прочно закреплять усвоенные на занятиях знания (**принцип прочности**).

Практическая деятельность руководителя игры складывается из следующих элементов:

1. **Выбор игры.**
2. **Подготовка места и инвентаря к проведению игры.**
3. **Организация учащихся.**
4. **Объяснение игры.**
5. **Руководство игрой.**
6. **Подведение итогов.**

Выбор игры. Подготовка к проведению игры начинается с

ее выбора, определяемого педагогическими задачами, которые необходимо решить в процессе занятий.

Важен также учет возрастных особенностей занимающихся, их развития, физической подготовленности, количества и условий проведения игры.

При выборе игры надо учитывать форму занятия (урок, перемена, праздник, прогулка), наличие пособий и инвентаря, часть занятия.

Подготовка места и инвентаря к проведению игры

Места для игр подготавливают учащиеся вместе с руководителем. При проведении игры в помещении надо предусмотреть, чтобы в зоне игры не было посторонних предметов, мешающих движению занимающихся.

Инвентарь и его количество необходимо проверить и предусмотреть заранее. Он раздается участникам или расставляется только после объяснения игры.

Если разметка площадки требует много времени, то это делается до начала игры. Подготовка должна быть заблаговременной и тщательной.

Руководитель обязан предварительно продумать весь процесс игры и предвидеть, какие моменты ее могут вызвать азарт, нечестное поведение участников игры, падение интереса, чтобы заранее продумать, как предотвратить эти нежелательные явления.

Организация играющих

От организации игроков во многом зависит ход игры. Прежде, чем объяснять игру, необходимо так расставить участников, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Если игра командная, то прежде, чем объяснять, надо разделить участников по командам.

Любую игру надо объяснять по *следующей схеме*: название игры, роли играющих и их расположение на площадке, ход игры, цель игры (кто будет назван победителем), правила игры. Краткий обзорный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приемов и действий играющих.

До начала игры надо выбрать капитанов или водящих, выделить помощников.

Объяснение игры

Объяснять игру лучше в том построении, из которого она будет начинаться. Объяснение игры не следует затягивать. Рас-

сказ должен не только создать полное представление об игре, но и заинтересовать его, вызвать стремление к активному действию.

Руководство игрой

Руководство игрой имеет исключительное значение для решения поставленных задач. В руководство игрой входит несколько элементов:

1. Наблюдение за действиями участников.
2. Исправление ошибок.
3. Указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий.
4. Пресечение проявлений индивидуализма, грубости и прочего неправильного отношения к товарищам.
5. Регулирование нагрузки.
6. Стимулирование необходимого уровня соревнования на протяжении всех игр.

При руководстве сложными играми с большим количеством участников следует обязательно привлекать *судей-помощников*, а преподавателю оставлять за собой возможность наблюдать за всем ходом игры.

Каждая игра требует объективного судейства. Необъективный судья теряет доверие, авторитет его падает, игроки перестают с ним считаться. Направляя игровую деятельность, руководитель помогает правильному выбору способов решения игровой задачи, ошибки следует обязательно и своевременно исправлять, не давая им закрепиться в привычные формы поведения.

Помимо карающих мер, руководитель должен пользоваться и мерами поощрения. К ним можно отнести назначение дополнительных очков за качество выполнения; предоставление лучшим командам некоторых преимуществ; выделение лучших игроков на роль капитана, судьи-помощника и т.д.

Одной из важных задач руководителя является **дозирование нагрузки в игре**. Для решения этой задачи можно использовать следующие приемы:

- а) изменить продолжительность и количество повторений;
- б) увеличить или уменьшить размеры площадки;
- в) усложнить или упростить правила игры;
- г) использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера;

д) изменить количество играющих и водящих и т.д.

Об окончании игры надо предупредить заранее.

Организованному окончанию игры следует придавать серьезное значение.

Подведение итогов

По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Решение судьи обязательно для всех.

При определении результата игры надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Ошибки в выполнении обычно приравниваются к секундам, метрам, к количеству штрафных очков, которые суммируются с общими результатами.

Заканчивать игру нужно своевременно. Нужно стремиться, чтобы к этому моменту были достигнуты цели, поставленные перед игрой. Тогда она доставит удовольствие и вызовет у участников игры желание нового повторения.

Очень важно, чтобы в уроке игры правильно сочетались с другими упражнениями. Поэтому, продумывая содержание урока, руководитель должен не только определить соответствие игры данной части урока, но и найти ей место среди других упражнений.

Классическое построение урока по физической культуре подразумевает наличие в его структуре трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Для подготовительной части урока характерны игры, направленные на развитие внимания, быстроты реакции, ориентирования в пространстве. Их продолжительность не должна быть большой, иначе это может помешать усвоению учебного материала основной части урока. Игры на внимание надо проводить в самом начале или конце урока (например, игры «Класс, смирно», «Запрещенное движение», « День и ночь», «Пятнашки» и т.д.).

Для основной части урока подбираются игры, способствующие закреплению и совершенствованию изучаемого материала. Нагрузка в этих играх может быть больше, чем в других частях урока. Как правило, они проводятся в конце основной части и имеют большую продолжительность и нагрузку (например, игры «Перестрелка», «Охотники и утки», «Два Мороза», «Четыре мяча на одной стороне», «Переправа», «Мяч капитану» и т.д.).

В заключительной части урока игры должны способствовать снижению нагрузки и подготовки учеников к последующим занятиям (например, игры «Шишки, желуди, орехи», «Счет в кругах», «Птица, рыба, зверь» и другие). Продолжительность этих игр составляет 3-5 минут.

Для закрепления знаний, полученных в ходе учебного курса «Подвижные игры» и приобретения опыта педагогической деятельности проводится учебная практика студентов. Подбор и проведение подвижных игр студентами позволяет судить о качестве усвоения пройденного материала.

Для проведения учебной педагогической практики студенты выбирают игру по заданию. Запись игры осуществляется в виде конспекта игры.

