



НАРОДНА УКРАЇНСКА АКАДЕМІЯ
СПЕЦІАЛІЗОВАНА ЕКОНОМІКО-ПРАВОВА ШКОЛА

**ПОДВИЖНІ ІГРИ НА УРОКАХ
ФІЗИЧЕСЬКОЇ КУЛЬТУРИ
В 1-5-Х КЛАСАХ СЭПШ**

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВАЯ ШКОЛА

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В 1-5-х КЛАССАХ СЭПШ**

Методические рекомендации для учителей физической культуры

Харьков
Издательство НУА
2017

УДК 373.3.016:796(072)
ББК 74.267.5-260.11
П 44

*Утверждено на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
Народной украинской академии.
Протокол № 4 от 07.04.2017*

С о с т а в и т е л ь *С. В. Николаева*

Р е ц е н з е н т канд. техн. наук *М. А. Красуля*

У даних методичних рекомендаціях розглянуто методику формування основних фізичних якостей з використанням запропонованих ігрових завдань, рухливих ігор та естафет.

Для вчителів фізичної культури.

П 44 **Подвижные** игры на уроках физической культуры в 1-5-х классах СЭПШ: метод. рекомендации для учителей физ. культуры / Нар. укр. акад., специализир. экон.-правовая шк., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. С. В. Николаева]. – 2-е изд., перераб. – Харьков : Изд-во НУА, 2017. – 32 с.

В данных методических рекомендациях рассмотрена методика формирования основных физических качеств с использованием предложенных игровых заданий, подвижных игр и эстафет.

Для учителей физической культуры.

УДК 373.3.016:796(072)

ББК 74.267.5-260.11

© Народная украинская академия, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Использование подвижных игр на уроке физической культуры позволяет обогатить и разнообразить программу общефизической подготовки учеников по разным видам спорта. В игровой деятельности имеется большой простор выбора разнообразных способов преодоления трудностей и препятствий, возникающих на пути к игровой цели. Для игры характерно яркое проявление эмоций, творческих способностей, активности, инициативы.

С помощью подвижных игр можно много достичь!

Подвижные игры – простые, не требующие особой подготовки физические упражнения, которые могут свободно варьироваться, что способствует их разностороннему применению. Они особенно популярны среди детей.

В ходе урока их применяют для разминки и эмоциональной разрядки, развития основных технико-тактических навыков. Кроме того, организационные действия, выполняемые в ходе подвижных игр, способствуют воспитанию коллективизма, дисциплинированности, вырабатывают слаженность в действиях, учат уважать достижения других.

В методических рекомендациях даны подвижные игры, которые не требуют от учеников особой подготовки.

Каждая новая игра должна разучиваться по следующей общепринятой схеме: объяснение – показ – исполнение. Если играющие знакомы с правилами игры, можно сразу переходить к состязаниями. С каждым повтором возрастают игровые навыки.

Советы по применению игр.

Рекомендуется варьировать игры следующим образом :

Для разминки – путем полного и равномерного вовлечения в игры всех учеников (побольше беговых упражнений, эстафет, бросковых движений)

Для тренировки ловкости – путем включения в игры разносторонних, усложненных двигательных упражнений (различные виды передвижений, дополнительные упражнения при передвижении, ограничения игровой площадки, назначения переменных видов бросков и т. д.)

Для тренировки скорости – путем быстрых движений всем телом (спринт, действий на быстроту реакции из различных положений, сильные броски и т. д. с достаточным количеством перерывов)

Для тренировки выдержки – путем усиления нагрузок на организм (расширение игрового пространства, увеличение количества движений бегом, состязаний, борьбы, бросковых упражнений и т. д. увеличение продолжительности игр без значительных перерывов)

Для тренировки силы – путем усиления мышечной работы (заданные положения тела, виды передвижения и бросков)

Для активного отдыха и расслабления – путем снижения физической и эмоциональной нагрузки (облегчение условий игры, уменьшение нагрузки, увеличение перерывов, возможность выхода из игры).

I. ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ, ЭСТАФЕТЫ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1.1. Игровые задания

(для активизации внимания и повышения эмоционального подъема)

«Класс, смирно!». «Класс, налево!» и т. д. Команда выполняется, если перед ней будет слово «класс». 6–8 команд и подводятся итоги.

«Будь внимателен»

1. По команде «раз» – упор присев, «два» – о.с. «три» – хлопок сзади, «четыре» – руки вперед. Команды подаются в различном порядке.

2. Преподаватель поднимает руки вперед, учащиеся прыжком принимают стойку ноги врозь; преподаватель – руки вверх, учащиеся – прыжок на месте; руки в стороны – быстро поворачиваются на 360°. Учащиеся, допустившие ошибку, принимают упор присев и выбывают из игры.

«Точный поворот»

По команде все поворачиваются с закрытыми глазами на 360°, 540° или 720°, а затем проверяют правильность выполнения.

«Быстрая остановка»

При ходьбе на месте преподаватель считает: «раз– два», «раз–два». С прекращением счета учащиеся должны быстро приставить ногу и принять о.с. Выполнившие задание неточно делают шаг вперед. Игра проводится несколько раз.

«Что изменилось?»

Преподаватель вызывает двух учащихся и поворачивает класс кругом. Вызванные учащиеся принимают исходные положения, но неодинаковые. Например: один – стойка ноги врозь, левая рука вверх, правая в сторону. Другой – упор присев на левой, правая нога на носок. Класс смотрит и запоминает положения, а затем опять поворачивается кругом. Преподаватель вносит некоторые изменения и предлагает классу их определить. Задание повторяется 2-4 раза.

«Мы слышим»

Упражнение выполняется учащимися только то, что показывает преподаватель, а команда может быть другая. Например, «Упор присев –

принять!», а показывает выпад.

«Мы не видим»

Выполняется только команда.

«Поворот на хлопок»

Бег в колонне по одному. По хлопку преподавателя класс поворачивается на 180° и бежит в противоположную сторону. Два хлопка – поворот на 360° и бег в том же направлении. Сигналы подаются в различных вариантах.

«Запрещенное число»

Играющие образуют круг, а ведущий встает в центре круга. Он подходит к любому игроку и, указав на него, говорит: «Один». Игрок, стоящий справа, говорит: «Два». И т. д. Игроки, которым выпадет число 3, число, делящееся на 3 или содержащее цифру 3, не называя этих чисел, должны выполнить какое-либо движение (присед, руки за голову, руки вперед и др.). Игрок, назвавший запрещенное число или опоздавший выполнить соответствующее движение, получает штрафное очко. Побеждают ребята, получившие меньше штрафных очков.

«Справа и слева»

Играющие встают в круг, спиной к центру. Ведущий движется вдоль внешней стороны круга и, остановившись около одного из игроков, говорит: «Руки!» Игрок, к которому он обратился, стоит спокойно, зато сосед справа поднимает правую руку, а сосед слева — левую. Тот, кто ошибётся, выбывает из игры. К концу игры остаются лишь самые внимательные.

1.2. Эстафеты, рекомендуемые на уроке гимнастики

Поочередные эстафеты.

1. С передвижениями различными способами.

Например: добежать до определенного места и возвратиться обратно, передвигаясь прыжками, на четвереньках, переползая на боку и т.д.

2. С передвижениями и действиями.

А. Передвижения с выполнением заданий:

- Эстафета с перестановкой булав. Одна булава у правофлангового, который должен добежать до определенного места, взять в руки стоящую булаву, на ее место поставить находящуюся у него в руках булаву, возвратиться на место и передать булаву очередному игроку.

- То же, но в руках бегущего две или больше булав.

- Эстафета с переноской трех набивных мячей. Первый участник бежит с тремя набивными мячами до противоположной стороны зала, кладет

два мяча на пол, а с третьим возвращается и передает следующему, тот бежит, поднимает два мяча и с тремя возвращается.

- Эстафета с кувырком.

