

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)
Кафедра физического воспитания и спорта

Смирнова В.З., Коняхина Г.П.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Челябинск 2013

УДК 796 (07) (021)
ББК 74.267.5 я 73
К 65

Смирнова В.З., Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013.- 162 с.

В учебном пособии рассматриваются вопросы использования подвижных игр и игровых упражнений для развития двигательных способностей детей, раскрыта организация, методика проведения и руководство процессом игры.

Несомненный интерес представляют общие положения организации и методики проведения подвижных игр и игровых упражнений по видам спорта.

Учебное пособие может быть полезно студентам факультетов физической культуры вузов и колледжей, учителям физической культуры и преподавателям вузов кафедр физического воспитания, ведущим дисциплину «Подвижные игры».

Рецензенты:

Жабakov В.Е., кандидат педагогических наук, доцент, ЧГПУ
Черная Е.В., доцент кафедры спортивных дисциплин, ЧГПУ

© Смирнова В.З., Коняхина Г.П., 2013.

© Издательский центр «Уральская Академия», 2013.

ВВЕДЕНИЕ

Человек рождается и сразу начинает играть, игра сопровождает его всю жизнь. Да и что есть все наши обряды и традиции, как не своего рода игры. Путь к сердцу любого ребенка лежит через игру. Играя с родителем, ребенок познает азы воспитания. Ребенок, научившийся играть со сверстниками, лучше понимает, как надо вести себя в коллективе, вырабатывает у себя такие серьезные качества, как смекалка, ловкость, чувство товарищества, не говоря уж о физическом развитии.

Воспользовавшись представленным в этой книге материалом, учитель физической культуры всегда сумеет организовать школьников в энергичный коллектив, стремящийся к победе и первенству. Предлагаемые игры и игровые упражнения не требуют каких-либо особенных приспособлений или инвентаря, кроме некоторых чисто спортивных. Их можно организовать на школьном дворе и на спортивной площадке, на отдыхе и на перемене - когда для этого есть время и место.

Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека – это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения.

Говоря о содействии игры умственному развитию, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Ученые находят, что игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Ведь игроку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, наиболее, по его мнению, целесообразную. Все это очень важно для развития личности.

Понятна и большая роль школы в использовании подвижной игры, как на уроках физической культуры, так и во внеурочных формах работы.

В данном учебном пособии, рассчитанной на учителей физической культуры, сделана попытка раскрыть проверенные практикой формы применения подвижных игр в школе, обосновать некоторые педагогические аспекты их использования и основные положения методики. Предлагается значительный по объему практический материал по игре.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1.1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРЫ



При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать их направленность на достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Руководящая роль при проведении принадлежит педагогам, воспитателям.

Занятия играми должны способствовать воспитанию дружбы, честности, сознательной дисциплины, а значит важно правильно подбирать игры для обучения в соответствии со школьной программой.

Занятия играми должны быть воспитывающими по характеру. Изучив характер и поведение в игре, руководитель может регулировать чрезмерную возбудимость, споры, несоблюдение правил, нечестность и другие конфликтные ситуации. В коллективных играх руководитель приучает к совместной игровой деятельности, а это способствует воспитанию чувства товарищества, коллективизма, ответственности, упорства. Воспитание воли и трудолюбия содействует преодолению трудностей в достижении цели. Играющие должны преодолеть их, не нарушая правил игры.

Ведущим в обучении является сознательность и активность играющих:

- Сознательное поведение играющих позволяет совершенствовать игру, творчески обогатить ее, а этого добивается руководитель, который, проводя игру, должен объяснять детям ее содержание, задачи и правила поведения;
- надо приучать детей сознательно относиться к своим действиям и поступкам в игре, разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать поступки и действия товарищей;
- чтобы дети играли сознательно и активно, необходимо соз-

дать правильное представление об игре;

- учащиеся становятся активнее в игре, поведение их становится более осознанным, если руководитель повторяет игры, создает ее новые варианты совместно с детьми.

Последовательность прохождения игр должна быть спланирована. При планировании необходимо учитывать задачи физического воспитания детей определенного возраста, их физическую подготовленность. Игры для уроков планируются в соответствии со школьной программой.

Планируя игры, надо учитывать внутреннюю связь между ними и последовательность освоения навыков, приобретенных на занятиях. Переходить от знакомых игр к незнакомым надо постепенно:

- в незнакомые игры нужно вводить новые правила и условия, постепенно повышать требования в овладении навыками и умениями;

- при изучении новых игр учитывают умения и знания, приобретенные учащимися, и постепенно усложняют их.

В новых играх повторяют элементы старых, но в более сложной форме. Например, детям знающим хорошо игру «Подвижная цель», легко переключиться на игру «Охотники и утки», в которой совершенствуется тот же навык метания в подвижную цель, но в измененных условиях. Далее этот навык можно совершенствовать в еще более сложной игре – «Перестрелка».

Игры должны соответствовать подготовленности учащихся. Каждая игра должна быть такой трудности, чтобы ее участник мог преодолеть препятствия на пути к достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают трудностей, не заинтересует детей и не будет иметь педагогической ценности, так как не развивает волевых качеств.

Доступность игр имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Недоступные игры снижают у детей интерес к занятиям.

Важно распределить роли в игре в соответствии с силами и возможностями занимающихся, поэтому необходимо знать каждого ученика и индивидуально подходить к нему. Слабым детям надо давать посильные задания, чтобы воспитывать у них уверенность в своих силах.

Приобретенные навыки и знания необходимо систематически закреплять. При повторении игр учащиеся лучше познают ее, совершенствуются их навыки. Однако нельзя предлагать детям много игр в короткий отрезок времени. Дети должны хорошо усваивать игры, совершенствовать в них свои двигательные действия и навыки поведения. С этой целью повторяются известные детям игры, но с усложненными вариантами.

Известный педагог Ушинский К. Д. писал: «Хороший педагог повторяет старое не для того, чтобы повторять забытое, а для того, чтобы старым прочнее закреплять новое». Это полностью относится и к занятиям подвижными играми.

1.2. ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ИГРЫ

Большое значение в успешной подготовке к игре имеют выбор игры, место ее проведения, подготовка инвентаря и разметка площадки.

Преподаватель должен определить основные задачи, которые он ставит перед уроком и соответственно им выбирать игры. В одном случае преподавателю необходимо объединить детей, организовать их, в другом – совершенствовать те или иные качества и навыки, в третьем – содействовать выявлению детского творчества.

Важен также учет степени трудности игры для занимающихся. Игры легкие, не требующие проявления усилий, так же неинтересны, как и слишком трудные. Степень трудности определяется подготовленностью группы. Надо четко представлять, что учащиеся могут, а что еще не в силах сделать. Например, вряд ли стоит применять игру с передачей эстафетной палочки, если правила передачи еще не разучены. По тем же соображениям нельзя предлагать эстафету с перекатами и кувырками, если эти элементы акробатики еще не отработаны.

Выбор игры зависит от:

- **задачи**, поставленной перед уроком;
- **состава занимающихся** (здесь следует учесть возраст ребят, их развитие, физическую подготовленность, количество играющих);
- **формы проведения занятий** (урок, перемена, спортивный

праздник и т.д.) На уроке и перемене время ограничено, задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке, на празднике используются массовые игры и аттракционы;

- **места ее проведения** (узкий коридор, зал, класс). В узком коридоре проводятся игры с линейным построением, в которых учащиеся играют поочередно. В большом зале можно проводить игры с бегом врассыпную, с метанием, с элементами спортивных игр. Во время экскурсий и прогулок используются игры на местности;

- **температуры воздуха и состояния погоды.** При низкой температуре применяются активные игры, а при высокой лучше применять малоподвижные игры;

- **наличия пособий и инвентаря.** Из-за отсутствия соответствующего инвентаря и неудачной его замены игра может расстроиться.

Особо большое оздоровительное значение имеют игры, проводимые на воздухе, для чего необходимо подготовить площадку. Хорошая подготовка повышает эмоциональное состояние занимающихся, вызывает желание быстрее начать игру. Сюда входят уборка помещения, расстановка снарядов, разметка площадки, подбор инвентаря, отличительных знаков и прочее. Подготовка должна проводиться заблаговременно и тщательно. К ней полезно привлекать детей.

Для проведения игр на воздухе надо снять дерн, если требуется точная разметка или ровная площадка, или подобрать ровную зеленую площадку. Площадку лучше делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 метров и длиной не менее 12 метров.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега, окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках.

Для проведения игр в помещении надо предусмотреть, чтобы не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Если игры проводятся в спортивном зале, желательно снаряды (конь, брусья, козел и т.д.) убрать в подсобное помещение. Если снаряды нельзя убрать из зала, то надо поставить их у короткой стены и оградить скамейками, сеткой или другими предметами. Перед проведением игр на местности

руководитель обязан хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры.

Для проведения большинства игр требуются флажки, цветные повязки, палки, мячи, скакалки и т.д. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, хорошо заметным в игре. Особенно это важно для младших школьников. **По размеру и весу** инвентарь должен соответствовать силам играющих, **по числу** – количеству играющих. Количество инвентаря необходимо предусмотреть перед началом игры.

Чтобы не задерживать занятия инвентарь должен быть на месте проведения, важно следить за его санитарным состоянием и регулярно приводить в порядок. Хранится он в специально отведенном месте.

Инвентарь раздается участникам только после объяснения игры. Для раздачи инвентаря и расстановки пособий надо привлекать самих детей, наблюдая за тем, чтобы задания выполнялись быстро и точно. Раздачу следует использовать для воспитания порядка и организованности.

Подготовив инвентарь, можно до начала игры разметить площадку. Это очень важно в тех случаях, когда разметка требует много времени. Если же разметка не сложна, то ее можно провести одновременно с рассказом содержания игры. Для отдельных часто повторяющихся игр можно сделать постоянные разметки.

Границы игр должны быть ярко очерчены, чтобы дети, увлеченные игрой, могли следить за ними. Линии границ для игр начинаются не ближе 3 метров от стены или от предмета, о который дети могут ушибиться. Особенно это важно в играх с перебежками, в которых большая группа участников забегает одновременно за границу «домов».

1.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ИГРАЮЩИХ

Приступая к объяснению игры, необходимо так расставить детей, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его. Лучше всего построить детей так, как они должны начать игру.

Если до начала игры дети должны встать в круг, то руководитель становится между ними. Если участников много – на 1-2 шага вперед, но не в середину круга, так как половина играющих останется за спиной и внимание их рассеется. Если

игра начинается с движения в рассыпную, то можно построить ребят в шеренгу или сгруппировать возле себя так, чтобы всем было хорошо видно и слышно руководителя.

При объяснении нельзя ставить играющих лицом к источнику света: солнце будет мешать и они будут плохо воспринимать объяснение. Стоя лицом к окнам, они будут отвлекаться, значит руководитель должен стоять на видном месте боком или лицом к свету, так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

В большой мере успех игры зависит от ее объяснения. Приступая к рассказу, учитель должен ясно представлять себе всю игру.

Рассказ должен быть:

- **кратким.** Перед началом игры дети возбуждены и длительное объяснение может отрицательно сказаться на восприятии игры. Исключением могут быть игры в начальных классах, которые можно рассказать в сказочной образной, увлекательной форме;

- **логичным** (для этого необходимо составить план рассказа, куда входят название игры, роль играющих и размещение их на площадке, ход игры, кто будет назван победителем и правила игры);

- **динамичным**, т.е. объяснять игру надо спокойным голосом, иногда повышая или понижая его, чтобы обратить внимание детей на тот или иной момент содержания игры. В рассказе не следует употреблять сложных и незнакомых детям терминов. Если же приводится новое понятие, его надо объяснить;

- **сопровождаться показом.** Применяется для лучшего усвоения рассказа игры. Показ может быть неполным (некоторые моменты игры разъясняются жестами и отдельными движениями) или полным (воспроизводятся наиболее сложные моменты игры самим руководителем или учащимися);

- **учитывать настроение играющих.** Заметив, что внимание детей ослабло, руководитель должен сократить объяснение, оживить его. Если после рассказа участники задают вопросы, надо отвечать на них громко, обращаясь ко всем играющим.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в данную игру впервые. При повторениях игры следует напомнить основное содержание и объяснить

дополнительные правила и приемы. Для восстановления игры в памяти лучше всего привлекать самих ребят.

1.4. ВЫДЕЛЕНИЕ ВОДЯЩИХ

Выполнение обязанности водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало больше детей. Выделять водящих можно различными способами:

- **По назначению руководителя.** Руководитель назначает водящего, учитывая его роль в игре. Преимущество этого способа – быстрый по времени, водящий выбирается наиболее подходящий. Недостаток – дети не принимают активного участия в выборе, их инициатива подавлена. Этим способом обычно пользуются тогда, когда дети еще не знакомы друг с другом, впервые собраны для игры, или просто мало времени для игры. При назначении водящего преподаватель должен кратко обосновать свой выбор, чтобы не дать повода думать о его пристрастии к отдельным игрокам.

- **По жребию.** Жребий может быть произведен путем расчета - «считалки», когда дети становятся в круг и начинают какую-либо считалку со словами. На кого придется последнее слово, тот и водящий. Этот способ менее быстрый по времени, поэтому им пользуются в играх, проводимых во внеурочное время. В некоторых случаях «считалку» применяют и на уроках, чтобы успокоить детей после сильного возбуждения.

Для определения водящего по жребию можно «тянуться на палке». Участник берет палку снизу, за ним берется рукой второй игрок, третий и т.д. Водящим становится тот, кто возьмет палку последним. Этот способ применим при 2-4 играющих..

Можно при жребии применять метания. Водит тот, кто дальше всех бросит мяч, палку. Этот способ требует много времени и им чаще всего пользуются при проведении игр на открытом воздухе во внеурочное время.

Определение водящего по жребию не всегда удачно, однако дети часто употребляют его в самостоятельных играх, так как он не вызывает споров.

- **По выбору играющих.** Один из наиболее удачных способов, положительный в педагогическом значении, так как выявляет коллективное желание детей, в результате чего

водящий выбирается наиболее достойный. Однако среди мало организованных детей этот способ провести трудно, т.к. водящий чаще выбирается не по заслугам, а под нажимом более сильных в группе, более настойчивых или пользующихся в силу какого-либо обстоятельства большим влиянием среди детей. Руководитель может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бегают, прыгает, попадает в цель и т.д.

Хорошо установить очередность в выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности, активизирует внимание даже пассивных и застенчивых детей.

- **По результатам предыдущих игр.** В качестве поощрения водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким, быстрым и т.д. Об этом надо сообщить участникам перед игрой, чтобы они стремились проявлять необходимые качества. Отрицательной стороной этого способа является то, что в роли водящего не смогут быть слабые и менее ловкие дети.

Все указанные способы выбора водящих надо чередовать в зависимости от педагогических задач, которые ставит перед собой руководитель, от условий занятий и характера игры, от количества играющих и их настроения.

1.5. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НА КОМАНДЫ

Распределение на команды производится различными способами:

- **По усмотрению учителя.** Руководитель, хорошо зная детей, составляет команды, равные по силам. Этот способ применяют в сложных подвижных и спортивных играх с учащимися старших классов. При таком способе силы команд равны, но играющие в составлении команд участия не принимают.

- **Путем расчета.** Этот способ наиболее быстрый по времени и чаще всего им пользуются на уроках физической культуры. Но при данном способе разделения команды не всегда равны по силам.

- **Путем фигурной маршировки или путем расчета движущей колонны.** Состав команды при этом бывает случайным и не равным по силам. Но этот способ удобен тем, что не требует

много времени и позволяет перейти от одного вида упражнений к другим.

- **По сговору.** Дети выбирают «маток», разбившись на пары равные по силам, сговариваются, кто кем будет, и «матки» выбирают их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по силам. Этот способ дети очень любят, т.к. он сам является своеобразной игрой, но его можно применять только в тех случаях, когда игра не ограничена временем, т.е. во внеурочное время.

- **По назначению капитанов.** Дети сначала выбирают капитанов, которые по очереди набирают себе игроков в команды. Этот способ довольно быстрый по времени и команды по силам бывают равны. Отрицательная сторона – слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам. Чтобы этого не случилось, рекомендуется не доводить выбор до конца, а разделить оставшихся путем расчета. Способ по назначению капитанов желательно проводить только в играх с учащимися старшего школьного возраста, которые хорошо знают игроков и умеют правильно оценить их силы.

- **Постоянные команды.** Такие команды могут быть не только для спортивных игр, но и для сложных подвижных игр, игр-эстафет, особенно в тех случаях, когда проводятся соревнования между классами, школами. Постоянен состав команды в «Веселых стартах» и других играх, когда надо готовить команды к соревнованиям.

Все перечисленные способы игр следует применять, сообразуясь с характером игры, с составом играющих, а также с различными условиями проведения игры.

2. РУКОВОДСТВО ПРОЦЕССОМ ИГРЫ

2.1. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ХОДОМ ИГРЫ И ПОВЕДЕНИЕМ ИГРАЮЩИХ



Усвоение игры и поведение играющих в большей мере зависит от правильного руководства игрой. Необходимо начать игру организованно, не задерживая ее начала, т.к. излишняя задержка снижает игровое состояние играющих и уменьшает готовность к игре.

Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, взмах рукой или флажком, хлопок). Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы упражнять детей в точности и скорости двигательной реакции. Руководитель сообщает детям о намеченном сигнале. Сигнал подается только после того, как руководитель убедился, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места.

Надо приучить играющих сознательно выполнять правила игры. Руководитель следит за выполнением и создает необходимые условия их соблюдения. Правила участники игры узнают во время объяснения игры, но часто в процессе игры нужно напоминать их и дополнять. Поправки и замечания следует делать, не останавливая общего хода игры. Если большинство играющих допускают одну и ту же ошибку, игру следует приостановить, чтобы внести поправку. Если игра сложна по построению и имеет много правил, то руководитель знакомит учеников сначала с основными правилами, а по ходу игры постепенно вводит дополнительные правила. Не следует останавливать игру криком, резкой командой. Надо приучать детей останавливаться по условному сигналу «Внимание!»

В процессе игры следует развивать творчество играющих. Игрой следует руководить так, чтобы дети не стремились только к результатам ее, чтобы и сам процесс доставлял им удовольствие. Это возможно только в том случае, если в игре

участники могут проявить свою активность, творческую инициативу и самостоятельность. Чаще всего дети проявляют свое творчество в тех играх, которые им нравятся.

Руководитель должен **заинтересовать детей игрой**, увлечь их. Для этого необходимо правильно подобрать игры соответственно интересам и возможностям детей, с учетом их желаний и настроения, педагогически правильно и эмоционально руководить ими, а также иногда участвовать в игре, увлекая детей своим эмоциональным поведением. В то же время руководитель не должен увлекаться, забывая о своих педагогических функциях. Активно участвуя в игре, руководитель не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как можно лучше исполнить отдельные приемы в игре. Если руководитель не участвует в игре, то, наблюдая за ней, он совместно с участниками переживает их удачи и неудачи.

Необходимо **добиваться сознательной дисциплины в игре**. Играющие должны сознательно и честно выполнять все правила, все обязанности, которые возлагаются на них в игре. Сознательная дисциплина содействует лучшему усвоению игры, хорошему настроению у играющих. Необходимо воспитывать у детей сознательное отношение к своему поведению в игре, направлять их на товарищеские поступки: «выручай товарища», «помоги отстающему товарищу», «добивайся цели совместно с товарищем», «выполняй свое задание до конца, иначе проигрывает команда» и т.д. Особенно много внимания приходится уделять этому, занимаясь с детьми, не привыкшими играть в коллективе.

Неправильно понимать под дисциплиной в игре тишину и спокойствие. Подвижная игра обычно сопровождается оживлением и возгласами, т.к. связана с эмоциональными переживаниями. Однако, не должно быть чрезмерного шума, неоправданного крика, что чаще всего бывает при неправильном руководстве. Иногда ради достижения цели дети начинают нарушать правила, а руководитель не обращает на это внимания.

Дисциплина в игре иногда нарушается из-за того, что руководитель не смог понятно объяснить игру, играющие не усвоили ее содержание, нарушают непонятные им правила, спорят, допускают грубость. Это легко исправить, дополнительно разъяснив правила.

Часто нарушается дисциплина из-за неправильного выбора водящих или разделения на команды. Попался слабый водящий и участникам неинтересно играть с ним, они начинают шуметь, дразнить его. Если играющие неправильно разделены на команды, то участники слабой начинают протестовать во время игры. Еще хуже, когда по недосмотру руководителя в командах разное количество игроков. Все эти ошибки надо устранять сразу же, как только они обнаружены.

Нарушают дисциплину отдельные несдержанные игроки. С ними надо вести индивидуальную воспитательную работу: можно поручить им ответственную роль водящего, судьи. Иногда приходится изолировать таких игроков.

Особенно важно пресекать грубость. Для совершившего проступок это не должно проходить бесследно. В таких случаях допустимы строгие меры воздействия, таких как временное исключение из игры, начисление штрафных очков.

Надо стремиться к тому, чтобы между играющими были здоровые товарищеские взаимоотношения, нельзя допускать зазнайства победителей и ослабления интереса к игре у побежденных. Макаренко А.С. писал: «Нужно вызвать у мальчика или девочки гордость успехом своей команды. Нужно также исключать всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиться спокойного отношения к удачам и неудачам».

Во время игры необходимо **воспитывать у детей организаторские навыки**. Для чего следует привлекать их к организации и проведению игры в качестве помощников судей, счетчиков очков и т.д. Ответственность за игру с руководителя не снимается. Помощники могут делать замечания по ходу игры только через руководителя. Дети-судьи действуют самостоятельно, но всякие недоразумения разрешает руководитель.

2.2. СУДЕЙСТВО

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Игра теряет свою педагогическую ценность, если не соблюдать ее правила. Наблюдая за выполнением правил, руководитель с помощью педагогических приемов руководит

обучением и воспитанием. Судья следит за правильным выполнением приемов в игре, что способствует улучшению техники игры и в целом повышает интерес к ней.

Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревнование и каждая команда заинтересована в выигрыше. Судья следит за тем, чтобы команды были равные по количеству, по силам играющих.

Необъективный судья теряет доверие, авторитет его падает, играющие перестают с ним считаться.

Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и не мешать им, В некоторых играх ему приходится передвигаться по площадке и наблюдать за перемещающимися игроками.

Заметив нарушение правил, судья своевременно и отчетливо подает сигнал. Он корректно делает замечания, не вступая в споры с играющими. От судьи зависит правильное подведение итогов игры. Правильное судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

2.3. ДОЗИРОВКА В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому не рекомендуются сразу чрезмерные мышечные напряжения, которые требуют задержки дыхания, вызывают быстрое утомление.

Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилия (после контрольной работы, диктанта и т. д.), надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.

Во время занятий следует чередовать интенсивные игры с малоподвижными.

Надо учитывать, что с повышением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре возрастает. Играющие, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрягаются. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре.

Часто играющие дети переоценивают свои силы и не чувствуют наступающего утомления. Поэтому руководитель не должен полагаться на их самочувствие. Необходимо помнить о возрастных особенностях занимающихся, их подготовленности и состоянии здоровья. Нагрузку младшим школьникам надо увеличивать постепенно, нежели старшим. Иногда следует прерывать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе.

Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки. Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил, назначения помощников, сокращать дистанции перебежек, разделяя играющих на подгруппы для повышения их активности.

Нельзя допускать, чтобы водящие длительное время находились в движении без отдыха. Рекомендуется время от времени менять водящего, даже если ему не удалось «отыгаться».

Желательно, чтобы все играющие получали приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших (если это требуется правилами игры) можно только на очень короткое время. Лучше всего не удалять их из игры, а записывать им штрафные очки.

Надо учитывать данные врачебного контроля и особое внимание обращать на слабых детей. Им необходима индивидуальная дозировка: уменьшение дистанции, облегченные задания, сокращенное время пребывания в игре.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. Во время занятий на воздухе увеличивается физиологическое воздействие движений на организм.

В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим кратковременные сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры на воздухе должны быть кратковременными. Если участники одеты в легкие костюмы, игру надо проводить в хорошем темпе; если же играющие одеты в теплые костюмы, интенсивность должна быть меньше, чтобы не простудить детей.

Нагрузка в игре зависит и от размера площадки игры: чем она больше, тем большую нагрузку получают участники.

Таким образом, дозировка определяется методикой и условиями проведения игры.

2.4. ОКОНЧАНИЕ ИГРЫ

Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся.

Очень важно заканчивать игру своевременно. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и затягивание ее.

Продолжительность игры зависит:

- от количества участников (чем меньше их, тем короче игра);
- их возраста (дети младшего школьного возраста не могут быть долго в напряжении);
- содержания игры (игры, требующие большого напряжения, должны быть короче);
- от места проведения;
- темпа, предложенного руководителем;
- от опытности руководителя (у малоопытного руководителя игры менее продолжительны) и от других причин.

Руководитель должен определить момент окончания игры. Как только появятся первые признаки утомления (рассеянное внимание, нарушение правил, неточность выполнения движений, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели, снижение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников) игру следует заканчивать.

Игру можно прекратить через определенное время, установленное преподавателем перед игрой. Учитывая это,

участники соответственно распределяют свои силы. За 1-3 минуты до окончания установленного времени надо предупредить участников.

Перед началом командной игры желательно сообщить участникам, сколько раз ее надо повторить. Если игра не имеет определенного окончания, руководитель предупреждает об ее конце, например, так: «Играем еще 1-2 минуты» и т.п. Окончание игры не должно быть для участников неожиданным. К этому их надо подготовить. Непредвиденный конец игры вызывает отрицательную реакцию у детей.

Длительность игры зависит также от формы занятий. Игра, проводимая на уроке физической культуры, ограничена временем. Если же она проводится во внеурочное время, то может быть продолжительнее и в большей мере способствовать воспитанию у детей выносливости. Такая игра приучает учащихся к более высоким напряжениям.

Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявляют к ней интерес, когда их действия полноценны, эмоциональны.

2.5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИГРЫ

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Для этого он создает спокойную обстановку, если нужно собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий игроков с судьей. Решение судьи обязательно для всех

При определении результатов игры надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Объявлять результат игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков.

2.6. РАЗБОР ИГРЫ

При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике, Детям младшего школьного возраста при

разборке сюжетной игры полезно указывать на положительные и отрицательные моменты в развитии сюжета игры, отметить участников, хорошо исполнявших свои роли. Необходимо отмечать учащихся, которые соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу. При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что игрокам понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

В заключение следует отметить, что сам процесс проведения игры очень сложен: он зависит не только от возрастных особенностей детей, условий работы, но и от подготовленности детей к коллективным играм, от их настроения, от мастерства самого руководителя игры.

Практический опыт работы с детьми, умение наблюдать и анализировать действия играющих в процессе игры, умение правильно анализировать и оценивать свое поведение как руководителя игры способствуют совершенствованию мастерства руководства играми.

3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВИДАМ СПОРТА

3.1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ



Многолетняя практика работы показывает, что для обучения целому ряду тактических элементов, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических элементов в баскетболе лучше всего создать специальные игровые условия.

Наилучшим образом в средней школе это можно сделать с помощью подвижных игр. В большинстве случаев их использование позволяет повысить интерес детей к занятиям, а также качество обучения и тем самым сократить период начального обучения баскетболу, что очень важно в условиях современной школы.

Баскетбол – это игра, а, следовательно, к ней гораздо проще перейти после подвижных игр, чем после обычных учебных упражнений.

Внимание специалистов по физическому воспитанию предлагаются игры, которые можно использовать при обучении баскетболу для совершенствования отдельных элементов игры.

Подбирая подвижные игры для занятий баскетболом, надо исходить из того, что они должны максимально ему соответствовать и развивать необходимые качества. При этом игры должны быть такими, чтобы в них не было предусмотрено выбывание игроков, потому, что первыми из игры выбывают, как правило, наиболее слабые учащиеся, которым как раз, наоборот, надо больше участвовать в играх и тренироваться.

Включение игр помогает оживить и разнообразить урок. Эмоциональное подключение несет в себе эффект активного отдыха. Это помогает восстановлению сил непосредственно в ходе занятия и облегчает овладение учебным материалом. Специально подобранный комплекс подвижных игр позволяет достаточно быстро обучить основам спортивной игры.

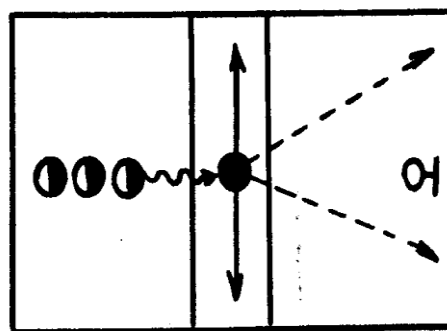
Многие из представленных ниже игр разработаны специально для обучения элементам баскетбола.

Представленные игры охватывают лишь небольшую часть общей методики обучения баскетболу, но она будет полезна учителям физической культуры и всем специалистам, обучающим школьников игре в баскетбол.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Перебеги запретную черту

На каждой половине площадки в 5-6 метрах от лицевой очерчивается запретная зона в один метр. На пересечении от боковых линий со средней кладутся два баскетбольных мяча. По запретной зоне, не переходя границ, перемещается водящий из команды противника.



Каждый играющий движениями туловища старается обмануть водящего и перебежать запретную зону и коснуться любого мяча. Водящий должен осалить перебежчика, но не имеет права этого делать до того, как тот пресечет первую линию зоны. После перебежки подсчитывается число всех осаленных в обеих командах.

Побеждает команда, где осаленных оказалось больше.

Охраняй капитана

Играющие делятся на две команды: капитан, 5 защитников, 5 нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине поля, а нападающие уходят на сторону противника.

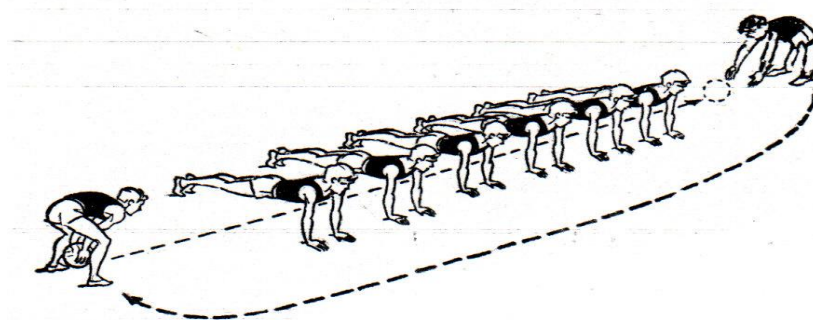
После розыгрыша мяча в центре площадки каждая команда старается за счет ведения, передач приблизиться к капитану противника и осалить его. Этому противодействуют защитники,

стремящиеся перехватить мяч и отправить его на сторону противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана команда получает очко. Правила запрещают защитникам переходить среднюю линию, а нападающим возвращаться на свою половину.

Прогони мяч под игроками

Игроки ложатся на живот в шеренги на расстоянии одного метра друг от друга. На правом фланге шеренги стоит игрок с мячом. По сигналу игрок с мячом кричит: «Упор лежа!» и все игроки принимают это положение.



Направляющий прогоняет мяч под игроками на левый фланг шеренги, а сам занимает положение упора лежа в начале шеренги. Левофланговый, приняв мяч, дает команду: «Ложись!», после чего все игроки ложатся на живот, а игрок с мячом бежит на правый фланг, перепрыгивая через лежащих, выполняет ведение с броском по корзине до обязательного попадания и возвращается назад. Добегая до своей шеренги, он дает команду: «Упор лежа!» и эстафета продолжается.

Выигрывает команда, игроки которой первыми займут свои места.

Бомбардиры

Участники игры перебрасывают волейбольный мяч друг другу пасом по воздуху двумя руками сверху или снизу. В игре действуют основные правила волейбола, т.е. игрок не должен дважды подряд касаться мяча в воздухе, ронять его на пол. Допустивший ошибку при приеме мяча или пославший мяч неточно выходит из числа играющих и приседает в центре круга.

Игроки, стоящие по кругу могут послать мяч в присевших. Мяч, отскочивший от игроков, снова вводится в игру. Если мяч

задел кого-либо из сидящих игроков, тот, кто послал этот неудачный мяч, занимает место рядом с сидящими.

«Обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч в руки. Тогда все встают и занимают места по кругу, а в середину идет игрок, с чьей подачи был пойман мяч.

Толкание мяча

Играющие разбиваются на 2-4 группы. На каждую группу волейбольный мяч. Один из участников стоит в центре отмеченного участка и является мишенью. Кто попадет в него мячом, сам становится в круг. Преподаватель определяет время.



Кто продержится в круге дольше всех, тот и победит. Следите за тем, чтобы толкание мяча выполнялось при высоко поднятом предплечье.

Не допускайте броска: толчковая нога должна начинать движение от нижней части шеи.

Помоги товарищу

Игроки бегают по площадке, передавая мяч друг другу и, тем самым, спасаются от водящего. Их задача состоит в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигает водящий, т.к. игрока с мячом осаливать нельзя. В этом случае водящий должен преследовать нового игрока.

Водящий, если представился момент, может осалить мяч в руках играющего или на лету, перехватывая его. При удачной попытке идет смена ролей.

Салка и мяч

Игроки бегают по площадке, передавая мяч друг другу и, тем самым, спасаются от водящего. Их задача состоит в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигает водящий, т.к. игрока с мячом осаливать нельзя. В этом случае водящий должен преследовать нового игрока.

Водящий, если представился момент, может осалить мяч в руках играющего или на лету, перехватывая его. При удачной попытке идет смена ролей.

Поймай мяч

Играющие образуют большой круг. Расстояние между игроками 1-2 метра. За кругом находится водящий.

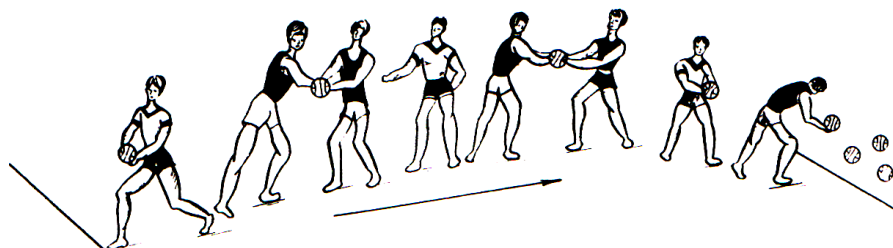


Участники передают мяч друг другу, а водящий пытается перехватить его, двигаясь за кругом. Если это ему удалось, он заменяется тем игроком, который последним коснулся мяча.

Правилами разрешается передавать мяч только соседу справа или слева.

На погрузке арбузов

Команды построены в шеренги с интервалом в два шага между игроками. Сбоку от правофланговых лежат по 6-10 баскетбольных или набивных мячей.



По сигналу участники передают мячи по цепочке на левый фланг, где последний игрок складывает их в обозначенном месте.

Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Ловец и перехватчик

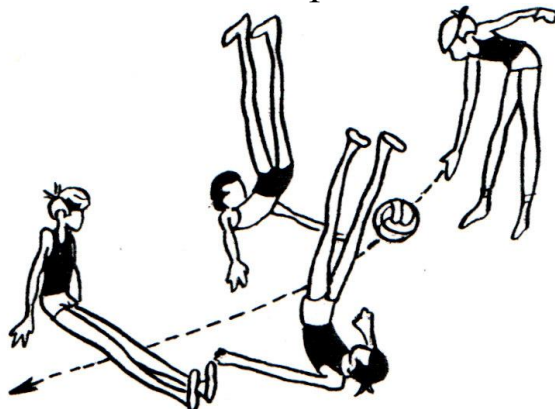
Играющие располагаются по кругу. В центре круга стоят два игрока: ловец и перехватчик.

Стоящие по кругу передают друг другу мяч и стараются выбрать наиболее удобный момент, чтобы передать его своему партнеру – ловцу. Последний старается открыться, чтобы получить передачу, но этому мешает перехватчик.