РАЗДЕЛ 11. ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

1. Задания для самостоятельного проведения студентами подвижной игры

ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. Игра, активизирующая детей, повышающая общий жизненный тонус.
2. Игра, развивающая отдельные группы мышц.
3. Игра, обучающая естественному способу движения:
 - а) ходьбе;
 - б) бегу;
 - в) лазанию и перелезанию;
 - г) прыжкам;
 - д) ловле и передаче мяча.
4. Игра, успокаивающая дыхание и работу сердца ребенка.

ИГРЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В 1, 2, 3, 4 КЛАССАХ.

5. Игра для подготовительной части урока с элементами строевых упражнений.
6. Игра для подготовительной части урока с элементами ОРУ.
7. Игра с речитативом для развития быстроты.
8. Игра для основной части урока с прыжками.

9. Игра для развития ловкости и координации движения.
10. Игра с бросками и ловлей мяча.
11. Игра для заключительной части урока на внимание.

ИГРЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В 5, 6, 7 КЛАССАХ

12. Игра для подготовительной части урока с элементами ОРУ.
13. Игра для развития скоростно-силовых качеств и ловкости.
14. Игра для основной части урока на развитие быстроты.
15. Игра типа «задание» для основной части урока.
16. Игра преимущественно с прыжками в длину.
17. Игра с метанием на дальность.
18. Игра с метанием в цель.
19. Игра с подлезанием и перелезанием.
20. Игра с мячом (командная).
21. Игра, используемая в подготовке баскетболистов.
22. Игра, используемая в подготовке волейболистов.

ИГРЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В 8, 9 КЛАССАХ

23. Игра преимущественно с бегом на скорость.
24. Литейная эстафета с прыжками.
25. Встречная эстафета с бегом и прыжками.
26. Групповая эстафета с гимнастическими скамейками или набивными мячами.
27. Игра преимущественно с метанием.
28. Игра для развития реакции и быстроты перемещения.
29. Эстафета с баскетбольными мячами, используемая в подготовке баскетболистов.
30. Игра, используемая в подготовке баскетболистов.
31. Игра, используемая в подготовке волейболистов.
32. Игра, используемая в подготовке футболистов.

ИГРЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В 10, 11 КЛАССАХ

33. Игра для развития гибкости (для девушек).
34. Игра для развития силы (для юношей). Игра для развития скоростной выносливости.
35. Игра для развития общей выносливости.
36. Групповая эстафета для развития силы и ловкости.
37. Эстафета с гимнастической скамейкой.
38. Игра, используемая в подготовке баскетболистов.
39. Игра, используемая в подготовке волейболистов.

40. Игра, используемая в подготовке футболистов.
41. Игра, используемая в подготовке гандболистов.

ИГРЫ ВО ВНЕУРОЧНЫХ, ВНЕШКОЛЬНЫХ ФОРМАХ РАБОТЫ

42. Игра на перемене для младшего дошкольного возраста.
43. Аттракцион для перемены.
44. Игра для дошкольного праздника.
45. Аттракцион для школьного праздника.
46. Игра для группы продленного дня.

ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА

47. Игра для отбора в спортивную секцию.
48. Игра в занятиях по избранному виду спорта.
49. Игра, развивающая основные двигательные качества для избранного вида спорта.
50. Игра, способствующая восстановлению после интенсивной физической нагрузки.

НАРОДНЫЕ И НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

51. Народная и национальная игра для развития быстроты и быстроты реакции.
52. Народная и национальная игра для развития скоростно-силовых качеств.
53. Народная и национальная игра для развития силы.
54. Народная и национальная игра для развития выносливости.

2. Правила составления конспекта подвижной игры

Знания, приобретенные в процессе курса подвижных игр, каждый студент применяет при составлении конспекта игры по заданию преподавателя.

Оформление конспекта должно отвечать всем общепринятым требованиям, предъявляемым в НГУ им. П.Ф.Лесгафта к учебно-педагогической документации, и осуществляется в виде итоговой контрольной работы.

Конспект должен иметь титульный лист и таблицу, состоящую из следующих разделов: частные задачи; содержание; дозировка; методические приемы обучения, воспитания и организа-

ции.

На титульном листе формулируется тема задания, название игры, педагогическая цель игры, место приведения и инвентарь. В качестве примера может быть выбрана любая игра, отвечающая теме задания. Педагогическая цель должна раскрывать основное значение подвижной игры в конкретном учебном занятии.

При заполнении таблицы конспекта в графе «частные задачи» необходимо указать все педагогические задачи, решаемые с помощью подвижной игры. При этом необходимо учитывать ее комплексное воздействие на организм учеников. Задачи должны отвечать на вопрос: «Что делать?» и быть информативными.

В графе «содержание» необходимо изложить ход игры, то есть двигательные действия, игровую цель и необходимые правила.

В графе «дозировка» фиксируется время, планируемое для проведения подвижной игры.

В графе «методические приемы обучения, воспитания и организации» должны содержаться конкретные специальные методические указания для проведения выбранной игры, учитываться контингент участников, форма и место проведения занятия. Текст может сопровождаться пояснительными схемами и рисунками.

3. Образец написания конспекта

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Кафедра теории и методики спортивных игр

Конспект проведения подвижной игры

Тема задания: Командная игра для основной части урока
(4 класс)

Название игры: «Перестрелка»