Б. Передвижения с преодолением препятствий:

- Эстафета с пробежкой по уменьшенной площади опоры (скамейке, бревну и т. д.)

- Эстафета с подлезанием под козла и коня

- Эстафета с прыжком через скамейку, «наступая» или «шагом».

- Эстафета с прыжком через козла и подлезанием под него при обратном движении

- То же, но влезая на гимнастическую стенку

- Совместные эстафеты

3. С групповым передвижением.

- Эстафета с передвижением на гимнастической скамейке. Каждая команда имеет две скамейки и на одной из них она расположена. По сигналу каждый участник должен пробежать по другой скамейке и расположиться на скамейке второй команды.

- Эстафета с бегом «на трех ногах» (вдвоем, «внутренние» ноги связаны).

- Эстафета с различными сцеплениями.

4. С поочередными движениями и коллективными действиями.

- Эстафета с накапливанием на козле, коне. Стартующий добежав до снаряда, взбирается на него и хлопает три раза в ладоши. Третий хлопок – сигнал для движения следующему игроку. Добежав до снаряда, второй игрок взбирается на него и хлопает в ладоши сам и при помощи своего товарища, находящегося уже на снаряде. Хлопки необходимы, чтобы участник расположился на снаряде, а руки оказались свободными для хлопков.

Б) Эстафета с перенесением палки под ногами. У стартующего в руках палка. Держа палку за один конец, он добегает до заранее определенного места, возвращается обратно и свободный конец передает следующему. Держа палку, оба проносят ее под ногами всей команды: играющие (стоят в колонне) последовательно прыгают через палку.

В) Эстафета с пролезанием между ногами всех игроков:

1. Играющие принимают стойку ноги врозь (в колонне по одному). Замыкающий пролезает между ногами троек команды, добегает до заранее обусловленного места, возвращается обратно и передает эстафету замыкающему, сам же быстро становится направляющим. Замыкающий, получив эстафету, проделывает то же самое и т.д. до прихода в первоначальное положение.

2. И.п. то же, но дистанция между игроками минимальная. По команде замыкающий пролезает между ногами команды и становится направляющим. Игрок, ставший замыкающим, немедленно вслед за первым повторяет то же самое.

Движение идет непрерывно, пока все игроки команды не займут первоначального и.п.

1.3. Подвижные игры

«Эстафета с элементами равновесия»

Подготовка. 3–4 команды по 8–10 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической, скамейке (рейкой вверх).

Содержание игры. По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись ее рукой, возвращаются обратно. Вторым игроком выбегает вперед тогда, когда вернувшийся коснется его рукой. Выполнивший задание встает в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила игры. 1. Бег начинается: по сигналу. 2. Игроки обязаны пробежать по рейке скамейки. 3. За каждое нарушение даются штрафные очки.

«Эстафета на полосе препятствий»

Подготовка. Для эстафет устанавливаются два ряда препятствий (скамейки, барьеры, конь, козел, обозначенный окон). Две команды становятся в колонны по одному за общей чертой.

Содержание игры. По сигналу главные игроки обеих команд выбегают вперед преодолевают препятствия и возвращаются обратно, минуя эти препятствия. Прибежавший, дотронувшись до руки очередного игрока, встает в конец колонны. Игра заканчивается, когда все члены команды выполнят задание, главный игрок поднимает руку вверх.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету.

Правила игры. 1. Бег начинается по сигналу руководителя. 2. Преодоление всех препятствий обязательно. 3. За каждое нарушение насчитываются штрафные очки.

«Тяни в круг»

Подготовка. Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.

Содержание игры. По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

Правила игры. 1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время

движения и борьбы. 2. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. 3. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

«Перетягивание через черту»

Подготовка. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

Содержание игры. По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры. 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

«Сильные и ловкие»

Подготовка. Две команды располагаются по кругу, через одного. Внутри круга у линии, ограничивающей его, восемь чурок, в центре круга – мяч.

Содержание игры. По сигналу участники игры, взявшись за руки и не расцепляя их, стараются подтолкнуть противника, чтобы он сбил чурку (городок, малую булаву). Сбивший ее берет мяч и, стоя в центре круга, не сходя с места, пытается осалить им кого-либо из игроков другой команды, которые разбегаются в разные стороны.

Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

Правила игры. 1. Если метавший промахнется, его команда наказывается двумя штрафными очками. 2. За точный бросок команде, сбившей чурку, начисляется одно штрафное очко.

«Петушиный бой»

Подготовка. На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

Содержание игры. Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладет за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга

или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

Правила игры. 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

«Вызов»

Подготовка. На двух противоположных сторонах площадки на расстоянии 18–20 м чертятся линии городов. Играющие делятся на две равные команды, в каждой из которых выбирают капитана.

Проведение игры. Игроки команд выстраиваются шеренгами за линиями городов. Капитан команды, начинающей игру, посылает любого игрока в город другой команды. Ее участники вытягивают правые руки вперед ладонями вверх, согнув руки в локтях. Последний игрок вызывает помериться силами любого участника противоположной команды. Он трижды дотрагивается до ладоней играющих, громко считая при этом «Раз, два, три!» Тот, кого он коснется в третий раз, должен осалить вызывающего. Каждый как можно быстрее убегает к себе домой. Если вызванному удалось поймать соперника до линии города, то последний идет в плен и становится за спиной осалившего. Если игрока не поймают, то, наоборот, вызванный игрок становится пленником. Затем капитан другой команды посылает игрока на вызов. Тот действует так же, как и его предшественник. Если вызван и попал в плен игрок, за спиной которого стоит один или несколько пленников, то он сам становится пленником, а его пленные возвращаются в свою команду. Таким образом, количество игроков в командах все время меняется.

Выигрывает команда, в которой по окончании установленного времени (8–15 мин) будет больше пленных, или команда, забравшая всех игроков противника в плен.

Правила игры. 1. Водящий, вызывая игроков, громко считает. 2. Он может каждый раз касаться любого из них. 3. Касаться можно только правой рукой и вытягивать вперёд только правую руку (опускать её в момент касания нельзя). 4. Если капитан сам попал в плен, его заменяет один из игроков команды.

II. ИГРЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ РУЧНОГО МЯЧА

«Снайперы» (бег, ведение, передача, ловля, бросок)

Две (или более) команды по 5–10 человек рассчитываются по номерам. Первые номера стартуют от условленной линии и бегут 5–8 м к лежащему на полу мячу, подбирают его и ведут 5 м, затем передают мяч стоящему на пути партнеру, получают от него мяч обратно и бросают с установленной отметки в цель. Очко своей команде приносит игрок, поразивший цель раньше соперника.

Затем стартуют все остальные номера команды. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты. 1. Пути игроков перекрещиваются. 2. Перед ловлей мяча игрок поворачивается на 360°. 3. Упражнение игрок выполняет слабой рукой. 4. Бросок выполняется в прыжке. 5. Для передачи и ловли мяча последовательно вводятся два партнера. 6. После броска в цель игрок заменяет передающего мяч. 7. В момент старта каждый следующий номер команды выполняет три сгибания-разгибания рук лежа (приседания, наклоны, прыжки и др.). 8. После броска в цель игрок посылает мяч к линии старта. 9. После броска игрок ведет мяч к месту старта. 10. На линии броска находится защитник противоположной команды, препятствующий броску.

«Лишний мяч» (перемещение, подвижность)

Водящий (двое, трое), с мячом в руках, все остальные без мячей. Водящий старается осалить убегающих касанием мяча, без броска. Осаленный становится водящим. Можно проводить соревнования между командами. Победителей определяют по времени, затраченному на осаливание всех игроков команды соперника. Осваивание проводят по очереди назначенные командами игроки.

Варианты. 1. Игроки перемещаются прыжками на одной ноге; на двух ногах; боком; спиной вперед и т. п., 2. Преследуемый освобождается от осаливания, если водящего коснется рукой другой игрок. 3. Осаленный игрок становится вторым водящим. 4. Убегающие тоже имеют мяч, который передают друг другу. Игрока с мячом салить нельзя.