Игра длится до тех пор, пока все играющие не побывают в роли перехватчика.

Туннель

Игроки в каждой команде садятся на пол в шахматном порядке в две шеренги так, чтобы ступни ног участников одной шеренги находились на уровне колен игроков другой шеренги. В конце каждой шеренги стоят два игрока.



По сигналу игрок 1 каждой команды бросает баскетбольный (набивной) мяч так, чтобы он катился по полу к игроку 2, стоящему напротив. Чтобы пропустить мяч, участники делают перекат назад, после чего опять принимают исходное положение. Игрок 2 забирает мяч и бежит сменить игрока 1, который садится в начало шеренги. В это время замыкающий шеренгу встает, чтобы получить мяч, брошенный игроком 2. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Слалом с мячом

Учащиеся располагаются попарно. На каждую пару баскетбольный мяч. Один в паре – ведущий (без мяча), второй – ведомый (с мячом).

По сигналу бегом перемещаются по площадке. Ведомые с ведением мяча должны повторять его путь. За потерю мяча ведомому начисляется штрафное очко. Через определенное количество времени играющие меняются ролями.

Пятнашки с ведением

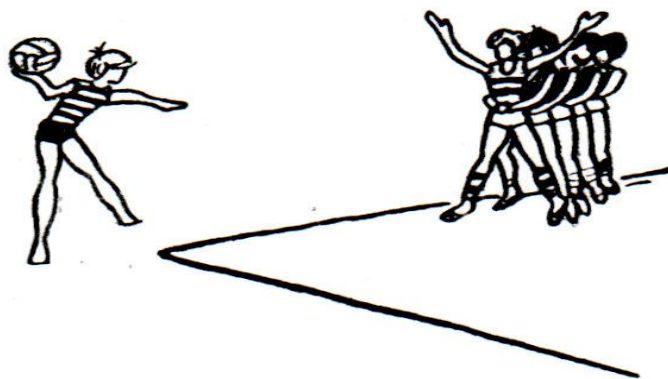
По жребию игроки одной из команд располагаются по всей баскетбольной площадке. Два игрока другой команды, выполняя ведение мяча, стараются приблизиться к соперникам и запятнать их руками, за что начисляется выигрышное очко.

Игра продолжается пять минут, после чего команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Отрубь хвост

Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна из команд защищается, другая нападает.



Игроки первой команды становятся в колонну по одному и берут стоящего впереди под пояс.

Функции направляющего выполняет самый ловкий игрок. Игроки нападающей команды равномерно располагаются по периметру игровой площадки, у одного из них волейбольный мяч.

Задача игроков нападающей команды – попасть мячом в последнего игрока колонны, («отрубить хвост») который выбывает из игры. Но это сделать нелегко, т.к. последнего игрока колонны защищает руками, ногами и туловищем направляющий. Ему помогают в этом все остальные игроки команды, которые вслед за направляющим перемещаются соответственно по площадке так, чтобы заслонить замыкающего.

Правила:

- Защищающиеся не имеют права образовывать «улитку», т.е. свернуться в кружок, спрятав последнего игрока колонны.
- Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок переступил черту или попал в голову.

Через определенное количество времени играющие меняются местами. Выигрывает команда, в которой осталось больше игроков.

Хитрый мяч

Играющие стоят по кругу, водящий в центре круга с мячом в руках.

Водящий, применяя обманные движения, передает мяч любому из играющих. Игроки в кругу, прежде, чем поймать мяч, должны успеть хлопнуть в ладоши. Ошибившийся меняется с водящим местами.

Будь внимательным



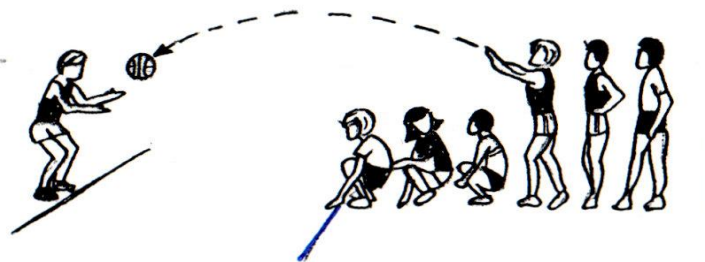
Игроки располагаются по кругу через одного. В каждой команде по мячу. По сигналу в указанном направлении передаются мячи.

Побеждает команда, которая после определенного количества кругов или в течение определенного времени догнала другую.

Передал - садись

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов с мячом в руках.

По сигналу руководителя капитан передает мяч обусловленным способом первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со 2-м, 3-м и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.

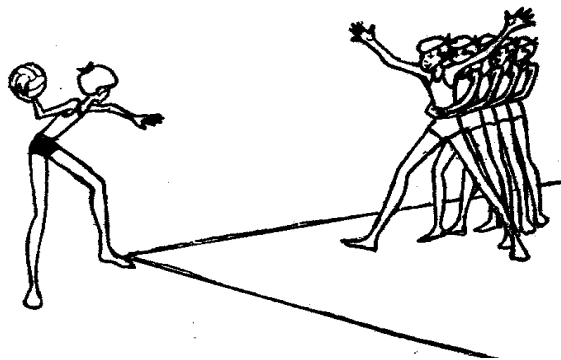


Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правила

Игра усложняется, если последний в колонне игрок, получив мяч, бежит на место капитана, а тот встает в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана.

Курица и ястреб

Играющие строятся в колонну по одному, взявшись под пояс впереди стоящего. Перед колонной лицом к ней стоит водящий. Его задача – запятнать рукой последнего игрока колонны. Этому мешают все игроки, стараясь увернуться, не расцепляя рук.

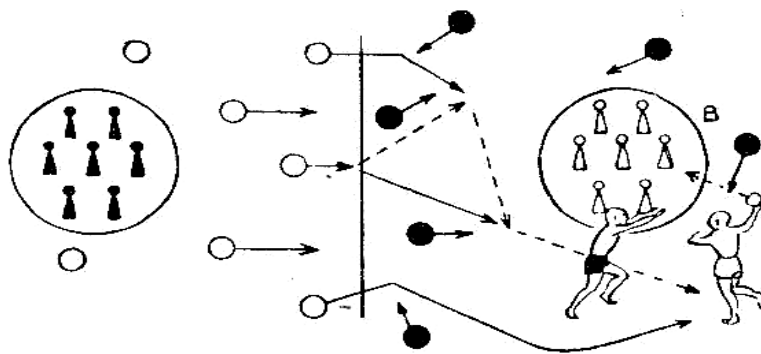


Правилами разрешается первому игроку колонны («курице») препятствовать продвижению водящего («ястреба») отталкиванием за счет силы рук, но не захвата.

После каждого касания идет смена ролей: водящий встает в конец колонны, а направляющий становится водящим.

Сбей кегли

На полу чертятся два круга диаметром 5-6 м и находящиеся один от другого на расстоянии до 10 м. Всем участникам запрещается входить в эти круги. В каждом круге расставляются кегли.



На каждой половине площадки находится команда, задача которой проникнуть на половину противника и постараться мячом сбить там кегли.

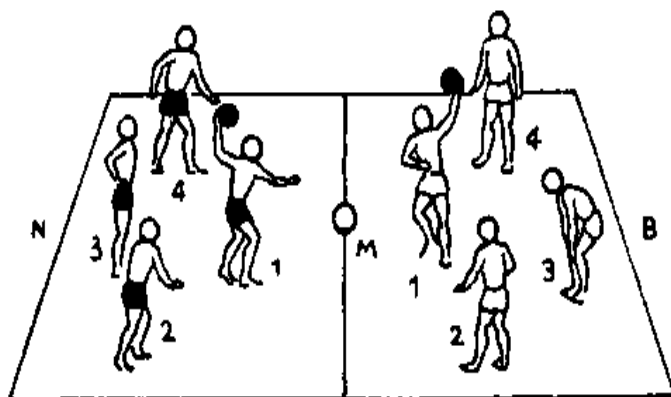
Правила:

- Игрокам не разрешается делать с мячом более трех шагов.
- Заранее установить количество кеглей, которые нужно сбить.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выбили все кегли соперников.

Мяч – мишень

Две команды стоят на половинах баскетбольной (волейбольной) площадки, на середине которой лежит мяч. Первые номера каждой команды с мячом встают на соответствующую дистанцию (3-5)м.



По сигналу игроки бросают свои мячи в мяч, находящийся в центре площадки. Их задача – ударами своих мячей перегнать центральный мяч за лицевую линию противника.

Правила:

- Если мяч проходит мимо цели или уходит на половину противника, один из членов этой команды должен пойти за мячом и передать его своему партнеру, чтобы возобновить игру.
- Если мяч выходит за пределы площадки (за боковые

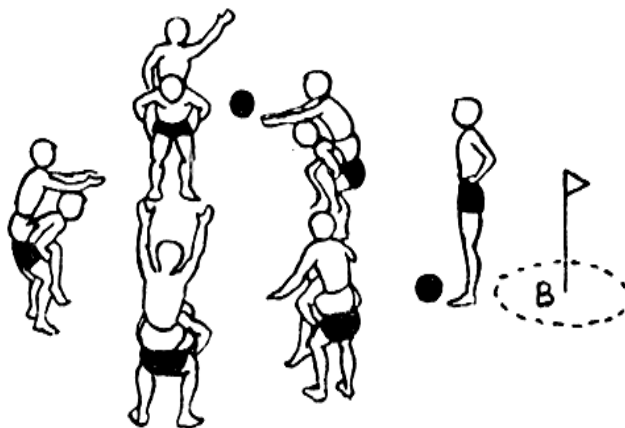
линии), то мяч устанавливается по середине площадки, напротив того места, где он вышел из игры, и игра возобновляется.

Мяч охотнику

Участники разбиваются на пары (лошадь и всадник).

Нейтральный игрок с мячом стоит на защите перед кругом диаметром 6-8 м. В центре этого круга стоит флажок (кегля).

На старте всадники сидят на спинах своих лошадей, построившись в круг, на расстоянии 15-20 м от круга В. Они перебрасывают мяч друг другу до тех пор, пока он не упадет на пол. В этот момент всадники как можно быстрее соскакивают со своих лошадей, чтобы укрыться в кругу.



Лошади в это время забирают мяч и, передавая его друг другу, стараются попасть в всадника прежде, чем тот успевает укрыться в охраняемом им кругу. Нейтральный игрок помогает им.

Правила:

- Если команда лошадей не сумеет попасть ни в одного всадника, то игра возобновляется, и каждый игрок выполняет свою старую роль.
- Если же один или несколько всадников будут поражены мячом, то при возобновлении игры участники меняются ролями.

Наперегонки с мячом

Игроки строятся в шеренги у боковых линий площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его дальше из рук в руки или ударом о пол.

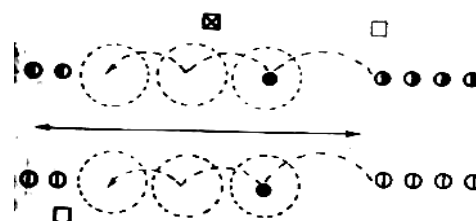
Игрок, не сумевший овладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды.

Если игрок финиширует раньше мяча, то очко получает его команда. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту.

Из обруча в обруч

Игроки каждой команды строятся в две колонны, которые располагаются одна напротив другой. На расстоянии 2-3 м от первого игрока на полу вплотную лежат 3 обруча.

Игрок по сигналу бросает мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго обруча и, подскочив еще раз, попал в третий.



Игрок с противоположной стороны ловит мяч и таким же образом бросает его назад. Оба игрока после броска мяча должны переходить в конец колонны.

Выигрывает команда, которая быстрее сменит место, допустив при этом наименьшее число ошибок.

Правило:

- Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не поменяются местами условленное число раз.

Подвижная цель

На площадке чертят два круга диаметром 6-7 метров. За границами круга встают на равном расстоянии друг от друга 5-6 играющих, в центре круга водящий.

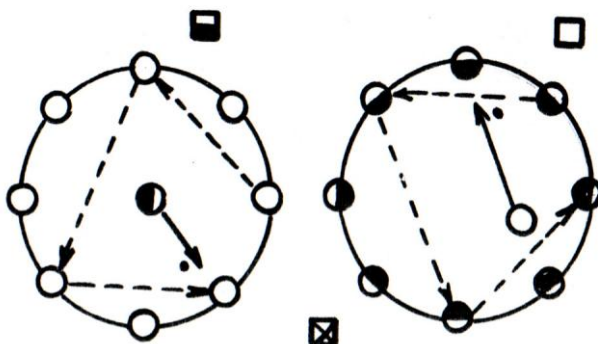
Задача игроков, стоящих за пределами, запятнать волейбольным мячом водящего, который увертывается от мяча. При попадании в водящего игрок получает очко. Запрещается

бросать мяч в лицо водящего, а также при бросках переступать линию круга.

Побеждает команда, игроки которой сумели меньшее количество раз быть запятнанными.

Скрытый пас

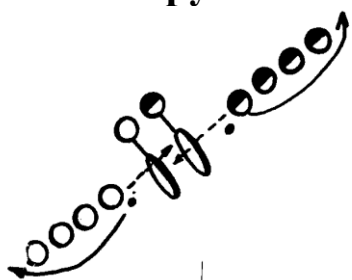
Играющие строятся по кругу, в центре каждого круга находится водящий – игрок другой команды.



Участники команд перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если водящему удалось коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко. Мяч передается в круг и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры.

Побеждает команда, имевшая меньше ошибок.

Мяч в обруч



Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются одна напротив другой. Водящий команды стоит в 4 метрах от своей колонны и держит обруч перпендикулярно к полу.

Первый игрок бросает мяч, стараясь, чтобы он пролетел через обруч. Ведущий должен подать обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч игроку, бросившему мяч, а сам становится в конец противоположной колонны. Те же действия совершает игрок, стоящий напротив.

Броуновское движение (Молекулы)

Эта игра названа «Броуновское движение», так как происходящее на площадке во многом этому соответствует. Но для детей начальной школы название оказалось слишком сложным, и они дали игре свое название – «Молекулы». Поэтому игра имеет двойное название.

Игра используется на начальном этапе обучения и прекрасно подходит для разминки. С нее следует начинать обучение всем остальным играм.

Вариант 1. Все играющие – «молекулы». Они свободно бегают («летают») по площадке в разных направлениях и с разной скоростью. Главная задача – не задевать друг друга. Для этого надо сильнее согнуть ноги в коленях и использовать остановки и повороты. Кроме того, нужно уметь рассчитывать скорость движения, чтобы вовремя повернуть или остановиться.

Первоначально все перемещаются медленно, но по мере освоения (или по указанию учителя) все быстрее.

В игре используют разные варианты бега: грудью, спиной или боком вперед – и их сочетания, а также бег приставным и обычным шагом.

Вариант 2. Игра дополняется двумя чередующимися командами: «Жарко!» – все молекулы летают быстро, «Холодно!» – ходят спокойно.

Впоследствии вместо команд учитель может использовать зрительные сигналы.

Вариант 3. Игра проводится с подсчетом штрафных очков. За касание какого-либо игрока или предмета дается 1 штрафное очко, за столкновение – 3 штрафных очка. За умышленное столкновение игрок удаляется с площадки на 1 мин. Или до конца игры (если нарушение повторное).

Броуновское движение с ведением мяча

Вариант 1. Аналогичен игре «Броуновское движение», но все играющие выполняют ведение мяча, сначала перемещаясь медленно (шагом), но по мере освоения (или по указанию учителя) – все быстрее (бегом).

Вариант 2. При встрече с другими игроками учащиеся должны вести мяч дальней рукой.

Светофор

Вариант 1. Все играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке в разных направлениях. Один учащийся с двумя флажками в руках («светофор») располагается в центре площадки или свободно перемещается по ней. Если он опустил руки с флажками вниз, то все игроки выполняют ведение мяча шагом, если вверх поднят красный флажок – ведение на месте, а если зеленый – ведение бегом.

Если учащиеся слабо владеют ведением мяча, то перемещение выполняется в двух направлениях (по правой половине зала – в одном направлении, а по левой – в другом).

Вариант 2. Игроки получают штрафные очки за потерю мяча, за столкновение и за нарушение правил перед «светофором».

Слепые лесорубы

Пять участников с завязанными глазами стоят в середине круга.



Двое участников, не вооруженные шарами, постоянно передвигаются по кругу, показывая время от времени свое место нахождения легкими вскрикиваниями.

Правила:

- Участники не должны приседать или прыгать.
- Следует чаще менять участников.

Цепочка

Вариант 1. 4-6 учащихся берутся за руки, образуя цепочку, и начинают бегать по площадке за остальными игроками. Игрок, которого осалили, садится на скамейку. Салить могут только крайние игроки в цепочке. Как только на скамейке

окажутся 4-6 человек, начинает водить следующая цепочка, а старая распадается.

Если цепочка разорвалась, осаливание не засчитывается.

Вариант 2. Начинают игру два человека (или один), но осаленный игрок встает в цепочку со стороны осалившего его участника, т.е. цепочка постоянно увеличивается.

Вариант 3. Аналогичен первому, но все свободные игроки выполняют ведение мяча. Игрок, которого осалили, кладет мяч и садится на скамейку, а если только попытались осалить, и он потерял мяч, то это не считается осаливанием, и он продолжает игру.

Заставь мяч прыгать

На расстоянии 8-10 м от стены проводится линия, на которой с интервалом один метр кладутся 3-5 мячей. Возле каждого мяча располагаются игроки.

По сигналу руководителя соревнующиеся ударами ладонью руки по мячу «поднимают» его и, ведя баскетбольным дриблингом, направляются к стойке на противоположной стороне зала.



Огибая стойку, возвращаются назад. Достигнув финиша, они ловят мяч и поднимают его вверх. Побеждает игрок, первым выполнивший задание.

Числа

Вариант 1. Ученики свободно бегают по игровому полю. Когда учитель крикнет: «Четыре!» – ученики должны образовать группы по 4 человека в соответствии с заранее оговоренными условиями как можно быстрее: например, встать друг за другом, положив руки на плечи, или образовать круг, взявшись за руки, и т.п. Можно называть любые числа – от 0 до половины количества играющих.

Вариант 2. Аналогичен первому, но все игроки выполняют ведение мяча, при образовании групп одной рукой продолжая

ведение, а свободную руку положив на плечо впереди стоящего игрока.

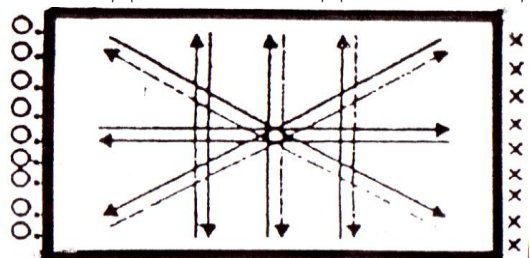
Коршун и цыплята

Игра проводится в группах по 4 человека: один – «коршун», остальные – «цыплята». «Цыплята» выстраиваются в одну колонну лицом к «коршуну» и держат руки на поясе впереди стоящих игроков. При этом первый держит сзади стоящего игрока за кисти. «Коршун» старается осалить последнего игрока в колонне, а «цыплята», перемещаясь, стараются помешать ему. Если водящий осалит последнего игрока, то встает на его место, а первый в колонне становится водящим.

Игра может проводиться на время – в этом случае за каждое осаливание присуждаются очки. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

Катящаяся мишень

Вариант 1. Играющие делятся на две команды и располагаются за лицевыми линиями волейбольной площадки. Игроки одной команды имеют мячи. Во время прокатывания баскетбольного мяча по средней линии с одной стороны площадки на другую команда, имеющая мячи, выполняет броски, стараясь попасть в мяч. Противоположная команда подбирает мячи и готовится выполнять броски при следующем прокатывании. За каждое касание баскетбольного мяча команда получает очко. Очки, заработанные при разных прокатываниях, складываются. Выполняется равное количество бросков каждой командой. Побеждает команда, набравшая больше очков.



Варианты прокатывания мяча показаны на рисунке.

Вариант 2. Броски мяча могут выполняться из различных положений (стоя, с колена, на коленях, сидя) или после предварительных действий. Например:

- поднять мяч, лежащий на полу (спереди, сзади, сбоку);
- поднять мяч, лежащий на полу в 1,5-2 м от игрока;

- выполнить поворот из и.п. стоя с мячом в руках боком или спиной к цели;
- подбросить мяч вверх, а после ловли выполнить бросок;
- то же, но поймать мяч в прыжке;
- подбросить мяч вверх, дотронуться руками до пола, а после ловли выполнить бросок.

Могут быть и другие варианты. Начало выполнения предварительных действий и прокатывание мяча начинают по звуковому сигналу. Если большинство игроков не успевают выполнить бросок, то начало прокатывания мяча чуть задерживают.

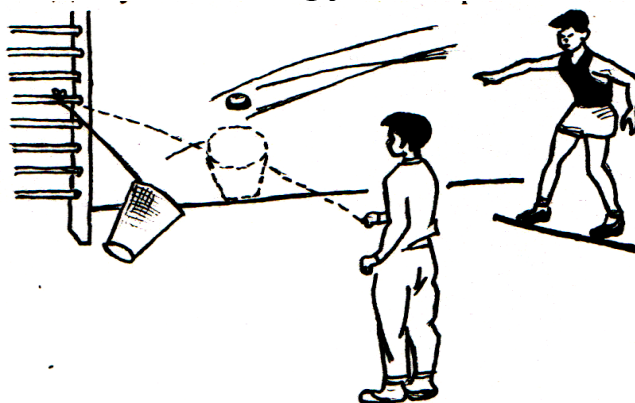
День и ночь баскетболистов с ведением мяча

В исходном положении у каждого игрока в руках мяч. Убегать и догонять можно только с ведением мяча. Если убегающий игрок потерял мяч или допустил ошибку при ведении, то он считается осаленным. Если мяч потерял догоняющий игрок, то осаливание не засчитывается.

В зависимости от уровня подготовки игроков и их количества убегать можно в штрафную зону или за лицевую линию – это заранее определяет учитель.

Забрось в корзину

Корзину для бумаг подвесить на высоте 1,5 м от пола. Один конец веревки закреплен за рейку гимнастической стенки, другой – в руках у руководителя. Для устойчивости на дно корзины положить небольшой груз.



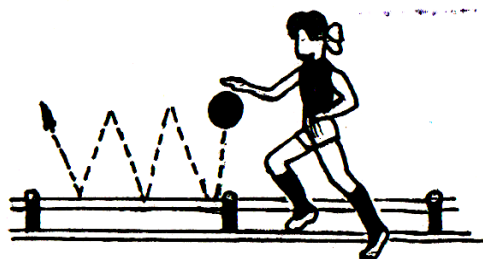
Руководитель раскачивает корзину в горизонтальной плоскости, а участники, находясь на расстоянии 5-8 м от нее, по

очереди производят броски теннисных мячей, стремясь попасть в корзину.

Побеждает игрок, имеющий наибольшее количество попаданий из 5-10 попыток.

Проведи мяч

Участник должен провести мяч баскетбольным дриблингом по рейке гимнастической скамейки. Сам он движется по полу.



Побеждает игрок, которому удалось это сделать.

Варианты: то же, но игрок двигается по рейке, а мяч ведет по полу; продвигаясь по доске наклонной скамейки, провести мяч вверх и вниз.

Зеркало

Вариант 1. Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг другу на расстоянии 3-4 м. Один выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). По команде учителя игроки меняются ролями.

Вариант 2. То же, но в движении по площадке (ходьба или медленный бег).

Дирижер

Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м. Один (без мяча) выполняет имитацию различных вариантов ведения мяча на месте, второй (с мячом) как можно точнее повторяет их, выполняя ведение. По команде учителя игроки меняются ролями.

Салки баскетболистов (парные)

Вариант 1. Игра проводится в парах (без мяча). Один игрок убегает, а второй (водящий) старается догнать его и осалить. Убегать можно только спиной или боком вперед. При

этом водящий должен осалить убегающего касанием. Если убегающий игрок хоть немного пробежит лицом вперед, то он считается осаленным. В этом случае игроки меняются ролями и продолжают играть, но новый водящий должен дать партнеру возможность отбежать на некоторое расстояние.

Вариант 2. Аналогичен первому, но водящий выполняет ведение мяча и может осаливать других свободной рукой за любую часть тела. Если водящий при осаливании потеряет мяч, то оно не засчитывается. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями.

Салки баскетболистов (групповые)

Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (2 вариант), но играет весь класс одновременно. Выбирают 2-4 водящих, которые, ведя мяч, начинают осаливать остальных. Убегать можно только спиной или боком вперед. Игрок, которого осалили, меняется ролями с водящим. Новый водящий не имеет права осаливать игрока, который его осалил.

Игра может проводиться в двух группах (например, мальчики и девочки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга.

Выбей мяч!

Играющие выполняют ведение мяча, стараясь при этом свой мяч не терять, а чужой выбить. Если игроку это удастся, он получает 2 очка, а игрок, у которого выбили мяч, – минус 1 очко. Игрок, который не дал выпить свой мяч, но и не пытался выбить его у других, получает в конце игры минус 10 (20) очков. Игра проводится в течение определенного времени.

Бегуны и скакуны с ведением мяча

Вариант 1. Игра проводится на половине площадки. Класс делится на две команды: одна команда – «Бегуны», другая «Скакуны». В команде «Бегуны» каждый игрок ведет мяч, не выходя за пределы игровой площадки (или ее половины). «Скакуны» располагаются на скамейке на краю площадки. По сигналу первый игрок этой команды встает и, прыгая на одной ноге, начинает осаливать игроков команды «Бегуны». «Скакуну разрешается поменять ногу, но для этого он должен

остановиться. Осаливание не засчитывается, если «скакун» при этом поменяет ногу (прыгнет с ноги на ногу). По команде «Домой!» «скакун», прыгая на одной ноге, возвращается на свое место. Как только он, садясь, касается скамейки, игру начинает следующий «скакун». Когда «скакун» возвращается на место, он не имеет права осаливать играющих.

Осаленные или допустившие ошибку игроки команды «Бегуны» не выбывают из игры, а получают штрафные очки: за каждого осаленного игрока – 2 очка, а за каждую ошибку «бегуна» – 1 очко. Ошибками считаются нарушение правил ведения, потеря мяча и выход за пределы площадки. После того, как все «скакунуны» побывают в роли водящих, команды меняются местами, и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Команда «Домой!» может подаваться через определенное время, отсчет которого начинается с момента начала игры водящим либо в зависимости от физических возможностей каждого игрока.

Вариант 2. Игра проводится с выбыванием осаленных или нарушивших правила игроков.

Облава

Игра аналогична игре «Бегуны и скакуны с ведением мяча», но проводится на всей площадке (по всему залу), и все «скакунуны» вступают в игру одновременно.

В начале игры «бегуны» располагаются на площадке, а «скакунуны» – за ее пределами. По сигналу все «скакунуны» одновременно начинают водить. Допустившие ошибку или осаленные «бегуны» выбывают из игры. Игра прекращается в тот момент, когда выбывает из игры последний «бегун». Команды меняются ролями, и игра проводится еще раз. Побеждает команда, затратившая меньше времени на осаливание соперника.

Одиннадцать

Игра проводится группами по 7-10 игроков. Каждая группа образует круг и играет самостоятельно.

Один игрок с мячом начинает игру. Передавая мяч любому игроку, он громко говорит: «Раз!». Все остальные передачи делаются молча. Игрок, которому достанется одиннадцатая

передача, должен оттолкнуть мяч, а не ловить его. Затем игра начинается сначала.

Игрок, нарушивший правила, временно выходит из игры и выполняет штрафные упражнения, определяемые учителем, после чего во время паузы возвращается.

Считается, что игрок нарушил правила, если он:

- не сказал вначале: «Раз!»;
- поймал одиннадцатый мяч;
- шумел или считал вслух;
- долго стоял с мячом в руках;
- вернул мяч игроку, от которого получил его;
- передал мяч рядом стоящему игроку;
- выполнял передачи одному и тому же игроку;
- не поймал мяч при хорошей передаче;
- сделал неточную передачу;
- выполнил не соответствующую заданию передачу.

Во время игры можно выполнять любые передачи или только те, которые укажет учитель: например, только с отскоком от пола или только одной рукой и т.п.

Передачи по номерам

Вариант 1. Игра может проводиться в одной или двух самостоятельных группах. Учащиеся образуют круг с интервалом 1-2 м между игроками. У одного игрока в руках мяч. Все игроки рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер.

Учитель или специально выбранный игрок называет номер. Участник с этим номером поднимает руку вверх, и ему сразу делают передачу, называя при этом следующий номер, и т.д.

Игрок, допустивший задержку передачи или подъема руки (либо он поднял руку, когда не должен был этого делать), а также ошибку при передаче или ловле, получает штрафное очко. Побеждает тот, у кого будет меньше штрафных очков или не будет их вовсе. Здесь, для того чтобы не пропускать номера игроков, называя их, можно выписать в строчку и вычеркивать по одному либо использовать фишки с номерами.

Вариант 2. Игроки, предварительно рассчитавшись, встают в круг не друг за другом, а попеременно. Мяч может быть

у любого из них. В данном варианте игроки самостоятельно поднимают руку и громко называют свой номер, однако делать это нужно в определенной последовательности, например:

- по порядку номеров;
- в обратном порядке;
- вначале четные, затем нечетные номера;
- вначале нечетные, затем четные номера.

Если игроки легко справляются с заданием, то свой номер называет только тот игрок, с которого начинают игру, а остальные молчат.

Летящая мишень

Класс делится на две группы, играющие самостоятельно на разных половинах спортивного зала. Мяч – у каждого участника игры.

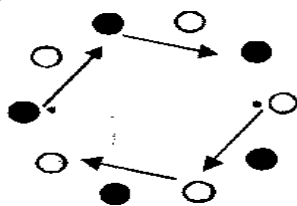
Один игрок располагается на линии штрафного броска, а остальные – за пределами штрафной зоны, как при выполнении штрафных бросков. Первый игрок самостоятельно выполняет бросок в кольцо, а все остальные стараются сбить летящий мяч своими мячами, используя строго определенные передачи. При этом нельзя сбивать мяч над корзиной и близко к бросающему. После выполнения броска игроки подбирают мячи, занимают исходные позиции, и игра продолжается. После выполнения трех-пяти бросков бросающего игрока заменяют.

Выполняя броски, он может менять высоту траектории, бросать мяч с отскоком от щита или сразу в кольцо, но не имеет права делать обманные движения. Их рекомендуется включать в игру только при хорошем уровне подготовки игроков – в том случае, если они все брошенные мячи сбивают и могут легко увернуться от случайно брошенных мячей.

Игру можно проводить без подсчета очков или с подсчетом. В последнем случае за попадание в кольцо дается 5 очков, а за сбитый мяч – 1 очко. Если мяч был сбит над кольцом, то попадание не засчитывается, а бросающий получает 3 очка. За сбивание мяча близко к бросающему нарушитель лишается всех своих очков и удаляется на 3-5 бросков. Побеждает игрок, набравший в сумме наибольшее количество очков.

Гонка мячей по кругу

Вариант 1. Две пятерки игроков (у каждой пятерки мяч) располагаются напротив друг друга и соревнуются между собой.



По сигналу передают мяч в левую сторону, стараясь догнать им мяч соперников. Команда, которой это удастся, получает 1 очко.

Вариант 2. Через 20 (30) сек. после начала игры подается свисток, и чей мяч будет ближе к мячу соперников, та команда получает 1 очко. Затем игра повторяется в другую сторону.

Игру можно проводить один или несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Двадцать одно

Вариант 1. Игра проводится в паре. Игроки поочередно выполняют от 1 до 3 бросков в зависимости от количества попаданий в кольцо. Первый бросок всегда выполняется с дальней дистанции, например, со штрафной линии или с линии трехочковых бросков, в зависимости от возраста и уровня подготовки игроков.

Если игрок с первого броска попадает в кольцо, он зарабатывает 3 очка, прекращает броски и отдает мяч партнеру.

Если игрок с первого броска промахивается, то обязательно должен подобрать мяч после первого отскока от пола, не допуская пробежки, иначе он должен выполнить второй бросок с того места, где поймал мяч. Если второй бросок окажется удачным, то игрок зарабатывает 2 очка и отдает мяч партнеру.

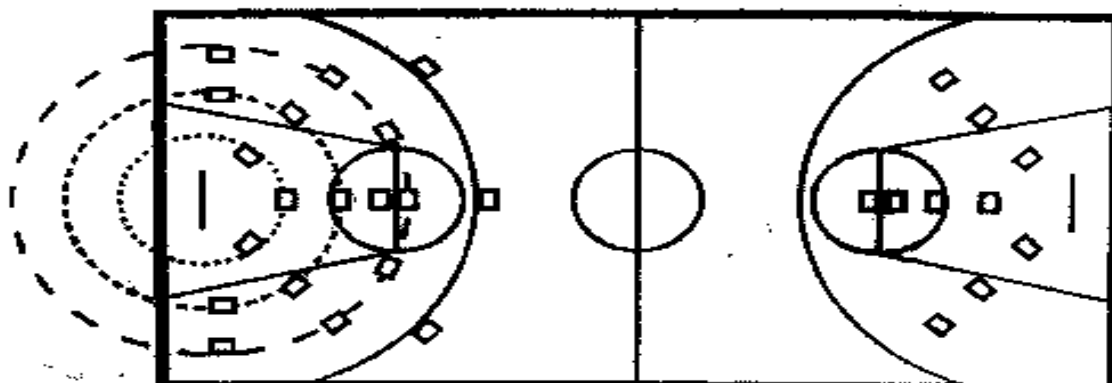
Если же он промахнется и во второй раз, то должен подобрать мяч на лету, не дав ему коснуться пола. Если он сделает все правильно, то выполняет третий бросок с того места, где поймал мяч. За попадание с третьего броска игрок получает 1 очко и отдает мяч. Второй игрок выполняет броски аналогичным образом. Результаты разных попыток суммируются. Побеждает тот, кто первым наберет 21 очко.

Вариант 2. Аналогичен первому, но играют три игрока и более.

Вариант 3. Надо набрать ровно 21 очко – не больше и не меньше.

Бросковая школа

Бросковая школа включает в себя несколько школ (уровней) – начальную, среднюю, старшую и высшую (школу мастеров).



Начальная школа обозначена на рисунке малой окружностью (точечной линией). В нее входят все броски, выполняемые с близкого расстояния. Она включает в себя три точки.

Средняя школа обозначена на рисунке средней окружностью (мелкой пунктирной линией). В нее входят все броски, выполняемые с близкого и среднего расстояний. Она включает в себя 8 точек (3+5).

Старшая школа обозначена на рисунке большой окружностью (крупной пунктирной линией). В нее входят все броски, выполняемые с близкого, среднего и дальнего расстояний. Она включает в себя 15 точек (3+5+7).

Высшая школа (школа мастеров) включает в себя все 18 точек, изображенных в правой части рисунка (3+5+7+3).

Бросковая школа может быть большой или малой. Пример большой бросковой школы показан на рисунке с правой стороны, а описание представлено выше.

Пример малой бросковой школы показан на рисунке с левой стороны. В нее входят лишь начальная, средняя и старшая школы. Малая бросковая школа имеет меньшее количество точек – всего 9 (3+3+3).

В зависимости от условий и задач учащимся предлагается одна из бросковых школ. Но в любом случае игроки сначала последовательно проходят все точки начальной школы, затем – средней, потом старшей и, наконец, высшей.

Вариант 1. Игра проводится парами. Один игрок выполняет броски, стараясь пройти начальную школу, а второй

подает ему мяч. Если первый игрок справился с задачами начальной школы, он переходит к освоению средней и т.д. Если при выполнении бросков первый игрок допускает промах, то к прохождению школы приступает второй игрок; если и он промахивается, то опять начинает первый.

Для прохождения **начальной школы** необходимо выполнить по 3 броска с каждой точки с близкого расстояния и каждый раз попасть, т.е. выполнить 9 бросков из 9. После каждого промаха игрок начинает прохождение уровня сначала.