Педагогическая цель игры: Развитие физических качеств

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: два резиновых мяча

Исполнитель:
Иванов А.В.
2 курс, 206 группа
тренерский факультет

2010 г

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
1. Организовать класс для проведения игры. 2. Развивать межмышечную координацию для попадания в цель. 3. Развивать быстроту реакции на движущий объект. 4. Развивать быстроту в беге с ловлей и увёртыванием. 5. Развивать скоростно-силовые качества мышц рук. 6. Воспитывать смелость. 7. Подвести итоги игры.	Разделить учащихся (весь класс) на две команды и построить в две шеренги в исходное положение на разных половинах площадки лицом друг к другу. <i>Ход игры.</i> По сигналу капитаны подбегают к мячам (каждый к своему), а остальные игроки разбегаются по площадке. Овладев мячом, они начинают пятнать игроков противника, не заходя за центральную линию. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается запятнать мячом игрока противоположной команды. Запятнанные игроки идут за линию «плен», к противнику, и остаются там пока их не выручат игроки своей команды. Поймав мяч, «пленный» перебрасывает его игрокам своей команды, а сам перебегает на свою половину. <i>Цель игры</i> – запятнать наибольшее число игроков из противоположной команды. <i>Правила игры:</i> 1. Пятнать в голову нельзя. 2. Если игрок, поймав мяч, выронит его, он считается запятнанным. 3. Мяч можно передавать, но нельзя с ним бегать, держа в руках. За допущенные нарушения мяч передается противнику. Построить команды в две шеренги в И.п.	10 мин.	Разделить игровую площадку на две части, провести линию плена на расстоянии 3-х метров от стены. В центре площадки положить два резиновых мяча. Произвести расчет на 1-2 Сигнал о начале и окончании игры, о допущенных нарушениях правил подаются свистком. При определении победителя за каждого запятнанного игрока команде начисляется 1 очко. Назвать команду - победителя, набравшую наибольшее количество очков. Указать на типичные ошибки.

4. Глоссарий

Встречные эстафеты - участники каждой команды делятся пополам и располагаются на разных концах линии движения, выполняя задание игры, они двигаются поочередно навстречу друг другу.

Игра (как категория) – сознательная деятельность, направленная на достижение условно-поставленной цели.

Игра–задание – игра, в которой ставится цель, а способ ее достижения определяется самими играющими.

Командные подвижные игры - игры, в которых соревнования проходят между целыми игровыми коллективами, где действия участников подчинены интересам всей команды.

Круговые эстафеты - выполняя задание игры, участники из разных команд двигаются по кругу, или, располагаясь в кругу, передают эстафету.

Линейные эстафеты – выполняя задание игры, участники из разных команд двигаются параллельно или линейно относительно соперников.

Методические особенности проведения игры – специфика организации и проведения конкретной подвижной игры, зависящая от возраста участников, условий проведения, решаемых педагогических задач.

Некомандные подвижные игры – игры, в которых отсутствует коллективность действий в достижении цели и каждый играющий действует независимо от других.

Переходные подвижные игры - игры, в которых появляются элементы согласованных действий внутри отдельных групп играющих.

Подвижная игра (в узком смысле) – игра, основным содержанием которой являются естественные виды движения: различные виды движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, и т.д.

Подвижные игра (в широком смысле) – средство, форма и метод физического воспитания. Дидактическое средство - наряду с другими физическими упражнениями решает учебно-воспитательные задачи физкультурного занятия. Может выступать в качестве самостоятельной формы организации двигательной активности. Системное использование дидактически преобразованных, специально подобранных игр раскрывает сущность игрового метода физической культуры.

Речитатив – стихотворный текст, сопровождающий действия участников игры и выполняющий, как правило, сигнальную функцию.

Руководитель игры – человек, управляющий действиями участников игры и осуществляющий судейство.

Содержание игры – сюжет (образный или условный), двигательные действия для достижения цели и правила.

Форма игры – организация действий участников – индивидуальная, групповая, коллективная. Форма игры обуславливается её содержанием.

Эстафеты – командные подвижные игры, в которых отсутствует разделение на ролевые функции между участниками, одно и то же задание выполняется по очереди всеми игроками команд.

5. Вопросы для контроля теоретических знаний

1. Подвижная игра как вид деятельности (определение), знание подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания.

2. Классификация подвижных игр (варианты, примеры). Характеристика подвижных игр, используемых на занятиях в различных звеньях системы физического воспитания.

3. История возникновения подвижных игр.

4. Многообразие подвижных игр и базовые понятия (содержание понятийного аппарата, перечислить и раскрыть).

5. Значение подвижных игр для возникновения игровых видов спорта. Отличие подвижных игр от спортивных.

6. Реализация дидактических принципов при проведении подвижных игр (перечислить и раскрыть содержание).

7. Последовательность действий руководителя подвижной игры (перечислить и раскрыть содержание).

8. Подвижные игры в различных звеньях системы физического воспитания.

9. Направленность содержания подвижных игр (педагогической цели). Функции подвижных игр.

10. Подвижные игры на занятиях с дошкольниками. Факторы, определяющие выбор подвижной игры.

11. Значение подвижных игр на уроках физического воспитания в 1-4 классах школы. Факторы, определяющие выбор подвижной игры.

12. Подвижные игры на уроках физического воспитания в 5-9 классах школы. Факторы, определяющие выбор подвижной игры.

13. Значение подвижных игр на уроках физического воспитания в 10-11 классах школы. Факторы, определяющие выбор подвижной игры.

14. Значение подвижных игр для неурочных форм занятий в школе. Факторы, определяющие выбор подвижной игры.

15. Значение подвижных игр в системе спортивной тренировки. Факторы, определяющие выбор подвижной игры.

16. Значение и роль народных (национальных) подвижных игр в практике физического воспитания. Факторы возникновения народных подвижных игр.

17. Направленность содержания подвижных игр в занятиях с дошкольниками (педагогические цели и характеристика содержания).

18. Направленность содержания подвижных игр на уроках физического воспитания в 1-4 классах (педагогические цели и характеристика содержания).

19. Направленность содержания подвижных игр на уроках физического воспитания в 5-9 классах (педагогические цели и характеристика содержания).

20. Направленность содержания подвижных игр на уроках физического воспитания в 10-11 классах (педагогические цели и характеристика содержания).

21. Направленность содержания подвижных игр в неурочных формах занятий в школе (педагогические цели и характеристика содержания).

22. Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях с дошкольниками.

23. Особенности методики проведения подвижных игр на уроках физического воспитания в 1-4 классах.

24. Особенности методики проведения подвижных игр на уроках физического воспитания в 5-9 классах школы.

25. Особенности методики проведения подвижных игр на уроках физического воспитания в 10-11 классах.

26. Особенности методики проведения подвижных игр в неурочных формах физического воспитания в школе.

27. Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях избранном видом спорта.

28. Особенности методики проведения народных (национальных) подвижных игр.