«Наседка и ястребы» (ловля, передача, подвижность)

Играют две команды по 5–8 человек. Игроки первой команды – ястребы, располагаются по внешней стороне круга, у игроков мяч. Другая команда – наседка с цыплятами, каждый, игрок кладет руки на пояс впереди стоящего. Ястребы, передавая мяч друг другу, стремятся броском осалить последнего цыпленка. При попадании в него мячом цыпленок выбывает из игры. Игра ведется до тех пор, пока у наседки не останется ни одного цыпленка. Игрок, попавший мячом в цыпленка, также выбывает из игры. Побеждает команда, затратившая на игру меньше времени.

Варианты. 1. Цыплята не выбывают из игры, а осаленный цыпленок занимает место вслед за наседкой. 2. Броски в цыплят проводят только с отскоком от пола (в прыжке, левой рукой, по ногам и др.). 3. Диаметр круга увеличивают или уменьшают. 4. На бросок отводят не более 5 (3–4) передач мяча. 5. На бросок дают 6 (4–5) сек.

«Квадрат» (передача, ловля, подвижность)

Четыре игрока с мячом стоят на углах прямоугольника 3х6 м. В середине прямоугольника располагается водящий – перехватчик. Игроки передают друг

другу мяч произвольным способом, но без перекидки через перехватчика. Задача перехватчика – коснуться мяча. В случае успеха он меняется местами с игроком, осуществившим передачу. Все игроки должны побывать в роли перехватчика. Побеждает игрок, допустивший меньше передач в 1–5 сериях игры.

Варианты. 1. Устанавливают 1–2 способа передач мяча. 2. Расстояние между передающими мяч увеличивают или сокращают. 3. Ограничивают время держания мяча перед передачей. 4. За обратную передачу игроку начисляют 2 очка.

«Наперегонки» (передача, ловля, передвижение)

Две команды выстраиваются в две шеренги напротив друг друга так, чтобы игрок каждой команды стоял через одного соперника. Интервалы между игроками 1 шаг. Расстояние между шеренгами 5–8 м. По три игрока от каждой команды с мячами стоят в затылок своему капитану (капитаны находятся напротив друг друга). По сигналу капитаны быстро передают мяч своим ближайшим игрокам в шеренге напротив и бегут на их место. Игрок, получивший мяч, передает его своему ближайшему партнеру напротив и бежит на его место, и т. д. Как только капитан займет новое место и повернется кругом, ему передает мяч первый из трех стоявших за ним игроков. Капитан передает мяч дальше и вновь бежит на новое место. За ними в такой же последовательности входят в игру все три игрока с мячами. К этому времени крайние игроки обеих шеренг (они из разных команд) получают мяч, ведут его на место, где в исходном положении находился капитан, и начинают движение на новое место. По договоренности каждый игрок проходит 2–4 круга перемещений. Побеждает команда, закончившая перемещения первой. При соревновании в сериях (с перерывом) подотчет можно вести, учитывая количество передач, выигранных в каждой серии.

Варианты. 1. Изменяется дистанция бега. 2. На каждом новом месте игроки выполняют какое-либо упражнение (отжимание от пола, поворот на 360°, вправо, влево и др.). 3. Оговаривают способ передачи мяча (правой, левой рукой, от плеча, из-за головы, низом, сбоку). 4. Изменяют способ перемещений (прыжками на одной ноге; прыжками или скрестным шагом боком; спиной вперед; с поворотами; с падением или кувырком на дистанции).

«Один против всех» (бросок, блокирование)

Все игроки – нападающие и лишь один – защитник (класс можно разбить на несколько игровых групп). Нападающие стремятся по очереди с хода через блокирующего защитника поразить мячом цель – ворота, предмет. Действия защитника (на месте, с выходом вперед, в прыжке) определяют заранее. Игру проводят до тех пор, пока все игроки не побывают в роли защитника. Побеждает тот, у кого лучшая разница попавших в цель и пропущенных мячей. Среди победителей можно провести финальную игру (как и за все последующие места).

Варианты. 1. Перед броском использовать финт. 2. Выполнять бросок слабой рукой. 3. Бросок выполнять после ведения мяча. 4. Ограничить время на бросок. 5. Установить контрольное время на серию бросков для всей команды.

«Забрось – отбей» (передача, ловля, бросок, блокирование)

Играют две команды по 3–6 человек. В защищающейся команде игроков меньше, но один из них вратарь. Ворота могут быть уменьшенного размера. Нападающие передают мяч друг другу и стремятся забросить его в ворота. Защитники мешают, этому, стараются перехватить мяч. Вратарь парирует броски, стоя в воротах. После каждого заброшенного или потерянного мяча атаку повторяют. Команды атакуют по 3–5 мин. Побеждает команда, забросившая за это время больше мячей.

Варианты. 1. Ограничивают время на каждую атаку. 2. Устанавливают зону для взятия ворот или способ броска. 3. Защитнику разрешают использовать выходы вперед.

Мяч партнер

Игроки двух команд становятся в две шеренги на расстоянии 6 м. По сигналу учителя первый номер первой команды перебрасывает мяч первому номеру второй команды. Тот направляет мяч второму номеру первой команды, который посылает его второму игроку второй команды, и т. д. Перебрасывать мяч следует одним из двух способов: двумя руками от груди (при изучении техники толкания ядра) или броском из-за головы (при изучении техники метания гранаты, мяча). Вес набивного мяча 1 кг. За каждое падение мяча в 6-метровой зоне начисляется штрафное очко. Побеждает команда, получившая меньше штрафных очков.

«Защита набивного мяча» (бросок, блокирование, подвижность)

В центре круга диаметром 6–8 м ставят гимнастический козел. На него кладут набивной мяч. Мяч охраняют трое защитников. В распоряжении 4–5 нападающих 2–3 гандбольных мяча. Задача нападающих – сбить набивной мяч с козла. Разрешается передавать мяч друг другу. Защитники касаться набивного мяча не могут. При нарушении этого правила нападающим засчитывают попадание в набивной мяч. Команды атакуют поочередно. Побеждает команда, затратившая меньше бросков на поражение цели.

Варианты. 1. Увеличивают или уменьшают число нападающих или защитников. 2. Устанавливают время на атаку, на количество бросков. 3. Вводят дополнительный круг для перемещений защитников, отдаляя их от козла. 4. Увеличивают или уменьшают количество мячей у нападающих. 5. Лимитируют дистанцию броска.

2.1. Игры для совершенствования физических качеств

«Салки с мячом» (выносливость, быстрота, координация движений)

Двое водящих, действуя на небольшой площадке против группы в 5–8 игроков и передавая мяч друг другу в движении, стремятся осалить любого из игроков. Мяч в руках водящие могут держать не более 3 сек., затем необходимо передать его партнеру. Нести мяч в руках можно не более 3-х шагов. Осаленный мячом игрок на время выбывает из игры: он. обегает (в среднем темпе; в быстром; с ускорениями) три круга вокруг игровой площадки и вновь включается в игру (на бег по штрафным кругам можно установить контрольное время). Водящие обязаны осалить 5–8 игроков (по числу принимающих участие в игре). Повторные осаливания засчитываются. После этого водящими становятся следующие двое игроков, и так пока все игроки не побывают в роли водящих. Побеждает пара, затратившая меньше, времени на осаливание установленного числа игроков.

Варианты. 1. Водящие получают право вести мяч. 2. За повторное осаливание игрока (после штрафных кругов) водящие получают только 0,5 очка. 3. Осаливание можно проводить броском мяча. 4. Вместо штрафных кругов осаленный выполняет другие действия (20 передач в стенку; жонглирование двумя мячами; ускорения вдоль площадки; силовые упражнения).