Для прохождения **средней школы** необходимо вначале выполнить по 1 броску с каждой точки с близкого расстояния, а затем по 3 броска с каждой точки со среднего расстояния и каждый раз попасть, т.е. выполнить 18 бросков из 18. После каждого промаха игрок начинает прохождение уровня сначала.

Для прохождения **старшей школы** необходимо вначале выполнить по 1 броску с каждой точки с близкого и среднего расстояний, затем по 3 броска с каждой точки дальнего расстояния и каждый раз попасть, т.е. выполнить 29 бросков из 29. После каждого промаха игрок начинает прохождение уровня сначала.

Для прохождения **высшей школы** необходимо вначале выполнить по 1 броску с каждой точки с близкого, среднего и дальнего расстояний, затем по 3 броска с каждой точки дальнего расстояния и каждый раз попасть, т.е. выполнить 24 броска из 24. После каждого промаха игрок начинает прохождение уровня сначала.

При выполнении бросков игроки могут проходить точки одного уровня в строго определенной последовательности или в произвольном порядке, что заранее оговаривается.

Вариант 2 (упрощенный). Аналогичен первому, но игроку разрешается промахнуться: 1 раз – при прохождении начальной школы (попасть 9 раз из 10); 2 раза – при прохождении средней школы (попасть 18 раз из 20); 3 раза – при прохождении старшей школы (попасть 29 раз из 32); 4 раза – при прохождении высшей школы (попасть 24 раза из 28).

После промаха игрок продолжает выполнение упражнения до тех пор, пока количество промахов не превысит допустимое.

Вариант 3. Игроки соревнуются между собой – кто дальше сумеет пройти бросковую школу до первого промаха, второго

или третьего. При этом бросать можно также по одному разу с каждой точки.

Вариант 4 (лучевой вариант бросковой школы). В данном случае преимущественно используется малая бросковая школа. На представленном выше рисунке (в левой части) видны три линии бросков (три луча). Первый бросок (броски) выполняется с близкого расстояния на одном из лучей, второй бросок – со среднего расстояния на том же луче, третий – на нем же с дальнего расстояния. После удачного прохождения одного уровня переходят к следующему, и т.д. С каждой точки можно выполнять от одного до трех бросков (по заданию или по договоренности).

Баскетбол XX века

В зависимости от условий игры и поставленных задач число участников может быть любым. Игра проводится без ведения мяча. Засчитывается только прямое попадание в кольцо без отскока от щита. Запрещается вырывать и выбивать мяч из рук соперника – можно только перехватывать (или вырывать, если оба игрока одновременно подобрали мяч и удерживают его).

Прилипала

Вариант 1. Игра проводится в паре. Один игрок свободно бежит по всей площадке, а второй – рядом с ним, стараясь находиться как можно ближе («прилипает»). Разрешается небольшое касание партнера. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Вариант 2. Аналогичен первому, но игроки должны все время смотреть на мяч в руках учителя: если он находится справа, то первый участник убегает, а второй «прилипает», а если слева, то второй убегает, а первый «прилипает».

Игры с форой

Для повышения интереса к игре и выравнивания возможностей отдельных игроков и команд им иногда дают определенные преимущества (фору). Здесь существуют следующие разновидности.

Гарантированная фора сразу строго определяется: например, игра начинается со счета 10:0 в пользу слабой (младшей) команды. В свою очередь, гарантированная фора может быть открытой или закрытой: *открытая* заранее всем известна, а *закрытая* – нет. Ее величина записывается на листке и запечатывается в конверт, который открывают только по окончании соревнований. Такая фора стимулирует игру на максимальный результат.

Шансовая фора позволяет сразу получить некоторые преимущества: например, все игроки слабой команды перед началом игры выполняют штрафные броски. За каждый заброшенный мяч присуждается 1, 2 и более очков в зависимости от уровня подготовленности команд, например:

- за мяч, заброшенный командой девушек при игре против юношей, присуждается удвоенное или утроенное количество очков;
- юноши при игре против девушек могут использовать только одну руку, а другую должны держать за спиной;
- за мяч, заброшенный определенным игроком (например, имеющим лишний вес), присуждается удвоенное или утроенное количество очков;
- сильная команда играет в очках;
- кольцо слабой команды закрыто «бубликом» (см. игру «Школа снайперов»), который легко перекладывается с одного кольца на другое.

3.2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ



Двигательная деятельность футболиста очень разнообразна: одни технические приемы сменяются другими в постоянно изменяющихся игровых ситуациях. Действия спортсмена, как правило, носят

ациклический характер.

Причем их разнообразие и сложность предъявляют высокие требования к уровню развития выносливости, быстроты, силы, ловкости, повышают значение органов чувств и требуют выдержки, решительности, смелости.

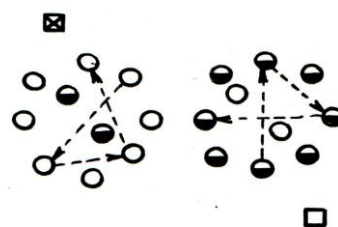
Несмотря на то, что футбол как вид спорта является весьма эмоциональным и, на первый взгляд, не требует дополнительных психологических раздражителей, все же современная практика подготовки футболистов показывает, как важно сделать тренировочные занятия увлекательными и интересными.

При подборе и проведении игр следует иметь в виду, что активный характер эмоций в игре не способствует выработке новых, точных, тонких координационных движений, необходимых в спортивной технике. Поэтому игра может быть применена в тренировочном занятии в том случае, если технические элементы, входящие в игру, предварительно разучены.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Обманный мяч

Игроки одной команды стоят по кругу и перебрасывают мяч. 2-3 игрока другой команды в середине круга пытаются его поймать или коснуться ногой.



Варианты:

- мяч разрешается передавать только ногами;
- мяч разрешается бросать только руками.

Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Игрок, поймавший мяч или коснувшийся его, получает очко. Игра длится определенное количество времени. Побеждает команда, сумевшая большее число раз перехватить мяч.

Движущие ворота

Две команды по пять человек в каждой играют на одни движущиеся ворота, образуемые двумя игроками разных команд.

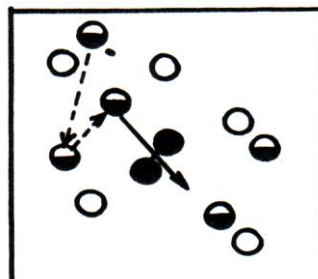
Эти «живые ворота» должны двигаться так, чтобы облегчить попадание в них игроками своей команды и затруднить попадание команды соперников.

Одна команда начинает игру в роли нападающих.

Соперники стараются завладеть мячом, не давая при этом попасть в ворота.

Если им это удастся, они стараются забить мяч под палку. В течение пяти минут идет интенсивная борьба.

Затем в «живые ворота» превращается следующая пара игроков и игра продолжается.

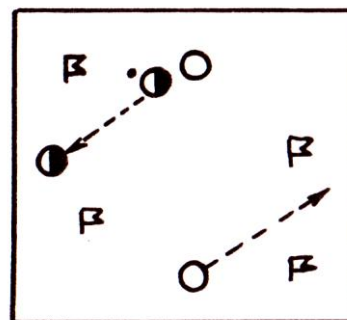


Футбол на двое незащищенных ворот

На половине футбольного поля с двумя воротами из флажков шириной 2 метра играют две команды с 2-4 игроками. Расстояние между воротами 15-20 метров.

Одна команда, владеющая мячом, старается поразить ворота, а другая пытается им помешать и завладеть мячом. Мяч в ворота можно посылать с любой стороны таким образом, чтобы он влетел в ворота не выше флажков.

Игроки защищающейся команды стараются отбросить мяч. Защита ворот руками, так же и пробегание через ворота, наказывается 10-метровым штрафным броском. Для более подготовленных можно уменьшить ширину ворот до 1 метра, а для новичков, наоборот, увеличить до 3 метров.



Эстафета у стенки

Игроки команд строятся в колонны лицом к стенке. Команды соревнуются в передачах мяча.

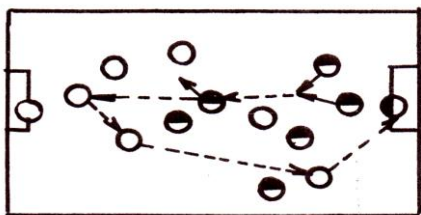
По сигналу первый игрок выполняет удар с 8-10 м в стенку, стараясь направить мяч, чтобы он отскочил от нее на такое место площадки, с которого второй игрок мог бы выполнить в свою очередь удар по мячу.

Для того чтобы выиграть эстафету, очередной игрок должен сделать удар по мячу до его остановки.

Побеждает команда, сумевшая выполнить эстафету по передаче мяча с отскоком от пола.

Футбол крабов

Две команды по 6-8 человек на лицевых линиях своих сторон площадки принимают положение «краба» - упор присев сзади. Вратари, приняв то же положение, располагаются в воротах.



По сигналу капитаны команд бегут к мячу, стараясь передать его товарищам по команде. Задача игроков в положении «краба» - обыграть соперников и забить гол в ворота.

Запрещается: находиться с мячом или без мяча, изменять способ передвижения, умышленно играть рукой. Вратарю запрещается принимать безопорное положение. За каждое нарушение правил назначается штрафной удар.

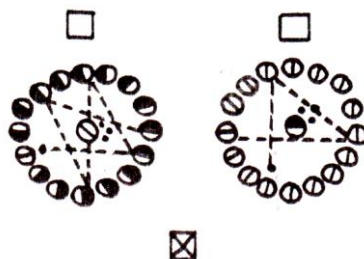
Побеждает команда, забившая наибольшее количество голов.

Защита укрепления

В игре участвуют 8-16 учащихся. Водящий становится возле укрепления. Остальные равномерно распределяются по кругу.

По сигналу игроки, выполняя передачи мяча друг другу ногами и головой, стараются выбрать удачный момент и точным ударом сбить мячом кегли. Водящий старается преградить путь мячу и защитить укрепление. Выполняя передачи и удары, игроки не должны заступать за ограничительные линии.

Защищая укрепление, водящий может выбирать любую позицию защиты. В конце игры определяется победитель – водящий, который дольше всех защищал свое укрепление.



Побеждает команда, сумевшая большее число раз поразить укрепление.

С любой точки

В игре участвуют 10-12 человек. Они рассчитываются по порядку и запоминают свои номера.

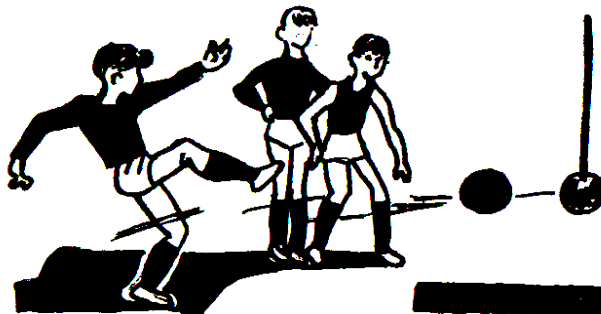
Игрок 1, начиная игру с любой точки, выполняет удар по воротам. Если мяч попадает в ворота, игрок 2 должен в свою очередь выполнить удар с того же места. Если удар игрока 2 так же был точен, то и игрок 3 выполняет удар с того же места и так до тех пор, пока команды не произведут удары по воротам. Затем выбирается более сложное положение для удара.

В случае, если игрок 3 пробил мимо ворот, он не получает ни одного очка. Удары по воротам производит игрок 4, которому разрешается их выполнять с любой точки площадки.

Побеждает команда, у которой больше попаданий в ворота. В случае равного результата назначаются дополнительные удары.

Попади в мяч

Игра заключается в том, чтобы игрок ударом ноги по лежащему мячу попал в мяч, подвешенный на веревке. Расстояние между мячами может колебаться от 3 до 5 метров для младших школьников, до 11 м – для старших.



Подвешенный мяч находится от пола в 15-20 см.

Побеждает ученик, имеющий за 3-5 ударов большее количество попаданий.

Удар за ударом

В игре одновременно участвуют 4-8 человек. Участник, начинающий игру, ставит мяч на контрольную линию и выполняет удар в стену так, чтобы он, отскочив от нее, пересек контрольную линию на лету. Затем, не дав мячу остановиться,

этот же игрок повторяет удар. Игрок выполняет удары до тех пор, пока не допустит одну из перечисленных ниже ошибок:

- мяч, отскочив от стенки, приземлился перед контрольной линией;
- удар выполнен по остановившемуся мячу;
- мяч пролетел мимо стенки.

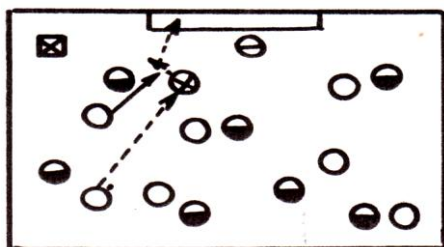
Допустив ошибку, игрок уступает место следующему. За каждый удар в стенку – очко. Игра продолжается до определенного счета, пока игроки не наберут данное количество очков.

Мяч в круге

Водящий, ударяя ногой по мячу, стремится выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч они могут передавать друг другу. Если водящему удастся выбить мяч из круга, то игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя, получает штрафное очко. Поэтому каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. В связи с этим, играющие несколько передвигаются вправо. Мяч считается вылетевшим только в том случае, если он пролетел не выше коленей играющих. Задерживать мяч руками не разрешается.

Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч и имеющая меньше штрафных очков.

В одни ворота с нейтральным



Две команды по 4-8 игроков играют в футбол в одни ворота с нейтральным вратарем в пределах штрафной площадки на одной половине поля. В игре принимает участие еще один игрок – нейтральный.

Он не вступает в борьбу для отбора мяча, но становится партнером команды, как только она овладела мячом.

Каждая команда стремится в атаке использовать дополнительно и нейтрального игрока.

В игре соблюдаются все правила футбола. Игра проводится до определенного числа забитых голов или заранее

установленного времени. Атаку ворот команда может начинать только из-за штрафной линии.

Побеждает команда, забившая больше голов.

Футбол двумя мячами

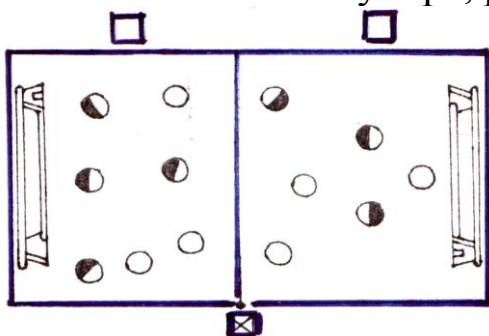
Играют две команды по 6-10 игроков. Обе команды ударом от ворот вводят свой мяч в игру. Игра проводится по футбольным правилам с некоторыми изменениями:

- если мяч пересекает любую линию, угловой или свободный удар не выполняется;
- не учитывается положение «вне игры»

Каждый игрок может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в ворота соперников. После забитого гола вратарь вводит мяч в игру ударом от ворот.

Футбол в упоре на руках

Команды стараются забить мяч в условные ворота противника. Все игроки располагаются и передвигаются в положении любого упора, разыгрывая мяч ногами.



Игру начинают с вбрасывания мяча в центре поля. Не разрешается играть руками и захватывать мяч ногами. Игроки не должны отрывать от пола обе руки одновременно. После каждого нарушения команда получает право на свободный удар.

После выхода мяча из игры следует вбрасывание из положения сидя. Побеждает команда, забившая больше голов.

Два квадрата

На площадке размечаются два квадрата с общей средней стороной. В одном из квадратов располагаются игроки двух команд по 3-4 человека от каждой.

По сигналу игроки команды, владеющей мячом, передают его друг другу, стараясь не отдать сопернику.

Игрок, владеющий мячом, имеет право в любой момент направить мяч во второй квадрат, чтобы в нем продолжить игру.

Однако сделать это лучше тогда, когда расстановка своих игроков обеспечит возможность одному из них легче стартовать в другой квадрат.

Игрок, первым завладевший мячом, попавшим в новый квадрат, получает очко. В квадрате, куда перебегают игроки, игра продолжается до тех пор, пока мяч вновь не будет направлен в противоположное место.

Побеждает команда, набравшая за установленное время больше очков.

Мяч через канат

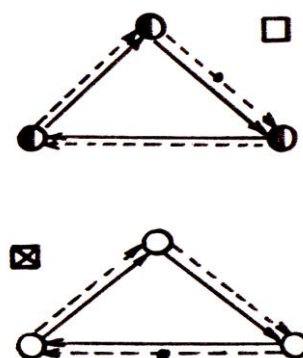
Игровая площадка разделена на две половины канатом, натянутым на высоте 2-2,5 метра. По сигналу каждая команда старается перебросить мяч через канат таким образом, чтобы он ударился о пол на половине соперника. Команда, сумевшая добиться падения мяча на чужой половине, получает очко. Подача мяча осуществляется путем подбрасывания его руками и удара ногой.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Треугольники

Команды делятся на тройки и образуют треугольник со сторонами 5-7 метров. Один из игроков в тройке делает передачу партнеру, стоящему справа, а сам бежит за мячом и занимает место игрока, принимающего мяч.

В то же время игрок, принимающий мяч, направляет его третьему игроку, а сам бежит за мячом и встает на место третьего и т.д. Передвижение можно начинать только по сигналу. Игроки меняют направление движения по указанию преподавателя.



Побеждает команда, у которой тройки быстрее выполнили задание, не совершив ошибок.

Через квадрат

На площадке размечаются три квадрата (5 х 5 м), примыкающих друг к другу. В средний квадрат входят двое

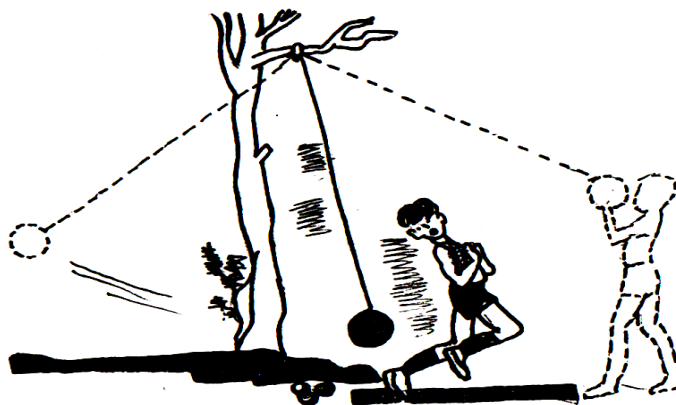
водящих, а в крайние – по три игрока. Одной из троек дается мяч, который игроки передают друг другу и посылают через средний квадрат тройке других игроков. Водящие, действуя в одиночку либо вдвоем, стараются перехватить мяч, забегая для этой цели и в крайние квадраты. Игрокам, владеющим мячом, запрещается выходить за пределы своих квадратов. Игрок, у которого отобрали мяч, а также допустивший техническую ошибку (опустил мяч за пределы квадрата или коснулся его рукой) получает штрафное очко.

Победителем признается игрок, который точнее владеет мячом и меньше имеет штрафных очков. Побеждает команда, имевшая меньшее количество потерь мяча и выполнившая больше передач за определенное время.

Кто больше

К перекладине, суку дерева, футбольным воротам подвесить мяч так, чтобы он не касался земли. Под ним положить 3-5 теннисных мяча.

Участник, отведя мяч на себя до уровня головы, отпускает его и, двигаясь в плоскости качающегося мяча, устремляется за ним следом.



В то время, пока подвешенный мяч совершит одно колебательное движение, участник стремится подобрать лежащие мячи и вернуться в исходное положение.

Кому из ребят удастся собрать все мячи и уйти от последующего, тот становится победителем.

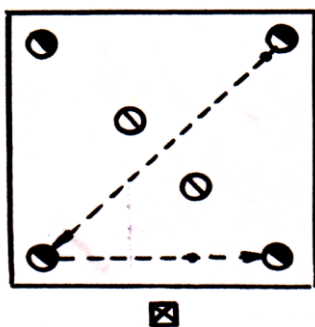
Командный старт

Играющие делятся на две команды по 5-8 человек в каждой. По сигналу игроки первой команды, имеющие каждый по мячу, сильным ударом выбивают их в поле. Игроки второй команды

устремляются за мячами и стараются поскорее вернуть их за лицевую линию. Затем команды меняются ролями.

Удар по мячу можно выполнять как с места, так и с разбега. Если при ударе мяч пересек боковую линию, команда наказывается десятью секундами штрафного времени. При этом мяч возвращать за центральную линию можно только ведением.

Квадрат



Четыре игрока располагаются по углам площадки в виде квадрата, начерченного на земле. Длина сторон зависит от имеющихся условий: 12-16 метров. Двое водящих находятся в середине квадрата. Игроки передают мяч друг другу в любом направлении, а водящие стараются перехватить его.

Если это удалось, водящий получает очко, а мяч возвращается игрокам и игра продолжается.

Если мяч от удара вышел за линию квадрата, то игрок, потерявший мяч, наказывается штрафным очком.

Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Перехвати мяч

По сигналу одна из команд начинает игру с центра поля. Задача каждой команды – следуя правилам футбола, как можно дольше удержать мяч, не давая сопернику перехватить его. Если команда, начавшая игру, потеряла мяч, судья останавливает ее хронометр и включает хронометр другой команды. В момент нарушения правил, при вбрасывании мяча из-за боковых и лицевых линий, а также при других остановках в игре оба хронометра выключаются. В конце игры, используя показания хронометра, определяется, какая из команд более продолжительное время владела мячом.

Футбол руками и головой

Игра напоминает ручной мяч или баскетбол, но без ограничения передвижения с мячом в руках.

Команды начинают игру по жребью. Игроки передают мяч друг другу руками, стараясь приблизиться к воротам соперника.

Однако пробить по ним можно лишь головой. Поэтому важно одному из партнеров выбрать правильную позицию, а другому – точно накинуть ему мяч на голову для атаки.

Игра проходит в два тайма по 15 минут каждый. Попал ли мяч в ворота или пролетел мимо – игру начинает команда, за лицевую линию которой был послан мяч. Мяч не засчитывается, если игрок совершил удар рукой или ногой.

Побеждает команда, забившая больше мячей.

Всадники

Игроки команд с учетом физического развития делятся на первые номера – «лошади» и вторые – «всадники».

Всадники садятся верхом и игра в футбол ведется с партнером на плечах.

Соблюдая правила футбола и применяя изученные приемы, команды стараются забить гол в ворота соперников. Через 2-3 минуты или после забитого мяча игроки меняются ролями.

Побеждает команда, забившая больше мячей в ворота соперников. Игра ведется без вратарей. Защитники не должны приближаться к воротам ближе, чем на три метра. За нарушение команда наказывается штрафным ударом по воротам.

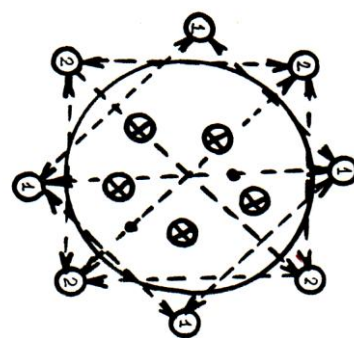
Блуждающий мяч

Четное количество игроков становятся в круг. Рассчитавшись на первый-второй, они делятся на две команды и получают по мячу.

По сигналу игроки начинают перебрасывать мяч только своим номерам, стараясь, чтобы нейтральные игроки не перехватили его.

Мяч следует перебрасывать только в одном направлении.

Побеждает команда, у которой меньше количество раз перехватили мяч.



С углового удара

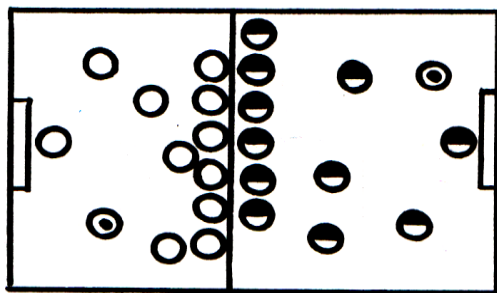
В игре участвуют две команды по 4-8 игроков, в воротах – нейтральный вратарь.

По сигналу игроки, выделенные для подачи угловых, поочередно выполняют их. Все остальные стараются забить мяч в ворота, не дав ему опуститься на землю. Можно сделать пас партнеру, находящемуся в более удобном положении. Гол засчитывается, если мяч забит с первого касания или касаний мяча было несколько, но при этом он не опускался на землю. После выполнения 5 угловых ударов на подачу назначаются следующие игроки.

Побеждает команда, забившая большее количество голов.

Футбольные салки

На каждой стороне футбольного поля в 11 метрах от ворот против каждой штанги чертят круг диаметром 2 метра. В каждый круг кладут по мячу.



Вратарь занимает место в воротах, а четыре защитника выходят на поле. Навстречу им от средней линии выбегают 6 нападающих, задача которых не дать себя осалить защитниками (водящими), которые пытаются догнать их и коснуться рукой.

Нападающие стремятся прорваться в круг, где пятнать нельзя, и ударить по воротам. Если гол забит, то вратарь отдает мяч снова в круг нападающему, который ставит на место мяч, убегает за среднюю линию и оттуда вновь делает попытку прорваться в круг.

Осаленный в ходе игры нападающий штрафуются. Он должен забежать за линию ворот, затем вернуться к средней линии, оттуда и начинать новую атаку.

Игра продолжается 5-10 минут. За забитый гол команда получает 10 очков. Если нападающий прорвался в круг, но удар его был неточен, ему засчитывается только одно очко. Защитник за каждого осаленного нападающего получает по три очка.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Ногой и головой через сетку

Две команды по 5-8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке.

По свистку учителя игрок одной команды перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника. Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, переправить его через сетку не больше, чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая ее, проигрывает ее или подачу. Счет игры ведется как в волейболе. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются по площадке по часовой стрелке, как в волейболе.

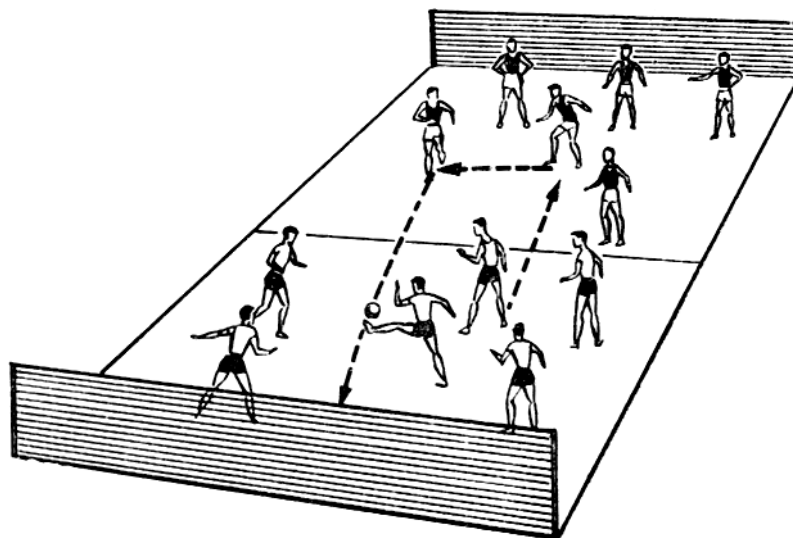
Играют 3 партии по 10 очков каждая. После каждой партии игроки меняются сторонами.

Правило:

Ошибками считаются касание одним игроком мяча дважды, касание мяча руками, удар о стену (за линию, ограничивающую площадку) или под сетку.

Пробей стенку

Две команды по 5-10 человек в каждой располагаются на своих площадках. Капитаны команд у средней линии разыгрывают между собой мяч.



Игроки команды, овладевшей мячом, передают его друг другу, стараясь пробить «стенку» соперника. Другая команда может передвигаться всюду, нападать, отнимать мяч и выстраивать «стенку» для защиты ворот, сочетать защиту с перехватом и атакой «стенки» соперника. Удар по воротам засчитывается, если мяч прошел через «стенку». Во всех остальных случаях при выходе мяча из игры он передается сопернику для новой атаки.

Если игрок перешел среднюю линию или сильно посланный мяч отскочил от «стенки», никого не задев, на сторону бьющих, то мяч передается другой команде. Грубая игра наказывается штрафным ударом. При этом соперник выстраивает «стенку».

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

11 – метровый

Играют две команды по 4-8 человек. Мяч находится на 11-метровой отметке.

По сигналу преподавателя один из игроков нападающей команды выполняет удар по воротам, стараясь пробить «стенку». Если мяч в ворота не попал, обе команды стараются овладеть им. Защищающимся игрокам разрешается в площади ворот играть руками. Если мяч отбит за ее пределы, это право они теряют. Игроки нападающей команды стремятся завершить атаку и забить мяч в ворота, а защитники – завести мяч в площадь ворот и взять его в руки.

Каждый игрок с 11-метровой отметки выполняет только один удар. Если мяч пересекает боковую линию, введение его в игру производится с футбольными правилами. Если мяч выходит за линию ворот от игрока защищающейся команды, подается угловой удар, а если от игрока нападающей команды, то розыгрыш мяча прекращается и 11-метровый удар через «стенку» выполняется следующим игроком.

Игра проводится до заранее обусловленного времени или количества забитых голов.

Мяч капитану

Команды по 6-8 человек выбирают капитанов, которые становятся в 9-ти метровые зоны команд соперников.

Игра начинается с центра поля и ведется по правилам футбола. Игроки обеих команд стараются, обыграв соперников, выполнить передаче своему игроку. Капитану не разрешается выходить за пределы 9-ти метровой зоны, а полевым игрокам – входить в зону.

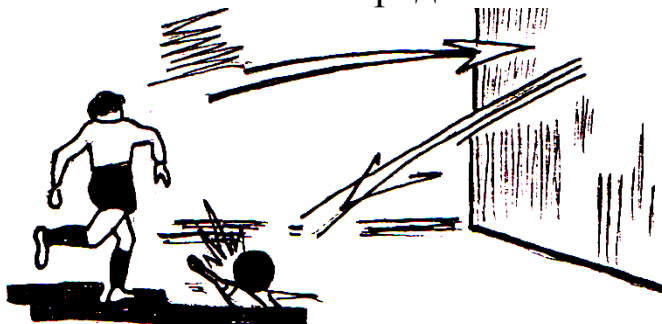
Игрок, обыгравший соперников и выполнивший передачу мяча капитану, получает очко.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Сбей отскоком

На расстоянии 2-3 м от стены ставится булава (граната, кегля, городок).

Игрок должен бросить мяч в стену с таким расчетом, чтобы, отскочив, мяч сбил поставленный предмет.

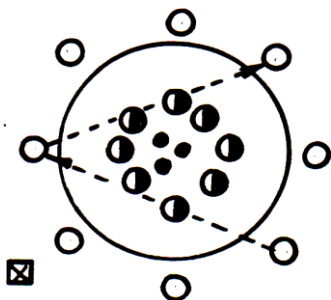


Количество ударов можно ограничить. Побеждает участник, имеющий больше попаданий в цель.

Крепость из мячей

Команды располагаются по кругу. В центре кругов из мячей сооружается небольшая пирамида.

Игроки, стоящие по наружному кругу, должны ее разрушить ударами ног или головой, а игроки внутреннего круга отбивают мяч.



Игроку в круге разрешается играть руками и ногами как вратарю. После разрушения пирамиды команды меняются местами.

Побеждает команда, сумевшая большее число раз разрушить пирамиду, либо сделать это быстрее.

Удар только головой

В игре принимают участие 6-8 игроков от каждой команды, которые располагаются произвольно по всей штрафной площадке.

По сигналу вратари выбивают мяч в поле. Полевые игроки обеих команд, выполняя передачи мяча друг другу любой частью тела, пытаются приблизиться к воротам и забить мяч головой. При перехвате мяча атака начинается из-за штрафной площадки. Удар по воротам разрешается наносить с любой точки площадки.

Побеждает команда, забившая большее количество мячей головой.

Народный мяч

На каждой половине площадки, разделенной средней линией, размещается команда. По одному игроку от каждой команды находятся на задних пограничных линиях команды-соперницы.

Суть игры – мяч перебрасывается между игроками и капитаном, но при удобном случае игрок, владеющий мячом, должен попасть им в игрока команды соперников. После попадания или ловли мяч переходит к другой команде и игра продолжается.

Игроки, в которых попали мячом, отправляются на заднюю пограничную линию соперников. Они тоже могут, если захватят мяч, бросать его в противника.

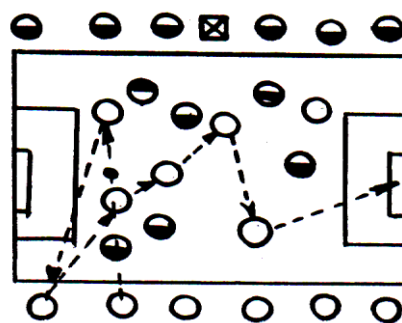
Победительницей считается команда, которой удалось вывести из строя больше игроков команды соперников.

Играют все

Команды делятся на два отделения. Первые располагаются по площадке, вторые – равномерно за ее боковыми линиями, одна команда – справа, другая – слева.

Игра в футбол проводится по упрощенным правилам. Игроки первого отделения могут взаимодействовать с игроками второго: передавать им мяч и получать его обратно. Игрокам, находящимся за боковыми линиями, не разрешается выходить на площадку.

Игра ведется без вратаря. Защитникам можно приближаться к воротам до 5-ти метровой зоны.



3.3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ



Волейбол как коллективная деятельность существенно отличается от тех видов спорта, где борьба идет за метры, секунды, килограммы.

На первый взгляд может показаться, что роль подвижных игр и игровых упражнений в освоении

элементов волейбола незначительна и их использование малоэффективно, так как волейбол очень эмоционален и содействует физическому развитию и воспитанию учащихся сам по себе.

Однако мнение это ошибочно, так как современный волейбол – это сложная и разносторонняя деятельность, в которой, помимо техники владения мячом, требуется высокий уровень развития специальных физических и психических качеств.

Чтобы этого достичь, нужно овладение навыками и их совершенствование приблизить к самой игре или соревнованиям, т.е. применять соревновательные упражнения и подвижные игры, содержащие технические элементы волейбола.

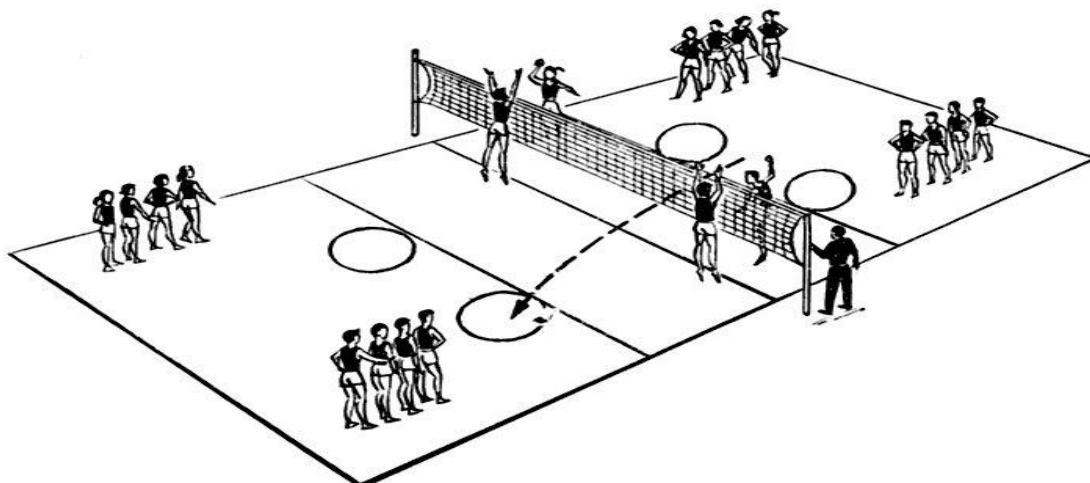
Следует постепенно усложнять соревновательные упражнения и подвижные игры за счет введения элементов, содержащих единоборства и тем самым готовить учащихся к самостоятельному выбору решений, т.е. к способности действовать рационально и осознанно, соотносясь с меняющейся игровой обстановкой в волейболе.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

По наземной мишени

На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5 м. Две команды

располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой или в левой руке теннисный мяч.