29. Составление плана-конспекта проведения подвижной игры (последовательность действий и их характеристика).

30. Эстафеты. Классификация и знание для практики физического воспитания.

6. Вопросы для контроля практических знаний

Задание №1. Для проведения подвижной игры в 1 классе требуется водящий. Учитель задаёт вопрос: «Кто хочет водить?». Все ученики класса изъявляют желание стать водящими. В аналогичной ситуации в X классе желание стать водящим не высказывает ни один из учеников.

Охарактеризуйте каждую педагогическую ситуацию. Проанализируйте действия педагога; укажите способ решения проблемы.

Задание №2. После проведения командной игры «Перестрелка» учитель строит класс в одну шеренгу, подводит итоги: объявляет счет, отмечает лучших игроков. Однако ученики слушают рассеянно, переговариваются, отвлекаются.

Охарактеризуйте педагогическую ситуацию. Проанализируйте действия педагога. Укажите способ решения проблемы.

Задание №3. На уроке физической культуры в 7 классе, стимулируя учебную деятельность подростков, преподаватель обещает провести подвижную игру. Ученики стараются работать и постоянно напоминают учителю о его обещании. За пять минут до окончания урока учитель проводит игру «Борьба за мяч» (командная игра, подготовительная к баскетболу). Цель игры еще не достигнута, но время урока уже закончилось. Ребята просят учителя «доиграть» на перемене.

Охарактеризуйте педагогическую ситуацию. Проанализируйте действия педагога. Укажите способ решения проблемы.

Задание №4. Во время подведения итогов эстафеты на уроке физкультуры в 6 классе учитель объявляет места, которые заняли команды при выполнении задания. Всего в игре приняло участие четыре команды по шесть человек. Ребята не согласны с

распределением мест и убеждают учителя в том, что он ошибся. В качестве основных доводов звучали следующие: «Они не выполняли правила. Мы делали лучше и т.д.». Педагог соглашается с доводами и определяет лучшей другую команду.

Охарактеризуйте педагогическую ситуацию. Проанализируйте действия педагога. Укажите способ решения проблемы.

Задание №5. При составлении конспекта для урока физкультуры в классе учитель планирует проведение подвижной игры в течение 15 минут. Основным содержанием игры является бег на скорость. Через 10 минут он замечает, что ученики сильно устали и стали терять интерес к игровым действиям. Учитель заканчивает проведение игры до истечения запланированного времени.

Охарактеризуйте педагогическую ситуацию. Проанализируйте действия педагога. Укажите способ решения проблемы.

Задание №6. Накануне участия в ответственных соревнованиях занимающиеся обращаются к тренеру с просьбой провести вместо обычного игровое занятие (т.е. состоящее из подвижных игр). Рассмотрите две противоположные ситуации:

А – тренер соглашается,

Б – тренер категорически против.

Возможен ли другой способ решения?

Охарактеризуйте педагогическую ситуацию. Проанализируйте действия педагога. Укажите способ решения проблемы.

Задание №7. Для проведения семинара с воспитателями дошкольных учреждений на тему «Игра – спутник детства» необходимо составить план выступления и разработать его содержание.

Приведите примерный план выступления. Проанализируйте основные доводы.

Задание №8. Учитель организует проведение игры на перемене с учащимися 1 класса. Желание участвовать в игре изъявляют только восемь из двадцати пяти учеников.

Охарактеризуйте педагогическую ситуацию. Проанализируйте действия педагога. Укажите способ решения проблемы.

Задание №9. Во время проведения общеразвивающих упражнений на уроке физкультуры в начальных классах по различным причинам у учащихся возникает утомление, снижается интерес к занятию. Для восстановления дисциплины педагог проводит подвижную игру.

Охарактеризуйте педагогическую ситуацию. Проанализируйте действия педагога. Укажите способ решения проблемы.

Задание №10. «Лапта» - игра, составляющая часть культуры русского народа. Обоснуйте это утверждение. Какие факторы определяют значимость «Лапты» для практики физического воспитания.

Охарактеризуйте в целом игру «Лапта». Проанализируйте значение «Лапты» при выборе средств решения педагогических задач (Когда? Где? Возраст? и т.д.).

Задание №11. Объяснение является важным моментом при проведении подвижной игры. Какими правилами должен руководствоваться педагог при объяснении. Какие факторы влияют на объяснение подвижной игры.

Охарактеризуйте типовые педагогические ситуации. Проанализируйте действия педагога. Какие ошибки могут возникнуть при объяснении?

Задание №12. Для проведения подвижной игры играющие образуют круг, в центре которого находится водящий.

Выберите оптимальную последовательность действий руководителя игры:

А: сообщение названия игры => объяснение => построение в И.П. => выбор водящего.

Б: построение в И.П. => сообщение названия игры => объяснение => выбор водящего.

В: сообщение названия игры => построение в И.П. => выбор водящего => объяснение.

Г: ваш вариант.

Охарактеризуйте выбранную последовательность. Проанализируйте действия педагога для начала игры.

Задание №13. Проведение игры и контроль за действиями участников требует использования специальных сигналов. Какие сигналы использует руководитель в разных педагогических ситуациях.

Приведите пример типичных ситуаций. Проанализируйте действия педагога.

Задание №14. На одном из уроков физкультуры I четверти в 7 классе преподаватель проводит игру «Пятнашки мячом». Согласны ли вы с выбором педагога. Обоснуйте свой ответ.

Задание №15. Для проведения занятия по физическому воспитанию с дошкольниками педагог решает придумать новую подвижную игру. За основу он берет сюжет сказки. Продолжите последовательность действий учителя. Придумайте новую игру для дошкольников.

Задание №16. Для проведения эстафеты преподаватель перестроил участников (32 человека) в четыре колонны, после чего начал объяснять ход, цель и правила игры. Занимающиеся задавали много вопросов, уточняя содержание задания, что заставляло педагога повторять объяснение вновь и вновь. Во время выполнения эстафеты участники допускали много ошибок.

Проанализируйте ситуацию. Назовите возможные причины и ошибки, допущенные педагогом. Укажите решение педагогической задачи.