«Прорвись в зону» (сила, ловкость)

Играют две команды по 6–8 игроков – защитники и нападающие. Защитники строятся вдоль (снаружи) линии площади вратаря, где лежат несколько мячей. Нападающие находятся на игровой площадке, их задача – прорваться в площадь вратаря и выбросить оттуда мяч. Защитники препятствуют этому. Нападающие используют смену мест, быстрые перемещения, заслоны, обманные движения. Игрок, ворвавшийся в площадь ворот, может выбросить оттуда только один мяч. Запрещается обхватывать и толкать соперника. Единоборства разрешены в рамках правил ручного мяча. Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает команда, завладевшая большим количеством мячей.

Варианты. 1. Единоборства разрешаются по правилам регби (для юношей). 2. Защитников больше, чем нападающих. 3. Мячи лежат в воротах, а нападающий в площади вратаря может сделать только три шага. 4. За повторно выброшенный мяч одним и тем же игроком начисляется дополнительное очко.

«Мяч за стенкой» (сила, выносливость)

Две команды становятся лицом друг к другу перед средней линией поля. В 2 м сзади каждой команды с равными интервалами лежат три набивных мяча. Взявшись за руки (обнявшись за талию) и упершись плечами (грудью) в игроков противоположной команды, обе команды (по сигналу) стремятся

оттеснить соперников к их мячам. Единоборство останавливается, как только кто-то из игроков коснется мяча. Этот мяч убирают с площадки. Проигрывает команда, потерявшая все три мяча.

Варианты. 1. В исходном положении игроки стоят спиной друг к другу. 2. Увеличивают или уменьшают количество набивных мячей. 3. Увеличивают расстояние между игроками и мячами.

«Петушиная атака» (сила, прыгучесть, выносливость)

Две команды располагаются в площади вратаря. Поочередно одна команда атакует, другая защищается. По сигналу игроки обеих команд начинают прыжки на одной ноге. Задача атакующих – вытолкнуть защищающихся из площади вратаря. Толкать соперника можно только плечом (но не руками). Если любой игрок коснется пола (земли) второй ногой, он выбывает из игры. Побеждает команда, затратившая на игровое задание меньше времени.

Варианты. 1. Обе команды выступают в роли атакующих, побеждает команда, чей игрок останется в зоне последним. 2. Соперники распределяются по парам; помогать партнерам можно только вытеснив своего личного соперника. 3. Разрешается выталкивать соперников и руками (но без захватов).

«Бросай дальше» (сила, ловкость)

Две команды по 4–5 игроков стоят в центре игрового поля лицом друг к другу в колоннах по одному. Направляющие держат набивные мячи по 1–1,5 кг. По сигналу они совершают броски с места в сторону ворот команды соперников. Траектории полета мячей не пересекаются. После броска игроки уходят в конец своей колонны. Игроки, стоящие за бросающими, подбирают мяч команды соперников и с места его приземления выполняют бросок в обратном направлении. Задача команд – оттеснить соперников обоими мячами к площади вратаря (к лицевой линии; к условному предмету, линии). Соревнование можно проводить и на время.

Варианты. 1. Игра состоит из серий бросков (из-за головы двумя руками; поочередно правой и левой рукой от плеча; двумя руками через голову назад и пр.). 2. Броски проводят с 1–2–3 шагов разбега.

«Перехвати мяч» (сила, ловкость)

Учащиеся распределяются на группы по 4–5 игроков. В каждой группе – один водящий. Он стремится перехватить набивной мяч, который остальные игроки передают друг другу. Как только водящему удастся овладеть мячом или коснуться его рукой, место водящего занимает игрок, сделавший последнюю передачу. Побеждает игрок, меньше времени выступавший в роли водящего.

Варианты. 1. Ограничивают время владения мячом каждым игроком. 2. Игра ведется двумя набивными мячами.

2.2. Подвижные игры, формирующие игровое мышление

Как известно, игровое мышление формируется преимущественно в процессе участия учеников в практических упражнениях игрового характера, подвижных и спортивных играх. Основное место среди этих средств занимают различные единоборства и подвижные игры с элементами тактики. Учитель не должен ограничиваться формированием у занимающихся малого числа тактических навыков. За счет использования большого арсенала различных подвижных игр можно постоянно расширять вариативность многоплановых тактических действий и формируемых навыков.

Игры помогают решать важные социально-педагогические задачи, и прежде всего способствуют созданию коллектива. Коллективное начало подвижных игр формирует и положительные черты характера учеников, повышает уровень их нравственных качеств. В процессе регулярного участия в играх воспитывается способность наиболее полно оценивать достигнутое в игре, что чрезвычайно важно в общем воспитательном процессе.

«Неприкасаемые»

Обе команды, нападающая и защищающаяся, ведут игру на гандбольной площадке. Нападающие с мячом могут его вести и передавать друг другу без ограничений; их задача – приземлить мяч в зоне вратаря обороняющейся команды. Защищающиеся стремятся перехватить мяч. Это можно сделать и осаливанием (рукой) игрока, владеющего мячом. В данном случае мяч переходит к другой команде, и игроки таким образом меняются ролями. Побеждает команда, имеющая больше приземлений мяча в чужой зоне.

Направленность игры. 1 – рассредоточение защитников, разбор игроков команды соперников; 2 – переключения защитников; 3 – выход нападающих на свободное место; 4 – растягивание фронта атаки.

«Катбол»

Две команды играют на гандбольной или какой-либо другой площадке. Мяч можно вести и передавать, лишь перекатывая его по площадке руками. По сигналу атакующая команда должна закатить мяч в ворота соперников (в площадь вратаря заходить можно с мячом и без мяча). Защиждающаяся команда препятствует этому и стремится перехватить мяч, превращаясь при этом в атакующую. После каждого гола игру начинают с центра. Побеждает команда, закатившая больше мячей в ворота соперников.

Направленность игры. 1 – отработка взаимодействий игроков; 2 – пресечение возможных траекторий передачи мяча; 3 – проведение тактических комбинаций; 4 – создание численного неравенства игроков.

«Салки командные»

Две команды играют на любой по размерам площадке. Одна – нападающая, другая – защищающаяся. Нападающие, ведя и передавая мяч друг другу, должны осалить мячом, не выпуская из рук, любого игрока соперников. Осаленный должен выйти из игры, выполнить 10 раз сгибание и разгибание рук, лежа на полу (скамейке) и затем вновь включиться в игру. Через установленное время (например, 1 мин.) команды меняются ролями. Игра проводится в несколько периодов. Побеждает команда, осалившая большее число игроков команды соперников.

Направленность игры. 1 – осмысленность действий с мячом; 2 – опережение действий соперников; 3 – подчинение личных интересов командным; 4 – анализ складывающихся ситуаций.

«Больше передач»

Команды играют по гандбольным правилам. Одна – владеющая мячом, другая – перехватывающая его. Игроки первой команды, применяя передачи и ведение, стремятся удержать мяч как можно дольше. Игроки другой команды пытаются овладеть мячом. Если игрок перехватывающей команды завладеет мячом, он сильно ударяет им о площадку. Ловить приземляющийся мяч имеют право лишь игроки команды, владевшей ранее мячом. Игра ведется несколько периодов, в ходе которых команды меняются ролями. Побеждает команда, сделавшая большее число передач за установленное время.

Направленность игры. 1 – анализ особенностей конкретных действий игры; 2 – занятие выгодных позиций; 3 – взаимодействия нападающих и защитников; 4 – концентрация внимания на концовках.

«Игра с гандикапом»

Игры с гандикапом незаменимы для формирования у учеников (в равной степени сильного и слабого состава) сознательного отношения к игре, умения анализировать свои действия. Большой интерес у школьников вызывают игры-с гандикапом между командами не только параллельных, но и старших и младших классов.