По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошел блок, но промахнулся, (мяч приземлился в пределах площадки) – 1 очко.

Перестрелбол

Игроки располагаются с двух сторон от сетки (как в волейболе). В команде 6-8 человек.

Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по правилам волейбола, переправляя 3-м ударом на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из 3) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своим партнерам, а в случае ошибки за линию плена идет второй игрок.

В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно посылать мяч своим игрокам, находящимся в плену.

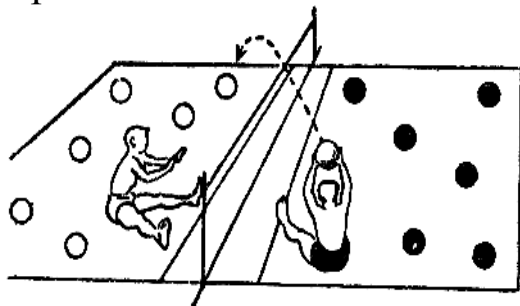
Игра длится 10-15 мин. За это время одна из команд может лишиться всех своих игроков (попадают в плен). Итоги так же подводятся по числу игроков, оставшихся в поле.

Правила:

- Игра идет по волейбольным правилам.
- Для упрощения игры можно договориться что, если пленный поймал мяч с воздуха, а не от пола или стены, он опять вступает в игру.

Игра в волейбол набивным мячом

На высоте от 50 см до 1 м натягивается веревка. Играющие садятся и остаются в этом положении в течение всей игры.



Без ограничения количества передач команды перебрасывают набивной мяч на половину соперника. Игра останавливается, когда мяч упадет на пол.

Команда, которая послала мяч, получает 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за определенное время.

Правила:

- Введение мяча в игру всегда производится с задней линии.
- Запрещается вставать с пола.

Волейбол с выбыванием

Две команды по 6-8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд 3-ю по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (6-е по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т.д.

Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, 3-ю ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но

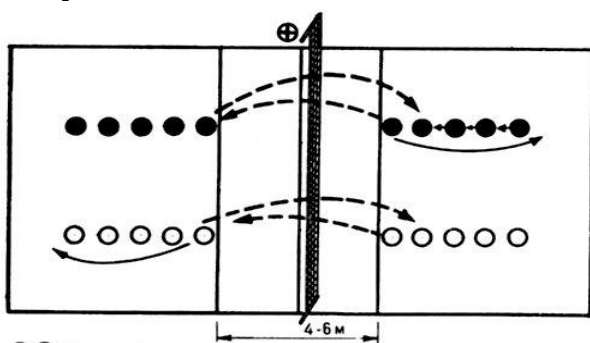
разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды (это правило при желании можно исключить).

Встреча состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большому числу оставшихся игроков.

Правила:

- Ошибки фиксируются по волейбольным правилам.
- После выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку.
- Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.).
- Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке.

Встречная волейбольная пасовка



Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись, в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах площадки.

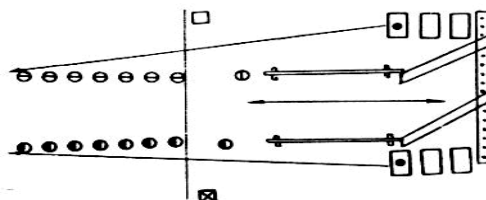
У впереди стоящих игроков одной половины команд по волейбольному мячу. По сигналу игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди.

Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2-3 раза подряд (по договоренности). Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и правильнее.

Преодолей комбинированную полосу препятствий

Командам предлагается задание преодолеть комбинированную полосу препятствий, куда входит передвижение по перевернутой и наклонной гимнастической скамейке, горизонтальное передвижение в висе на руках по гимнастической стенке, прыжки с тумбы на тумбу и выполнение указанного числа передач.

После этого нужно добежать до колонны и коснуться очередного участника, который должен стартовать.



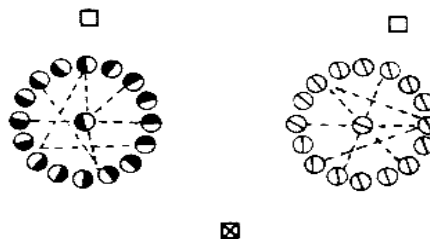
Побеждает команда, которая набирает меньшее количество штрафных очков и раньше заканчивает эстафету.

Правила:

- За каждое нарушение (наступление на пол, потерю мяча) команда получает штрафное очко.
- Пропускать какое-либо препятствие не разрешается.

Мяч в воздухе

Команды располагаются в кругах, водящий – в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге.



Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше.

Задача игроков – не дать мячу коснуться пола, как можно дольше продержав его в воздухе.

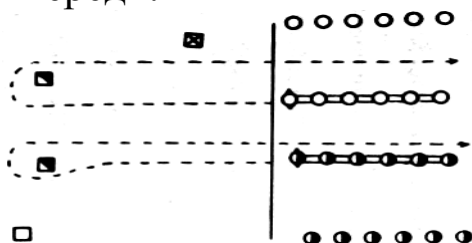
Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.

Правила:

- Как только мяч коснулся пола, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место.
- Нельзя касаться мяча больше одного раза.
- Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же как и кистью.

Гонка паровозов

Все играющие делятся на две или более команд с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонны по одному, причем каждый игрок держится за талию стоящего впереди.



По сигналу преподавателя команды передвигаются слитной колонной подскоками до заранее установленного места и возвращаются обратно.

Выигрывает команда, закончившая продвижение первой, но при условии, что все игроки прыгали, а не бежали.

Правила:

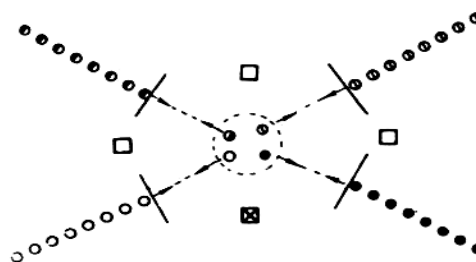
- Прыгать можно только установленным способом.
- За каждое нарушение назначается штрафное очко.

Мяч с четырех сторон

Для игры необходимо отметить круг диаметром 2 м и от него на расстоянии 3-4 м контрольные линии. Игроки образуют 4 команды. По одному игроку от каждой команды с мячом в руках стоят в круге напротив шеренги своих игроков.

По сигналу преподавателя они передают или пасуют мяч первому игроку своей команды.

Получив мяч обратно, направляют его следующему игроку и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится первым в колонне.



Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоящий в круге, снова не окажется в нем.

Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге.

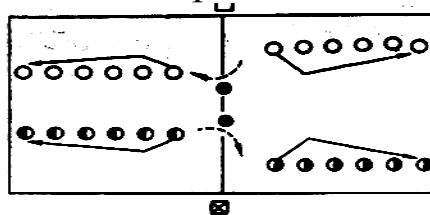
Правила:

- Передавать мяч только установленным способом.
- Нельзя создавать помех сопернику.

Эстафета через сетку

Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются лицом друг к другу на разных сторонах площадки. Первые игроки находятся на линии передачи.

По сигналу преподавателя игроки передают мяч двумя руками сверху через сетку, а сами убегают в конец своей колонны.



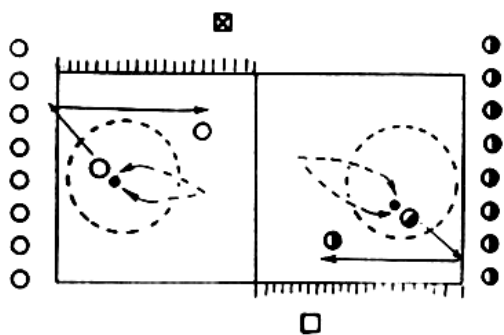
То же выполняют на противоположной стороне. Команда, допустившая ошибку, повторяет передачу.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Кто сильнее и быстрее

Игроки команд располагаются в шеренгах на лицевой линии волейбольной площадки. Боковая линия площадки разделена на отрезки 0,5 м.

Преподаватель вызывает по одному игроку из каждой команды, они входят в круги.

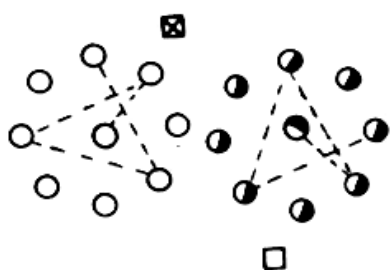


По сигналу преподавателя подбрасывают мяч, как можно сильнее ударяют кистью его об пол и сразу же бегут вдоль боковой линии. Сколько отрезков успевают пробежать игрок, пока мяч находится в воздухе, столько начисляется ему очков.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Мяч – партнеру

6-10 игроков одной команды располагаются по кругу, а один из другой команды – в центре круга.



По сигналу преподавателя игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, кто стоит в центре, пытается коснуться мяча. При перехвате мяча водящим или потере его преподаватель отмечает этот момент и дает сигнал о продолжении игры.

Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч, не давая ему упасть или быть перехваченным игроками команды соперников.

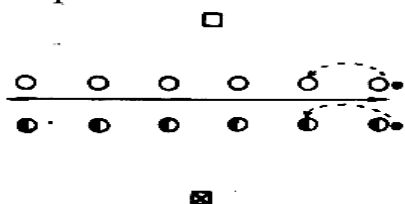
Правила:

- Применяется только верхняя либо нижняя передача.
- Мячи можно передавать в различных направлениях в пределах круга.

Челночная передача

Игроки располагаются в колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. Расстояние между игроками 1-2 м.

По сигналу преподавателя первый в колонне передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д.



Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему и т.д.

Выигравшей считается команда, которая сделает больше передач мяча, а при выполнении передач со сменой мест – команда, быстрее выполнившая задание.

Варианты:

- Передача выполняется с переходом последнего игрока вперед и продолжается до тех пор, пока все игроки не поменяются местами в колоннах.
- Каждый участник должен сделать над собой одну передачу.

Баскетбол

Две команды играют в баскетбол, но ведение и передача мяча партнеру осуществляется как в волейболе. При ведении игроки, перемещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками.

Побеждает команда, забросившая больше мячей.

Правила:

- Передачи можно выполнять стоя на полу или в прыжке.
- Касаться мяча можно только один раз.
- При потере мяча одной командой он выбрасывается из-за

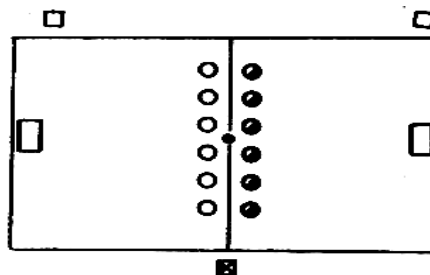
боковой линии игроками другой команды путем паса двумя руками.

- Ведение мяча с ударами об пол не разрешается.

Регби

На лицевой линии волейбольной площадки на расстоянии 0,5 м расположить по одному стулу, а в центре площадки – мяч. Команды выстраиваются на линии нападения.

По сигналу преподавателя игроки устремляются к мячу, овладевают им и пытаются забросить под стул или скамейку. Соперники мешают продвигаться нападающим, сдерживая их руками, и стремятся отнять мяч.



Побеждает команда, сумевшая забросить больше мячей.

Правила:

- На игрока, владеющего мячом, можно нападать двум, трем игрокам.
- За лицевые линии переходить нельзя.
- Не следует толкать убегающих в спину.
- При нарушениях мяч передается сопернику.

Подвижная цель

На площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 5-6 м одна от другой. Возле параллельных линий игроки выстраиваются парами в шеренгу. Между парами интервал 1 м. В руках у направляющих игроков волейбольный мяч. Игрок с обручем, поднятым вверх, начинает передвигаться вдоль пар. Как только обруч оказывается напротив игроков, те должны пасовать, стремясь попасть в обруч. Игра длится до тех пор, пока не выполнят передачу все участники команды.

Побеждает команда, которая набрала больше очков.

Правила:

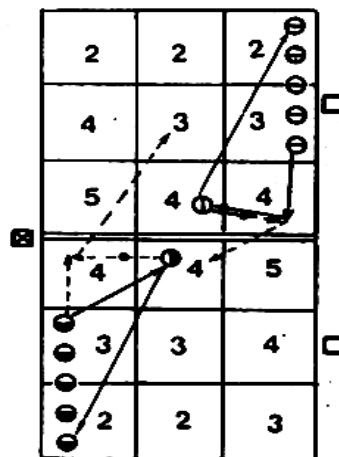
- За каждое попадание команде начисляется очко.
- За более быстрое окончание задания начисляется 5 очков.

Удары с прицелом

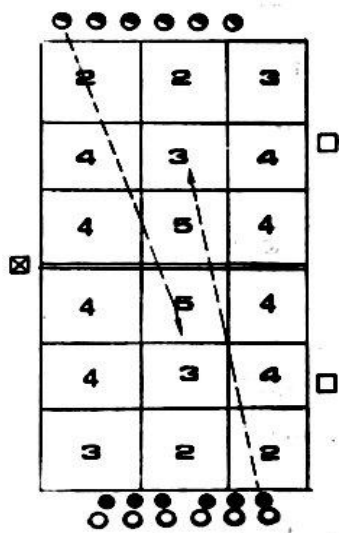
Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зон 4.

Игроки поочередно выполняют нападающие удары с передачи из зоны 3 в квадраты, обозначенные цифрой. Команде начисляются очки соответственно цифре, указанной в квадрате.

Побеждает команда, набравшее большее количество очков за 5 мин.



Снайперы



Команды располагаются в шеренгах за лицевыми линиями. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 6 подач, стремясь набрать больше очков.

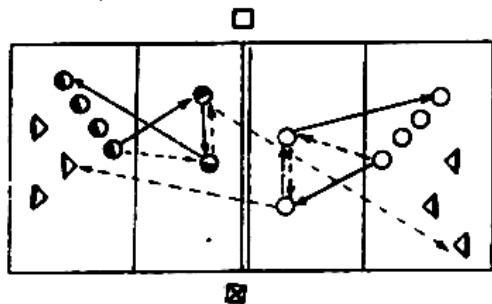
Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила:

- Способ выполнения подачи устанавливает преподаватель.
- Цифра в квадрате соответствует количеству очков.

Атака крепости

На обеих половинах площадки в зоне 5 установлено по 3 крепости (каждая крепость состоит из трех связанных между собой гимнастических палок или отдельно трех кеглей, булав, мячей).



Две команды по 6 человек в каждой соревнуются в точности выполнения нападающих ударов. Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3.

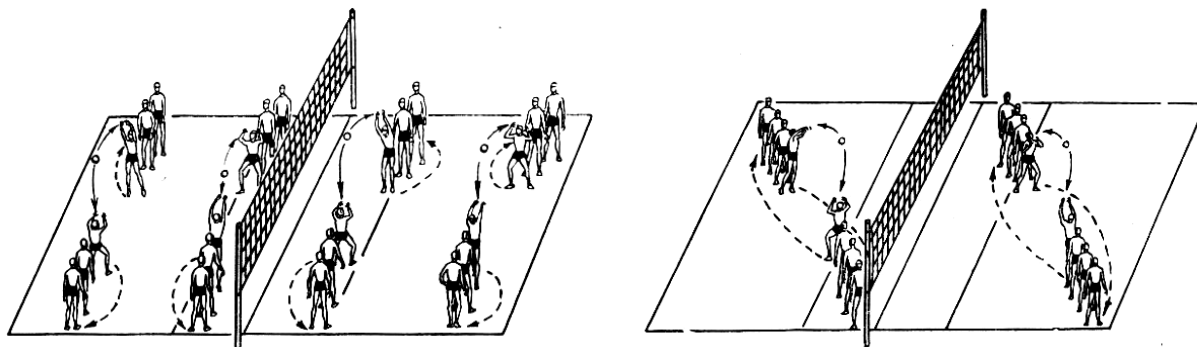
Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3.

Команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей.

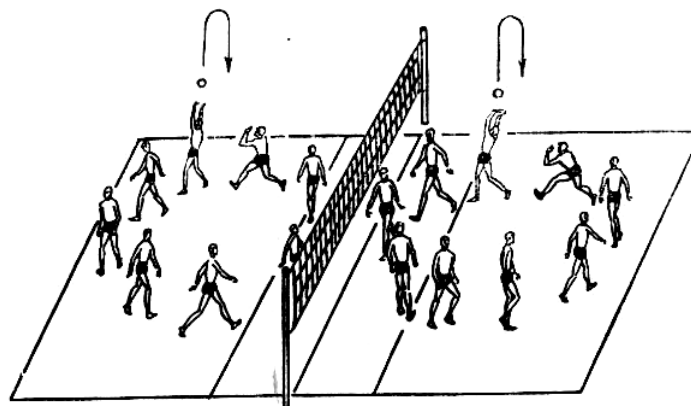
Встречные передачи

Играющие соревнуются:

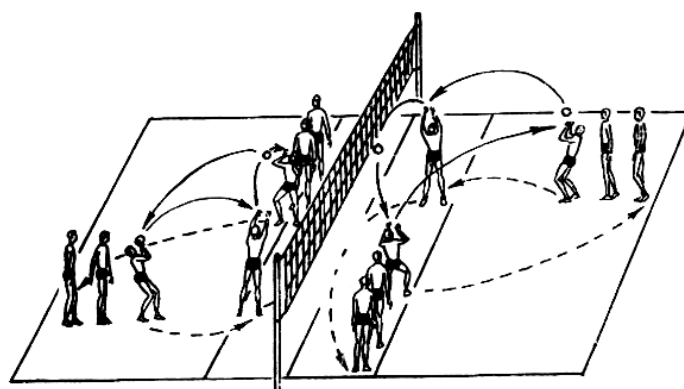
- Во встречных передачах мяча между группами, построенных в колонну по одному.



- В передачах мяча над собой с продвижением по кругу.



- В передачах мяча между группами в различных зонах площадки.



Защитники

Вдоль боковой линии должны быть начерчены круги диаметром 2 м.



Один игрок располагается в круге и играет в защите, другой (из нападающей команды) с расстояния 6 м выполняет несильные удары одной рукой по мячу, стремясь попасть им в круг соперника. Игроки выполняют по 20 ударов, затем меняются ролями с защитниками.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

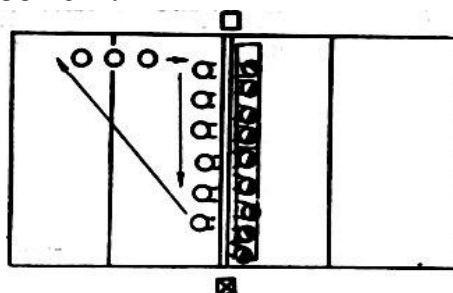
Правила:

- Мяч разрешается отбивать только руками.
- Если мяч попал в круг, то нападающий получает очко.

Коснись, но не ошибись

Игроки одной команды стоят на гимнастических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне 4.

По сигналу преподавателя они по очереди перемещаются в зону 3 приставными шагами, подпрыгивая, стремясь коснуться всех ладоней, выставленных над сеткой.



Побеждает команда, набравшая большее число очков.

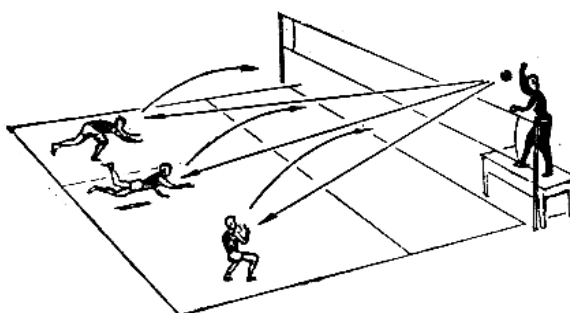
Правила:

- Игрок, коснувшийся ладоней соперника, получает 1 очко.
- При касании сетки ладонью очко снимается.

Прием мяча

Преподаватель стоит на возвышении в зоне 4 у сетки и ударом направляет мяч через сетку в зоны 1, 5, 6.

Занимающиеся по очереди выходят в эти зоны и принимают мяч. За удачно принятый мяч игроки получают очко. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.

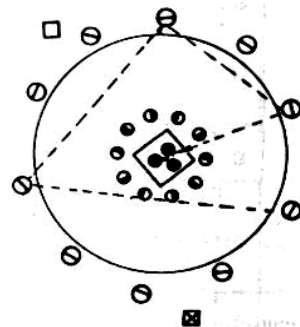


Оборона крепости

«Крепостью» может быть треножник из трех гимнастических палок, связанных сверху веревкой, или 3-5 булав, кеглей и т.д.

Команды располагаются по кругу. Снаружи – нападающие, внутри – защитники, в центре – «крепость».

Нападающие передают волейбольный мяч руками друг другу и при удобном случае стремятся пробить по «крепости». Игроки, защищающие «крепость», должны отбивать мяч двумя руками снизу, двумя руками сверху или одной рукой.



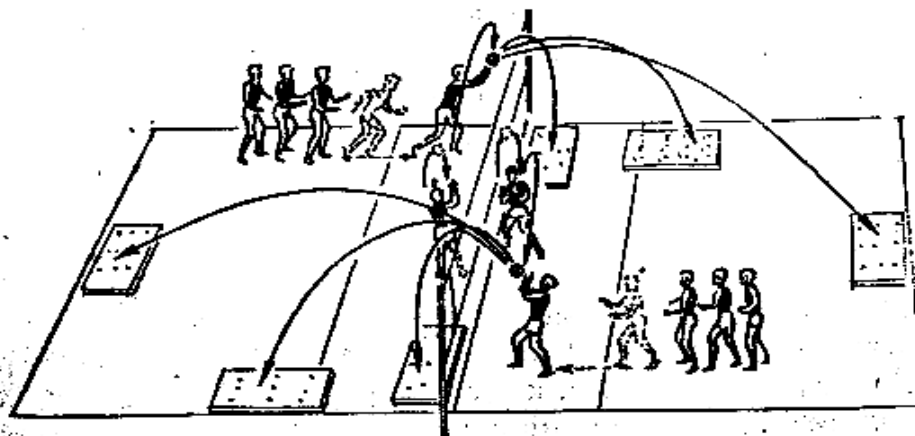
Побеждает команда, которая быстрее разрушила «крепость».

Вариант. Можно использовать два мяча, постепенно расширяя границы «крепости».

Точность попадания

Один занимающийся стоит в зоне 3, остальные в колонне по одному стоят в зоне 4 (такое же расположение и на другой стороне площадки).

Занимающийся, стоящий в зоне 3, подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 4. Первый в колонне выходит к мячу и верхней передачей направляет его через сетку в заданную зону, стараясь попасть в лежащий там мат.

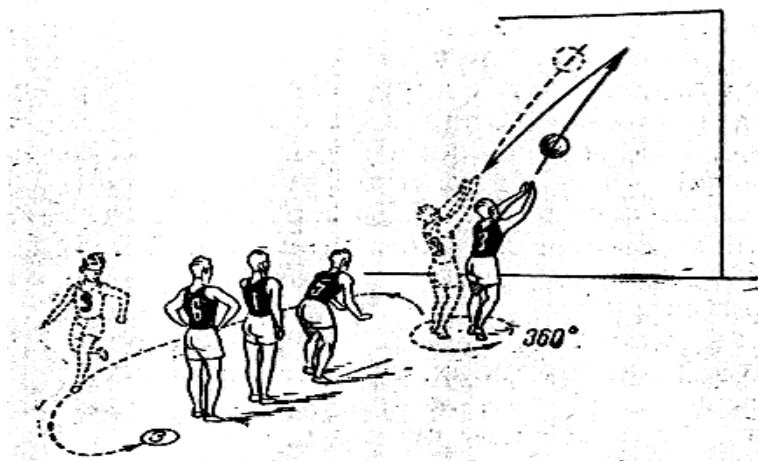


Упражнение строится так, чтобы передачи мяча на точность через сетку выполнялись также из зон 2 и 3.

У стены с поворотами

Игроки располагаются в колонны по одному у стены.

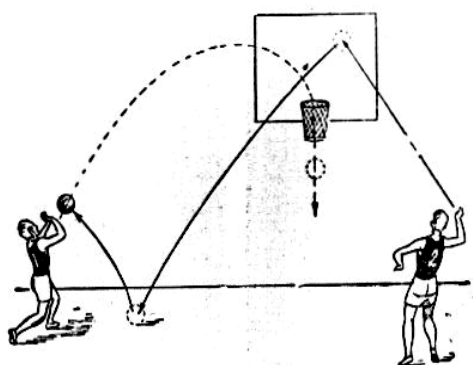
По сигналу первые игроки делают передачу над собой, а затем о стену, поворачивается кругом, принимает мяч и, направив его в стену, уходит в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот кругом, принимает мяч и т.д.



Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены после поворота кругом, и которая меньше допустила падений мяча на пол.

Попади в кольцо

Игроки располагаются в колонну по одному на разных сторонах баскетбольной площадки.

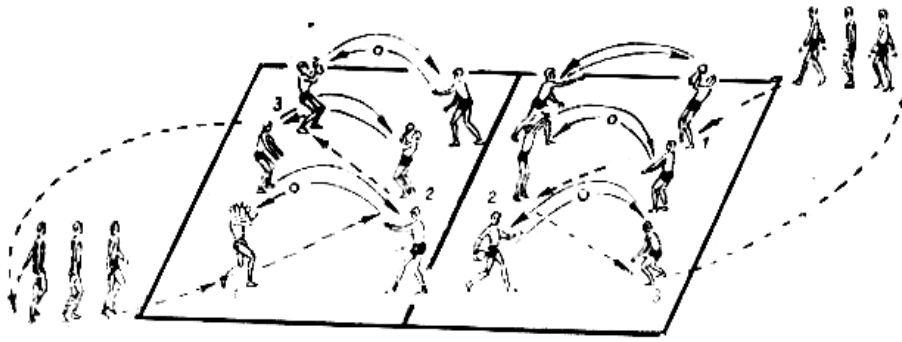


Поочередно первые игроки команд выходят к линии штрафного броска, подбрасывают мяч над собой и верхней передачей стараются попасть в кольцо. За попадание игрок получает очко, а команда-победительница определяется по сумме набранных очков.

Вариант. Условия те же, но попадание мячом в кольцо засчитывается только после отскока.

Передачи и перемещения

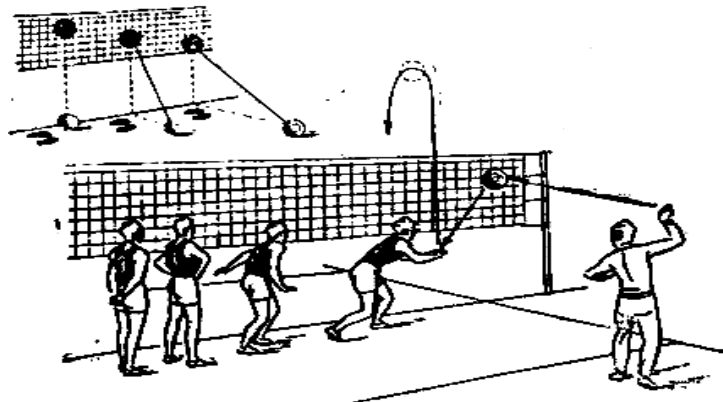
Играющие строятся, как показано на рисунке.



Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения. Передвижение приставными шагами в сторону с остановкой и выполнением передач в трех станциях – поочередно в зонах 5, 6, 1. Мячи набрасываются тремя участниками из зон 2, 3, 5, когда мячи набрасываются учениками из зон 2, 6, 4.

Прием мяча отраженного от сетки

Игроки располагаются в колонну за линией нападения лицом к сетке.



На противоположной стороне в зоне нападения ближе к сетке стоит преподаватель с мячом. Он подбрасывает мяч и передачей направляет его через сетку так, чтобы он опустился у самой сетки. Первый в колонне выбегает к сетке и принимает мяч снизу. После приема мяч должен опускаться в зоне нападения.

Игрок, выполнивший задание без ошибок получает очко, а победитель определяется по наибольшей сумме очков.

3.4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ



Лыжная подготовка – важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу. Применение соревновательно-игровых заданий является эффективным средством совершенствования лыжной

техники, а также развития физических качеств учащихся на уроках лыжной подготовки. С помощью игр и соревновательных заданий учащимися успешно приобретаются необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят подъемы и спуски, а также закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности.

При совершенствовании техники лыжных ходов соревновательно-игровые задания направлены на отработку скольжения при различных опорных положениях, а также толчком палками.

Организуя игры на воздухе, руководитель должен разумно чередовать более подвижные игры с менее подвижными, регулируя количество и время повторений. Желательно, чтобы последняя игра была менее подвижной, не давала большой нагрузки на организм детей.

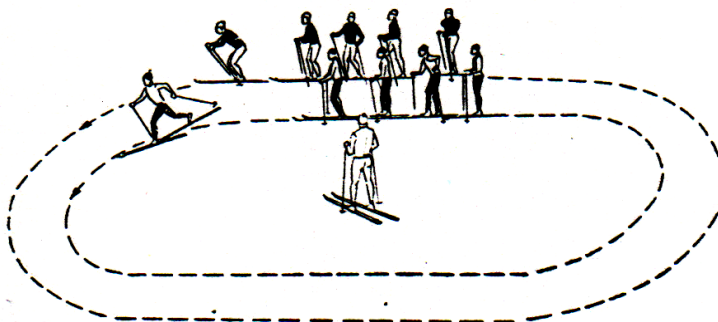
Следует учитывать метеорологические условия. Наиболее благоприятная погода для проведения зимних игр на воздухе – это температура до минус 10 без ветра. При температуре ниже 16 игры проводить не рекомендуется.

Игры, игровые упражнения и задания являются одним из важнейших средств физического воспитания школьников. В разделе школьной программы «лыжная подготовка» предусмотрен игровой материал, практический раздел которого предлагается ниже.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Гонка с форой

Играющие делятся на две команды, в одну из них подбираются сильные лыжники, в другую – послабее. Их число в командах одинаковое. Прокладываются две параллельные лыжни по кругу: внешняя – 250 метров, внутренняя – 200 метров. Более слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная – на большой.

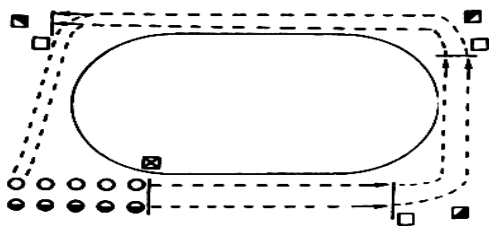


По сигналу руководителя обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно друг другу, не обгоняя друг друга. По команде «Марш!» первые номера в колоннах бегут один круг в полную силу, становясь позади своей команды. По сигналу руководителя в соревнование вступают вторые номера. Затем соревнуются в беге по круговой лыжне третьи и т.д. Игра заканчивается, когда участники, начавшие бег, снова окажутся первыми в колоннах.

Игрок, закончивший первым бег по кругу, получает очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Попади в цель

Вдоль лыжни длиной 100-150 м помещаются 3 различных мишени. Каждый участник берет в руки по 3 снежка (лыжные палки оставляют в начале лыжни).



По сигналу преподавателя учащиеся стартуют один за другим с интервалом 2 м. Проходя мимо мишеней, они стараются попасть в каждую снежком.

Побеждает команда, участники которой в сумме набрали большее количество очков.

Правила:

- Бросок следует выполнять в движении, при этом нельзя останавливаться.
- За попадание команде начисляется 1 очко.

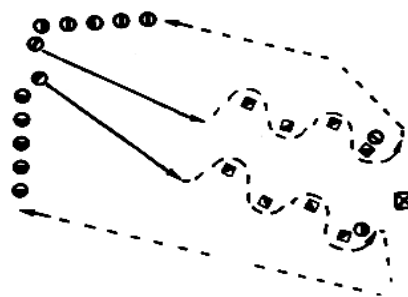
Эстафета «Слалом»

Участники команд строятся в колонны по одному за линией старта. Напротив каждой колонны у подножия горки в 50-100 м от старта необходимо поставить флажок. Между стартом и флажком должны быть расположены зигзагообразно препятствия: ворота из палок, небольшой трамплин, 3 флажка. Расстояние до первого препятствия – 15 м, а между препятствиями – 7-8 м.

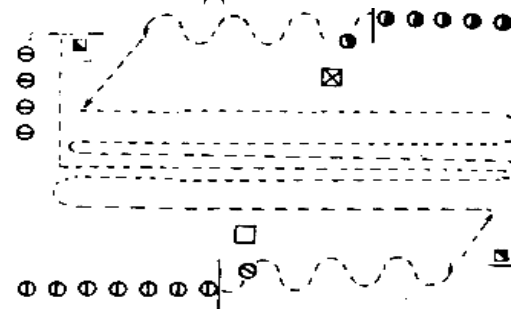
По сигналу преподавателя первые игроки съезжают вниз к флажкам, преодолевая препятствия. Затем поднимают флажок над головой и ставят его на место.

Далее они поднимаются на горку и встают в конец своей колонны. Поднятый флажок – сигнал для старта следующего игрока.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.



Лисий след



Соревнуются 2-3 команды, каждая по своей размеченной флажками извилистой лыжне с естественными и искусственными препятствиями. Все препятствия нужно преодолеть.

Препятствиями могут быть: «змейка» из сухих веток, ворота из палок, бугор из снега и т.д.

Побеждает команда, первая пришедшая к финишу.

Все – за ведущим

Участники команд выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2 м друг от друга. Каждую команду возглавляет «вожак» – представитель другой команды. По сигналу

преподавателя он ведет колонну, меняя направление (500-800 м), а возвращается к месту расположения соперника. Игроки должны повторять все действия «вожака» (преодолевать препятствия, применять различные способы ходьбы). За этим следят два наблюдателя – помощники преподавателя.

Игроки, не выполнившие действия ведущего, выбывают из игры. Победительницей считается команда, в которой осталось больше игроков по истечении установленного времени игры.

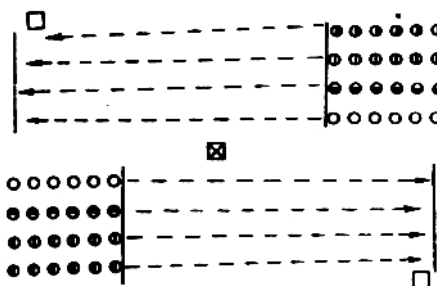


Скользи дальше

Участники игры, предварительно сделав 3 шага разгона, стартуют с интервалом 3-5 с.

Выполняют одновременное отталкивание палками и скольжение на лыжах на указанном отрезке дистанции.

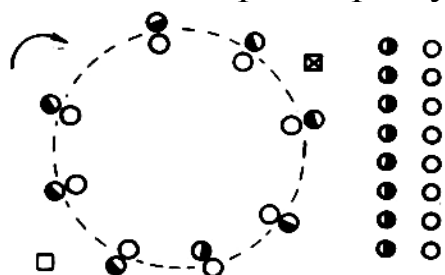
Побеждает команда, участники которой сумели преодолеть указанный отрезок без дополнительных шагов.



Вариант. От стартовой линии, с места, выполняется одно отталкивание палками, затем еще при передвижении одновременно бесшажным ходом.

Переступание веером

Лыжники обеих команд, передвигаясь по кругу, поточно выполняют поворот переступанием налево (направо).



Преподаватель оценивает правильность и быстроту поворота (1-5 очков).

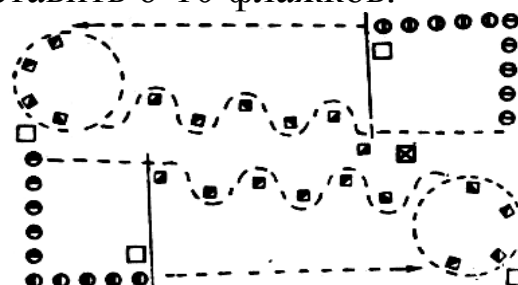
Побеждает команда, набравшая больше очков.

Вариант. Команды стартуют на прямых отрезках 15-20 м. В указанном месте лыжники выполняют повороты, каждый в свою сторону, переступанием с возвращением в свои колонны.

