



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

Г. П. Коняхина

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ВО ДВОРЕ

Учебно-методическое пособие

Челябинск 2022

УДК 796.3(076)
ББК 75.566я7
К-65

Коняхина Г.П. Спортивные и подвижные игры во дворе
[Текст] Учебно-методическое пособие - Челябинск:
Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В. 2022. – 60 с.

Настоящее пособие разработано в соответствии с программой по дисциплине «Физическая культура» и действующими образовательными стандартами.

В учебном пособии изложена методика организации и проведения спортивных и подвижных игр, организуемых во дворах по месту жительства, для младших школьников и подростков, а также приводятся сценарии (карточки-задания с иллюстрациями) подвижных игр и правила по спортивным играм.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов дневной и заочной формы высших и средне-специальных учебных заведений, изучающих дисциплину «Физическая культура». Рекомендации могут быть использованы в работе организаторов физкультурно-спортивной работы с населением. Окажет большую помощь при организации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с населением во дворах по месту жительства.

Рецензенты:

Костенюк П.И. д.п.н, профессор кафедры БЖ ФГБУ ВО
«Уральский государственный университет
физической культуры»

Михайлова Т.А. кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики ФК и спорта,
ЮУрГГПУ

© Коняхина Г.П. 2022.

© Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.

ВВЕДЕНИЕ

Игры как вид физических упражнений делятся на подвижные

и спортивные. Подвижные и спортивные игры считаются одним из важных средств физического воспитания. Спортивные игры, по существу, также относятся к подвижным, потому что они связаны

с быстро развивающимися действиями, с усиленной деятельностью играющих. Объединяет их наличие сильных эмоций. Однако

спортивные игры выделены в особую группу, как более сложные и требующие от играющих тренировки и специализации.

К подвижным играм относится большой круг самых разнообразных, более элементарных игр, применяемых чаще всего для общей физической подготовки. В названных группах игр много общего, но есть и существенные различия. Общее заключается в том, что и подвижные и спортивные игры развивались путем народного творчества. Как те, так и другие игры, представляют собой игровую деятельность, характеризующуюся различными движениями, действиями и взаимоотношениями играющих. И в подвижных и в спортивных играх для играющих установлены определенные правила, и применяется судейство. Общим для обеих групп игр нужно считать также соревнования играющих, выраженные в той или иной степени. Подвижные и спортивные игры как средство физического воспитания находятся в самой тесной взаимосвязи: так, подвижные игры являются первичной ступенью, более элементарной формой игровой деятельности.

Спортивные же игры – высшая ступень, весьма сложная форма игровой деятельности, ведущая к мастерству. Некоторые подвижные игры оказали в свое время влияние на возникновение и развитие спортивных игр. Из подвижных игр путем введения специальных правил, условий и действий, сходных, близких к содержанию той или иной спортивной игры, создан в настоящее время особый вид – «подготовительные» игры к спортивным. Применение подготовительных игр обеспечивает необходимую постепенность перехода от подвижных к спортивным играм и содействует наилучшему овладению техникой и тактикой

спортивных игр. Все приведенное указывает на полную зависимость и преемственность в подвижных и спортивных играх.

Различие этих игр заключается в следующем. Подвижные и спортивные игры прежде всего различаются по своим задачам. Первые из них большей частью используются для общей физической подготовки, вторые направлены на углубленную специальную подготовку, ведущую к высоким спортивным достижениям. Различие задач требует от руководителя и разной организации, разной методики преподавания.

В подвижных играх может участвовать большое число играющих, которое в большинстве случаев не ограничивается. В спортивных играх для каждой игры установлено определенное число участников команды. Правила в подвижных играх определяет преподаватель, который может их изменять даже в ходе игры. В спортивных же играх правила установлены официально и строго регламентированы.

Правила спортивных игр также могут изменяться и совершенствоваться. Однако это делается не часто. Изменения в правила вносятся с течением времени, когда накоплен большой опыт в различных приемах действий играющих и всей тактике в целом, когда прежние правила становятся помехой дальнейшему совершенствованию игры. Изменять правила спортивных игр могут лишь руководящие спортом организации.

В подвижных играх участников специально не обучают технике и тактике игры. В спортивных же играх необходимы длительное и специальное разучивание и тренировка, совершенствование технических и тактических приемов игры. Напряженность борьбы играющих за результат также различна.

Судейство в спортивных играх строго обусловлено правилами и носит официальный характер. Правила и судейство предъявляют высокие требования к поведению играющих. Для участников составляются календари соревнований в различных спортивных играх. В последние годы организуются также соревнования в некоторых подвижных играх.