В игре участвуют две команды: одна – сформированная из более сильных, другая – из более слабых игроков. Слабая команда получает гандикап. Игра начинается, например, при счете 5:0 в ее пользу. Игра проводится по гандбольным правилам, но с различными изменениями (смешанные или неограниченные составы игроков; в одни ворота; уменьшенное поле; сокращенное время; измененные ворота). Побеждает команда, забросившая больше мячей. Гандикап можно применять и в других подвижных играх.

Направленность игры. 1 – формирование собранности, волевого настроения; 2 – определение слабых мест в действиях команды соперников; 3 – использование индивидуальных качеств отдельных игроков; 4 – смена тактических вариантов.

«Играющий запас»

Две команды, состав которых не ограничен, проводят игру на гандбольной или любой другой площадке. В игре в центральной части поля активно участвуют только 7–6–5–4 игрока, все остальные в это время рассредоточиваются вдоль боковых линий площадки. Играющие на площадке ведут активную борьбу по правилам гандбола и могут передавать мяч пассивным (запасным) игрокам своей команды, которые затем в течение 3 сек. обязаны вернуть мяч в поле. Замены игроков в каждой команде проводит ее капитан (или устанавливается точное время игры в поле для каждого выходящего на площадку). За гол, забитый после получения мяча от запасного игрока, засчитывается 2 очка. Побеждает команда, получившая наибольшее число очков.

Направленность игры. 1 – взаимодействия играющих и запасных; 2 – игра без мяча; 3 – использование замен; 4 – искусственное создание численного неравенства.

«Самые быстрые»

Несколько команд располагаются у лицевых линий площадки, справа и слева от ворот, У каждой команды 3 или более мячей (кроме гандбольных можно использовать набивные и теннисные мячи). По общему сигналу первые номера всех команд бегом несут (ведут) один из мячей к установленной отметке (в 5–10 м) и оставляют его там. Затем они так же переносят туда и остальные мячи. После этого первые номера передают мячи вторым номерам, стоящим в исходной позиции, которые повторяют всей действия. Побеждает команда, первой завершившая эстафету.

III. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Существует много подвижных игр, содействующих развитию качеств и навыков, необходимых учащимся. Многие из таких игр широко известны, но даже в работе с детьми они применяются не так уж часто. Игры, рекомендуемые ниже далеко не полный ассортимент игр, используемых в подготовке учащихся. При подборе игр нельзя упускать из виду свойство переноса навыков.

Различным упражнениям в легкой атлетике нужно смелее придавать игровую направленность. Например, во время бега в «коридоре» или по кругам, применяемому для отработки правильной постановки стопы, или бегу через набивные мячи, используемому для закрепления правильного выноса бедра, можно придать характер увлекательных эстафет, где от точности выполнения упражнения зависит не только личный, но и командный результат. С одной стороны, это делает урок интересными и позволяет быстрее осваивать предлагаемый материал. А с другой, стимулирует у учащихся воспитание

коллективных начал.

Игровой метод занятий позволяет также тренеру выявить личные качества спортсменов, их склонности, индивидуальные особенности и отношение к коллективу, что исключительно важно для дальнейшей работы с ними.

3.1. Игры, помогающие научить учащихся правильно брать старт и выполнять финишный рывок

Ниже приводится несколько игр из числа тех, которые содействуют развитию быстроты бега, умению правильно брать старт и выполнять финишный рывок.

«Встречные старты»

(Рис.1). Игроки распределяются по двум командам, каждая из которых, в свою очередь, делится пополам на две встречные колонны. Первые игроки в колоннах принимают положение низкого старта. Между колоннами с каждой стороны стоит помощник судьи. По сигналу первые номера устремляются вперед. Как только они достигнут второй половины своей команды, помощник судьи, касаясь плеча второго номера команды, дает ему старт. Прибежавший игрок встает в конец колонны, а каждый оказавшийся впереди нее принимает положение низкого старта для последующего бега. Встречная эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернуться на исходные позиции. За каждый фальстарт у команды снимается 1 очко из числа тех 20, которые даются командам перед началом игры. Команда, раньше закончившая эстафету, получает 2 премиальных очка.

Игру можно усложнить, протянув перед стартующими веревочку, под которой игроки должны пробегать в ходе стартового разгона.

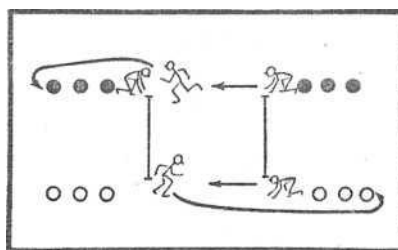


Рис. 1

Эстафета с вызовом игроков

Игроки строятся в колонны (если много участников) или в две рядом стоящие шеренги и рассчитываются по порядку. Перед каждой командой проводят линию старта, а в дальнем конце площадки ставят ориентиры (набивные мячи, флажки, булавы). В 6–10 шагах от стартовой линии проводят

линию «финиша».

Учитель, стоя сбоку, называет номер. Игроки, имеющие его, устремляются вперед, оббегают ориентиры и стараются как можно скорее пересечь линию финиша. Тот, кому это удалось, приносит своей команде 2 очка, за 2-е место присуждается 1 очко, за 3-е – 0 очков.

Учитель вызывает игроков в любой последовательности, что обеспечивает их постоянную готовность к старту

«Будь лидером»

Игроки парами идут (бегут) по площадке или беговой дорожке, причем игроки каждой пары представляют разные команды. Занимающиеся предварительно, рассчитываются по порядку, и каждый имеет свой номер. Во время движения учитель может громко назвать любую цифру. Игроки в паре под этим номером должны сделать рывок, чтобы быстрее оказаться во главе бегущих. Очко команде приносит тот, кто сделал это быстрее. Затем бег (ходьба или упражнения в движении) продолжается до нового вызова. Выигрывает команда, чьи игроки большее число раз становились лидерами.

«Наступление»

Команды выстраиваются, как эстафете с вызовом игрока. Можно дать командам условные названия, например «Ракета» и «Спутник». По сигналу руководителя игроки одной из команд (взявшись за руки) идут вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до стоящей напротив шеренги, игроки которой находятся (в положении низкого старта) остается 2–3 шага, учитель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются в свой «дом». Игроки второй шеренги их преследуют, стараясь осалить. После подсчета осаленных игра повторяется, но на этот раз наступает другая команда.

Каждый раз наступающие и догоняющие должны принимать определенные исходные положения. Например, наступающие могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи партнеру, сцеплять их впереди и т. д. Игроки, ожидающие приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним, сидеть и т. д. Помощники учителя следят за соблюдением правил. Никто не должен действовать без сигнала (останавливаться или стартовать). Ловить соперников разрешается лишь до линии дома. Побеждает команда, сумевшая осалить большее число игроков за одинаковое количество перебежек.

«Старт с преследованием соперника»

Две шеренги играющих располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна за другой. Все игроки принимают положение низкого (или высокого) старта. По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игроков, находящихся сзади, осалить бегущих впереди. Линия дома прочерчивается в 20–30 шагах от стартовой линии. После подсчета осаленных проводится обратный забег, причем команды меняются ролями. Интересен

вариант игры, при котором все игроки распределяются по четырем шеренгам. Например, команда «Спутник» составляет первую и третью шеренги, команда «Ракета» – вторую и четвертую. Задача игроков каждой шеренги – коснуться рукой бегущего перед собою игрока и не дать бегущему сзади осалить себя. Обратные перебежки следуют в построении, когда шеренги поворачиваются кругом. В играх, где игроки одной шеренги преследуют другую, можно условиться заправлять игрокам за резинку трусов или тренировочных брюк ленточки или платочки так, чтобы свободный конец на 25–30 см выступал наружу. Тогда количество осаленных определяется по числу выдернутых ленточек или платочков.