Слалом на равнине

На дистанции необходимо расставить 6-10 флажков.

По сигналу преподавателя первые номера команд стартуют по своим трассам, проходят их туда и обратно, выполняя у флажков повороты в движении (переступанием).



Затем они передают эстафету вторым номерам команд, вторые – третьим и т.д. Игрок, сбивший флажок, обязан поставить его на место и продолжить движение.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Карусель

Флажками намечаются «карусели», вокруг которых нужно проложить лыжню (круг диаметром 6-10 м). Участники разделяются на 2 команды по 4-10 игроков в каждой.

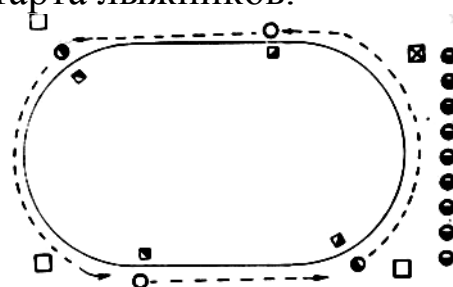
По сигналу преподавателя команды начинают движение по кругу вокруг флажков, поворачивая переступанием налево и постепенно увеличивая скорость движения.

Побеждает команда, участники которой за установленное время, сделали меньше ошибок, которыми считаются остановки, падения, уход за границу круга. Победитель может определяться и по времени прохождения заданного количества кругов.

Старты с преследованием

В четырех диаметрально противоположных точках окружности следует пометить места старта лыжников.

По сигналу преподавателя со стартовых отметок четверо участников начинают гонку, и каждый стремится, как можно быстрее настигнуть бегущего впереди лыжника.



Лыжник, которого настигли, выбывают из игры. Далее гонку продолжают 3 учащихся. Игра заканчивается, когда на лыжне остается один лыжник. Выходить за пределы лыжни в гонке запрещено.

Побеждает команда, участники которой большее количество раз выигрывали старт с преследованием.

Вариант. Как только один из четырех лыжников догонит бегущего впереди товарища, дается сигнал и гонка заканчивается.

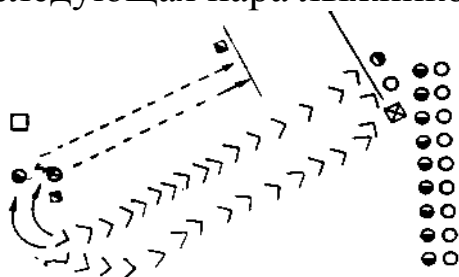
Салки с выручением

Игра проводится так же, как в салки (с одним-двумя водящими), но игрокам одной команды дано право выручать друг друга. Для этого одному из них нужно пересечь след убегающего игрока перед водящим. Водящий обязан начать преследование игрока, выручившего товарища. При осаливании игрока водящий меняется с ним местами. На лыжах можно передвигаться любым изученным способом.

Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков.

Эстафета «Ёлочкой»

В конце подъема необходимо поставить флажок. Участники эстафеты должны со старта, преодолеть подъем «ёлочкой» и обогнув флажок, спуститься к финишу, после чего стартует следующая пара лыжников.

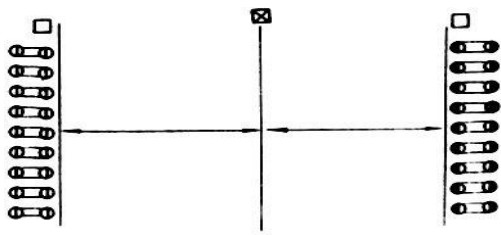


В паре побеждает игрок, быстрее прошедший трассу.

Побеждает команда, участники которой большее количество раз выигрывали в парных состязаниях.

Буксиры

Все участники команд распределяются на пары. Первые номера (в парах) положив веревку на шею и пропустив ее под мышками, свободные концы веревки передают в руки вторых номеров.



По команде преподавателя первые номера буксируют вторых по своим лыжням до флажка, обозначающего границу отрезка.

У флажка лыжники меняются ролями и продолжают гонку в обратном направлении.

Правила:

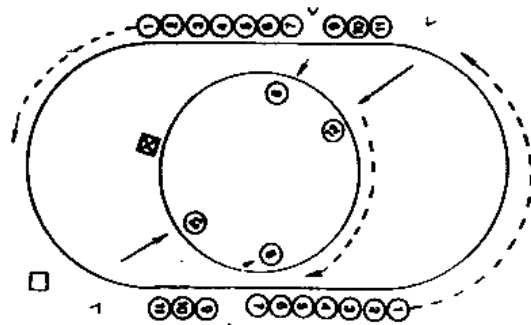
- Пара, сумевшая раньше других прийти к финишу, получает 1 очко.
- Вторые номера должны скользить на обеих лыжах, им запрещено делать шаги при буксировке.

К своим палкам

Рассчитавшись по порядку номеров, участники команд друг за другом передвигаются по учебной лыжне.

Преподаватель, скользя по лыжне внутреннего круга, называет какой-либо номер. Пара лыжников под этим номером должна оставить палки у лыжни и занять место в круге.

Так, в разном порядке преподаватель вызывает всех игроков. На лыжне остаются только палки. Затем преподаватель дает сигнал, услышав который все лыжники должны подбежать к своим палкам и взять их в руки.



Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели занять свои места.

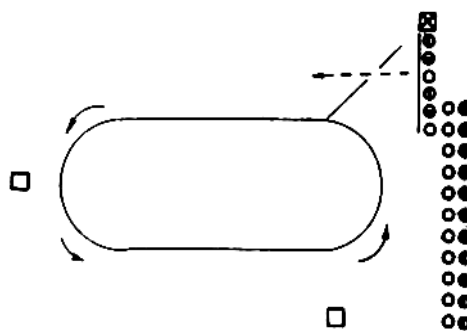
Правила:

- Участники должны занимать места согласно порядковому номеру.
- Лыжники должны втыкать палки только с внутренней стороны круга.

Гонка с выбыванием

По сигналу преподавателя одновременно от каждой команды стартуют по 1-2 лыжника.

После каждого круга лыжник, оказавшийся на данный момент последним, выбывает из игры. Так, при 6 стартовавших лыжников после первого круга продолжают гонку 5, после второго 4 и т.д.



Побеждает команда, участники которой большее количество раз выигрывали в гонках.

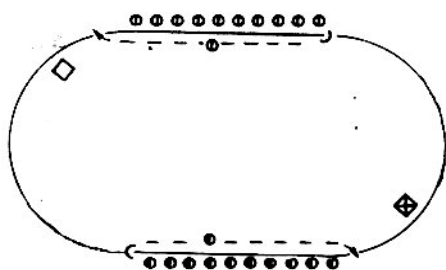
Правила:

- Линия старта является и линией финиша.
- В гонке побеждает участник прошедший все круги.

Вариант. В гонке может участвовать и большее количество лыжников, но чтобы число пробегаемых кругов не стало чрезмерно большим, можно установить, что после каждого круга выбывают 2 гонщика, оказавшиеся последними.

Гонка за лидером

В игре принимают участие 2-4 команды по 4-10 лыжников. Команды строятся в колонны по одному.



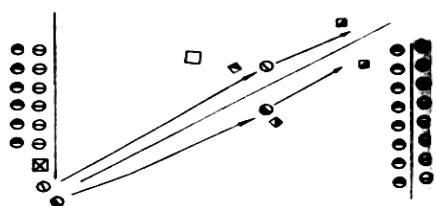
По сигналу преподавателя от каждой команды стартует только один лыжник. Пройдя один круг до флага, он передает эстафету следующему участнику своей команды, и так до тех пор, пока все участники не пройдут свои этапы.

Побеждает команда, сумевшая раньше достигнуть финиша.

Правило: команды должны пройти зачетное число кругов любым ранее изученным способом.

До флага

Необходимо установить не менее 2 флажков: один – на середине склона, второй – внизу на выкате.



Участники стартуют от первого флага, тормозят, останавливаются, затем дальше скользят вниз и стараются затормозить «плугом» точно у нижнего флага.

Побеждает команда, сумевшая набрать большее количество очков.

Правила:

- Участник, точнее затормозивший у флажка после хорошего разгона, считается победителем и получает 2 очко.
- Торможение можно начинать в любом месте склона.

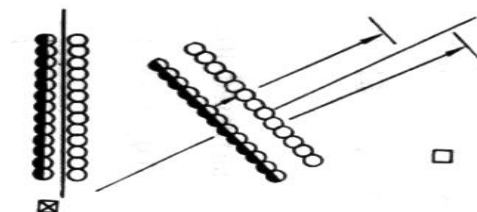
Варианты:

- Торможение «упором» при спуске со склона наискось.
- Передвижение «змейкой» в обозначенном коридоре.

Спуск шеренгами

На вершине склона 2 команды по 10-15 человек выстраиваются в шеренги, взявшись за руки или горизонтально сложенные лыжные палки.

По сигналу преподавателя шеренги скатываются вниз, стараясь проехать как можно дальше и не потерять ни одного игрока.

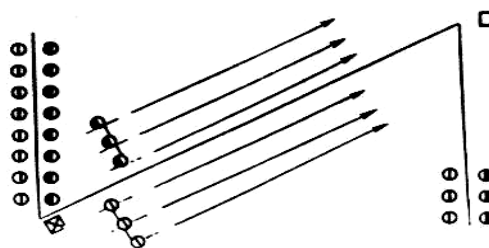


Побеждает команда, в полном составе спустившаяся дальше других со склона.

Спуск на одной лыже

С небольшого склона лыжники спускаются на одной лыже, другая – на весу. При спуске учащиеся держатся за руки или лыжные палки, находящиеся в горизонтальном положении.

Побеждает участник, который таким образом проедет дальше всех без потери равновесия. Победитель получает 1 очко.



При равном результате по одному очку присуждают каждому участнику.

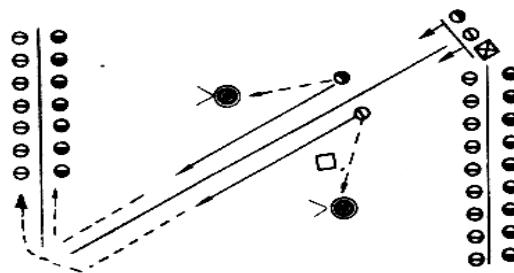
Если соревнуются команды, то побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Попади в цель

Устанавливаются цели слева и справа от лыжни.

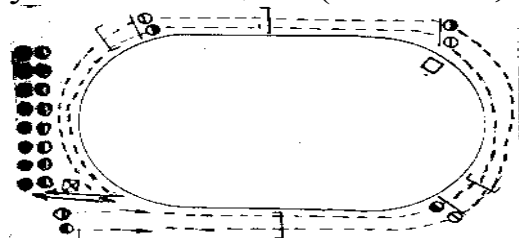
Участники команд, спускаясь без остановок, должны попасть снежками в установленные цели.

Выигрывает команда, имеющая наибольшее число попаданий из 4-5 попыток.



Эстафета с препятствиями

Длина этапов 100-150 м. На них должны быть устроены препятствия: вырыта в снегу траншея, натянуты веревки (через которые нужно пролезать и такие под которыми нужно подлезать). Насыпаны снежный бугор, вал и т.д. Можно установить цель (снеговик, щит из фанеры).



От каждой команды выделяется столько человек, сколько имеется препятствий. Каждый участник команды находится в начале своего этапа.

По сигналу преподавателя участник, стоящий у первого этапа, начинает гонку с преодолением препятствия. Дойдя до следующего участника, он передает ему эстафету, и так продолжается до тех пор, пока к финишу не придет последний участник эстафеты.

Победителем считается команда, быстрее преодолевшая трассу и не нарушившая правил преодоления препятствий.

Шире шаг

Класс делится на две команды. Каждая команда выстраивается на своей лыже в колонну по одному.

По сигналу ученики, стоящие первыми, начинают движение ступающим шагом до финишной линии, стараясь скользить как можно дальше на одной лыже (делать шире шаг). Игрок, прошедший дистанцию с наименьшим количеством шагов, приносит команде одно очко. Как только первая пара пересечет линию, движение начинает следующая пара.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Гонки на лыжах в парах

Лыжники становятся в парах в затылок друг другу. Стоящие слева в парах составляют одну команду, справа – другую. Обе команды по два двигаются вперед.

По сигналу лыжники первой пары быстро поворачиваются один налево, другой направо, бегут вдоль своих команд в противоположных направлениях и пристраиваются за последней парой. Прибежавший первым, получает очко. По новому сигналу то же выполняет вторая пара, за ней третья и т.д.

К своим флажкам

Команды строятся в колонны по одному. У каждого направляющего по флажку разного цвета по количеству команд.

По команде «Разойдись!» все игроки разъезжаются по площадке и закрывают глаза. В этот момент направляющие меняются местами. По сигналу «К своим флажкам!» ученики открывают глаза и строятся в свои колонны на новых местах.

Побеждает команда, игроки которой первыми построились на новых местах.

Сороконожки на лыжах

Играющие делятся на 2-3 команды, выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой и берутся рукой за канат. Перед колоннами флажками отмечается линия старта, а на расстоянии 150-200 метров от нее – двумя флажками линия финиша.



По сигналу каждая команда бежит на лыжах вперед к линии финиша, стараясь не разъединять руки. Чья команда быстрее пройдет линию финиша, не разъединившись на ходу, становится победителем.

Накаты

Играют 2-3 команды по 5-10 человек. Для каждой команды нужно проложить отдельные лыжни метров на 50-100 и отметить линию старта. В руках у играющих вместо лыжных палок –

флажок. Все флажки разного цвета. Они покажут, насколько команда продвинулась вперед.

От линии старта каждая команда делает 10 накатистых шагов. Цель – оказаться как можно дальше от линии старта. После десятого, завершающего шага, лыжник втыкает в снег свой флажок.

Побеждает команда, участники которой пройдут по подготовленной ими лыжне большее расстояние.

Салки на лыжах

Все игроки свободно катаются по площадке. Один – водящий. Играющие передвигаются скользящим шагом. Водящий может осалить любого игрока, находящегося на площадке. Тот, которого осалили, становится водящим.

За мной!

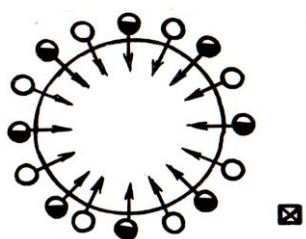
Класс делится на группы по 5-6 человек. Группы, выстроившись в колонны по одному, располагаются по стартовой линии.

По сигналу направляющего «За мной!» начинается передвижение. Остальные движутся за ним сначала ступающим шагом, затем скользящим и прокладывают неширокую прямую линию. Когда вся группа пересечет линию финиша, старший дает сигнал к выполнению поворота на 180 переступанием влево вокруг пятки лыж. Затем все возвращаются на прежние места, но уже в правую сторону. Старший сообщает учителю о выполнении задания.

Лыжники на места!

Команды располагаются по кругу на проложенной лыжне.

Водящий подает команду «Ко мне!». Игроки обеих команд втыкают палки в снег и стремятся к нему без палок.



Затем следует команда «На места!». Участники стремятся как можно быстрее развернуться и вернуться на свое место, чтобы захватить палки, поскольку водящий также старается захватить чьи-либо палки.

Игрок, оставшийся без палки, становится водящим.

Побеждает команда, у которой меньше игроков были водящими.

По следам

Все участники собираются на одном месте. Из них выбирают 2-3 хороших лыжников, которым дается флажок.

Выбранные лыжники получают задание: запутав свои следы, спрятать цветной флажок на дереве или в кустах, не закапывая его в снег. По сигналу они уходят с флажком. Остальные остаются на месте и могут наблюдать за их передвижением, стоя на месте. Через 8-10 мин по их следам отправляются все участники. Они стараются найти спрятанный флажок, внимательно осматривая следы. Лыжники, спрятавшие флажок, возвращаются окольным путем и присоединяются к участникам, занимающимся поиском. Если играющие во время поиска пройдут мимо флажка или сойдут с следа, то лыжники, спрятавшие флажок, имеют право еще раз спрятать его, предварительно показав место, где он был в первый раз. Если флажок будет найден, то нашедший его выбирает еще двух помощников и вместе с ними уходит прятать флажок.

Правила:

- Прячущие флажок не имеют права сходить с лыж.
- Прятать флажок можно только на видном месте, маскируя его, но не закапывая в снег.
- Поиски продолжаются 20-30 мин, после чего спрятавшие должны показать, где спрятан флажок.
- Лыжники могут искать спрятанный флажок все вместе или разбиться на группы.
- Лыжники с флажком могут петлять, могут отойти на такое расстояние, чтобы их не было видно, могут идти в разные стороны.

Вариант. Вместо флажка можно искать ушедших лыжников, которые прячутся в кустах, в оврагах, предварительно запутав следы. Если прячется половина играющих, надо найти всех или больше половины спрятавшихся. На поиск дается определенное время. Затем играющие меняются ролями.

Танки

На площадке отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними – 20-25 метров. Играющие делятся на две группы по 6-8 человек и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. У каждого игрока по одной палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды так, чтобы получилась цепь («танк»).

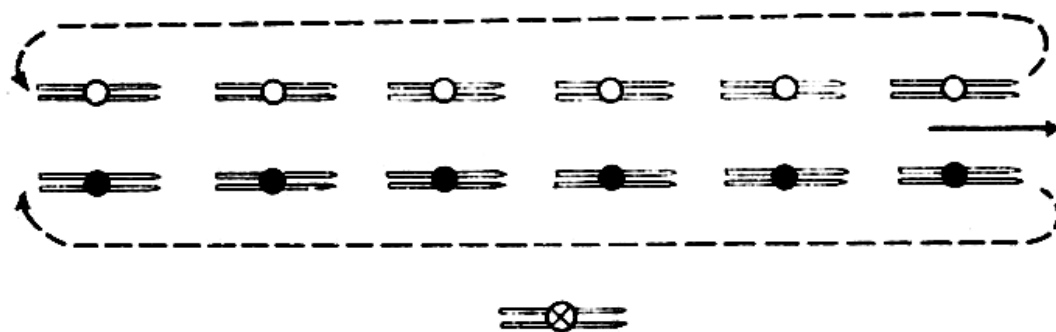
По команде все «танки» начинают движение к финишу.

Побеждает «танк», первым достигнувший финиша.

Гонки на лыжах в парах

Лыжники становятся парами в затылок на расстоянии 1-1,5 м пара от пары. Стоящие в парах справа – составляют одну команду, стоящие слева – другую.

Обе команды в колонне по два двигаются на лыжах вперед. По сигналу руководителя лыжники, идущие впереди колонн (игроки первой пары), быстро поворачиваются один направо, другой налево, бегут вдоль своих команд в противоположном направлении и встают за последней парой. Прибежавший первым, выигрывает очко для своей команды. Обе команды все время продолжают двигаться вперед. По новому сигналу так же бежит следующая пара и т.д.



Игра продолжается до тех пор, пока все не примут участия в парном соревновании 1 или 2 раза (по договоренности). Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила:

- Каждая очередная пара бежит только по сигналу руководителя. В случае фальстарта старт дается вновь. Если кто-либо из пары 2 раза подряд выбежал до сигнала, то он проигрывает очко.
- Во время соревнования пар лыжники все время продолжают двигаться вперед

- Участникам, оббегающим колонну, нельзя мешать. За это команда получает штрафное очко. Штрафные очки вычитаются из общего числа очков, заработанных командой за победу пар.

- Сигнал для начала бега следующей паре дается тогда, когда игрок встанет в конец колонны.

Эту игру можно проводить только с хорошо подготовленными лыжниками. Команды строятся парами с учетом игроков противника. Если лыжники не равны по силам, то соревнование будет неинтересным и трудным для слабых партнеров.

Перемена лагеря

На учебной площадке прокладывается ряд параллельных лыжней по числу играющих. Две команды выстраиваются лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки в своих лагерях. Дистанция между ними – 40-60 метров.

По сигналу обе команды бегут навстречу друг другу, меняясь местами. Победа присуждается команде, которая первой в полном составе придет в лагерь противника.

Соревнование шеренг

На пологом склоне горы становятся на одной линии несколько шеренг по 4 человека. Палки они держат перед собой, положив их одна на другую.

По сигналу все шеренги начинают спуск с горы до установленного финиша. Шеренга, игроки которой раньше других закончили спуск без падений, выигрывает.

Кто быстрее

Лыжники идут обычным шагом один за другим по небольшому кругу. Руководитель пробегает на лыжах снаружи круга и, дотрагиваясь палкой до лыж то одного, то другого игрока зовет их с собой. Вызванный игрок, прежде чем выйти из круга, должен воткнуть свои палки поглубже в снег, так, чтобы они не падали.

Так постепенно за руководителем выходят все лыжники, оставаясь без палок. Колонна, следуя за руководителем, то поднимаются на небольшие склоны, то идут с различной скоростью по ровному месту.

Внезапно руководитель подает команду «По местам!». Все стараются быстрее занять места у своих палок. Тот, кто последним встанет в круг, проигрывает.

Елочка

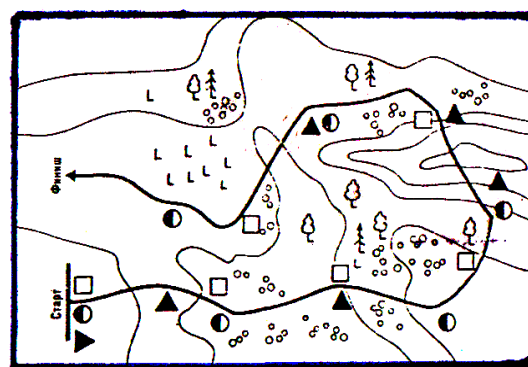
Все игроки делятся на 3-4 команды. Команды выстраиваются у подножия склона. На вершине склона ставится флажок.

По сигналу первые номера поднимаются в гору «елочкой» и становятся за флажком. Затем поднимаются вторые, третьи и т.д.

Выигрывает команда, построившаяся первой за флажком.

Бросок через лесок

Руководитель вместе с капитанами команд выбирают в лесу дистанцию длиной 3-5 км со стартом и финишем. Капитаны по своему усмотрению расставляют своих игроков с таким расчетом, чтобы каждый из них проходил не более 300-500 метров. На наиболее трудных участках ставят более подготовленных лыжников.



▲ Этапы 1-й команды

□ Этапы 3-й команды

● Этапы 2-й команды

Через 15-20 минут, после того, как капитаны ушли расставлять на дистанции своих игроков, судья дает сигнал, и лыжники, которым предстоит пройти первый этап, устремляются вперед. Каждый лыжник старается быстро пройти свой участок и передать эстафету-ленточку следующему.

Выигрывает команда, которая пронесет быстрее эстафету от старта к финишу.

Составь и собери флажки

На склоне горы зигзагообразно расставляют пять пар маленьких флажков. Место каждого флажка отмечается рядом флажком большого размера.

Лыжники без палок делятся на две команды. Все нечетные номера каждой из команд становятся наверху горы, а четные номера – у ее подножия.

По сигналу первые номера обеих команд, скатываясь вниз, собирают по дороге свои маленькие флажки и передают их вторым номерам своих команд. Вторые номера, быстро поднимаясь в гору, расставляют флажки на прежние места и т.д.



Побеждает команда, раньше другой выполнившая задание.

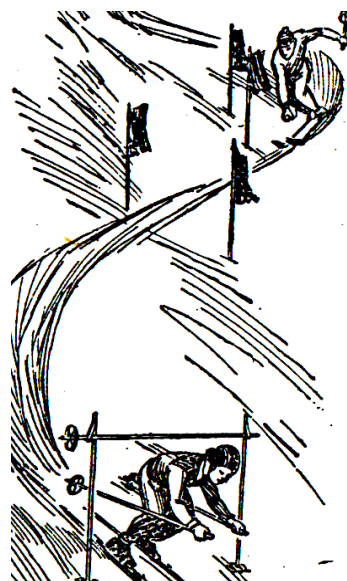
Слалом

На склоне размечается флажками коридор, по которому должен спуститься лыжник.

Задача состоит в том, чтобы скатиться с горы точно по разметке, не сваливая флажков.

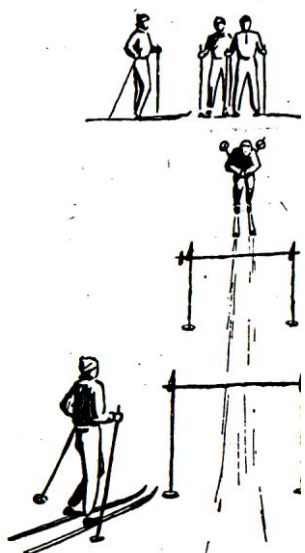
При разметке спуска надо учитывать подготовленность лыжников, их умение тормозить и делать повороты, соответственно выбирая более или менее отлогий склон, обозначая более или менее крутые повороты.

В разметку спуска могут быть включены также и ворота.



Спуск на лыжах с препятствиями

Играющие делятся на команды по 5-6 человек и размещаются на горе. Перед командами на спуске устанавливаются ворота из лыжных палок.



По сигналу участники команд начинают спуск один за другим с интервалом. При спуске они стараются присев, проехать в ворота, не касаясь их.

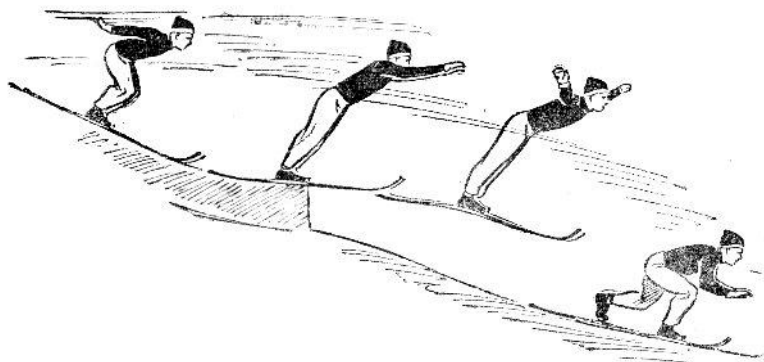
Побеждает команда, участники которой раньше других собрались в полном составе внизу на линии финиша, не свалив ни одни ворота.

Если лыжники спускаются по очереди, выигрывает команда, у которой ворота были свалены реже.

Соревнование прыгунов

Участники двух команд по очереди спускаются вниз по лыжне, и каждый делает прыжок со снегового трамплина. Учитель делает две метки: первую там, где остался след приземления от лучшего по результату прыжка, второй – самый слабый прыжок.

Играющие по порядку спускаются с горы и прыгают с трамплина. Каждый участник, прыгнувший дальше метки, дает своей команде 1 очко.



Правила:

- Прыжок считается удачным, если пятки ног лыжника в момент приземления будут находиться за меткой.
- Если играющий упадет или, приземляясь, коснется руками склона, то результат его прыжка не засчитывается.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Вариант. Место приземления каждого участника отмечается. Победитель дает своей команде 10 очков, занявший второе место – 9 очков и т.д.

3.5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ



Легкая атлетика как средство физического воспитания способствует всестороннему развитию и укреплению здоровья учащихся.

Легкоатлетические упражнения наряду с гимнастическими являются ведущими в физическом воспитании.

Однако легкоатлетическим упражнениям присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных движений, притупляющих интерес к учебным занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя соревновательно-игровой метод, цель которого – повысить заинтересованность учащихся в выполнении однообразных упражнений. Разнообразное применение соревновательных упражнений и различных игровых заданий позволяет скучную и монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной.

При использовании соревновательно-игрового метода необходимо соблюдать следующие правила:

- повышать заинтересованность учащихся путем применения гандикапа не только в беге, но и в других видах легкоатлетической подготовки;*
- обеспечивать постоянное возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или в игре;*
- разумно сочетать игровой метод с другими методами физической подготовки;*
- проводить игры в условиях, приближенным к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня; поощрять инициативу учащихся в разнообразии применения технических приемов, а также способов выполнения задания;*
- регулярно поощрять не только сильных, но и слабых*

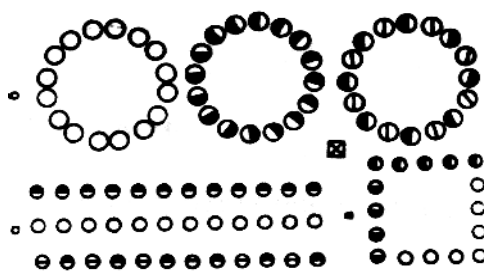
учащихся, сумевших добиться улучшения своих личных результатов.

При подборе игр в занятиях легкой атлетикой нельзя упускать из виду свойства переноса навыков. Надо помнить, что, например, игры, направленные на воспитание стартовой скорости, и игры с мячом, рекомендуемые баскетболистам и волейболистам, одинаково необходимы и прыгунам, и метателям.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Быстро по местам

По первому сигналу преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте.



Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает.

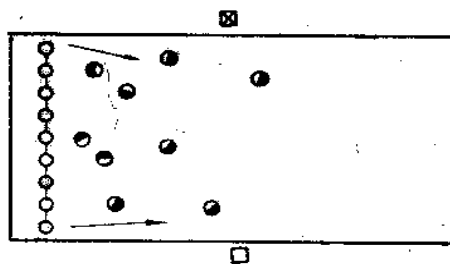
Варианты построения:

- В общей шеренге или отдельных шеренгах.
- В общем круге или отдельных кругах.
- В отдельных колоннах в виде квадрата.
-

Цепочка

В игре принимают участие 6-20 человек, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. Запятнанный выбывают из игры.

Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя.

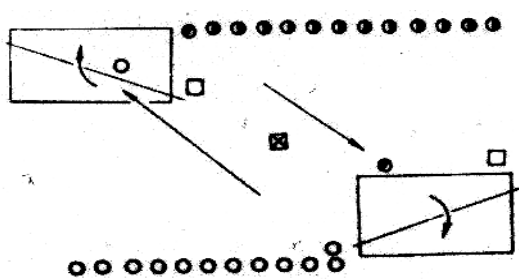


Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.

Соревнование с элементами прыжков в высоту

Команды выстраиваются в колонны и соревнуются в выполнении следующих прыжков:

- В зонах, с касанием резинового шнура головой либо ногой, с постепенным поднятием (увеличением) высоты.
- Вдоль стены (под баскетбольным щитом) с доставанием подвешенного мяча либо дифференцированного указателя высоты головой или рукой.
- Из зоны отталкивания в зону приземления различным способом.
- В обозначенное «окно» (мат и обруч на нем).
- Через несколько препятствий (3 - 6 разной конфигурации).



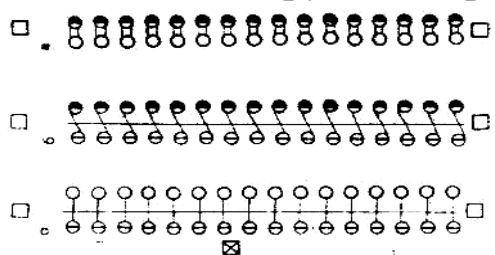
По сигналу преподавателя участники должны одновременно или поочередно выполнять прыжки. За правильное выполнение одно очко. Пары могут комплектоваться по порядковым номерам.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Парные упражнения

Команды соревнуются в выполнении следующих парных упражнений:

- Стоя друг против друга, с поднятой вперед левой ногой. Левую руку партнеры кладут на правое плечо друг друга. Взявшись правой рукой за стопу левой ноги соперника, партнеры стремятся перетянуть друг друга за линию.
- Участники стоят друг против друга, стойка ноги врозь, левая впереди. Внешние края стоп соприкасаются. Правыми (левыми) руками партнеры толчками, а не ударами, пытаются вывести один другого из равновесия.



- Стоя друг против друга каждый участник, подняв одну ногу, зацепляет партнера за голеностопный сустав и стремятся его перетянуть за линию.

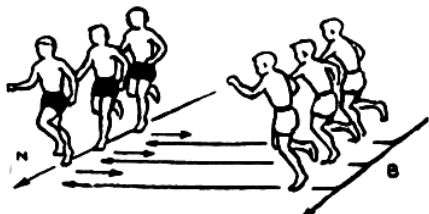
Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

Правила:

- Единоборства должны начинаться и заканчиваться по сигналу преподавателя.
- Во время выполнения упражнений разрешаются обманные движения.
- Участники на пальцах показывают, сколько раз они одержали побед.

Перемена мест

Команды строятся в колонну с интервалом 5 м. Дистанция между играющими 1,5 м. Участники идут или бегут на месте, не сходя с начерченной им линии.



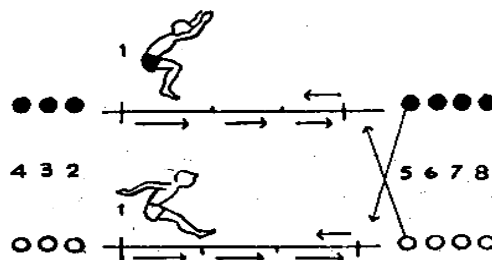
По сигналу стартуют участники, стоящие на линии А, а участники с линии В перебегают тогда, когда к ним подбежит участник с линии А.

Таким образом команды каждый раз меняются местами.

Прыжок-преследование

Участвуют две команды, каждая из которых разделена на половины.

По сигналу прыгает первый участник. Второй номер прыгает, поставив носки своих ног у следов, оставленных первым игроком и т.д.



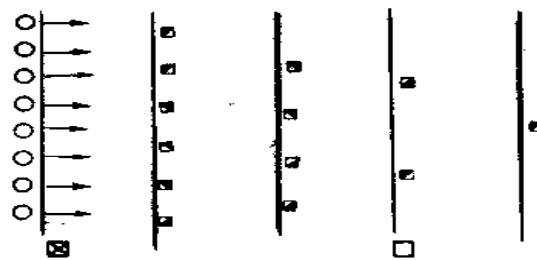
Для прыжков в обратном направлении команды поменять местами, чтобы предоставить преимущество той команде, которая опередила своего противника при движении вперед

Выигрывает команда, которая ближе подойдет к линии старта или дальше перейдет эту линию.

Собери флажки

На старте 8 участников. По сигналу они начинают бег, и каждый старается завладеть флажком на этапах.

Не успевшие это сделать игроки выбывают из игры. После второго этапа остается 6 участников, затем четыре, три и, наконец, соревнуются только двое сильнейших.



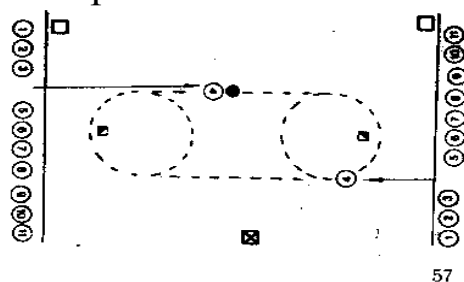
Победителем является игрок, овладевший последним флажком.

Правило:

- Игрок, уронивший флажок, должен сначала поднять его и только затем продолжать бег.

Убегай – догоняй

Две команды «Догоняй» и «Убегай» располагаются в шеренгах в 20-30 м одна от другой и рассчитываются по порядку номеров.



Между командами чертят два круга, в которые ставят два флага. В ближний от команды «Убегай» круг кладут мяч.

Преподаватель называет любой номер.

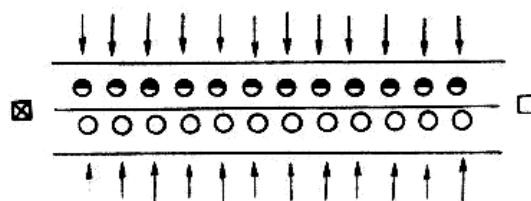
Игроки разных команд под этим номером одновременно выбегают вперед.

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 до линии.

Выигрывает команда, которая в итоге взяла в «плен» больше игроков.

Толкачи

По сигналу «толкачи» встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия.



Побеждает участник, оставшийся в шеренгах или кругах и не потерявший равновесия.