Несмотря на указанные различия, подвижные и спортивные игры понимаются в тесной взаимосвязи, в преемственности и в сочетании с другими средствами физического воспитания.

Глава 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Педагогическое руководство начинается с организации игры.

Организация и методика тесно связаны: рациональная организация помогает лучше руководить игрой, методика же может несколько изменяться в зависимости от отдельных организационных моментов в игре.

1.1. Требования к организации подвижных игр

К организации игры относятся: разметка поля, раздача и уборка учебных пособий (мячей, палок и др.), распределение обязанностей между играющими, выбор места расположения занимающихся во время объяснения игры, построение их для начала игры.

Построение играющих

Построение занимающихся во время объяснения игры не должно быть случайным. Оно зависит от вида игры, от подготовленности играющих, от их организованности и умения слушать, от общей дисциплины в группе и от того, развит ли у них интерес к играм. Необходимо так построить играющих, чтобы они могли лучше воспринимать игру, а руководитель игры мог контролировать поведение занимающихся и быстро перестраивать их для предстоящей игры.

Иногда во время объяснения игры необходимо устранять все отвлекающие внимание предметы и размещать занимающихся так, чтобы они не мешали друг другу. Можно привести несколько примеров удобных построений.

Так, рассказывая содержание сюжетной игры, лучше построить занимающихся полукругом или двумя кругами (сидя или стоя на некотором расстоянии от проводящего игру).

В играх, в которых играющие располагаются по кругу («Мяч

по кругу», «Пустое место»), более выгодно объяснять игру, предварительно построив и разместив играющих для самой игры.

Место проводящего игру

Руководитель игры, объясняя ее содержание, каждый раз должен находить для этого наиболее выгодное место так, чтобы его все видели и слышали, а сам он мог наблюдать за всеми играющими. Если играющиеся построены по кругу, руководителю игры лучше находиться в общем кругу, несколько отступив от линии круга назад (на полшага или шаг). Находиться в середине круга ему нельзя, так как он не сможет видеть часть играющих, если даже будет время от времени поворачиваться. Кроме того, если он будет перемещаться по кругу, это неизбежно отвлечет детей от объяснения игры.

Объясняя эстафету, проводящему игру выгоднее занять место в стороне от команд, в некотором отдалении от них. Это даст возможность беспрепятственно обращаться к командам, указывать на разметку поля и другие ориентиры для предстоящих действий, наглядно подкрепляя рассказ об игре.

Объясняя такие игры, в которых занимающиеся должны рас-
полагаться в разных местах площадки («Шишки, жёлуди, орехи») или на противоположных концах зала (эстафеты), руководителю игры лучше находиться перед всей группой, построенной в одну или две шеренги, а затем, объяснив игру, перестроить участников для ее начала/

Выбирая место для объяснения игры, руководитель игры дол-
жен считаться и с тем, как освещается помещение. Нельзя находиться слишком близко к группе, а также – далеко от нее. Это мешает воспринимать объяснение игры, а проводящему игру неудобно наблюдать за занимающимися [9].

Размещение участников игры перед ее началом

Построение играющих перед началом игры входит также в ее организацию. Построение для начала игры в ряде случаев может оставаться тем же, что и для объяснения игры. Например, для игр в кругу занимающиеся еще до объяснения игры строятся

в то положение, из которого они будут начинать игру, т. е. по кругу.

В большей части эстафет (если все команды строятся на одной стороне зала) играющие размещаются одинаково и во время объяснения игры и к ее началу. Если игра хорошо знакома занимающимся и нет необходимости полностью ее объяснять, можно построить группу для начала игры еще до ее объяснения. В большинстве же случаев для начала игры нужно специально строить участников. Это связано с выделением мест и размещением отдельных действующих лиц, например в играх, переходных к командным, или в эстафетах со встречным расположением команд.

Избирая то или иное построение для начала игры, проводящий игру предусматривает, чтобы место для игры было безопасным и в то же время выгодным и удобным для предстоящих действий. Например, для игр типа перебежек на первых уроках лучше всего поместить занимающихся за чертой, удаленной от гимнастической стенки или других отвлекающих их внимание предметов.

Расстояние черты от стены должно быть не менее одного метра, потому что после перебежки участники еще не все могут вовремя затормозить свои движения и часто хватаются за предметы или опираются на них. Задача проводящего – всячески обезопасить движения занимающихся, особенно в начале занятий, в дальнейшем же всеми способами развивать у них самостоятельное активное торможение во время игр.