«Вороны и воробьи»

(Рис.2). Игроки выстраиваются в колонну (в шаге друг от друга) в середине площадки. Первые номера – одна команда, вторые – другая. По обеим сторонам от играющих в 15–20 шагах от них на прочерченных линиях лежат различные предметы (городки, теннисные мячи) по числу вдвое меньше, чем всех участников игры. Предметы, лежащие справа – «вороны», слева – «воробьи». Учитель объявляет об исходном положении игроков (упор присев, стоя, сидя и др.), а затем по слогам произносит одно из слов. Если окончание слова «ны» («во-ро-ны»), то все игроки устремляются в правую сторону, стараясь схватить лежащий на линии предмет, если же окончание слова «бьи», то все игроки бегут влево. Поскольку предметов вдвое меньше, чем игроков, они достаются лишь самым внимательным и быстрым. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается число удачных стартов каждой команды и объявляется победитель

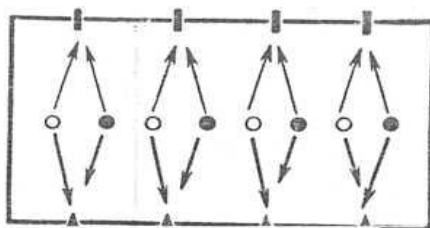


Рис. 2

3.2. Игры, способствующие закреплению навыка бега по повороту и умению передавать эстафету

Следующая группа игр направлена на освоение бега по повороту, передачи эстафетной палочки, стартового рывка и финиша.

«Салки по кругу»

Играющие располагаются в 8–10 шагах друг от друга, образуя большой круг, и рассчитываются на первый-второй. Первые номера одна команда,

вторые – другая. По сигналу все игроки начинают бег в одну сторону, соблюдая дистанцию. остальных) встает в свою колонну с внутренней стороны круга. Остальные игроки смещаются на один. По второму сигналу начинается соревнование. Задача каждого игрока осалить бегущего впереди и не дать догнать себя сопернику, находящемуся сзади. Осаленные покидают круг, остальные бегут дальше. Проигрывает команда, все игроки которой выбыли из игры.

Круговая эстафета

(Рис. 3). Участники игры распределяются по трем-четырем командам и выстраиваются в шеренги левым боком к центру круга, образуя как бы спицы колеса. По сигналу крайние в колоннах игроки начинают бег по кругу. Достигнув своей колонны, игрок касается плеча второго игрока, а сам быстро шаг вправо. После того как все игроки пробегут по кругу, занимающиеся, которые начинали бег первыми, снова оказавшись крайними в колоннах, поднимают руку.

Вместо касания плеча можно передавать эстафетную палочку. Тогда каждый игрок, стоящий с внешней стороны колонны, отводит правую руку назад, готовясь принять эстафету.

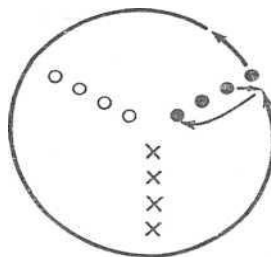


Рис. 3

«Борьба за бровку»

За 10–20 шагов до поворота легкоатлетической дорожки дается старт двум игрокам, принадлежащим к разным командам. Игрок, сумевший первым занять бровку, получает 1 очко.

Если в игре участвуют четверо бегунов (по два от каждой команды), очки присуждаются в порядке занятых мест в конце поворота. Наименьшая сумма набранных очков после окончания всех забегов определяет победителя.

«Вокруг встречной колонны»

Играют две команды. Игроки каждой команды распределяются на две встречные колонны. Первые игроки одной колонны принимают старт с эстафетными палочками в руках, бегут к противоположной половине своей команды, огибают ее слева направо и, подбежав к началу колонны, передают эстафетную палочку головному игроку колонны. Тот обегает вокруг противостоящей колонны и, в свою очередь, передает эстафету игроку,

стоящему впереди колонны, и т. д. Соревнование заканчивается, когда игроки в колоннах поменяются местами на площадке или (двойная перебежка) снова окажутся на первоначальных местах.

«Убегай-догоняй»

(Рис. 4). Две команды «Догоняй» и «Убегай» располагаются в шеренгах в 20—30 шагах одна от другой. Игроки рассчитываются по порядку. Между командами чертят два круга и ставят два флага. В ближний от команды «Убегай» круг кладут мяч. Учитель называет любой номер. Одновременно игроки разных команд, имеющие этот номер, выбегают вперед. Задача игрока из команды «Убегай» – взять мяч, обежать с ним сначала ближний, а затем дальний флаг и вернуться за линию своей команды. Игрок противоположной команды должен догнать убегающего, преследуя его по тому же пути (вокруг флагов) до линии дома. Проигравший идет в «плен» другой команды.

После того как все игроки будут вызваны по одному разу, команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая в итоге взяла в «плен» больше игроков противника.

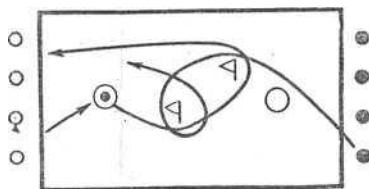


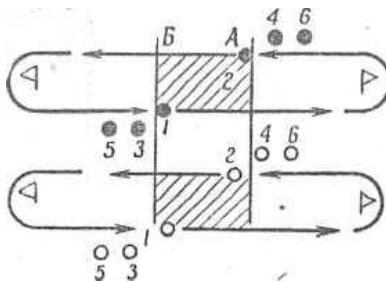
Рис. 18

Рис. 4

«Только в зоне»

(Рис. 5). Каждая команда соревнуется в определенном коридоре, ограниченном двумя флагами (ставятся в 20—30 шагах один от другого) и двумя линиями зоны передачи эстафетной палочки. По сигналу первые номера команд принимают старт, огибают флаг и передают эстафетную палочку вторым номерам в зоне Б – А. Вторые номера огибают противостоящие флаги и передают эстафетные палочки третьим номерам, занявшим место первых номеров. Четвертые номера занимают места вторых номеров и т. д.

Выигрывает команда, закончившая дистанцию первой и передававшая эстафетную палочку без нарушений в обозначенной зоне. При повторении игры команды меняются местами.



3.3. Игры, способствующие закреплению техники бега на местности и преодолению препятствий

Игры имеют цель помочь учащимся лучше освоить технику бега с препятствиями, а также рассчитаны на развитие чувства времени.

«Через маты»

Перед командами кладут поперек несколько гимнастических матов в 100–120 см один от другого (маты можно заменить очерченными квадратами или гимнастическими палками, обозначающими границы «препятствия»). В ходе эстафеты игроки бегут впереди, преодолевают маты толчком одной ноги «растягивая» шаг и наклоняя туловище вперед. Наступать на мат нельзя. При повторении эстафеты расстояние между матами можно увеличивать.

Если маты расположены по кругу, можно провести состязание команд «цепочкой». В этом случае команды по очереди преодолевают маты, а результат определяется по затраченному времени. Для усложнения игры маты кладут на гимнастические скамейки, увеличивая тем самым высоту препятствий.

«В горку и с горки»

Встречная или линейная эстафета проводится на склоне горки. В зависимости от крутизны горки устанавливается протяженность отрезка дистанции. Во встречной эстафете игрок, стоящий внизу, несет эстафету вверх, получивший эстафетную палочку, спускается вниз и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока команды вновь не займут своих прежних позиций (сделав пробежку вниз и вверх).

В линейной эстафете бег в гору и под гору проводят по очереди представители каждой команды.

«Наступая и перепрыгивая»

Эстафету с преодолением полосы препятствий можно провести как в зале (манеже) с расставленными гимнастическими снарядами, так и на местности, где препятствия могут носить естественный характер. Например, в ходе бега парами, тройками (в зависимости от числа команд) можно преодолевать спуски и подъемы, перепрыгивать (наступая) через поваленные деревья, ручьи, обегать вокруг деревьев змейкой, бежать по воде и т. п.

Каждое препятствие преодолевают бегуны из разных команд, после чего в эстафету включаются другие участники игры. Если эстафета состоит из нескольких кругов, то группы (представители команд) меняются

преодолеваемыми участками.