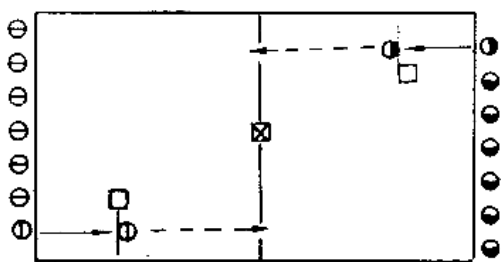
Командная победа определяется по количеству набранных всеми участниками очков.

Правила:

- Толкать разрешается в грудь или плечи.
- Нельзя производить удары.

Челнок

Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводится средняя линия.



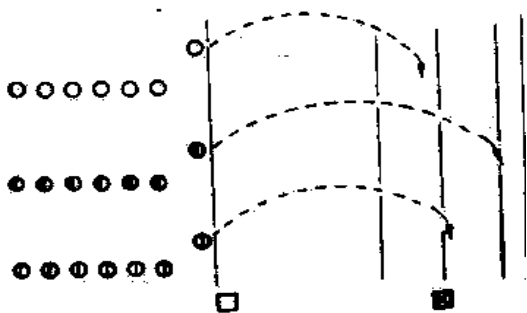
По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления.

Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.

Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает.

Кто дальше

Метание (толкание) проводят по очереди тремя набивными мячами или ядрами.



Чем дальше находится точка, в которой приземляется снаряд, тем больше очков набирает метатель.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

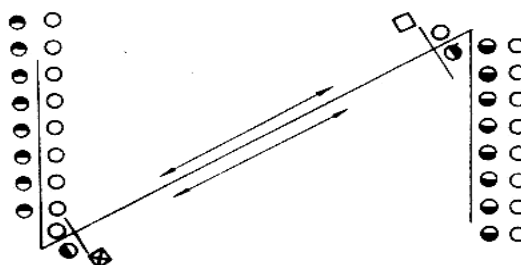
Правила:

- Метать или толкать следует установленным способом.
- Падение снаряда за пределы указанного сектора не оценивается.
- Очки начисляются с зачетной линии (по одному добавляется за каждую линейную отметку).

В горку и с горки

Встречная или линейная эстафета проводится на склоне горки.

Во встречной эстафете игроки команд, стоящие внизу, несут эстафету вверх, а получившие эстафетную палочку – спускаются вниз и т.д.



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

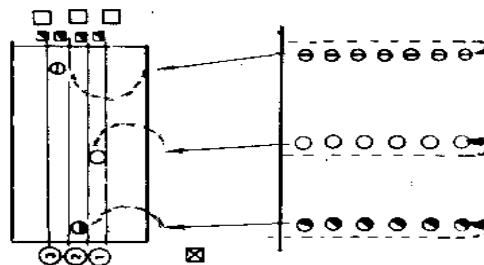
Игра продолжается до тех пор, пока команды вновь не займут своих прежних позиций, сделав пробежку вниз и вверх.

Побеждает команда, сумевшая быстрее закончить эстафету.

В дальнюю зону

Участники команд прыгают цепочкой друг за другом. Соревнование можно проводить как между отдельными игроками, так и между командами.

На месте толчка проводят линию с цифровым обозначением, а вдоль прыжковой ямы следует поставить флажки, обозначающие зоны приземления.



За каждый прыжок участник получает оценку, которая представляет собой сумму номеров зон, обозначающих место толчка и место приземления.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Последний вне игры

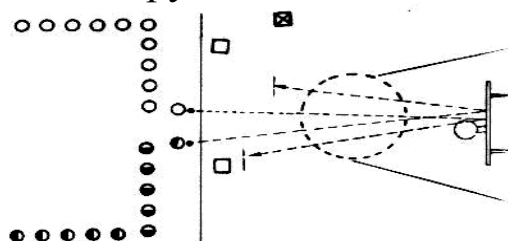
Играют несколько команд. Каждая выстраивается в одну шеренгу и поочередно выбегают на старт на обозначенную линию.

По сигналу ученики бегут к флажкам на противоположной стороне площадки, оббегают их и возвращаются обратно. Прибежавший последним, выбывает из игры. Затем стартуют

другие, и так, пока в команде останется два игрока, между которыми и разыгрывается финал.

У кого дальше отскочит мяч

Игроки команд располагаются в колонну по одному возле щита. Представители разных команд одновременно выходят с мячом в руке и становятся перед линией.



Мяч бросают в щит таким образом, чтобы он отскочил как можно дальше. Игрок, чей мяч отскочил дальше, получает 1 очко.

Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Бегуны в квадрате

Участники игры (16-20 человек) рассчитываются по три. Игроки под номером 1 объединяются в группу А и назначаются убегающими. Остальные, ловцы, объединяются в группу Б.

Убегающие входят на площадку, а по сигналу туда вбегают игроки группы Б. Им дается 30 секунд на осаливание игроков-соперников. Тот, кого коснулись рукой, покидает площадку. По свистку игра останавливается и подсчитывается число осаленных. После этого убегающими становятся вторые номера, а номера 1 и 3 объединяются в команду ловцов. Снова подсчитываются пойманные, и ловля в квадрате продолжается в последний раз: игроки под номером 3 убегают, а остальные ловят их в течение 30 секунд.

Побеждает команда, имеющая меньше осаленных игроков. Отмечают тех, кто ни разу не был пойман и сумел осалить большее число соперников.

Запрещается выбегать за пределы площадки. Нарушившие это правило, выбывают из игры.

Бег цепочкой

Ученики делятся на две равные команды и располагаются двумя параллельными колоннами на расстоянии 4 метров одна от другой перед стартовой линией.

По сигналу первые номера в течение 6-8 секунд стремительно бегут вперед, пока не последует команда «Стой!».

Помощник учителя отмечает место, где в этот момент находились бегуны, затем два следующих представителя от каждой команды становятся и начинают бег.

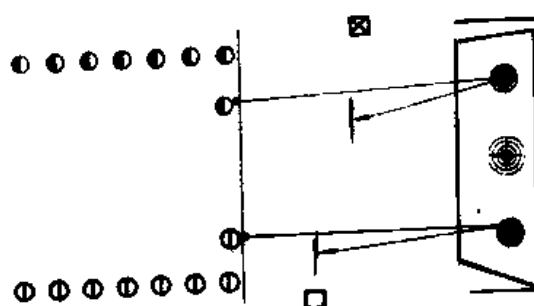
Если игра проводится по кругу, то сменяющие друг друга игроки бегут вперед. Если бег ведется на ограничительной прямой, то участники каждый раз бегут в обратном направлении. При этом представитель команды, которая пробежала большее расстояние, оказывается ближе к линии старта.

Победителем считается команда, у которой расстояние, полученное из отдельных отрезков бега, оказалось больше.

Точно в цель

Команды строятся в колонну по одному.

Игроки метают теннисный мяч в вертикальную стену на дальность отскока, но с попаданием в цель, нарисованную на стене. За дальность отскока мяча добавляется очко.



Наибольшая сумма бросков всех членов команды, попавших в цель, определяет победителя.

Бег за мячом

Начертить дугу, позади которой размещаются две команды, разделенные каждая на две половины. Ученики, выделенные для участия в беге, становятся позади дуги с интервалом в 2 метра.

Игрок 1 передает мяч игроку 2, катя его по полу. Все участники бегут за ним, стараясь коснуться рукой. За каждое касание команда получает очко.

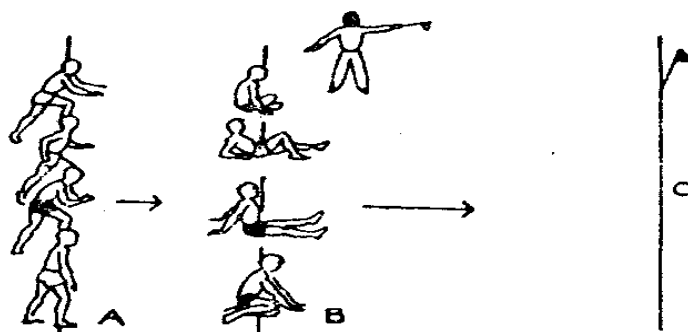
Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.



Бег-преследование

Участники делятся на две команды А и Б.

По сигналу обе команды одновременно принимают старт. Бегуны команды А стараются коснуться убегающих команды Б до того, как последние добегут до линии С.



За каждое касание команда получает очко. При следующем забеге команды меняются местами.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Количество забегов каждой команды должно быть равным.

Догони обруч

Для проведения обозначают стартовую линию, в 5-6 метрах от нее - контрольную, а в 9-10 метрах от стартовой – финишную. Команды выстраиваются у стартовой линии. У каждого в руках обруч.

По первому сигналу играющие делают замах обручем, по второму – выполняют бросок обруча так, чтобы он катился по полу. Как только обруч достигнет контрольной линии, ученик выбегает и старается догнать его прежде, чем он докатится до финишной линии.

Победителем становится тот, кто несколько раз был первым. Падение обруча считается ошибкой.

Наступление

Две команды выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине.

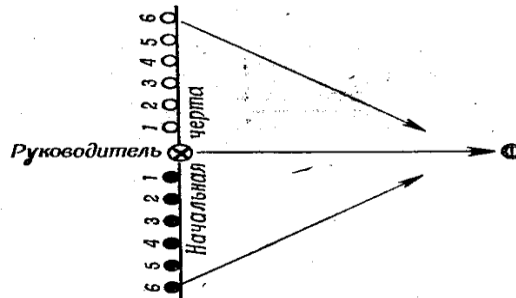
По указанию преподавателя игроки одной команды принимают положение высокого старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение.

Когда до стоящих на старте остается 2-3 шага, руководитель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных наступление ведет другая команда. После 3-4 перебежек подсчитывается общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

Рывок за мячом

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом встает между командами.

Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки под этими номерами бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча, тот приносит команде очко.

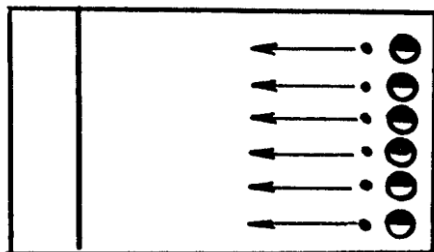


После этого мяч возвращается руководителю и игра продолжается.

Команда, набравшая большее количество очков, считается победительницей.

Бросай далеко, собирай быстрее

Играют две команды: метатели и собиратели. Те и другие становятся у стартовой линии.



По первому сигналу метатели бросают вперед предмет (матерчатый мяч). По второму сигналу стартуют собиратели, стремясь быстрее подобрать предметы и возвратиться на место старта.

Время учитывается от начала бега до момента возвращения с предметом последнего участника команды. Затем команды меняются местами. Игра продолжается несколько раз. Побеждает команда, закончившая бег с лучшим временем (учитываются все повторения). За преждевременный старт можно начислять штрафные очки.

Гонка с выбыванием

С помощью флажков размечается круг диаметром 9-11 метров и на нем проводится линия старта-финиша.

По сигналу все участники игры начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга из игры выбывает участник, который последним пересек

контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются.

Победителем объявляется тот, кто останется лидером.

По усмотрению учителя играющие могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением и т.д.

Сумей догнать

Играют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке на одинаковой дистанции друг от друга.

По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого – не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди бегущего. Осаленные выбывают из игры, остальные продолжают гонку.

Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся 3 самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя.

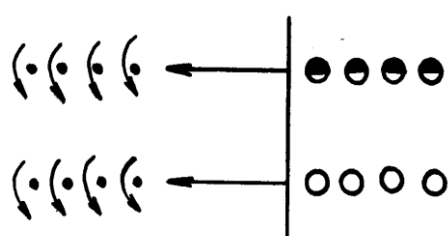
Челночный бег

Для проведения игры обозначают стартовую линию, а в 10 метрах от нее место поворота.

Затем через каждые три метра еще 3-4 точки поворота. У своей стартовой линии выстраиваются команды.

По сигналу направляющие обеих команд бегут к первой отметке, поворачиваются и бегут к линии старта, затем снова до второй линии так, пока пробегут все точки поворота.

После этого в игру вступают очередные участники эстафеты и повторяют то же и т.д. Победитель – команда, закончившая бег первой.

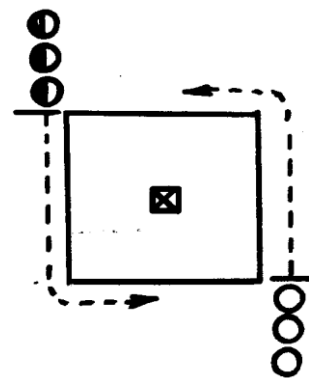


Вариант. У каждой команды – предметы по количеству поворотов. На каждом из них бегун оставляет один из предметов, а следующий за ним подбирает их и передает следующему.

Догнать соперника

Две команды выстраиваются каждая на своей линии старта.

По сигналу ученики передвигаются шагом вдоль линий площадки. Дойдя до линии, с которой начинали движение, переходят на бег. Так повторяется 2-3 круга. Чередование ходьбы и бега осуществляет учитель в зависимости от задач урока. Спокойная ходьба постепенно становится быстрой, а бег - более интенсивным.



Команды стараются догнать друг друга. Та, которой это удается, становится победительницей.

Кто точнее

Две команды юношей выстраиваются каждая на своей стартовой линии на противоположных сторонах площадки.

По сигналу ученики стартуют на 500-1000 метров, стараясь бежать в равномерном темпе. По окончании бега последним участником команды фиксируется время. После отдыха команды вновь стартуют с фиксацией времени. Так повторяется 2-3 раза.

Победитель – команда, которая точнее выполнила равномерный бег и по сумме времени оказалась близкой к установленному учителем времени.

Скорей займи место

В игре участвуют две команды по 4 человека. Соперники в парах встают по кругу в обручи.

По сигналу игроки одной команды бегут вправо (против часовой стрелки), а игроки второй команды – влево. Задача каждого – быстрее обежать круг и первым встать на прежнее место. Игрок, опередивший соперника, приносит своей команде очко.

После этого ребята снова обегают круг, но уже в другую сторону. Игра повторяется несколько раз, причем соперники в парах меняются. После этого подсчитывается число набранных командами очков, и победа присуждается той, у которой их больше. Если игроки вбежали в обруч одновременно, то каждый из них получает очко.

Выдерни ленту

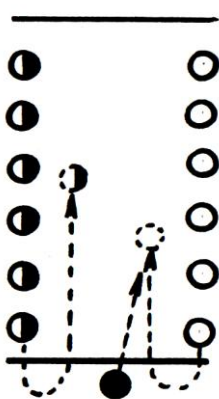
Игроки в командах рассчитываются по 4 и располагаются ступами в два метра один от другого. Перед каждым игроком – стартовая линия. У игроков сзади за поясом ленточка длиной 30 см.

По сигналу из положения низкого старта игроки бегут вперед. Каждый старается нагнать впереди бегущего до линии финиша, выдернуть у него ленточку, пытаясь сохранить свою. Подсчитываются итоги борьбы, и в игру вступают вторые номера команд, затем третьи и т.д.

В итоге побеждает команда, сумевшая выдернуть больше ленточек соперника и сохранить свои.

Парами от водящего

Две команды по 6-8 игроков выстраиваются двумя параллельными колоннами на расстоянии 4 метров одна от другой. Крайние игроки в колоннах располагаются за линией старта и финиша. Между колоннами в двух шагах от линии старта становится водящий.



По команде учителя последние игроки из обеих команд устремляются между колоннами к линии финиша, а водящий старается настигнуть одного из них и коснуться рукой. Осаленный становится водящим, а игроки в колоннах продвигаются назад к линии старта с таким расчетом, чтобы новая пара оказалась на ней. Преследование продолжает новый водящий.

Если водящий не догнал бегущих, он может повторить попытку, преследуя вторую пару, после чего заменяется новым.

Игра длится 6-10 минут, пока каждый не совершит 2-3 перебежки, спасаясь от водящего. Лучшими игроками объявляются те, кто ни разу не был водящим, не считая первого. Нетрудно подвести и командные итоги.

Эстафета по кругу

Участники располагаются в шеренги левым боком к центру круга, образуя как бы спицы колеса.

По сигналу крайние в шеренгах игроки начинают бег по кругу. Достигнув своей шеренги, игрок касается плеча

следующего, а сам быстро, не мешая бегу остальных, встает в свою шеренгу в центре круга. Когда все игроки пробегут по кругу, ребята, начавшие бег первыми и снова оказавшиеся крайними в шеренгах, поднимают руку.

Вариант. В четырех углах квадратной площадки ставятся стойки. Две команды располагаются на противоположных по диагонали местах в трех шагах от, лежащего на углу, мяча.

По сигналу первые номера устремляются вперед и оббегают 4 мяча. Добежав до своей линии старта (она же линия финиша), они передают эстафетную палочку вторым номерам. Те, оббежав круг, вручают эстафету третьим бегунам и т.д. Замыкающий, выполнив то же задание, бежит к середине площадки, где также лежит мяч, и поднимает его над головой.

Команда, первой выполнившая задание, выигрывает. Если эстафета проводится в школьном зале, мячи ставятся в двух метрах от ее углов. В этом случае каждый участник оббегает мяч не один, а два раза.

Преследование в квадрате

Построить при помощи 4 флажков квадрат. На его сторонах между флагами провести линии старта.

Участвуют 4 команды. Первые номера каждой команды стартуют одновременно. Каждый бегун пробегает полный круг. Когда последние бегуны пробегут свой этап и обогнут свой финишный, т.е. четвертый флажок, они бегут в центр квадрата и наступают ногой на один из лежащих там 4 предметов.

Команда, которая быстрее пробежит дистанцию, сможет завладеть предметом, дающим ей наибольшее количество очков: баскетбольный мяч – 4 очка, футбольный – 3 очка и т.д.

Сбей коробок

Обычные спичечные коробки устанавливаются на барьеры, а бегущие, преодолевая их, стараются сбивать коробки один за другим пяткой ноги, атакующей барьер. Возвращаясь назад, ребята ставят коробки на место, и в соревнование вступают следующие игроки.

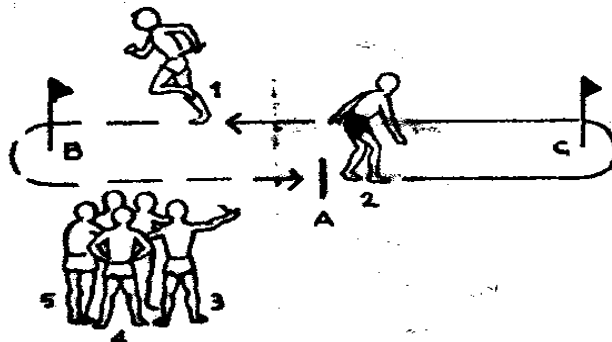
Можно дать задание атаковать барьер пяткой другой толчковой ноги. Количество набранных командами очков (за

сбитый коробок – одно очко) и определит команду-победительницу.

Эстафетный бег

Участвуют две или несколько команд (по одной размеченной площадке на каждую команду).

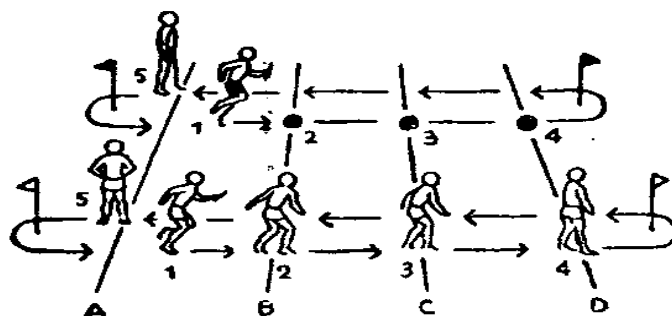
По сигналу первый номер стартует с линии А и проходит полный круг, огибая флажки, затем передает эстафетную палочку второму, вышедшему на старт и т.д.



Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета-каскад

Участвуют две команды. Бегуны каждой из них имеют порядковый номер.



По сигналу первые номера стартуют с линии А, передают эстафетные палочки вторым, а сами занимают их места на линии В. Вторые номера передают эстафету третьим номерам, а сами остаются на линии С и т.д.

Соревнования проводятся на один или несколько полных кругов передач эстафеты.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Третий лишний

Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2-3 метра. Водящий и один из игроков располагается за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар. Тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими.

Мяч в круг

Игроки встают в круг в полушаге друг от друга и кладут перед собой по набивному мячу.

По сигналу они посылают мяч вперед в круг в любую сторону, стараясь не пропустить между ног, или справа от себя мяч другого участника игры, и выкатить из круга свой мяч. Если один или два мяча вышли за пределы круга, игра останавливается, и пропустивший мяч игрок выбывает из игры.

Круг смыкается, и по сигналу игра продолжается до тех пор, пока не останутся три участника, которые и объявляются победителями.

Навстречу удочке

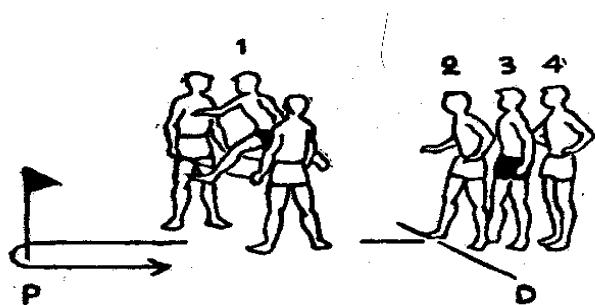
Чтобы лучше отработать толчок ногой в разбеге, удочка (длинная скакалка) вращается на уровне коленей, а играющие при этом не стоят на месте, а бегут навстречу удочке по кругу, перепрыгивая через нее толчком одной ноги.

В командном варианте игроки рассчитываются на 1, 2-й и становятся через одного. Игрок, задевший удочку, приносит команде штрафное очко.

Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз коснулись удочки.

Далеко-высокий прыжок

Два помощника, стоящие лицом друг к другу, держат в руках по эластичному шнуру.



Начав бег с линии старта, первый бегун одним прыжком перепрыгивает через оба шнура, затем огибает флажок и, возвращаясь назад, вновь перепрыгивает через шнуры.

Бегун, закончивший свой этап, касается рукой следующего игрока, который в свою очередь принимает старт.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету

Достань предмет

Две команды по 5-8 человек встают за линией. Перед каждой командой один за другим на расстоянии 1,5, 1,75, 2 метра чертятся кружки, куда ставятся булавы, кегли, городки и т.д.

По сигналу игроки, стоящие первыми, выполняют прыжок с места от линии старта к предметам, приземляясь на одну ногу. Стоя на этой ноге, они стараются достать один из предметов, до которого могут достать, не оступившись. Затем, повернувшись кругом, махом свободной ногой и толчком другой каждый возвращаются за линию дома.

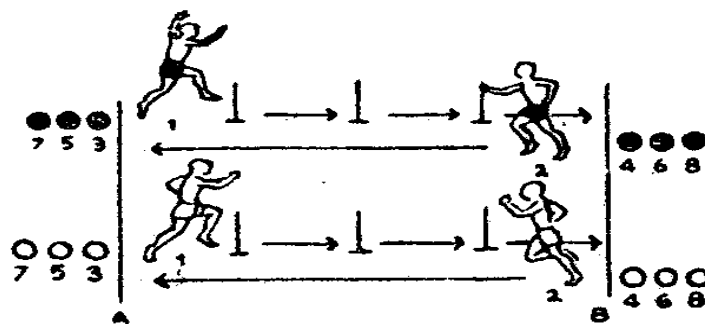
Ребята прыгают по очереди, принося своим командам 1, 2, 3 очка. Это зависит от дальности прыжка. Если игрок после прыжка потерял равновесие или коснулся пола рукой, он не получает очков. Участник, не сумевший перепрыгнуть линию в обратном направлении, дает своей команде на одно очко меньше.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Бег с препятствиями

Барьеры расставлены на расстоянии, соответствующем возможностям учащихся (от 6 до 8 метров).

Участвуют две команды, которые делятся на две половины. Четные номера встают за линией В, а нечетные – за линией А.



По сигналу первые номера каждой команды принимают старт, преодолевают препятствия и касаются рукой вторых номеров, которые пробегают расстояние В – А, не преодолевая препятствий.

Хоровод вприсядку

Ребята встают по кругу и берутся за руки, после чего приседают.

По сигналу все начинают в такт хлопкам учителя прыгать в глубоком приседе в правую сторону. Тот, кто упадет и расцепит руки, выбывает из круга. Остальные встают и, снова присев, движутся по команде прыжками в обратную сторону.

Игра заканчивается, когда в круге останется три человека, которые объявляются победителями.

Прыжок за прыжком

Игра проводится между двумя командами, игроки в которых распределяются по парам и выстраиваются параллельными колоннами (расстояние между парами – два шага). В руках у ребят концы коротких скакалок, которые они натягивают на уровне опущенной вниз руки.

По сигналу первая пара каждой команды быстро кладет скакалку на пол и оба игрока бегут назад снаружи своих команд. Затем они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Достигнув своих прежних мест, оба игрока останавливаются и берут опять свою скакалку за концы. После этого в игру вступает вторая пара и т.д.

Игра заканчивается, когда последняя пара перепрыгнет через скакалки всех стоящих впереди и вернется на свое место.

Правила:

- Победитель определяется по времени, затраченному на игру.

- За ошибки прибавляются штрафные секунды.
- Опускать скакалку ниже коленей нельзя, а бегущим задевать ее ногой запрещается.
- Прыгать можно заранее обусловленным или произвольным способом.

Баскетбол прыгунов

Игроки делятся на две команды по 5-8 человек. Игра проходит на баскетбольной площадке. Нужен надутый детский шар и еще 2-3 запасных, если находящийся в игре лопнет.

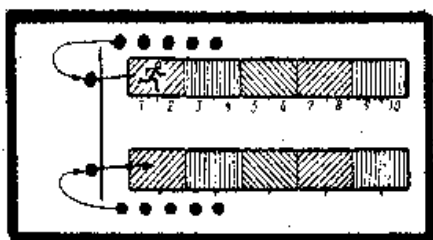
Два капитана разыгрывают подброшенный в центре зала шар, который игроки двух команд стараются перехватить и, передавая друг другу, послать в щит. В случае попадания в него шаром команде начисляется очко. Шар снова разыгрывается в центре площадки.

В игре соблюдаются все правила баскетбола, связанные с пресечениями грубой игры, пробежками и выходом за пределы площадки. В этом случае шар передается для вбрасывания противнику.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Дальние прыжки

Игру можно проводить в зале, используя маты. Участники делятся на команды и строятся в колонны перед матами или сбоку от них. Удобно, если у каждой команды своя «дорожка» из пяти матов и свой судья. Сбоку от матов через равные промежутки пишутся цифры от 1 до 10. Это очки для учета результатов прыжков.



По сигналу в борьбу вступают первые номера. Они выполняют пятикратный прыжок. Учитель отмечает длину прыжка (число очков), после чего вызывает новую пару.

По лучшей попытке можно определить победителя в каждой команде, а по общей сумме очков, набранных командами, лучшую из них.

Кто выше

Устанавливается планка на доступной для игроков обеих команд высоте. Прыгают потоком сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток, а их всего две, участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнования. Побеждает команда, у которой больше игроков взяли последние две-три высоты.

Охотники и зайцы

Одна команда (охотники) располагается двумя шеренгами напротив друг друга за противоположными линиями квадрата или прямоугольника. Им дается волейбольный мяч. Вторая команда (зайцы), количество которых равно числу охотников, находится в шеренге за боковой линией между охотниками.

По сигналу первый заяц, прыгая на одной ноге и придерживаясь середины площадки, старается преодолеть ее, не будучи осаленным мячом, который перебрасывают с одной стороны на другую охотники. Заяц может увертываться, делать короткие остановки, но передвигаться только вперед. Тот, кто обманул охотников и перебрался на другую сторону площадки, приносит своей команде очко. Если заяц осален мячом, оступился или попытался бежать через площадку, он выбывает из игры. Далее этот путь поочередно проходят остальные зайцы. После двух перебежек игроки меняются местами.

Попадание в зайца не засчитывается, если оно произошло после отскока от пола или бросающий заступил за линию.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Опреди на этап

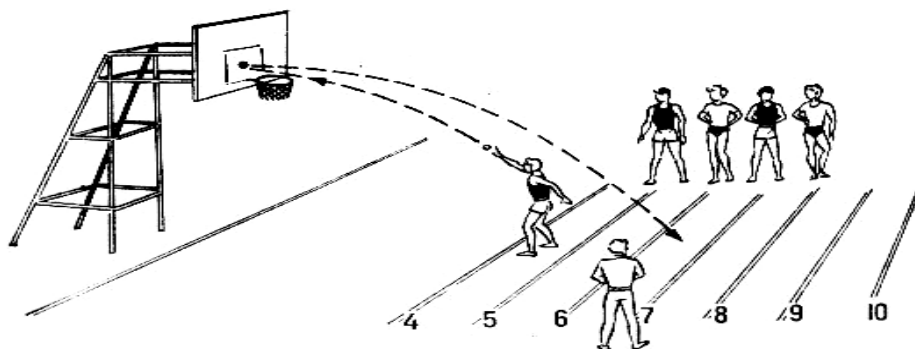
Две-три команды становятся по краям площадки, разбитой на этапы. Число игроков в командах зависит от общей протяженности дорожки. Длина всех этапов одинакова. На каждом этапе стоят по одному игроку от каждой команды.

По сигналу игроки первого этапа продвигаются к следующему, прыгая на одной ноге. Коснувшись партнера рукой, игрок остается на его этапе, а второй номер продолжает продвигаться к третьему этапу и т.д. Прыжки проводятся без

остановок и могут продолжаться несколько кругов, т.е. до тех пор, пока одна из команд не опередит отстающую на один этап.

От щита в поле

В 4 м от стены (щита) проводится стартовая линия. От нее к середине площадки проводят в метре друг от друга линии-коридоры, обозначенные цифрами. Чем дальше линия от стены, тем больше число.



Игроки по очереди метают с линии старта мяч в стену на дальность отскока. Чем дальше отскочит мяч, тем больше очков приносит метатель своей команде. Наибольшая сумма бросков всех членов команды определяет победителя.

Вариант:

Метание можно проводить и по размеченным кругами мишеням на стене. В этом случае учитывается точность и сила броска.

Горизонтальная мишень

На площадке в 10-12 м от линии метания чертится мишень с концентрическими кругами.



Играющие располагаются за стартовой линией.

Метают по очереди сначала игроки одной команды, а затем другой.

Чем дальше находится окружность, в которую попал набивной мяч, тем больше очков набирает метатель.

Сумма очков определит команду-победительницу и игрока-чемпиона.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-ЭСТАФЕТ



Разнообразные игровые соревнования типа эстафет имеют многовековую историю. В последние годы этот вид состязаний стал особенно популярен благодаря телевидению. Эстафеты включены в программы по физическому воспитанию

во всех учебных заведениях страны.

Преподаватели, тренеры, воспитатели, инструктора, методисты – все они нуждаются в практике организации и проведении эстафет. По наблюдениям эстафеты теряют свою педагогическую ценность лишь из-за неудачного подбора заданий и непродуманной организации их выполнения.

Особенностью эстафет является наличие соревнования, борьбы между двумя или более командами. Победители и призеры могут определяться следующим образом:

- по скорости выполнения задания;*
- по точности и качеству их выполнения;*
- по комплексной оценке скорости и качества выполнения.*

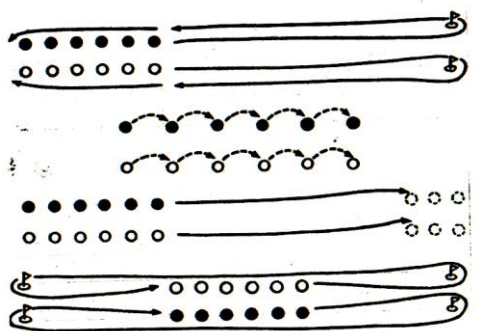
Результаты могут фиксироваться по всей команде в целом или по каждому участнику отдельно, суммируя полученное ими количество очков за занятое место.

4.1. ВИДЫ ЭСТАФЕТ

Исходя из способа действий участников эстафеты делятся на поочередные и совместные. В первом виде эстафет участники один за другим выполняют обусловленные действия. Поочередные эстафеты могут быть: на месте, без перемещения участников («игровые гонки»), с передвижениями различными способами. Есть также эстафеты с небольшими группами.

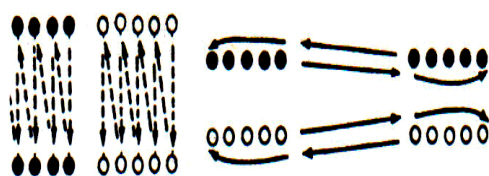
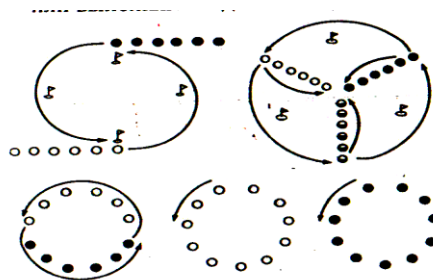
Эстафеты классифицируются и по количеству заданий. Эстафеты, в которых выполняется одно задание, принято

называть простыми, а при наличии двух и более заданий – комбинированными. Задания, включенные в эстафету, выполняются двояко: заранее обусловленным способом, что применяется при повторении и закреплении пройденного материала и произвольным способом, когда участникам дается право выбора наиболее рационального или удобного для них варианта.



По способу организации, пути перемещения участников эстафеты подразделяются на линейные, в которых команды строятся в колонну или шеренгу и движутся до противоположного пункта и обратно или выполняют задание по цепочке.

Круговые эстафеты, в которых сами игроки перемещаются по кругу, или команды строятся в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке (движение идет в одну сторону).



Встречные эстафеты, в которых половина участников каждой команды располагаются на противоположной стороне площадки и перемещение игроков или передача эстафеты идет навстречу друг другу.

Эстафеты группируются и по видам упражнений: гимнастические, легкоатлетические и т.д. Они могут быть также тематическими или комическими. Иногда в них включается серия различных упражнений, где каждый игрок или группа участников выполняет свое персональное задание.

4.2. ПОДБОР ЭСТАФЕТ

Организатор игры должен четко знать, с какой целью он выбирает то или иное игровое задание, какие педагогические задачи собирается решать. Это могут быть задачи образовательные – закрепление, совершенствование изучаемых

двигательных действий в новых непривычных условиях, например, на фоне эмоционального возбуждения, при сочетании конкретного упражнения с другими двигательными действиями и т.д. Поэтому в занятия баскетболом или гандболом полезно включать эстафеты с ведением, передачей и ловлей мяча, бросками мяча в цель.

При подборе эстафет акцент можно сделать на развитии определенных двигательных качеств: быстроты, прыгучести, точности и координации движений, а также умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, быстро переключаться от одних действий к другим и т.д.

Можно поставить на первый план и воспитательные задачи. Например, с целью воспитания чувства коллективизма, товарищества в эстафету включаются задания, успех которых зависит от согласованности действий участников, их взаимопомощи и взаимостраховки. Для воспитания смелости и решительности целесообразно включать упражнения, связанные с определенным риском, требующие проявления волевых усилий. Для воспитания сообразительности и творческого мышления могут даваться усложненные задания, в которых успех решает тактика преодоления препятствий, выбор наиболее рациональных способов выполнения двигательных действий.

Часто подбираются эстафеты, обеспечивающие комплексное решение задач. К примеру, серия простых эстафет со сменой исходных положений и различными действиями участников при проведении утренней гимнастики в оздоровительном лагере, спортивного часа в группе продленного дня или физкультурного праздника.

Особое место занимают эстафеты в соревнованиях «Веселые старты». При составлении и подборе эстафет в этом случае большое значение имеет их зрелищность. Эстафеты могут иметь тематическую направленность. Имеет значение и очередность эстафет. В конце программы обычно ставится наиболее сложная и увлекательная комбинированная эстафета для всех участников праздника.

Таким образом, *при подборе эстафет необходимо учитывать:*

- форму занятий;
- целевую установку;

- состав группы (возраст, пол, количество занимающихся);
- уровень физической и технической подготовленности участников;
- характер деятельности участников перед уроком и после него;
- условия проведения (размеры зала, наличие инвентаря).