Ни один способ не должен быть стандартным, следует использовать самые различные способы построения на игру. Применяются они в зависимости от возрастных особенностей, от состояния занимающихся к моменту игры и от сложности самой расстановки участников. В занятиях со школьниками младшего возраста чаще применяется первый и второй способы. Для подростков – два последние. Быстрый переход или бег на исходное место для начала игры, выполняемый каждым самостоятельно без руководства водящего, можно давать почти на всех возрастных этапах.

Иногда после того, как занимающиеся будут построены на игру, целесообразно предложить водящему (например, в игре типа перебежек) проверить, все ли точно находятся за чертой, и

только после проверки подать команду, сигнал к действию. Подобное задание рекомендуется давать и капитанам команд в сложных играх. Проверка производится после того, как играющие разместятся по своим местам. Например, в эстафете важно проверить, точно ли заняли свое место первые, кто начинает соревнование в беге. Это входит в обязанность капитанов, которые должны также, если это необходимо, изменять расстановку или заменять игроков в ходе самой игры и т. п.

В играх, в которых запятнанные выходят из игры, важно заранее наметить, организовать и указать занимающимся конкретное место, где они должны ожидать окончания игры. Обычно, участники, временно выбывающие по условиям игры или желающие слегка отдохнуть, размещаются на гимнастических скамейках. В большой по численности группе такой порядок необходим, чтобы поддерживать общую дисциплину и преподаватель мог контролировать играющих.

Тщательно размещая играющих перед началом игры, как того требуют ее условия, и, проверяя готовность занимающихся к началу действий, руководитель приучает соблюдать правила и условия в игре, а также открыто и честно бороться за успех в соревновании. Заранее продуманная и педагогически правильно проведенная организация игры в значительной мере обеспечивает ее успех [2].

Распределение на команды

Распределение на команды может проводиться различными способами.

1. Руководитель распределяет играющих на команды *по своему усмотрению* в случаях, когда нужно составить равные по силам команды. Такой способ чаще всего применяют при проведении сложных подвижных игр. Активного участия в составлении команд играющие не принимают.

2. Другой способ распределения играющих на команды состоит в *построении* занимающихся *в шеренгу и расчете* на первый–второй; первые номера составят одну команду, вторые – другую. Таким же способом составляют и несколько команд. Подобное быстрое распределение целесообразно когда время

занятия ограничено по времени, однако его недостаток в том, что команды не всегда получают равными по силам.

3. Можно разделить играющих на команды *путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны*. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько команд требуется для игры.

Для этого способа также не нужно много времени, однако состав команд при этом бывает случайным и часто неравным по силам.

4. Используется и способ разделения команд *по сговору*. В этом случае дети выбирают капитанов, разделившись на пары (примерно равные по силам), сговариваются, кто кем будет, а капитаны выбирают их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по силам. Этот способ очень любим детьми, поскольку он сам – своеобразная игра. Однако его недостаток – он занимает много времени.

5. Способ разделения *по назначению капитанов*. Игроки выби-

рают двух капитанов, которые, в свою очередь, набирают игроков в свою команду. Это довольно быстрый способ, и команды бывают

в основном равны по силам. Отрицательная сторона этого способа

состоит в том, что слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам среди играющих. Чтобы избежать неприятных ситуаций, рекомендуется не доводить выбор до конца и разделить оставшихся путем расчета. Способ по назначению капитанов следует применять только в играх со старшими подростками, которые смогут правильно оценить силы игроков.

Выбор капитанов, водящих и помощников

Роль капитанов команд очень велика: они отвечают за поведение всей команды в целом и за отдельных играющих. Капитану дается право распределить роли в команде, следить за соблюдением правил и дисциплиной. Он является непосредственным помощником руководителя.

Капитанов могут выбрать сами играющие или их назначает руководитель. Выделять его можно разными способами.

1. *По назначению руководителя*. Руководитель назначает водящего, учитывая его роль в игре. Преимущество этого способа

состоит в том, что быстро выбирается наиболее подходящий игрок. Но при таком способе подавляется инициатива играющих. Назначается водящий в том случае, когда дети не знакомы друг с другом, у руководителя мало времени или надо назначить водящим намеченного участника с воспитательной целью. При назначении водящего руководитель должен кратко объяснить свой выбор, чтобы участники не заподозрили его в пристрастном отношении к отдельным игрокам.

2. Существует способ выбора водящего *по жребию*. Жребий может быть произведен путем расчета, метания и другими способами. Определение водящего по жребию не всегда удачно, однако дети часто употребляют этот способ в самостоятельных играх, так как он не вызывает у них споров.