Эстафета на местности

Две или три команды, собравшись вместе, обходят трассу предстоящего бега протяженностью 1–3 км. Число этапов эстафеты равно количеству игроков каждой команды (6–10 человек). Однако расположение этапов и их протяженность неодинаковы. Длина этапов зависит от капитана команды, который сам расставляет игроков на дистанции. Например, протяженность отрезка под уклон или в гору для разных команд может быть различной. Насколько капитан правильно разобьет на отрезки всю дистанцию, распределит силы участников и расставит их, зависит успех эстафетного бега. На дистанции, которая не просматривается, можно поставить контролеров.

Определи свое время

По сигналу все начинают бег по дорожке с флажком (палочкой или другим предметом) в руке. Через условленное время, например 30 сек или 1 мин, бегун должен воткнуть свой флажок в землю. Выигрывает тот, кто лучше рассчитывает время бега. Можно провести игру и без предметов. Тогда каждый участник по истечении условленного времени останавливается (бег на месте).

В другом варианте участник перед началом своего забега (дистанция для всех одинакова) вслух объявляет время, которое он намерен затратить на прохождение отрезка. Выигрывает игрок, сумевший точнее выполнить задание. При командном варианте игры подсчет очков происходит при помощи начисления штрафных очков за отклонение от графика.

Лучший лидер

Группа бегунов получает задание пробежать 8 X 100 м (или 8 x 200 м). При этом устанавливается (посильное) время, за которое нужно преодолевать каждый из указанных отрезков. Заранее договариваются и о порядке смены лидеров. После каждого пройденного отрезка лидер меняется. Лучшую оценку получает лидер, более точно выполнивший задание тренера, то есть показавший время, близкое к заданному.

Можно условиться, что не все игроки начинают бег одновременно. После каждого, например, 200-метрового отрезка на дорожку выбегает новый игрок.

При командном соревновании игроков рассчитывают на первый и второй. В этом случае ошибка более чем на 3 сек влечет за собой начисление команде 1 штрафного очка.

3.4. Игры, развивающие прыгучесть

Общую прыгучесть развивают самые различные игры, начиная от баскетбола и кончая несложными прыжковыми эстафетами. Что же касается

закрепления навыка отталкивания как движения специфического для спортивного прыжка или умения управлять своим телом в воздухе, то здесь применяются игры с соответствующим характером движений, с использованием определенных условий: сектора для прыжка, специальных разметок и т. п.

Ниже приводится несколько игр, которые целесообразно включать в процессе обучения прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега и в высоту.

«Волк во рву»

Эту распространенную среди школьников игру можно превратить в полезное соревнование, увеличив ширину рва и заранее обусловив, какой ногой толкаться и каким способом (на одну или две ноги) приземляться. Сущность игры заключается в том, что ее участники, перебегая из одного «дома» в другой, должны по пути перепрыгивать через «ров» (очерченный коридор). «Волк» (один или два водящих), находясь во рву, пытается осалить игроков во время прыжка через ров. Осаленные выходят из игры, но после 3–4 перебежек, когда подсчитаны оставшиеся наиболее ловкие прыгуны, возвращаются обратно в строй. Затем выбирают новых водящих, и игра продолжается.

«Челнок»

Игроки двух команд располагаются по краям площадки. Между командами (перпендикулярно шеренгам) проводится средняя линия. Договариваются, что игроки одной команды будут прыгать (толкаясь двумя ногами с места) вправо от линии, влево. Команды выбирают по очереди игроков к средней линии. После прыжка первого номера по пяткам отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает игрок из команды противника. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает тот отрезок, который недостает до средней линии.

Хорошо проходит игра «Челнок» с тройным прыжком и прыжками с места. Линию начала прыжка в этом случае переносят ближе к одной стороне площадки. Техника прыжка может быть различной. Принцип определения команды-победителя тот же.

«Бег с палками и прыжками через них»

Игра проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых номеров команд в руках гимнастические палки. По сигналу учителя игроки бегут с ними за линию финиша (в 10–15 шагах от линии старта), а затем возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами (на уровне коленей) играющих, которые, не сходя с места,

перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока она не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Первый игрок бежит с палкой вперед, повторяя задание. Заканчивается игра, когда дистанцию пробегут все игроки.

Проносить палку под ногами в конец колонны могут и два игрока (прибежавший и ожидавший впереди). В этом случае первый игрок остается сзади, а второй выполняет задание.

Если при проносе палки под ногами палка коснулась пола или кто-либо из игроков не перепрыгнул через нее, команде начисляется 1 штрафное очко.

«Скакуны»

Участвуют две команды. Игроки одной команды («бегуны») свободно бегают внутри квадратной площадки 8x8 или 9x9 м. Игрок другой команды («скакуны») по вызову капитана или преподавателя выходит в поле. Задача скакуна, прыгая на одной ноге, осалить игроков другой команды, свободно передвигающихся в пределах границы площадки. По истечении 15 сек. сигналом «Домой!» учитель возвращает скакуна в «дом» и высылает на площадку нового игрока. Осаленные игроки покидают площадку.

Игра заканчивается, когда все бегуны оказываются пойманными. После этого игроки меняются ролями, и игра повторяется. Выигрывают скакуны, затратившие меньше времени на поимку бегунов. Правилами запрещается находиться в поле одновременно двум скакунам. Оступившийся игрок немедленно покидает площадку и на смену ему посылается новый скакун.

Прыжковая эстафета

В ходе эстафеты игроки, построенные в колонны, могут продвигаться вперед различными прыжками: скачками с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, с ноги на ногу, боком и т. д. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону, например, на правой ноге, а в другую – на левой.

В конце продвижения вперед игрокам можно дать задание «атаковать» стенку маховой ногой (кто лучше сделает толчок и выше прыгнет) или, выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, сетки корзины, подвешенного мяча.

«Не оступись»

Соревнуются две команды. Представители каждой команды начинают продвигаться вперед, прыгая на одной ноге (левой, правой). Остальные игроки бегут рядом. Как только один из игроков оступился, его сменяет партнер из его команды. «Цепочка» оказывается длиннее у команды, игроки которой более выносливы и координированы.

«Кто выше?»

В секторе для прыжков устанавливается планка на доступной для игроков обеих команд высоте. Прыгают потоком сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Игра проводится до наибольшего количества оставшихся участников на последних двух-трех высотах. Можно также при выполнении прыжка начислять очки (до трех) за правильность отталкивания и приземления.

3.5. Игры для совершенствования навыков метания

Метателям особенно полезны игры с набивным мячом и элементами силовой борьбы. Многие из этих игр приводятся как в данном, так и в других разделах книги. Направлены они на развитие качеств и двигательных действий, наиболее приближенных к условиям метаний.

«Выстрел в небо»

Игроки распределяются по двум командам и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10–12 шагов. Сначала представители одной команды, а затем другой по очереди выходят в круг с теннисным мячом в руке и метают мяч вертикально вверх как можно выше. Учитель засекает время полета мяча от выпуска из руки до момента удара о землю. Чем сильнее бросок и выше брошен мяч, тем больше время его полета. Можно метать из круга одновременно в два мяча. Чей мяч дольше продержится в воздухе, та команда получает 1 очко.

«Заставь отступить»

Занимающиеся приносят на занятия мешочки с песком одинакового веса (3 или 4 стакана сухого песка высыпают в мешочек из плотной ткани, который затем зашивают). Мешочки удобно лежат на руке, а после броска не отскакивают и остаются на месте.

Соревнуются две команды, стоящие перед стартовыми линиями в 10–12 шагах одна от другой. Интервалы между игроками в шеренгах 3–4 шага. Сзади каждой шеренги в 6–10 шагах размечают еще по одной пересекающей площадку линии. Это линии «плена».