4.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭСТАФЕТ

Нередко эстафеты утрачивают свою педагогическую ценность из-за плохой организации. Поэтому при их проведении необходимо соблюдать ряд правил. В частности, эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все члены команды заняли свои места и выровнялись. Для повышения организованности и дисциплины можно вводить и такие правила: не выбегать из строя, не кричать и пр., - за нарушение которых команда может быть наказана штрафными очками или даже проигрышем.

В эстафете очень важно объективно определить команду победителя. Следовательно, надо вовремя фиксировать все нарушения правил и соответствующим образом учитывать их при подведении итогов, по возможности предупреждать эти нарушения. Приведем пример. Во время линейных эстафет с бегом многие участники в азарте борьбы раньше времени выбегают из-за стартовой линии. При подведении же итогов победа присуждается команде, закончившей эстафету первой, даже если она чаще других нарушала правила. Это вызывает справедливую обиду у членов команд, которые были дисциплинированнее и точнее соблюдали условия эстафеты.

Приведем пример. Во время линейных эстафет с бегом многие участники в азарте борьбы раньше времени выбегают из-за стартовой линии. При подведении же итогов победа присуждается команде, закончившей эстафету первой, даже если она чаще других нарушала правила. Это вызывает справедливую обиду у членов команды, которые были дисциплинированнее и точнее соблюдали правила.

Есть несколько путей устранения этих недочетов. Можно, например, так подбирать задания, чтобы сама обстановка и условия эстафеты обязывали игроков соблюдать правила. Достигается это различными приемами. В той же линейной

эстафете перед каждой командой устанавливается стойка, возвращающийся игрок передает эстафету следующему участнику с одной стороны, а тот обязан начать бег с другой стороны от стойки. Есть вариант, когда перед командой ставится препятствие, преодолеть которое обязаны и передающий и принимающий эстафету участники. Иногда целесообразно ввести какое-либо обязательное задание, предшествующее движению, к примеру, приняв эстафету, пролезть в обруч или повернуться кругом, а потом начать бег.

В тех эстафетах, где основным критерием оценки является качество исполнения, вводятся штрафные очки. Однако бывают случаи, когда количество ошибок у каждой команды подсчитано, а руководитель затрудняется определить победителя. Поэтому при системе штрафных очков нужно заранее установить их значимость и довести ее до сведения участников.

Например, проводится эстафета «Бег по кочкам», участники которой должны как можно быстрее и точнее выполнить задание. Каждой команде предварительно начисляется по 25 очков. Если команда заканчивает бег первой, эта сумма за ней сохраняется. За второе место снимается два очка, за третье – 4 и т.д. Команда, заканчивает, к примеру, эстафету второй, но, имея три ошибки, получает в итоге 20 очков (25-2-3) и занимает первое место, так как команда, закончившая эстафету первой, допустила шесть ошибок и заработала 19 очков (25-6).

Большой интерес у детей вызывают эстафеты, в которых время фиксируется по секундомеру. В этих случаях команды соревнуются не только между собой, но и при повторениях эстафеты стараются улучшить свой результат. В подобных эстафетах штрафные очки целесообразно определять в секундах.

Для повышения организованности и дисциплинированности эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все участники команды заняли свои исходные позиции. Можно вводить и такие правила: не выбегать из строя, не кричать, не толкаться и пр., за нарушения которых команда наказывается штрафными очками или даже проигрышем.

4.4. КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНД

В большинстве эстафет число игроков в каждой команде 8-10 человек. В отдельных эстафетах типа «Паровоз» их число

меньше – 5-6 человек. При большом количестве участников целесообразнее комплектовать 3-4 команды и провести между ними соревнование по круговой или олимпийской системам. Большое количество игроков в команде допустимо лишь в комбинированных эстафетах, где участники соревнований выполняют задания группами, или же в тех случаях, когда в выполнении заданий участвуют сразу все игроки или определенная их часть (например, передвижение всей командой со взаимосцеплением, передача по цепочке сразу нескольких мячей и т.п.). Надо учесть, что ценность эстафет – в активной деятельности участников. Длительное же ожидание игроками своей очереди снижает эффективность игры.

Если эстафеты проводятся внутри класса, то комплектовать команды надо равные по силам. Это обостряет борьбу и обеспечивает большую объективность в определении победителя.

Предлагаем **несколько вариантов комплектования команд:**

- Назначаются капитаны, которые по очереди набирают себе игроков.
- Все участники распределяются по парам (тройкам) и подбирают себе кодовые имена. Капитаны команд, отгадывая коды, набирают себе партнеров.
- Распределение по расчету на «первый-второй» (по три, по четыре и т.д.). Участники составляют команды соответственно своим номерам. Это может быть выполнено в движении поворотом налево (направо) по два, по три и т.д. В смешанных группах расчет нужно делать отдельно для девочек и мальчиков.
- Комплектовать команды желательно с равным количеством участников.

В случае **неравенства:**

- в неукомплектованной команде направляющий выполняет в конце задание повторно;
- в переукомплектованной команде один из игроков, с его согласия, помогает в судействе.

В начальных классах ряд эстафет можно проводить между командами мальчиков и девочек, что значительно повышает интерес детей к игре.

В учебных занятиях на протяжении всей четверти или даже учебного года можно практиковать проведение различных

эстафет в каждом классе, т.е. среди команд с постоянным составом. Тогда боевой счет побед и поражений можно будет вести на протяжении всего периода занятий.

4.5. ПОДГОТОВКА МЕСТ ДЛЯ ИГРЫ И ПОСТРОЕНИЕ КОМАНД

Своевременная и хорошо продуманная подготовка мест соревнований и необходимого инвентаря – неременное условие четкой их организации. С учетом поставленных задач, вида и содержания эстафеты делается разметка на полу (площадке), устанавливаются различные ориентиры и ограничители, заранее готовится необходимый спортивный и игровой инвентарь, который непосредственно перед игрой устанавливается и раскладывается в определенных местах.

Опыт показал, что в школах целесообразно, кроме обычного спортивного инвентаря, иметь специально изготовленное оборудование и инвентарь целевого назначения для эстафет и полос препятствий: ходули, мешки, наборы досок, фанерных планшетов, колец, флажков разного цвета и т.д.

При разметке и расстановке инвентаря нужно соблюдать ряд *правил* с целью профилактики травматизма и для удобства участников:

- Если препятствие преодолевается прыжком в длину с разбега, то за ним следует оставлять свободное пространство до 4-5 метров.
- В местах соскоков с высоких препятствий укладывать маты (в залах) или предусмотреть ямы с песком или опилками (на площадках).
- Высоту препятствий для перелазания, прыжков, соскоков в глубину, бега по узкой опоре и прочего регулировать с учетом возраста и подготовленности занимающихся.
- Маты для акробатических кувырков расположить так, чтобы игроки вынуждены были выполнять их не более с 2-3 шагов. Исключение может быть сделано для юношей и взрослых, выполняющих кувырки или полет-кувырок на поролоновые маты.
- Путь движения участников должен быть свободным от посторонних предметов, о которые участник может споткнуться.
- Планировать расстановку, интервал между участника-

ми и пути передвижения так, чтобы полностью исключить возможность столкновений.

- У сложного препятствия в ряде случаев целесообразно обеспечить страховку.

При занятиях с детьми младшего школьного возраста в эстафеты *не рекомендуется включать*:

- акробатические кувырки вперед (можно боком и назад);
- бег по узкому буму или перевернутой гимнастической скамейке (возможна быстрая ходьба с подстраховкой);
- лазание по канату (чаще соскальзывают и обжигают ладони и бедра);
- бег до стены и ее касание (при неумении затормозить движение, особенно в азарте соревнования, могут быть удары о стену).

Причиной дезорганизации игры и даже травм бывает недисциплинированность участников. Вполне понятное желание игроков наблюдать за действиями товарищей легко удовлетворить, если, например, при построении команд ставить впереди игроков меньшего роста, а правофланговых – сзади, строить команды не в колонны, а наискосок (уступами), полукругами или в шеренги.

4.6. ОБЪЯСНЕНИЕ ПРАВИЛ ИГРЫ И КОНТРОЛЬ ЗА ИХ ВЫПОЛНЕНИЕМ

Прежде чем приступить к объяснению эстафеты, необходимо построить команды в исходное положение, из которого она начинается, подготовив заранее разметку и необходимый инвентарь.

Объяснение эстафеты должно быть очень кратким, четким и ясным. Прежде всего, надо сообщить участникам ее название и цель, затем содержание (перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения), перечислить основные правила. Второстепенные замечания, детали и уточнения можно давать по ходу ее проведения.

Далее необходимо подчеркнуть конечное целевое назначение действий участников, рассказать, к чему надо стремиться каждому игроку или команде, указать, кто будет считаться выигравшим, а кто проигравшим. Затем сообщить

условные сигналы-команды начала и окончания эстафеты, а также для временных перерывов или остановки игры.

После всех указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. В случаях, когда содержанием эстафеты предусмотрено точное соблюдение техники выполнения какого-либо задания или возникают вопросы, желательно всю эстафету или часть задания показать или самому руководителю, или одному из играющих.

В эстафетах, где решающую роль для победы играют коллективные действия участников, тактика взаимодействия игроков или произвольно выбираемые способы преодоления препятствий, следует дать 1-2 минуты на обдумывание. Это воспитывает разумное, сознательное отношение к занятиям, позволяет проявить участникам сообразительность и находчивость.

В командных играх-соревнованиях особенно большое значение приобретает объективная и точная оценка итогов игры, так как неточное или пристрастное определение результатов может вызвать у участников чувство досады, неудовлетворительности, раздражения и даже обиды.

В первую очередь должны быть продуманы моменты организации эстафеты, которые помогают самим игрокам соблюдать установленные правила. Можно еще рекомендовать использовать нарукавные повязки (или другие отличительные знаки) для направляющих. Применять эстафеты с перемещением игроков на противоположную сторону площадки или построением выполнивших задание в другую, новую колонну рядом с оставшимися. Включать задания типа «Выдерни ленточку», «Принеси мяч» (число которых должно соответствовать количеству игроков в команде) и т.д. Такие методические приемы позволяют и судьям и участникам наглядно контролировать ход игры.

Для равенства шансов команд и в целях достижения максимальной объективности иногда целесообразно менять места команд при повторении эстафеты, менять используемый инвентарь в тех случаях, когда от его качества может зависеть результат эстафеты.

В эстафетах, где условиями предусмотрена фиксация нарушений и ошибок, следует привлекать к судейству самих

участников, в количестве, равном числу команд. Руководитель должен кратко проинструктировать своих помощников, какие нарушения правил фиксировать.

Эстафету следует повторять не менее 2-3 раз для окончательного выявления победителя. Иногда можно заранее обусловить число повторений с учетом сложности заданий и их целевой установки, что позволит планировать время на проведение эстафеты.

Внимательно наблюдая за состоянием и поведением играющих, руководитель должен регулировать темп игры и эмоциональные проявления участников. Анализировать итоги надо после каждого повторения эстафеты, указывая причины побед и поражений, разъясняя эффективность разумных, быстрых и точных действий – именно это повышает образовательную и воспитательную значимость эстафет.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Челночный бег

Команды поделены на две подгруппы, которые выстраиваются в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10-30 метров (в зависимости от возраста участников и размеров площадки). В руках у направляющего - эстафетная палочка.

По сигналу первый участник бежит на противоположную сторону, обегает вторую подгруппу и передает эстафету ее направляющему, после чего сам становится в конец колонны. То же повторяет второй участник, обегая первую подгруппу и становясь у нее на левом фланге и т.д.

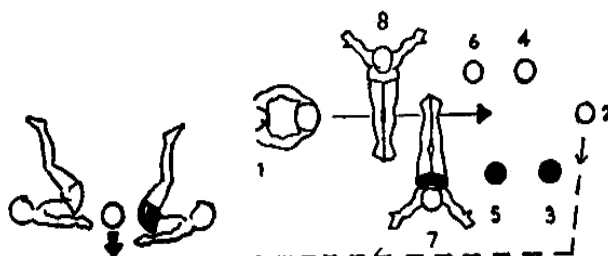
Эстафета считается законченной, когда последний участник, обегав противоположную колонну, становится у нее впереди и поднимает вверх эстафетную палочку.

Туннель

Ученики садятся в шахматном порядке так, чтобы ступни ног одной шеренги находились на уровне коленей другой.

По сигналу первый игрок бросает мяч так, чтобы он катился по полу ко второму игроку, стоящему на другом конце коридора, образованного сидящими игроками.

Чтобы пропустить мяч, все ученики выполняют перекат назад и поднимают ноги вверх. После прохождения мяча все принимают исходное положение, а второй игрок принимает мяч и бежит сменить первого, который садится в начале коридора.



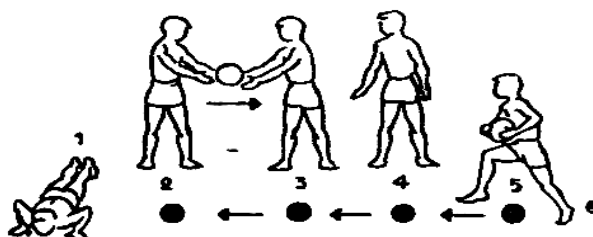
Во втором туре упражнения второй игрок бросает мяч третьему, который должен встать для приема. Эстафета продолжается, пока все ученики не получат мяч и не бросят его сами через коридор.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Пробежка через лежащих игроков

Построение в шеренгу с интервалом 1 м между игроками.

По сигналу игроки поочередно передают мяч сбоку стоящему, а сами ложатся на пол.



Последний, приняв мяч, бежит в голову колонны, перепрыгивая через лежащих игроков, которые после перепрыгивания сразу же встают на ноги.

Прибежав в голову колонны, этот игрок становится рядом с направляющим и передает ему мяч, который переходит из рук в руки вдоль всей шеренги и возвращается затем в голову шеренги так, как описано выше.

Выигрывает команда, которая первой закончила эстафету.

Гонки преследования

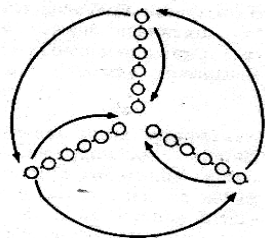
Эстафета с бегом по круговой дорожке диаметром 10-20 метров. Команды построены на противоположных сторонах площадки.

По сигналу первые номера начинают бег, стараясь, догнать друг друга, затем передают эстафетную палочку следующему участнику и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Звездная эстафета

Три-пять команд построены по радиусам большого круга диаметром 10-12 метров, в колонны по одному лицом наружу или в шеренгу, лицом против часовой стрелки.

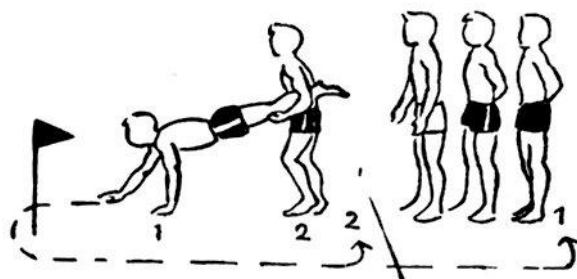


По сигналу направляющие оббегают круг, передают эстафетную палочку вторым номерам, а сами становятся на левый фланг своей команды и т.д.

Места команд определяются по очередности прихода последних участников и сохранению командой установленного строя по стойке смирно.

Эстафета – тачка

Первый участник команды изображает собой тачку, второй – везущего ее человека.

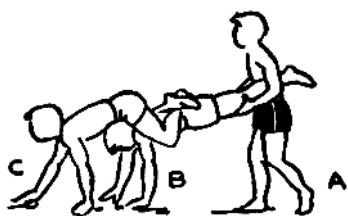


По сигналу участники стартуют с линии А и двигаются к точке В, находящейся в 5 м от линии старта, они огибают флажок или отметку и возвращаются на линию А. Первый номер идет в хвост колонны, второй превращается в тачку, а третий выполняет роль везущего тачку.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Тачка из трех

Везущий тачку удерживает участника 1 за ноги выше коленей. Второй, опираясь руками о пол, кладет свои ноги на следующего участника (тачку): колени на высоте лопаток, а ступни своей внутренней стороной кладутся на ягодицы.



В этом положении они продвигаются вперед на 5 м, огибают отметку и возвращаются назад.

Провести несколько заездов, каждый раз участники должны поменяться ролями.

Переправа в обручах

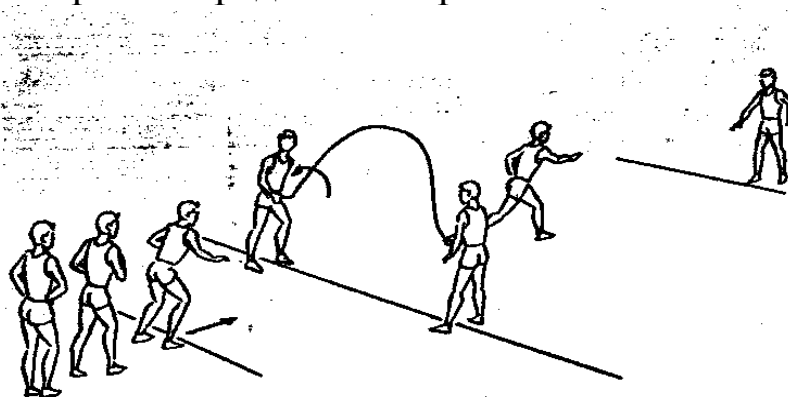
Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой, в руках у направляющего гимнастический обруч.

По сигналу обруч надевают на пояс два первых игрока и быстро перебегают на противоположную сторону площадки – дистанция до 10-15 метров. Первый номер остается за финишной чертой, а второй, не снимая обруча, быстро возвращается, и повторяет задание с третьим номером, затем он сам остается на противоположном «берегу», а «переправу» делает третий номер и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

Успей перебежать

Команды выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2-3 метров от средней поперечной линии.



На этой линии против каждой команды становятся по два участника, вращающие длинную скакалку в направлении от колонны.

По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются на противоположной стороне площадки.

Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Барьерный бег

Команды построены за стартовой линией. Поперек дистанции натянута 3-5 эластичных шнура на расстоянии до 4-5 метров между собой.

По сигналу участники поочередно проходят дистанцию туда и обратно, прыгая через барьеры. За касание шнура команда получает штрафные очки. Высота барьеров варьируется в зависимости от возраста и подготовленности играющих.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету и допустившая меньшее число ошибок.

Варианты эстафеты:

- Участники переносят в руках теннисный или волейбольный мяч и преодолевают дистанцию только в одну сторону, перебрасывая мяч следующему участнику после преодоления последнего барьера.

- Каждая команда поделена на две подгруппы, которые находятся на противоположных сторонах площадки. Участник бежит только в одном направлении, и встречная эстафета проводится со сменой мест обеих подгрупп.

Посадка картошки

Играющие делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются параллельно друг другу на расстоянии 2-3 шагов, интервалы в колоннах – полшага. Перед стоящими впереди проводится стартовая линия. На расстоянии 10-20 шагов от стартовой линии напротив каждой команды чертятся в ряд кружки или кладутся маленькие обручи – по количеству «картошки» (кубики) в каждой мешочке. Кружки находятся на расстоянии 0,5-1 м один от другого. Играющим, стоящим впереди, дается по мешочку, наполненному «картофелем» (по количеству кружков).

По сигналу руководителя игроки с мешочками подбегают к своим кружкам и кладут по одной «картошке» в каждый кружок. Затем игроки возвращаются обратно и передают мешочки очередным игрокам. Те бегут к своим кружкам, собирают «картошку» в мешочки, возвращаются и передают мешочки очередным игрокам и т.д. Вернувшийся игрок встает в конец своей колонны.

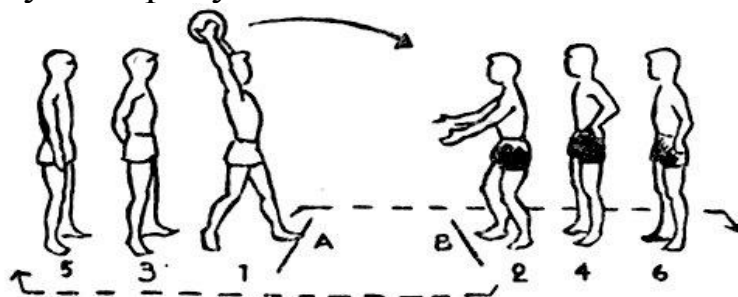
Команда, сумевшая быстрее других закончить раскладку «картофеля», считается победительницей.

Правила:

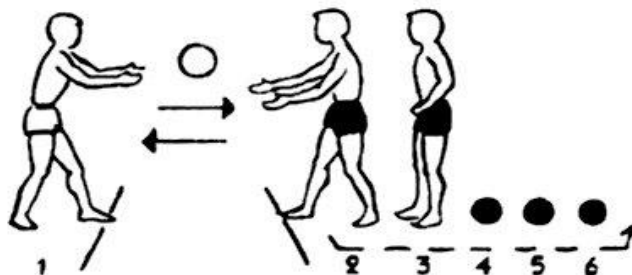
- Если во время бега игрок уронил «картошку», он должен ее поднять и положить в мешок и только тогда продолжить бег.
- Если при раскладке «картошка» не попала в кружок, ее надо положить туда, и только тогда игрок может продолжить бег.
- Игрок может выбегать только тогда, когда получит мешок. Выбежавший преждевременно получает штрафное очко
- Закончить раскладку и сбор «картошки» обязаны все игроки команды.
- За допущенные ошибки, если они не будут исправлены, команды получают штрафные очки.

Гонки мячей в колоннах

Учащиеся разбиваются на две полуколонны на расстоянии 6-8 м одна от другой. Первый игрок бросает мяч второму, бежит вслед за своим мячом и становится в хвост противоположной колонны. Второй, получив мяч, передает его на противоположную сторону и т.д.

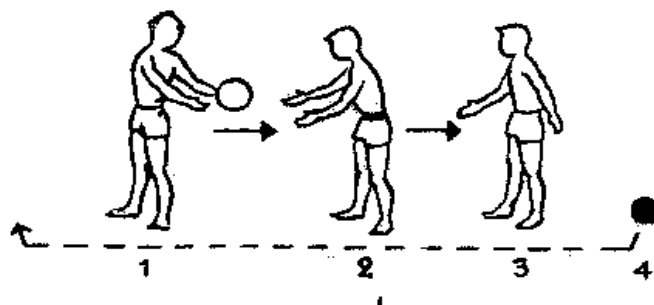


Водящий стоит лицом к колонне в 3 м от нее. Он бросает мяч первому игроку колонны, который возвращает его назад водящему и занимает место в хвосте колонны. Затем то же выполняет третий, четвертый и т.д.

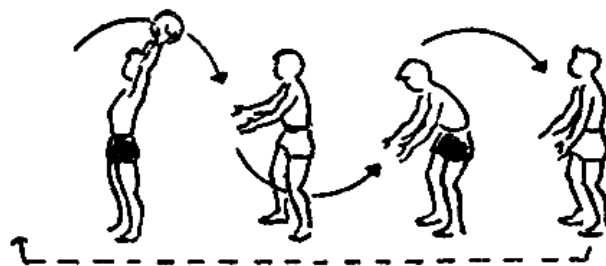


Учащиеся стоят на расстоянии 2-2,5 м один от другого. Не сдвигая ног с места, первый номер поворачивает корпус влево и бросает мяч второму, который, повернувшись направо, бросает

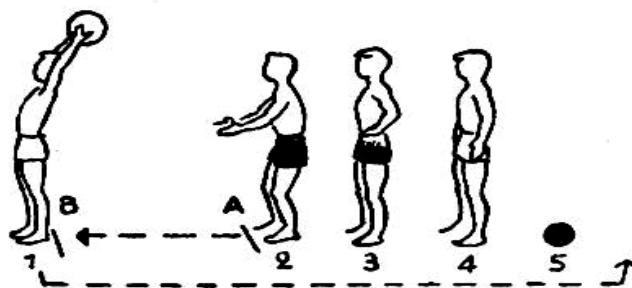
его третьему номеру. Третий, повернувшись налево, бросает мяч четвертому и т.д. Последний, приняв мяч, бежит в начало колонны и эстафета продолжается. Каждый участник, стоящий в голове колонны, начинает передачи, бросая мяч в левую сторону.



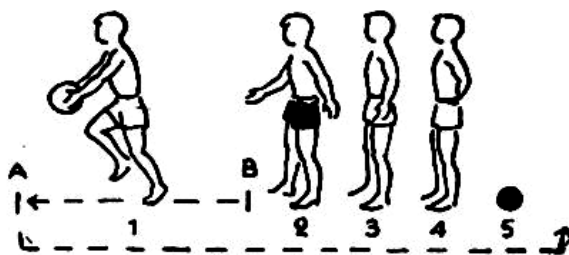
Первый номер команды передает мяч второму номеру над головой, второй передает его третьему под ногами, третий – над головой, четвертый под ногами и т.д. Последний, приняв мяч, бежит в начало колонны и эстафета продолжается. Стоящий впереди играющий всегда передает мяч над головой.



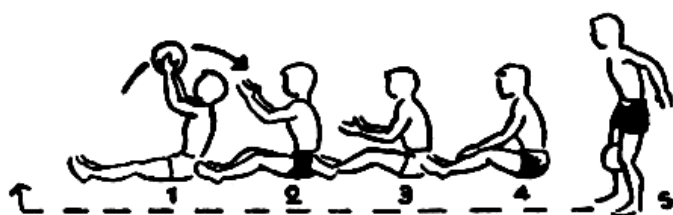
Ученики строятся в колонну позади линии старта (А). По сигналу первый с мячом бежит на линию В, находящуюся в 5-8 м и, не оборачиваясь, бросает мяч назад следующему игроку через голову. Бросив мяч, первый номер становится в хвост колонны, а второй номер в это время бежит на линию В, чтобы бросить мяч третьему игроку и т.д.



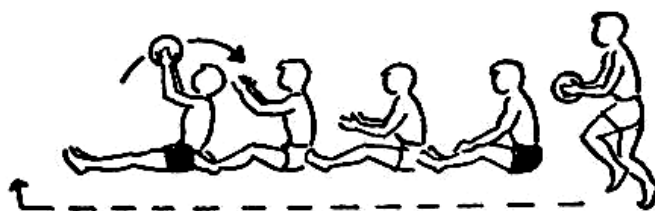
По сигналу первый номер с мячом бежит на линию, удаленную от старта на 10-12 м, поворачивается кругом и бросает мяч второму игроку колонны, а сам бежит в конец колонны. Второй номер после пробежки бросает мяч третьему и т.д.



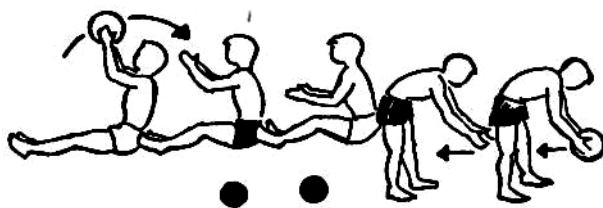
Учащиеся садятся на пол на расстоянии вытянутых ног от впереди сидящего. Направляющий, отклоняясь назад, передает мяч второму, тот третьему и т.д. Последний, получив мяч, встает, зажимает мяч между ногами и прыжками перемещается в начало колонны, садится и передает мяч над головой следующему игроку и т.д.



И.п. – то же, что и в предыдущей эстафете, но последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны, садится и передает мяч следующему.

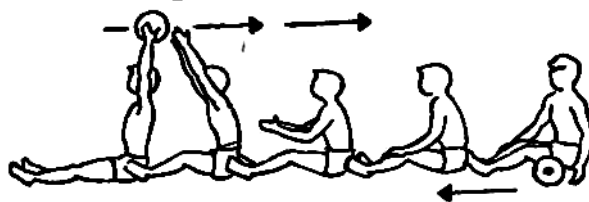


Играющие садятся на пол на расстоянии вытянутых ног от сзади сидящего. Первый, отклоняясь назад, передает мяч над головой второму, тот третьему и т.д. При передаче мяча в обратную сторону все встают, делают поворот кругом, широко расставляют ноги и передают мяч под ногами, пока мяч не окажется у первого игрока колонны. По мере усвоения задания, можно постепенно увеличивать расстояние между игроками.



И.п. – то же, что и в предыдущей эстафете, но последний, приняв мяч, прокатывает его руками вдоль колонны в ее начало.

Эстафета проводится на определенное, заранее установленное количество полных циклов передач мяча.



Кто дальше прыгнет

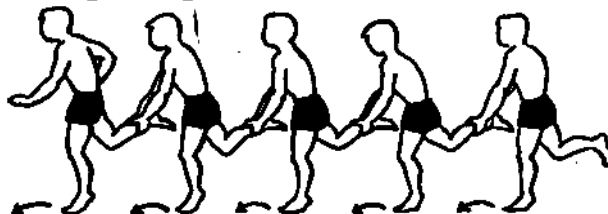
Состав команды – 6-8 человек. Команды построены в шеренги лицом друг к другу, между ними две прыжковые полосы.

Первые номера, встав за стартовой линией, выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Приземление фиксируется по пяткам. С этого места выполняют прыжок вторые номера и т.д.

Выигрывает команда, набравшая по сумме длины всех прыжков лучший результат.

Скачки

Участники стоят на полусогнутой ноге. Партнер, стоящий позади, держит за голеностоп стоящего перед ним участника. Колонна движется вперед прыжками по дистанции 10-15 м.



Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Кенгуру

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. У направляющего между коленей зажат мяч.

По сигналу первый номер прыжками на двух продвигается до обозначенного места, обогнув контрольную отметку, прыжками возвращается назад, передавая мяч следующему участнику. Второй номер повторяет то же. При потере мяча участник обязан поднять его и продолжать выполнение задания, а команде начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

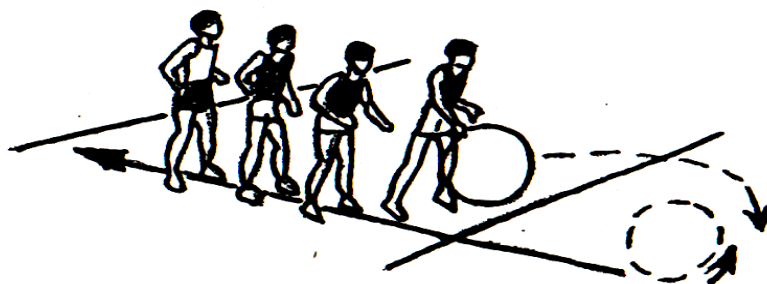
Варианты эстафеты:

- Участник допрыгивает до финишной черты и остается за ней, перекатывая мяч следующему игроку.
- Участник возвращается с мячом назад до конца колонны, а затем прокатывает мяч вперед между ногами игроков (игроки стоят в стойке ноги врозь). Мяч ловит следующий игрок и выполняет задание.

Попрыгаем через обруч

Команды построены в колонны по одному, дистанция между участниками 1-1,5 шага. В руках у направляющего по гимнастическому обручу.

По сигналу направляющие бросают обруч вверх вперед, придавая ему вращательное движение на себя. Когда обруч, приземлившись, начнет катиться в сторону команды, все участники делают прыжок вверх ноги врозь, пропуская обруч назад.



Выигрывает команда, выполнившая задание с меньшим количеством ошибок. При удачных прыжках всех участников победа присуждается той команде, чей обруч быстрее докатывается до начерченной на полу черты (или до стены) позади команд.

Палка под ногами

Каждая команда построена в круг, с интервалами в один-два шага между участниками. На полу чертится круг, внутрь которого участники не имеют права заступать, или каждый участник очерчивает вокруг ступней свой небольшой кружок. В руках у первых номеров по гимнастической палке.

По сигналу они пробегают по внутренней стороне своих кругов, пронося палку под ногами своих участников, которые

подпрыгивают, чтобы ее пропустить. Затем палка передается вторым номерам, которые повторяют то же, и т.д. Игрок, пробежавший с палкой круг, становится на свое место.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая нарушений условий игры.

Перепрыгни и убегги

Команды построены в колонны по одному на расстоянии 2-3 метров от средней линии, на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скакалку в направлении на колонну.

По сигналу игроки поочередно пробегают вперед, перепрыгивают через вращающуюся скакалку и выбегают так, чтобы не задеть ее. Выполнив задание, участники выстраиваются в колонну по одному на противоположной стороне площадки.

Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Варианты эстафеты:

- Команды построены в колонны по два, и участники пробегают с прыжком через вращающуюся скакалку парами, взявшись за руки.

- Участники выполняют задание и в обратную сторону, выстраиваясь в конце эстафеты в колонну по одному на исходном месте.

Эстафета с повязками

Первым номерам каждой команды выдается по два платка. Один из них бегун повязывает на руку, второй – на лодыжку.

По сигналу первые номера пробегают дистанцию по прямой, огибают отметку и бегут к своим вторым номерам.

Подбежав, бегуны снимают свои повязки и надевают их вторым номерам, которые выполняют то же задание.



Выигрывает команда, которая закончила эстафету первой.

Парная чехарда

В составе команды четное число участников. Команды построены в колонны по два перед стартовой линией.

На дистанции по продольной линии против команды нарисованы на полу два-четыре круга диаметром 60-70 см на расстоянии 3-4 м один от другого. За последним кругом через 2-3 м – поперечная линия.



По сигналу один из партнеров первой пары вбегает в первый круг и принимает положение полу наклона вперед с опущенной головой, опираясь прямыми руками на колени впереди стоящей ноги.

Второй партнер с короткого разбега выполняет прыжок ноги врозь через своего товарища и становится в то же положение во втором круге. Через него прыгает первый и т.д. Попадая в последний круг, участник поворачивается кругом, сохраняя ту же позу, а прыгнувший через него игрок, забежав за финишную черту, выполняет еще один прыжок в обратном направлении. Заканчивая чехарду, они передают эстафету следующей паре.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Попрыгаем вместе

Команды выстраиваются под углом к средней линии, на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скакалку в удобном для игроков направлении.

По сигналу под скакалку вбегает первый игрок, выполняет обусловленное количество прыжков и выбегает. То же выполняет второй игрок и т.д.

Выигрывает команда, закончившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

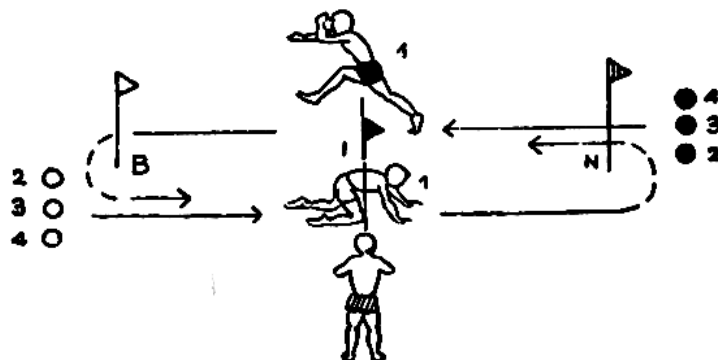
Варианты эстафеты:

- Участники выполняют задание парами.

- Участники выполняют задание поочередно, но следующий игрок обязан вбежать под скакалку до того, как убежит в сторону предыдущий участник.

Через скакалку и под нею

Между двумя линиями старта устанавливается отметка (флажок), где двое участников держат скакалку на подходящей (по подготовленности участников) высоте. Две команды располагаются на противоположных сторонах площадки.



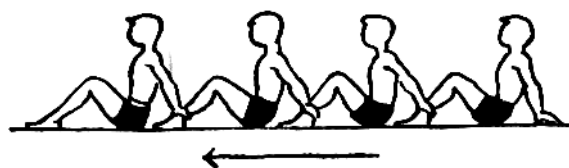
По сигналу первые номера каждой команды одновременно начинают бег. Первый номер команды прыгает через скакалку, обегает вокруг флажка, на обратном пути пролезает через скакалку и передает эстафету очередному игроку своей команды.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Гусеница

Участники садятся, согнув ноги, захватывая сидящего за ним партнера за голеностопы.