Задание №17. Вы являетесь инструктором и руководителем туристического похода. В состав участников входят юноши и девушки 18-19 лет. Во время очередного привала кто-то из участников предлагает сыграть в какую-нибудь игру. После продолжительного обсуждения с этой просьбой группа неожиданно обращается к Вам.

Проанализируйте педагогическую ситуацию. Определите последовательность действий руководителя.

Задание №18. Во время проведения подвижной игры участники ведут себя пассивно, двигаются вяло, задание выполняют неохотно. Такое состояние не является следствием физического утомления. Руководитель наблюдает и досрочно заканчивает проведение игры словами: «Не хотите играть – как хотите!».

Проанализируйте педагогическую ситуацию. Прав ли учитель, делая такой вывод. Укажите способ решения проблемы.

Задание №19. Во время прогулки в группе продленного дня преподаватель проводит подвижную игру «Охотники и утки» (с выбыванием).

Проанализируйте действия педагога по выбору игры и определите соответствие условиям проведения. Дайте необходимые рекомендации.

Задание №20. Для активизации эмоционального и физического состояния занимающихся педагог начинает урок с проведения подвижной игры. Игра большой интенсивности, продолжает-

ся 15 минут. Участники игры, подростки 12-13 лет, обсуждают игру до конца урока. Жестами, мимикой, восклицаниями они подтверждают, что игра вызвала большой интерес и очень понравилась.

Охарактеризуйте описанную ситуацию. Оцените действия педагога.

Задание №21. Перечислите и проанализируйте ошибки, допускаемые студентами в качестве руководителя игры на занятиях по дисциплине «Подвижные игры».

Задание №22. В каких случаях для проведения игры необходимы помощники руководителя игры. Опишите их функции и значение для педагогического процесса. Опишите типичную проблемную ситуацию, связанную с необходимостью назначения помощников.

Задание №23. При проведении подвижной игры «Пятнашки» в 1 классе водящий долго не может запятнать следующего игрока. В физическом отношении он слабее, чем остальные. Детям это надоедает, они начинают подсмеиваться над неудачником.

Какой способ выхода из педагогической ситуации будет адекватным в данном случае. Проанализируйте ответ.

Задание №24. Чем руководствуется педагог при выборе и проведении подвижных игр на уроках физической культуры в 3 классах?

Проанализируйте действия учителя.

Задание №25. При проведении подвижной игры в 8 классе учитель в резкой форме делает замечания игрокам, указывая на допущение нарушения. Ошибки допускаются вновь, и руководитель называет учеников «неповоротливыми», «ленивыми», «глупыми».

Какое продолжение могут иметь описанные действия? Обоснуйте ответ.

Задание №26. За плохую дисциплину на занятии во 2-м классе учитель наказывает учеников и отменяет запланированную игру. Вместо этого, он проводит строевые упражнения: ходьбу, остановки, повороты. Дисциплина восстановлена.

Согласны ли Вы с принятым решением. Проанализируйте ситуацию и обоснуйте свой ответ.

Задание №27. Можно ли использовать подвижные игры на занятиях по физической подготовке пожарных?

Обоснуйте свой ответ. Дайте характеристику подвижным играм. Перечислите профессии, требующие специальной подготовки в виде подвижных игр.

Задание №28. Согласны ли Вы с утверждением, что любая подвижная игра может оказывать воспитывающее воздействие на личность занимающихся. Каким образом это происходит? Приведите пример и проанализируйте его.

РАЗДЕЛ 12. ПРИМЕРЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР, ПРОВОДИМЫХ СТУДЕНТАМИ В ХОДЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ

Тема «Линейная эстафета с основными двигательными действиями, являющимися предметом специализации (избранного вида спорта)». **Туризм.**

«Эстафета с компостером»

Организация эстафеты: За линией старта выстраиваются 2-3 команды в колонну по одному. В каждой команде участники получают порядковые номера. Направляющий игрок в каждой команде получает карточку, в которой в произвольном порядке в квадратах написаны цифры, аналогичные номерам игроков в команде. На расстоянии 12-18 метров от линии старта напротив каждой команды на контрольной линии находится компостер.

Ход эстафеты: По сигналу направляющие с карточкой стартуют к контрольной линии. Они должны найти в карточке квадрат со своим номером и произвести в нем отметку компостером. Далее игроки передают эстафету следующим участникам. Эстафета заканчивается, когда каждый выполнит задание один раз. Победа достается самой быстрой команде игроков.

Правила эстафеты:

1. Отметка компостером должна быть в пределах квадрата и не касаться ограничительных линий квадрата.

Вариант: Игроки в команде имеют 2 личных номера и выполняют эстафету дважды.

Педагогическое значение игры: Развивать ловкость и быстроту.

«Эстафета с картой»

Организация эстафеты: За линией старта выстраиваются 2-3 команды в колонну по одному. На расстоянии 12-18 метров от линии старта напротив каждой команды на контрольной линии находятся: 1) карта-образец (целая) и 2) карта, разрезанная на количество частей, равных количеству участников в команде. Эта карта перевернута рисунком вниз.

Ход эстафеты: По сигналу направляющий игрок стартует к контрольной линии. Игрок берет одну из частей перевернутой и разрезанной карты и определяет ее расположение в соответствии с картой образцом, раскладывает разрезанную часть карты на полу рядом с картой-образцом. Далее игрок передает эстафету следующему участнику. Победа достается самой быстрой команде игроков.

Правила эстафеты:

1. Карта должна быть составлена в соответствии с картой-образцом.

Вариант:

Игроки в команде имеют 2 личных номера и выполняют эстафету дважды.

Педагогическое значение игры:

1. Развивать ловкость.
2. Развивать быстроту.
3. Развивать мышление.

«Эстафета с фрагментами карты»

Организация эстафеты: За линией старта выстраиваются 2-3 команды в колонну по одному. На расстоянии 12-18 метров от линии старта напротив каждой команды на контрольной линии находятся: 1) карта с отмеченными на ней (кружками) участками местности; 2) маленькие карточки, на которых нарисованы отдельные участки большой карты; 3) чистый лист бумаги и ручка.