Согласно жребию первым толкает представитель одной из команд. Затем с места падения мешочка в обратную сторону толкает тот же мешок стоящий напротив соперник. Соревнование между каждой парой продолжается до тех пор, пока один из игроков не оттеснит другого за линию плена.

Общая продолжительность игры 5–8 мин., после чего подводятся итоги. Можно также играть до тех пор, пока все участники одной из команд не окажутся в плену.

«От щита в поле»

Игроки метают теннисный мяч в баскетбольный щит или вертикальную стену на дальность отскока. На площадке размечают метровые коридоры, обозначенные цифрами. Чем линия дальше от стены, тем больше число. Наибольшая сумма бросков всех членов команды определяет победителя.

Метание можно проводить и по размеченным кругами мишеням на стене. В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска.

Мешочки с песком или теннисные мячи можно также метать в баскетбольный мяч, который подбрасывает преподаватель. Попавший в летящую мишень получает 1 очко.

В вертикальную мишень (плетенку из хвороста), укрепленную на стойках, или в горизонтальную цель (круги на земле) хорошо метать дротик (толстый прут) или облегченное копье.

«Толкачи»

В круг диаметром 2–3 м входят 2–6 «толкачей» (девушки в игре участия не принимают). Толкачи встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия (заставить оступиться) или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или плечи. В командном варианте играют двое на двое или трое на трое.

«В горизонтальную мишень»

(Рис. 7). На земле в 10 шагах от линии метания чертится концентрический круг с разметкой, обозначенной на рисунке. Метание (толкание) проводится по очереди тремя набивными мячами или ядрами. Чем дальше находится полуокружность, в которой приземлился снаряд, тем больше очков, набирает метатель. Падение снаряда вне пределов круга не оценивается.

Игра может носить и лично-командный характер.

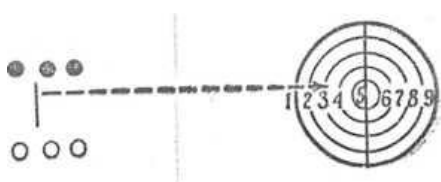


Рис. 7

«Через сетку»

Игра проходит в форме встречной эстафеты, во время которой каждый участник, толкнув набивной мяч через сетку (веревку, натянутую между столбами или деревьями), отходит в конец своей колонны. Игрок, стоящий за сеткой, ловит мяч и, в свою очередь, толкает партнеру на другую сторону площадки.

«Марш-бросок»

Игра проводится на местности. Границы старта и финиша устанавливают примерно в 500 м. Можно также соревноваться на футбольном поле или беговой дорожке (вокруг поля). Участвуют в игре две-три команды с равным числом игроков (6–10), которые рассчитываются по порядку. Для метания выбирают одинаковые по весу и форме снаряды (набивные мячи, ядра и др.). Способ метания устанавливают единый (из-за головы, толчок и др.).

Начинают метать по очереди первые игроки команд. Затем все игроки (продвигаясь вперед) подходят к отметкам, где упали снаряды. Вторые номера команд метают от этих отметок дальше. Затем в борьбу вступают третьи номера и т. д. Задача каждой команды с помощью более дальних бросков первой (не по времени, а по числу попыток) приблизиться к линии старта. Можно провести марш-бросок и в обратном направлении, изменив способ метания.

«Мячом в цель»

Игра приближена к баскетболу и проводится на баскетбольной площадке. Однако команды играют набивным мячом и метают мяч не в корзину, а в щит. Не придерживаются также некоторых правил (ведения мяча, правило трех секунд и др.), специфичных для баскетбола. Можно условиться, чтобы метать мяч в щит только одной рукой (имитируя толчок). Для освоивших игру можно ввести правило метания только из-за линии штрафного броска.

Победитель определяется по истечении условленного времени. За попадание мячом в щит из-за линии штрафного броска начисляется 2 очка, с более близкой точки – 1 очко.

В другом варианте метание в щит производится с места. Соревнование проводится одновременно между двумя командами, каждая из которых стоит в 8–10 шагах от своего щита на баскетбольной площадке.

Вместо щита можно метать мячи в очерченные на стене круги диаметром 1–2 м.

IV. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

1. Для совершенствования владения мячом рекомендуется самостоятельно выполнять следующее упражнения:

- подбросить мяч вверх, повернуться на месте и поймать мяч;
- ударить мяч об пол, повернуться и поймать мяч;
- выпрыгивать, держа мяч в руках;
- ведения мяча с обводкой препятствия;
- передача мяча в круг, нарисованный на стене.

2. Для улучшения общей физической подготовки учащихся необходимо самостоятельно выполнять следующие упражнения:

- перемещения правым, левым приставным шагом исходным положению рук (руки вверх, в стороны, за спиной, за головой, на пояс);
- выпрыгивание вверх с мячом и без мяча;
- для упражнения кисти выполнить сгибания и разгибания рук на пальцах из положения лежа (от пола, от скамьи), стоя (от стены);
- поднимания туловища;
- выполнения кувырка вперед с мячом в руках;
- прыжки на месте на одной и на двух ногах, имитирую передачу мяча;
- прыжки вверх с поворотом вправо–влево;

3. Рекомендуется самостоятельно в свободное время играть в игры и эстафеты предложенные в данных методических рекомендациях:

- самостоятельно закреплять правила игр;
- играть в игры, развивающие силу связанные с сопротивлением, различные перетягивания;
- выполнять командные эстафет с бегом, перелазанием, прыжками, лазанием, метанием;
- преодолевать полосы препятствий, состоящие из различных «станций» (кувырки, прыжки, лазание по лестнице, проползти, пройти по бревну);
- развивать умение объяснять ошибки, указать рациональный способ преодоления препятствий;
- подводить итоги эстафеты или игры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школьника / Е. С. Васильевская. – Мозырь : Белый ветер, 2007. – 54 с.
2. Задания для самостоятельных занятий физической культурой : метод. рекомендации родителям учащихся СЭПШ по работе с детьми / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. Ж. А. Колисниченко]. – Харьков : Изд-во НУА, 2016. – 24 с.
2. Конеева Е. В. Детские подвижные игры / Е. В. Конеевой. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 85с.
3. Операйло С. І. Книга вчителя фізичної культури : довідково-метод. вид. / С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова та ін. – Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с.
4. Ушакова Е.В. Подвижные игры / Е.В. Ушаков. – Белгород : БелГУ, 2011. – 23с.
5. Хацкевич Ю. Г. Играем вместе с мамой и друзьями : кн. для родителей / Ю. Г. Хацкевич. – М. : АСТ, 2001. – С. 48–128.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I. ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ, ЭСТАФЕТЫ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	4
1.1. Игровые задания.....	4
1.2. Эстафеты, рекомендуемые на уроке гимнастики	5
1.3. Подвижные игры	7
II. ИГРЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ.....	9
2.1. Игры для совершенствования физических качеств	13
2.2. Подвижные игры, формирующие игровое мышление	15
III. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ.....	17
3.1. Игры, помогающие научить учащихся правильно брать старт и выполнять финишный рывок	18
3.2. Игры, способствующие закреплению навыка бега по повороту и умению передавать эстафету	20
3.3. Игры, способствующие закреплению техники бега на местности и преодолению препятствий.....	23
3.4. Игры, развивающие прыгучесть	24
3.5. Игры для совершенствования навыков метания.....	27
IV. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	29
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	31

Навчальне видання

РУХЛИВІ ІГРИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В 1-5-х КЛАСАХ СЕПШ

Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури

(російською мовою)

У п о р я д н и к НІКОЛАЄВА Світлана Вікторівна

В авторській редакції
Комп'ютерний набір *Н. Ю. Осадча*

Підписано до друку 15.11.2017. Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».
Ум. друк. арк. 1,63. Обл.-вид. арк. 2,1.
Тираж 5 пр. Зам. №

План 2017/18 навч. р., поз. № 3.1.3.4 в переліку робіт кафедри

Видавництво
Народної української академії
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.