По сигналу вся колонна движется вперед, поочередно передвигая ноги, а затем ягодицы.



Выигрывает команда, последний игрок которой пересечет линию финиша.

Рывок за мячом

Команды построены в колонны по одному за линией старта, перед которой на расстоянии 2-3 метров установлены высокие стойки на высоте 2-3 метров (или протянут поперек зала шнур). В руках у направляющего мяч.

По сигналу он бросает мяч вверх вперед через планку, пробегает вперед и ловит этот мяч, не давая ему упасть на пол. Затем бежит с мячом назад и передает его следующему игроку. Второй номер повторяет то же задание и т.д.

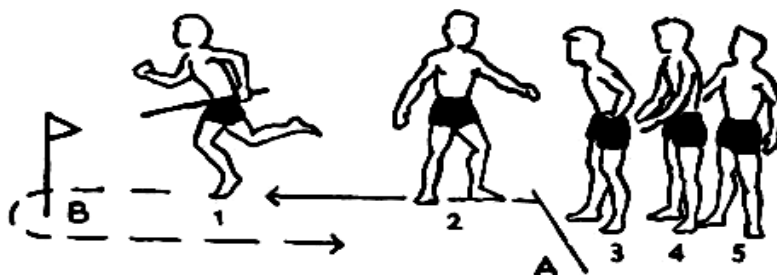
Выигрывает команда, первая закончившая броски мяча и передавшая мяч направляющему.

Варианты эстафеты:

- То же, но ловить мяч после первого отскока от пола.
- То же, но поймав мяч с лета, бросить его следующему участнику обратно через планку и остаться на противоположной стороне площадки.

Под ногами

Играющие строятся в колонны. Первые номера с гимнастической палкой в руках (или со скакалкой) бегут к отметке (флажок), огибают ее, возвращаются назад и дают вторым номерам конец гимнастической палки.



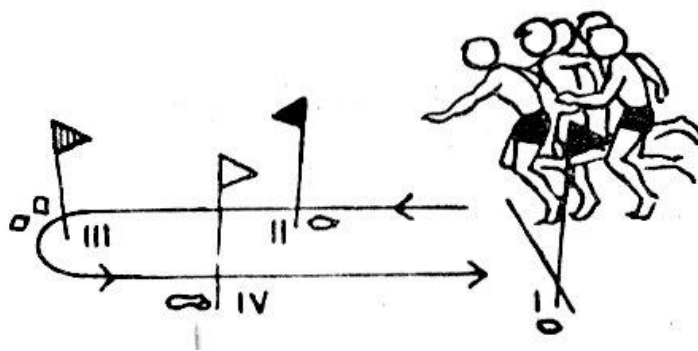
Теперь первый и второй номера бегут вместе, держа гимнастическую палку на высоте колена.

Все члены команды поочередно перепрыгивают через нее. Прибежав в конец колонны, первый номер становится последним, а второй бежит в голову колонны, пробегает дистанцию, огибает отметку, возвращается к своей колонне и с третьим номером заставляет прыгнуть партнеров через гимнастическую палку и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Бег ловких

Две или несколько команд общей группой становятся на старте. На дистанции расставляются 4 флажка или 4 заметных предмета на расстоянии 10-15 м один от другого.



Перед забегом каждый участник кладет около флажков принадлежащий ему предмет (обувь, носовой платок, футболку и т.д.). Команды стартуют одновременно.

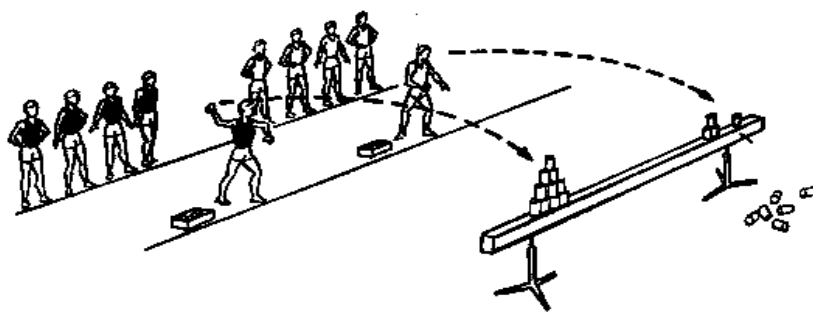
Подбежав к флажкам, каждый участник разыскивает и как можно скорее собирает принадлежащие ему вещи, после чего вся команда должна собраться на линии старта.

Команда, первой оказавшаяся на старте, является победительницей.

Снайперы

Состав команды 5-8 человек. Команды построены в шеренги за два метра перед линией броска. У каждого участника по два теннисных мяча. На расстоянии 5-8 метров от линии броска находятся мишени.

По сигналу игроки поочередно выходят вперед и выполняют по два броска в цель. Выигрывает команда, поразившая большее количество мишеней и затратившая на них меньшее число бросков.



Варианты мишеней и условий выполнения заданий:

- На полу установлено в ряд 5-8 булав или кеглей. Мишени поражаются в любой очередности.
- То же, но каждый игрок обязан сбивать мишени в строгой очередности: первую, вторую, третью и т.д. Если сбита не та мишень, она вновь ставится на место.

- То же, но каждый игрок сбивает только свою мишень, соответственно его номеру.
- На стене мишень в форме круга диаметром 60-80 см (в зависимости от возраста и подготовленности игроков) – суммируется количество попаданий.
- Круглая мишень с несколькими кругами и цифровыми обозначениями – суммируется количество выбитых очков.

Гонка мячей.

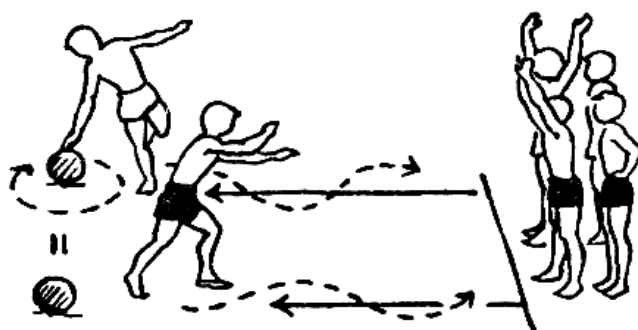
Состав команды – 6-8 человек. Команды построены в колонну по одному за линией броска. У каждого участника в руках по два теннисных мяча. На расстоянии 2-3 м от линии броска против каждой команды лежит по мячу.

По сигналу игроки поочередно выполняют два броска, стараясь сильным ударом своего мяча передвинуть цель как можно дальше.

Выигрывает команда, перегнавшая свой мяч на большее расстояние.

Вокруг предмета

На расстоянии 10-15 м от линии старта кладется набивной мяч.



По сигналу направляющие команд бегут к набивному мячу, опираются на него рукой, обегают вокруг него установленное заранее количество раз (2-3), не отрывая рук.

Выполнив это задание, они бегут на линию старта, чтобы передать эстафету следующему участнику своей команды.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Перекати поле

Каждая команда разделена на две подгруппы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу, на расстоянии 6-10 м. В руках у направляющего мяч.

По сигналу направляющий двумя руками перекатывает мяч игроку противоположной команды, а сам убегает назад и становится в конец своей колонны. Противоположный игрок повторяет то же, отсылая мяч обратно, и т.д.

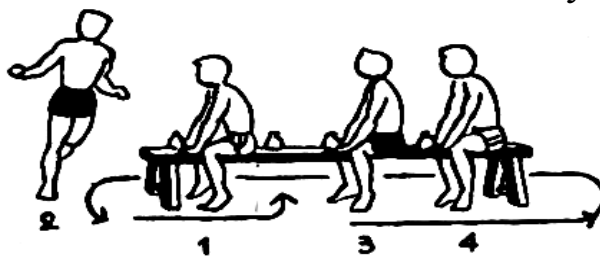
Выигрывает команда, первой закончившая перекатывание мяча.

Варианты эстафеты:

- Передача мяча осуществляется броском одной рукой стоя спиной к партнеру, ног врозь, или броском двумя руками назад между ног.
- Два мяча перекатываются двумя руками одновременно.

Эстафета с хлопушками

Участники садятся верхом на скамейку один за другим. Перед каждым участником на скамейке лежит бумажный пакет.



По сигналу первые номера вскакивают со скамейки, оббегают вокруг нее полный круг и возвращаются на свое место.

Сядясь лицом к следующему участнику команды, они берут свои пакеты, надувают их и хлопают, ударив по ним рукой. Хлопок разорвавшегося пакета служит сигналом старта следующего участника.

Выигрывает команда, последний участник которой разорвал пакет.

Кегли

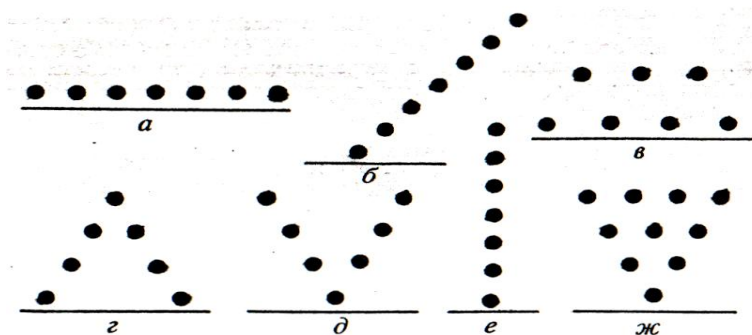
Команды расположены за линией броска в колонну по одному, уступами или в шеренгу. На расстоянии 8-12 м расставлены в ряд кегли с интервалом в 15-25 см. Число кеглей должно соответствовать количеству игроков в команде.

По сигналу первый участник произвольным способом старается сбить шаром крайнюю кеглю, второй участник сбивает следующую с того же края и т.д. Сбитые кегли убирают. Если игрок попал в средние кегли, их ставят на место.

Выигрывает команда, сбившая большее количество кеглей.

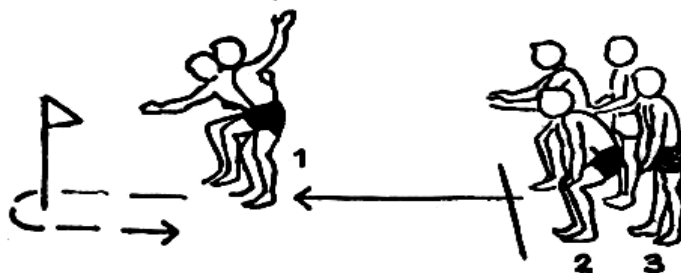
Варианты игры:

- Сбивать кегли можно в любой очередности.
- Перекатывать мячи только определенным способом.
- Менять расстановку кеглей: уступами, в шахматном порядке, углом вперед или назад, пирамидой, в линию (см. рис).



На трех ногах

В каждой команде участники делятся на пары и связывают ноги веревкой (двумя узлами).



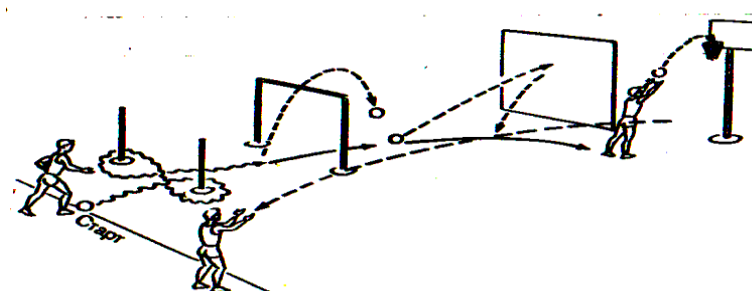
По сигналу связанная пара уходит с линии старта, делает поворот вокруг отметки (флажка) и возвращается назад.

Как только первая пара пересечет линию, задание выполняет следующая пара и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Баскетбольный слалом

Состав команды – 8-10 человек. Команды располагаются за линией старта, в руках у первых номеров по баскетбольному мячу.



По сигналу участник с ведением мяча обегает «восьмеркой» вертикальные стойки, стоящие на расстоянии 1-2 м одна от другой.

Затем, продвигаясь вперед, перебрасывает мяч через горизонтальную планку, ловит его, ударяет о стенку, снова ловит и бросает в кольцо.

После попадания (число попыток не ограничено) участник перебрасывает мяч назад второму номеру, а сам возвращается к своей команде. Второй участник, поймав мяч, выполняет ту же серию заданий и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Перепасуй мяч

Команды построены в круги, интервал между игроками до 2 м. В центре круга находится капитан команды с волейбольным мячом в руках.

По сигналу он пасует мяч первому номеру, который делает пас обратно, затем то же второму и т.д. Если игрок уронил мяч, он обязан подобрать его и передать следующему участнику только пасом. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан поймает мяч от последнего игрока.

Варианты эстафеты:

- Капитан пасует мяч все время в одну точку, а участники передвигаются по кругу.
- Команда выстраивается напротив своего капитана в колонну по одному, и игрок, отпасовавший мяч своему капитану, быстро убегает назад и становится в конец колонны.
- То же, но игрок перебегает вперед и становится в затылок за капитаном команды.
- Команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу. По сигналу выполняется встречная передача мяча. Игрок, сделавший пас, становится в конец своей колонны.

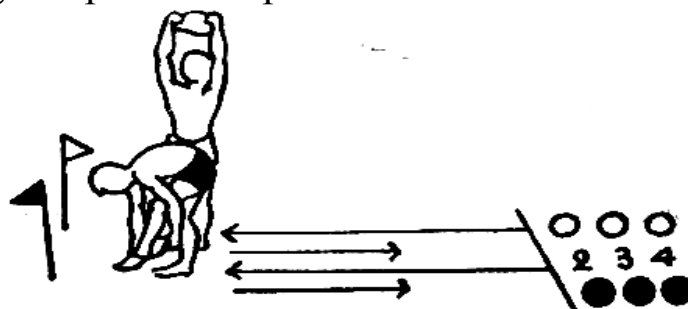
Веревочное кольцо

По сигналу стартуют направляющие команд.

Подбежав к флажкам, они берут веревочные кольца (гимнастический обруч), одевают их на себя через голову, а снимают через ноги.

Сняв кольцо полностью, вновь пролезают через него, но на этот раз они начинают одевать его с ног, а снимают через голову.

Выполнив задание, они бегут к своим командам, чтобы передать эстафету вторым номерам.



Выигрывает команда, игроки которой первыми выполнили задание.

Перенеси товарища

Команды построены у стартовой линии. По сигналу первый номер переносит обусловленным способом второго участника, сам остается в «городе», а второй номер бегом возвращается назад и повторяет то же, что и первый и т.д.



Выигрывает команда, первой переправившая своих участников на противоположную сторону площадки

Эстафета с переноской набивных мячей

Команды построены в колонны по одному. Перед направляющими на полу лежат гимнастические обручи. На противоположной стороне площадки также лежит по обручу, в центре которых находятся по три набивных мяча.

По сигналу первые номера бегут вперед, забирают мячи и, возвратившись назад, кладут их в обруч перед командой. Вторые номера поднимают эти мячи и переносят вновь на противоположную сторону площадки и бегом возвращаются назад и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая переноску мячей.

Варианты эстафеты:

- Мячи лежат за чертой, а обруч в руках у направляющего.

Добежав до мячей, он кладет на пол обруч, а мячи поднимает и, вернувшись назад, передает их второму номеру. Тот добегают с мячами до обруча, кладет их аккуратно на пол и с обручем бежит назад, передавая его следующему игроку.

- По 2-3 набивных мяча лежат перед направляющими. По сигналу первый номер поднимает с пола мячи и бежит с ними до противоположной черты. Затем перекачивает мячи поочередно, оставаясь сам за «городом». Второй номер, подобрав мячи, повторяет то же и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу» с переноской мячей.

- Каждая команда, разделившись на две команды, становится лицом друг к другу в колонны по одному на противоположных сторонах площадки: выполняется встречная передача мяча со сменой мест.

Быстро и аккуратно

Состав команды 12-20 человек (число кратное 4). Команды построены в колонны по два на одной стороне площадки. Перед каждой командой стопкой лежат по 3-5 гимнастических матов.

По сигналу первые четыре участника берут верхний мат и бегом переносят его в обозначенное место на другой стороне площадки, а затем также быстро возвращаются назад и становятся в конец колонны. По их возвращении то же повторяет вторая четверка, перенося и аккуратно укладывая сверху второй мат и т.д. За касание матом пола или неаккуратную его укладку команда получает штрафные очки.

Парные гонки

Команда построена в колонну по одному. Направляющие – первый и второй номера – стоят попарно.

По сигналу первая пара передвигается обусловленным способом до противоположной черты. Первый номер остается за чертой, а второй возвращается назад и выполняет задание в паре с третьим, затем сам остается на месте, а возвращается за партнером третий номер и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

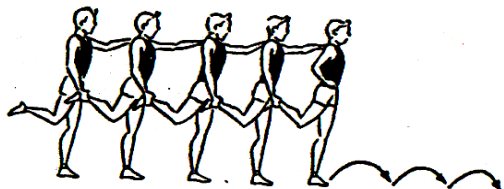
Способы передвижения:

- Бегом, взявшись за руки.
- Боком приставными прыжками, лицом друг к другу, взявшись за руки.
- То же, стоя в затылок, держа партнера за пояс.
- То же, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки.
- Широким шагом, стоя спиной друг к другу (один из партнеров движется спиной вперед, другой – назад), взявшись под руки.
- Прыжками на двух ногах, обхватив друг друга за поясницу.
- Бегом на «трех» ногах, обхватив друг друга за поясницу (смежные разноименные ноги привязывают одну к другой).

Не расцепись

Команды выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией и рассчитываются по 3-5 человек.

По команде «Приготовиться!» направляющий ставит руки на пояс, а остальные участники кладут левую руку на плечо впереди стоящего, сгибают назад правую ногу, которую подхватывает снизу за голеностопный сустав находящийся сзади участник.



По сигналу «Марш!» подгруппы каждой команды преодолевают установленную дистанцию (6-10м), сохраняя сцепление. То же повторяют вторые группы и т.д.

Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат сцепления.

Транспортировка пострадавшего

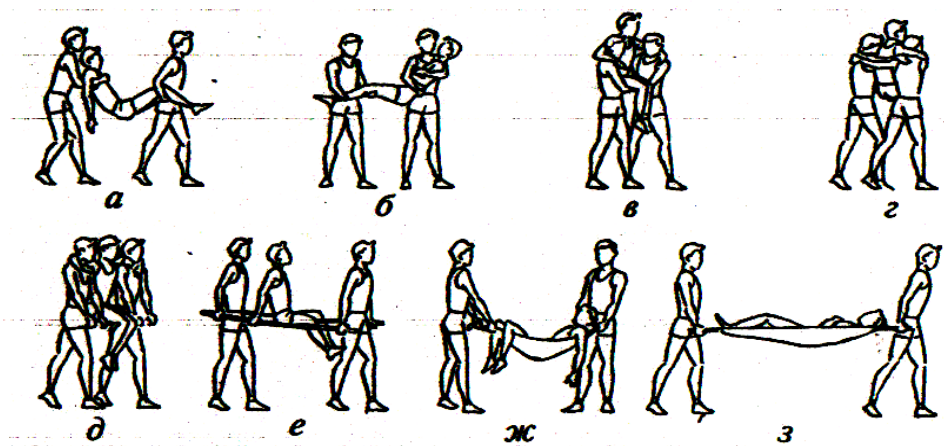
Команда построена в колонну по два перед стартовой линией за своим направляющим, которые стоят отдельно перед строем.

По сигналу первая пара берет своего направляющего и быстро переносит его обусловленным способом (на руках или с помощью подсобных средств) на противоположную сторону площадки. Два участника остаются за чертой («пострадавший» и один из носильщиков), а третий бегом возвращается к команде, перенося и средства транспортировки (палку, носилки и пр.).

Затем то же повторяет вторая пара, транспортируя вернувшегося участника, и т.д.

Выигрывает команда, первой и с меньшим числом нарушений выполнившая задание.

Ниже приведены способы транспортировки «пострадавшего».



Сороконожки

Команды выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией и рассчитываются по 3-5 человек.

По команде «Приготовиться!» все участники первой группы приседают и кладут руки на пояс впереди стоящих. По команде «Марш!» группы обусловленным способом (шагом или прыжками) проходят в приседе установленную дистанцию, сохраняя сцепление и не вставая. То же повторяют вторые группы и т.д.

Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат установленных правил.

Двойной баланс

Состав команды – 6-8 человек. Перед каждой командой стоит гимнастическая скамейка, а в руках у направляющих гимнастическая палка.

По сигналу первые номера устанавливают палку на ладони или на пальцах и, сохраняя баланс, проходят быстрым шагом по скамейке. Сойдя с противоположного конца ее, подхватывают палку рукой и, перебежав к месту старта, передают ее следующему участнику и т.д.

Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок выполнившая задание.

Сквозь веревочное кольцо

Состав команды – 6-8 человек. Участники стоят в колонне по одному или в шеренгу на гимнастической скамейке. В руках у первых номеров по веревочному кольцу диаметром до 50 см.

По сигналу участник пролезает сквозь кольцо, затем передает его второму номеру, который повторяет то же, и т.д.

Выигрывает команда, первой выполнившая задание и не получившая штрафных очков за потерю равновесия.

С кочки на кочку

Команды построены за 1-2 м перед стартовой линией. Перед командами обозначено «болото» - полоса шириной до 6-10 м, на которой нарисованы круги диаметром до 40 см – «кочки», расположенные от «берега до берега».

По сигналу каждый из участников поочередно преодолевает «болото» прыжками по «кочкам» два раза и становится в конец своей колонны.

Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом заступов выполнившая задание.

Варианты эстафеты:

- Участники держат в руках и передают какой-либо груз.
- Участники с мячом в руках поочередно переправляются на противоположный «берег» и, оставаясь там, перебрасывают мяч следующему игроку, который с ним продолжает переправу.

Переправа с обручами

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией «на берегу». В руках у направляющих по 6-10 гимнастических обручей.

По сигналу направляющие кладут на пол по обручу и становятся в их круги, затем быстро повторяют то же со вторым обручем, с третьим – до финишной черты противоположного «берега». Вслед за направляющим из обруча в обруч быстро проходят все участники игры. Последние игроки собирают обручи за собой.

Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

Переправа с гимнастическими скамейками

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»). В распоряжении каждой команды по две гимнастические скамейки, стоящие рядом справа или слева от колонны – это средства переправы.

По сигналу команда «спускает на воду» - выдвигает на площадку рядом перед собой скамейки и, быстро перебираясь со скамейки на скамейку и поочередно двигая их вперед, преодолевают «водный рубеж» и выстраиваются на противоположном «берегу» (за финишной чертой), затащив обе скамейки.

Игрокам не разрешается становиться ногами на пол. Участник, нарушивший это условие, считается «утонувшим».

Выигрывает команда, первой и с наименьшим количеством потерь закончившая «переправу».

Туннель с зигзагами

Участники каждой команды за исключением первых номеров держат одной рукой свой обруч, а другой обруч соседа, образуя большой круг. Первые номера становятся снаружи своих кругов рядом со вторыми номерами и по сигналу зигзагообразно пролезают через все обручи. Пройдя круг, они становятся на место вторых номеров, которые повторяют то же, заменяя затем третьего игрока, и т.д.

Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Наведи переправу

Команды построены в шеренги за 6-8 м от «берега» (стартовой линии). На «берегу» находятся комплекты средств переправы для каждой команды: гимнастическая скамейка, маты, доски и пр.

По сигналу команды быстро «наводят переправу», расставляя в произвольной очередности имеющийся инвентарь от стартовой до финишной линии, и переправляются на противоположный берег. Игрокам запрещается касаться пола. Участник, наступивший на пол, считается «утонувшим» и выбывает из игры.

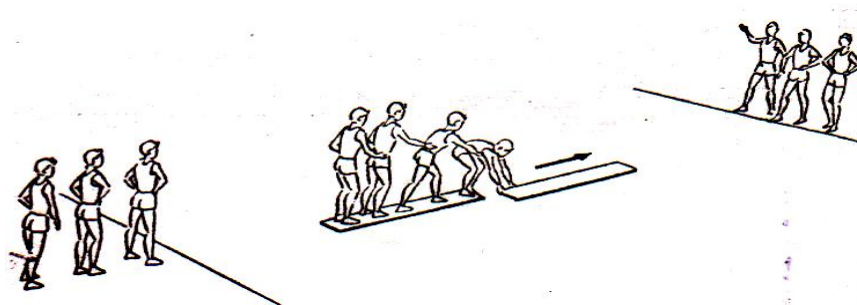
Выигрывает команда, участники которой первыми, с наименьшими потерями закончили «переправу» и выстроились за финишной чертой.

Перед проведением эстафеты надо дать участникам время на обсуждение и выбор более рациональных действий – «разработку операции».

В эстафете может быть использован и другой инвентарь, особенно если она проводится не в зале, а на открытой площадке.

Переправа с досками

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по две небольших доски.



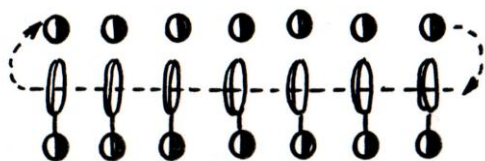
По сигналу он кладет одну доску перед собой на пол и на нее быстро становятся 2-4 человека. Затем направляющий кладет на пол вторую доску и вся группа перебирается на нее, передавая первую доску дальше. И так, поочередно перескакивая с доски на доску, группа переправляется на противоположный «берег».

Участники остаются за финишной чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующей группой. Игрокам не разрешается становиться ногами на пол, Участники, нарушившие это условие, выбывают из игры.

Выигрывает команда, первой и без потерь закончившая «переправу».

Туннель

Команды построены в колонны по два, дистанция и интервал между участниками – 2 шага.



Каждая пара держит между собой обруч, который вместе с остальными образует «туннель».

По сигналу участники одной из колонн отпускают обручи и вслед за направляющим быстро пробегают по «туннелю» и возвращаются на свои места.

Как только игроки этой колонны подхватывают свои обручи, движение начинает вторая колонна, повторяя то же задание.

Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Сборы в школу

Состав команды – 6-10 человек. Один из участников – водящий, которого надо «собрать в школу». На противоположной стороне площадки на стуле лежат: куртка, фуражка, ранец, учебники, тетради, пенал, линейка и прочие предметы (по числу участников команды).

По сигналу первый участник бежит к стулу и приносит один из предметов, который надевает на водящего или укладывает в его ранец, а сам становится на левый фланг. То же повторяет второй и т.д. Когда будет доставлен последний предмет, водящий со своим снаряжением обегает стул и становится во главе своей колонны.

Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Грибная охота

Команды построены у стартовой линии, в руках у направляющих корзины (сумки, полиэтиленовые пакеты). На противоположной стороне площадки «поляна», на которой растут «грибы» (кегли, булавы, теннисные мячи). На дистанции против каждой команды серия препятствий: низкий барьер, бревно, 2 вертикальные стойки.

По сигналу первый номер, преодолевая препятствия до «поляны», кладет в корзину один «гриб» и, обегая препятствие, быстро возвращается назад, передавая корзину второму участнику, который повторяет то же.

Варианты:

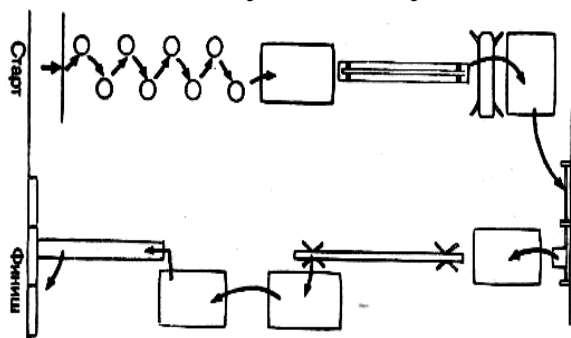
- Выигрывает команда, первой собравшая все «грибы» (по числу участников) и быстрее всех выстроившаяся на исходной позиции.
- На «поляне» расставлено нечетное количество «грибов» (на

один меньше общего числа участников). Выигрывает команда, последний участник которой первым схватил последний «гриб».

По туристской тропе

Команды выстраиваются за линией старта. На пути движения каждой команды серия препятствий:

- «*Болото*» – несколько нарисованных на полу кружков, по которым надо, прыгая «с кочки на кочку», переправиться на «остров» – гимнастический мат.
- «*Ров*», через который надо пройти по узкому мостику – рейке перевернутой гимнастической скамейки.
- «*Бурелом*» – стоящий поперек гимнастический конь или бревно, через которые надо перелезть (за снарядом положены маты).
- «*Канавы*» – прыжок с мата на мат, лежащие в 100-120 см друг от друга.
- Соскок в глубину (на маты).
- Пролезание в висе двумя по горизонтальному канату или бревну через глубокую «пропасть».
- «*Крутой подъем*» – наклонная гимнастическая скамейка, по которой участники на четвереньках забираются на гимнастическую стенку.

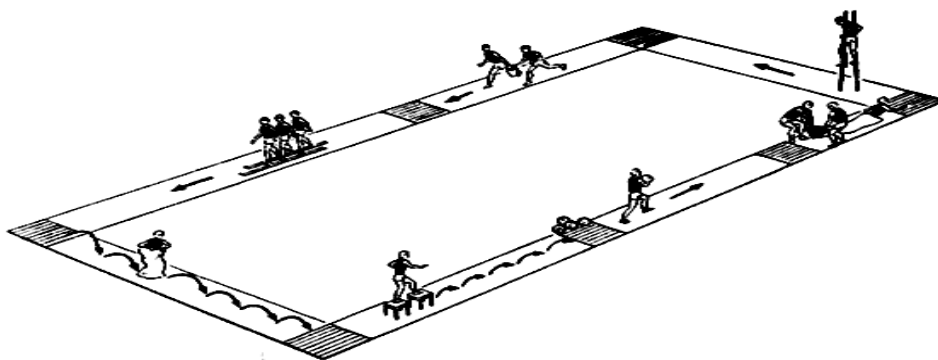


По сигналу команды начинают движение цепочкой, участники могут помогать друг другу. Эстафета считается законченной, когда последний участник встанет ногами на рейку гимнастической стенки.

Выигрывает команда, первой преодолевшая все препятствия и сделавшая меньше нарушений.

Большая комическая эстафета

По команде «Приготовиться!» участники занимают заранее обусловленные места на своих этапах эстафеты. По сигналу команды начинают соревноваться, поочередно выполняя свои задания и передавая друг другу эстафету.



1 этап – «переправа» с помощью 2 табуреток, поочередно их переставляя. Можно «переправляться» сразу 2-3 участникам одновременно с помощью низких скамеек или досок.

2 этап – поднять с пола и перенести в руках 4 набивных мяча или несколько других предметов. Можно с помощью 1-2 палок перекатить эти мячи по дистанции

3 этап – с разбегу пролезть через длинный матерчатый рукав, который держат два помощника.

4 этап – ходьба на ходулях

5 этап – вдвоем со следующим участником пронести полное ведро воды. Можно усложнить задание тем, что сначала участники должны заполнить ведро водой.

6 этап – продвигаться по этапу на «многоместных» лыжах одновременно 3-4 участникам. Можно преодолеть этап, находясь всей группой внутри гимнастического обруча.

7 этап – влезть в мешок и, держа его за верхний край у груди, допрыгать до финишной черты.

Каждое из перечисленных заданий можно проводить и в форме отдельных эстафет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Постоянен интерес человека к игровой деятельности. Однако условия жизни и воспитание, изменяя наши привычки и потребности, существенно влияют на характер предпочитаемых игр. Вот почему от поколения к поколению игры приходят в видоизмененном виде. Но не исчезают и никогда не исчезнут, как не может исчезнуть детство и юность, как не может исчезнуть извечная потребность человека к познанию и самосовершенствованию.

Так же, как дети, любят игру и взрослые. По существу, все болельщики, сидящие на трибунах стадионов или смотрящие игровые поединки по телевизору, являются участниками игры. В их умах складываются способы решения возникающих задач, не менее игроков они взволнованы забитым голом или метко брошенной в цель городошной битой. У сидящих перед телевизором специалисты отмечают повышенный расход энергии во время острых ситуаций на площадке.

Люди среднего и пожилого возраста увлеченно играют в группах здоровья, на отдыхе. Этот вид физической активности удовлетворяет естественную потребность человека в игровой деятельности, восстанавливает физические и духовные силы. Вот почему большой популярностью пользуются не только соревнования по подвижным играм и эстафетам «Веселые старты», но и прочно вошедшие в жизнь состязания спортивных семей.

Справедлива и народная мудрость, утверждая, что «Человек познается в беде, а ребенок – в игре». Как уже говорилось, в процессе игровой деятельности ярко проявляются индивидуальные особенности детей и взрослых. Потому что раскрепощаются сдерживающие центры, более естественно проявляются физические и психические усилия.

Понятно, что поскольку человек в игре раскрывается, он более доступен для наблюдения. Этот момент используют тренеры для выявления спортивных талантов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ангеловски К. Учителя и инновации.- М.: Просвещение, 1991.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Просвещение, 1982.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. Сборник эстафет и игровых заданий. – М.: ФиС, 1985.
4. Веселая З.А. Игра принимает всех. – Мн., 1985.
5. Глязер С. Ларчик с играми. – М.: Детская литература, 1975.
6. Геллер Е.М. На старт вызывает «Спортландия». – Мн., 1988.
7. Геллер Е.М. Спортивные развлечения и игры. – Мн., 1971.
8. Газман О.С. О понятии детской игры: Сб. Игра в педагогическом процессе. – Новосибирск, 1989.
9. Игрунов Н. Большая энциклопедия детских игр. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. – 384 с.
10. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.
11. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
12. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.
13. Макарова О.С. Спортивно-игровая программа // Физическая культура в школе.- 2001, № 2.
14. Подвижные игры в системе подготовки учителя физической культуры. Учебно-практическое пособие / Составитель Г.П.Коняхина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2003.
15. Портных, Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю.И. Портных. – М.: ФиС, 1997.
16. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – М.: ФиС, 2001.

17. Тимофеев, Ю.Н. Игротека, вожакого / Ю.Н. Тимофеев. – МГДД и ЮТ, М., 2001.

18. Р. Валиахметов, Л. Гусев, А. Костарев, В. Щемелинин. Эстафеты и игры с элементами техники игры. // Спорт в школе, 2007, № 10.

19. Фришман И. И., Мирошкина М.Р. Технология игры в XXI веке. – М., 1999.

20. Фокин, Г.Ю. Уроки физической культуры / Г.Ю. Фокин // Физическая культура в школе. – 2002. – № 1.

21. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры. – М.: Новая школа, 1994.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».

2. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии.

3. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг.

4. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Организация и методика проведения подвижных игр	4
1.1. Основные задачи руководителя игры	4
1.2. Подготовка к проведению игры	6
1.3. Организация играющих	8
1.4. Выделение водящих	10
1.5. Распределение на команды	11
2. Руководство процессом игры	13
2.1. Наблюдение за ходом игры и поведением играющих	13
2.2. Судейство	15
2.3. Дозировка в процессе игры	16
2.4. Окончание игры	18
2.5. Определение результатов игры	19
2.6. Разбор игры	19
3. Использование подвижных игр и игровых упражнений в учебном процессе по видам спорта	21
3.1. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях баскетболом	21
3.2. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях футболом	48
3.3. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях волейболом	64
3.4. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях лыжным спортом	79
3.5. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях легкой атлетикой	97
4. Организация и методика проведения игр-эстафет	119
4.1. Виды эстафет	119
4.2. Подбор эстафет	120
4.3. Организация эстафет	122
4.4. Комплектование команд	123
4.5. Подготовка мест для игры и построение команд	125
4.6. Объяснение правил игры и контроль за их выполнением	126
Заключение	157
Литература	158

Смирнова В.З., Коняхина Г.П.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В
УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Дизайн обложки и компьютерная верстка А.В. Коняхина

Учебное пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 20.03.2013 г. Формат 60x90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 32,25. Тираж 50 экз. Заказ № 80. Цена свободная.

Отпечатано в типографии

Уральского государственного университета физической культуры.
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.