Ход эстафеты: По сигналу направляющий игрок стартует к контрольной линии. Игрок берет одну маленькую карточку, на которой нарисован отдельный участок большой карты, ищет его на большой карте, находит, запоминает его номер на большой карте, записывает на чистый лист этот номер. Далее игрок возвращается и передает эстафету следующему участнику. Победа достается самой быстрой команде игроков.

Правила эстафеты:

1. Каждый участник ищет в карте только один фрагмент.

Вариант:

Игроки в команде имеют 2 личных номера и выполняют эстафету дважды.

Педагогическое значение игры:

1. Развивать ловкость.
2. Развивать быстроту.
3. Развивать мышление.

Тема: «Игра на ловкость и координацию движений»

«Пятнашки с ленточками»

Из числа играющих (10-20 человек) выбирается водящий. Все участники игры получают ленты длиной 40 см, шириной 5-7 см. Ленты заправляют за пояс (как хвостик).

Ход игры: Играющие разбегаются по площадке, а водящий догоняет их, стараясь выхватить ленточку в пределах обусловленных границ. Тот игрок, у которого выхватили ленточку, становится водящим.

Продолжительность игры: 3-5 минут.

Побеждает тот, кто ни разу не водил или водил наименьшее количество раз.

Правила игры:

1. Нельзя задерживать водящего руками.
2. Нельзя держать ленточку руками.

Педагогическое значение игры: Развивать быстроту в беге с ловлей и увёртыванием.

Тема: «Игра, подготовительная к волейболу»

«Передача в круге»

Участники игры рассчитываются по порядку, запоминают свои номера и образуют круг в центре зала. В центре круга располагается участник под любым номером с мячом в руках. Игра продолжается 4-5 минут.

Ход игры: Игрок в центре круга выполняет передачу мяча двумя руками сверху над собой, называет любой номер игрока и уходит в круг к игрокам. Игрок, номер которого назвали, должен войти в круг и продолжить выполнять передачи, не допуская паде-

ния мяча на площадку. Выигрывают игроки, которые не уронили мяч при передаче или имеют меньшее количество штрафных очков.

Правила игры:

1. Игроки перемещаются по кругу легко бегом (по часовой или против часовой стрелке).
2. Передача выполняется только двумя руками сверху, высота передачи - 1-1,5 метра.
3. Передача в середине круга выполняется стоя на месте.
4. Называть номер игрока, участвующего в игре, громко и четко.
5. Игрок из круга не должен допустить падения мяча на площадку.
6. Если мяч упал на площадку, то уронивший его игрок остается в центре.

Ошибки в игре: 1. Участник игры допустил падение мяча на площадку.

За каждую ошибку начисляется *штрафное очко*.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать быстроту реакции. 2. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху. 3. Развивать внимание.

Тема: «Игра для группы продленного дня»
«Али-Баба»

На площадке на расстоянии 15-20 метров чертятся две линии. Играющие делятся на 2 равные команды (по 10-20 человек в каждой), которые располагаются на своих линиях в шеренги, держась за руки, лицом друг к другу. По жребию определяют команду, которая называется «Али-Баба».

Ход игры: Игра начинается со слов противоположной команды: «Али-Баба!». Команда «Али-Бабы» отвечает: «Чего слуга?». Противоположная команда: «Пятого, десятого (*называет имя любого игрока команды «Али-Бабы»*) к нам сюда!».

Тот игрок, имя которого назвали, начинает бег в сторону команды противника, сам выбирая направление движения, стараясь разбить шеренгу из игроков, держащихся за руки. Если ему это удастся, то он забирает одного из игроков противника в свою команду. Если игроку не удастся разбить шеренгу из игроков, держащихся за руки, то он становится игроком этой команды.

За каждого игрока противника команде начисляется одно очко. После каждого рывка игра продолжается. Право вызывать «Али-Бабу» получает команда, которая получила дополнительно игрока после последнего рывка.

Игра проводится до определенного количества очков или на время.

Выигрывает команда, игроки которой наберут наибольшее количество очков.

Правила игры:

1. Игрокам в шеренге нельзя расцеплять руки.
2. Нельзя вызывать два раза подряд одного и того же игрока.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать быстроту в беге на короткие дистанции, быстроту реакции. 2. Совершенствовать технику бега по прямой. 3. Развивать скоростно-силовые качества. 4. Развивать мышление.

Тема: «Игра с броском и ловлей мяча для учащихся 5-9 классов»
«Штандер-мандер»

В центре площадки очерчивается круг диаметром 1,5-2 м, учащиеся располагаются по кругу, держась за руки. В центре круга находится водящий с мячом в руках.

Ход игры: Участники игры ходят по кругу, водящий подбрасывает высоко над собой мяч и громко говорит: **Штандер-мандер** и сразу называет **имя любого участника** игры. Игрок, имя которого назвали, должен поймать мяч и сказать слово "СТОП". Пока не сказано слово «стоп», все игроки разбегаются по площадке. На слово "СТОП" останавливаются. Водящий выбирает для себя любого игрока, громко произносит, сколько он сделает шагов до этого игрока, делает шаги и бросает мяч, стараясь попасть в названного им игрока. Если он попал мячом, то этот игрок становится водящим, Если не попал, игра начинается сначала.

Правила игры.

1. Играющим нельзя двигаться после слова "СТОП".
2. Игроки в кругу не должны расцеплять руки, пока водящий не назвал имя.
3. Бросать мяч можно только по ногам.
4. Игрок может отклоняться от мяча, не сходя с места.

Педагогическое значение игры: 1. Совершенствовать точность броска и ловли мяча. 2. Развивать быстроту реакции. 3. Развивать глазомер.

Тема: «Командная игра с мячом для учащихся 5-9 классов»

«Ящерица»

В игре участвуют две команды. Одна команда образует круг диаметром 3 м, она владеет мячом. Вторая команда располагается внутри круга в колонне, руки на поясе впереди стоящего игрока. Расположение игроков внутри круга в виде ящерицы (или буквы S).

Ход игры: По сигналу игроки круга начинают перебрасывать друг другу мяч, стараясь запятнать последнего игрока в колонне противника. Игрок, которого запятнали, выбывает из игры, игра продолжается 3 минуты. Через три минуты команды меняются ролями. Побеждает команда, которая за три минуты сумела запятнать большее количество игроков.

Правила игры: 1. Нельзя закручивать спираль, пряча последнего игрока. 2. Игроки в колонне не должны расцеплять руки. 3. Бросать мяч в голову нельзя, такой бросок не засчитывается. 4. Попадание мяча с отскока от пола не засчитывается.

Педагогическое значение игры: 1. Совершенствовать точность броска мяча. 2. Развивать быстроту реакции. 3. Развивать скоростно-силовые способности. 4. Развивать ловкость и координацию движений.

Тема: «Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях избранным видом спорта». **Бокс**

«Удерживание равновесия»

Чертят два квадрата, размер каждого квадрата - 1х1 м. В каждом квадрате располагаются два игрока. Расположение игроков напротив друг к другу, правая стопа одного игрока и левая стопа другого игрока находятся вплотную на расстоянии 1 шага.

Ход игры: По сигналу игроки начинают боксерские движения руками, применяют финты туловищем. Задача каждого игрока – заставить соперника потерять равновесие и сделать шаг назад или в сторону. Победители из каждой пары продолжают игру в первом квадрате, а проигравшие игроки – во втором квадрате. Игрок, оставшийся победителем в первом квадрате, получает 4 очка, второй игрок – 3 очка. Во втором квадрате победитель

получает 2 очка, второй игрок – 1 очко. После этого в борьбу вступает новая четверка игроков, и также определяется победитель.

Педагогическое значение игры: 1. Совершенствовать технические элементы бокса. 2. Развивать координацию движений. 3. Развивать способность к равновесию. 4. Развивать быстроту реакции.

«Подними соперника»

Чертят два квадрата, размер каждого квадрата - 2х2 м. В каждом квадрате располагаются два игрока. Расположение игроков - напротив друг к другу.

Ход игры: По сигналу игроки начинают боксерские движения руками, применяют финты туловищем. Задача каждого игрока – забежать за спину соперника, взять соперника за пояс и поднять его над полом. Победители из каждой пары продолжают игру в первом квадрате, а проигравшие игроки – во втором квадрате. Игрок, оставшийся победителем в первом квадрате, получает 4 очка, второй игрок – 3 очка. Во втором квадрате победитель получает 2 очка, второй игрок – 1 очко. После этого в борьбу вступает новая четверка игроков, и также определяется победитель.

Педагогическое значение игры: 1. Совершенствовать технические элементы бокса. 2. Развивать координацию движений. 3. Развивать силовые способности. 4. Развивать быстроту реакции. 5. Развивать мышление.

Тема: «Игра для развития реакции и быстроты перемещения»

«Запомни справа стоящего игрока»

Участники игры строятся в шеренгу. Задача каждого игрока – запомнить справа стоящего. Из числа играющих (10-20 человек) выбирается водящий.

Ход игры: Играющие разбегаются по площадке, а водящий догоняет их, чтобы запятнать в пределах обусловленных границ. Тот, кого запятнали, становится водящим. В ходе игры по сигналу преподавателя осуществляется смена водящего. В игру должен вступить в качестве водящего игрок, который при построении в шеренге стоял справа от игрока, который в данный момент был водящим.

Продолжительность игры: 3-5 минут.

Побеждает тот, кто ни разу не водил или водил наименьшее количество раз.

Педагогическое значение игры: 1. Развивать быстроту пе-

ремещения. 2. Развивать быстроту реакции. 3. Развивать память.

Тема: «Игра с мячом для развития
скоростной выносливости и ловкости»

«Квадрат»

Игровая площадка делится пополам. На расстоянии 2-3 м от каждой стены или лицевой линии проводится линия "плена", в которой находится капитан каждой команды. Играют две команды, которые располагаются на противоположных сторонах площадки. Капитан команды стоит на линии «плена» за спиной команды противника. Игра ведется одним волейбольным мячом. Право владения мячом определяется жребием до начала игры.

Ход игры: По сигнал капитан начинает перебрасывать мяч со своими игроками на площадке, стараясь выбить игрока противника, не заходя за ограничительные линии. Тот игрок, кого выбили, уходит за линию плена к своему капитану и находится там.

Противник увертывается и, в свою очередь, пытается овладеть мячом. Поймав мяч, команда противника и ее капитан выбивают игроков соперника. Когда все игроки одной команды окажутся за линией плена, на место игроков выходит капитан. Побеждает команда, которая первая выбьет всех игроков команды соперника и ее капитана.

Правила игры:

1. Бросать мяч можно в любую часть туловища, кроме головы.
2. Если игрок, поймав мяч руками, выронил его, он считается выбитым.
3. Мяч можно передавать между игроками, бегать с мячом в руках по площадке.
4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде из-за линии, откуда он укатился.

Варианты. Если игрок на площадке поймал мяч от соперника слета, то он может вызволить из плена одного игрока своей команды или оставить себе «вторую жизнь».

Педагогическое значение игры:

1. Совершенствовать ловлю мяча и бросок мяча на точность.
2. Совершенствовать ловкость и координацию движений.
3. Развивать скоростно-силовые качества.
4. Развивать скоростную выносливость.
5. Воспитывать взаимовыручку.

Тема: «Игра, активизирующая детей,
повышающая общий жизненный тонус» (дошкольный возраст)

«Барашек»

Участники игры располагаются по кругу, в центре круга – водящий игрок, он - барашек.

Ход игры: Дети идут по кругу и говорят:

**"Ты барашек серенький,
С хвостиком беленьким!
Мы тебя поили!
Мы тебя кормили!
Ты нас не бодай!
С нами поиграй!
Скорее догоняй!"**

После этого участники игры бегут врассыпную по залу, барашек их ловит. Тот, кого барашек сумеет догнать, становится водящим. Игра повторяется 3-4 раза.

Правила игры:

1. Убегать по окончании слов.
2. Бегать только в пределах игровой площадки.

Педагогическое значение игры.

1. Обучать бегу с ловлей и увертыванием.
2. Развивать быстроту реакции.

Тема: «Игра для основной части урока»
«Перебежка с выручкой»

Игровая площадка делится пополам. На расстоянии 2-3 м от каждой стены или лицевой линии проводится линия, на которой ставятся 10 кегель. Играют две команды, которые располагаются на противоположных сторонах площадки.

Ход игры: По сигналу игроки каждой команды начинают перебежку на сторону противника, стараясь завладеть кеглями. Захватив кеглю, игрок старается перенести ее на свою площадку. Каждая команда может пятнать игроков противника, которые находятся на их территории. Тот, кого запятнали, остается стоять на месте, а кеглю возвращают обратно. Игрока может выручить игрок своей команды, коснувшись его рукой.

Правила игры:

1. Пятнать игрока можно только на своей стороне.

2. Игрок может взять из-за линии только одну кеглю.
3. Кеглю на место возвращает игрок команды противника.
4. Тот, кого запятнали, остается стоять на том месте, где его запятнали.

Педагогическое значение игры:

1. Развивать быстроту перемещения и быстроту реакции.
2. Развивать ловкость и координацию движений.
3. Развивать мышление.
4. Воспитывать чувство взаимовыручки.

Тема: «Игра, используемая в подготовке футболистов»

«Игра в квадрате»

Чертят один квадрата, размер квадрата - 9х9 м. В каждом углу квадрата располагается один игрок. Пятый игрок стоит в центре квадрата, он - водящий. Один футбольный мяч у одного из игроков в углу квадрата.

Ход игры: По сигналу игроки, стоящие в углах квадрата, начинают передавать мяч друг другу. Водящий пытается перехватить мяч. Тот игрок, чью передачу перехватили, становится водящим. Выигрывает тот игрок, который был водящим меньшее количество раз.

Правила игры: 1. Игроки могут свободно перемещаться в пределах квадрата. 2. Нельзя играть руками.

Варианты:

- А. Выполнять передачу мяча в одно касание.
- Б. Выполнять передачу мяча в два касания.
- В. Увеличить количество водящих до двух человек.

Педагогическое значение игры:

1. Совершенствовать технику передачи мяча в футболе.
2. Развивать быстроту реакции.
3. Развивать мышление.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Былеева, Л.В. Подвижные игры: Учеб.пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова и др.- М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 279 с.
2. Геллер, Е.М. Игры на переменах для школьников 4-6 классов./ Е.М. Геллер. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 48с.
3. Геллер, Е.М. Игры на переменах для школьников 7-8 классов./ Е.М. Геллер. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 48с.
4. Гришина, Г.Н. Любимые детские игры: Кн. для занятий с детьми ст. дошкольного и мл. школьного возраста / Г.Н. Гришина. – М.: Сфера, 1997. – 96 с.
5. Гусак, Ш.З. Физкультурные праздники и вечера в школе. / Ш.З. Гусак. - М.: Просвещение, 1965.
6. Деметер, Р. Бегай, ползай, прыгай /Пер. с нем. / Р. Деметер. - М.: Физкультура и спорт, 1972.- 40с.
7. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов / М.Н. Жуков. 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 160с.
8. Игры в тренировке баскетболистов: Учеб.- метод. пособие (издание второе, дополненное, исправленное) / Ю.И. Портных, Б.Е. Лосин, Л.С. Кит, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина. - СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: Шатон, 2002. – 66с.
9. Игры народов СССР /сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М.- М.: Физкультура спорт, 1985.- 269с.
10. Корневская, Г.П. Методика использования подвижных игр в обучении и тренировке волейболистов: учебное пособие для студентов институтов физической культуры. /Г.П.Корневская, В.А.Колтунов. – Смоленск: СГИФК, 1989. -34 с.
11. Лешер, А. Маленькие игры для многих /Пер. с нем /А. Лешер. - Мн.: Полымя, 1983.- 63с.
12. Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособ. для воспитателя дет.сада /Под ред. Л.В.Руссковой.. / М.Ф. Литвинова. - М.: Просвещение, 1986.- 79с.
13. Минский, Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня: Пособие для учителя. / Е.М. Минский. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 1985.- 192с.
14. Найминова, Э. Физкультура: методика преподавания, спортивные игры, Книга для учителя. / Э. Найминова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 256с.
15. Народные подвижные игры /Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастная О.Э.- Уч. пособие.- М., 1990
16. Неробеев, В.Н. Спортивные аттракционы. / В.Н. Неробеев. - М.: Просвещение, 1964.- 40с.

17. Олимпийская энциклопедия. Гл.ред.С.П.Павлов.- М.: «Советская Энциклопедия»,1980. – 415с.
18. Портных, Ю.И. Дидактика игр в школе: Учеб. пособие / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова. - РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб., 2003. – 261с.
19. 500 игр и эстафет. – М.; Физкультура и спорт, 2000.- 304 с. – (Спорт в рисунках).
20. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада.- 2-е изд., испр. и доп. / Е.А. Тимофеева. - Просвещение, 1986.- 79с.
21. Фейгель, И.Г. Подвижные игры в учебно-тренировочных занятиях по разным видам спорта: Метод.указ. для студентов трен. фак-та. /И.Г. Фейгель. - Л.: ГДОИФК, 1984.- 61с.
22. Фетисова, С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. / С.Л. Фетисова. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 155 с.
23. Физкультура в режиме продленного дня школы /Под ред. С.В.Хрулева.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 112с.
24. Шишкина, В.А. Движение + движение: Кн. для воспитателей дет.сада. /В.А. Шишкина. - М.: Просвещение, 1992.- 96с.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Св. план, 2010

Луткова Наталия Валерьевна
Минина Любовь Николаевна

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАЗЛИЧНЫХ ЗВЕНЬЯХ
СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Учебно-методическое пособие

Редактор В.П. Товстых
Корректор Е.В. Шаврина

Сдано в набор 12.04.10
Объем 4,7 печ.л. Тираж.

Подписано в печать 29.06.10
экз. Заказ Цена свободная

Типография НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35