3. Один из наиболее удачных способов выделения водящего *по выбору играющих*. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить коллективное желание детей, которые обычно выбирают наиболее достойных водящих. Однако в игре с малоорганизованными детьми этот способ применить трудно, так как водящих часто выбирают не по заслугам, а под нажимом более сильных, настойчивых детей. Руководитель может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бегают, прыгают, попадает в цель и т.п.

4. Справедливо установить *очередность* в выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности.

5. Можно назначить водящего *по результатам предыдущих игр*. Водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким, быстрым и т.д.

Вышеперечисленные способы выбора водящих (или капитана) чередуются в зависимости от поставленной задачи, условий занятий, характера игры, количества играющих и их настроения. Для каждой игры руководитель выбирает помощников, которые следят за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь. Число помощников зависит от сложности правил и организации игры, количества играющих и размеров площадки, помещения. О

назначении помощников руководитель объявляет всем играющим.

В зависимости от сложности игры и задач, решаемых в процессе занятий, помощников выделяют до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих. Если намечена игра, требующая силы и выносливости (например, «Салки парами»), руководитель может заранее назначить физически слабых детей на роль помощников. Для игр на местности помощники выделяются заблаговременно, чтобы они могли совместно с руководителем подготовиться к предстоящей игре. Для командных игр (например, «Перестрелка») помощников можно выделить после объяснения игры [2].

1.2. Особенности проведения подвижных игр

Объяснение игры

Объясняя игру, следует объявить ее название, указать намеченную цель и разъяснить частные задачи. Объяснять игру нужно, учитывая возраст и подготовленность занимающихся, а также вид и характер игры. Поэтому объяснение не может быть стандартным для всех случаев.

Объяснение игры должно удовлетворять ряду требований.

Первое требование: объяснение должно быть точным, ясным

и немногословным. Для младших школьников лучше всего при объяснении на первый план выдвинуть действия играющих, затем

подчеркнуть основные правила и в конце указать, как размещаются участники. Это необходимо по следующим соображениям: учащиеся любят играть, и каждая игра почти всегда у них ассоциируется с широким кругом движений, действий, а также усилий, направленных на достижение цели. Когда проводящий игру объявляет о предстоящей игре, они, естественно, хотят быстрее ее начать. Длинный рассказ, не подчеркивающий самой сущности игры, не будет соответствовать их предигровому возбужденному состоянию и может отрицательно сказаться на точности восприятия и на дисциплине группы. Наблюдения показывают, что уже

во время объяснения игры у некоторых детей значительно повышается пульс.

Второе требование: объясняя игру, необходимо опираться на словарный запас, знания и навыки играющих и не отягощать их незнакомыми терминами. Если же вводится новое название или понятие, то их надо предварительно объяснить. Это особенно важно для младших учащихся, с которыми в школе ведется большая, кропотливая работа по обогащению их новыми понятиями и развитию их речи.

Третье требование: объясняя игру, надо умело и очень осторожно пользоваться словом. Так, в объяснении новой игры образные, с ударением произнесенные слова о предстоящих действиях в игре могут оказаться весьма сильным раздражителем для детей младшего школьного возраста. Они могут вызвать настолько яркое представление о предстоящих действиях, что у некоторых детей возникнут те переживания, которые могут усилить физиологические функции и повлиять на дальнейшее поведение детей. Например, рассказывая содержание игры «Лягушка и цапля», можно так ярко представить лягушек, что некоторые ученики после объяснения игры начнут подражать кваканью.

Проводящий подвижную игру должен заранее наметить, какая часть объяснения будет усилена и какими словами. От них в значительной мере будет зависеть, как будет воспринята игра и как дети будут действовать в игре. Этого не следует забывать и формулируя правила игры. Можно неосторожным словом толкнуть играющего на нежелательные действия или даже грубое поведение. Например, если, объясняя игру «Пустое место», сказать так: «Водящий бежит за кругом и ударяет кого-нибудь из стоящих по кругу – и при этом сделать взмах рукой, изображающий удар, то с ударением произнесенное слово, подкрепленное жестом, побудит водящего к резким ударам, когда он станет пятнать играющих. Если же об этом сказать в спокойном тоне и такими словами: «Водящий бежит по кругу и слегка дотрагивается до кого-нибудь рукой», – то водящий и пятнать бу-

дет слегка, без удара [5].

Способы объяснения игры

Из школьной практики известно несколько способов, которые можно рекомендовать для объяснения игры как наиболее эффективные:

1) образный рассказ, иногда красочный, с элементами сказки, которым поясняют действия. Основные правила преподаватель подчеркивает отдельно, в конце объяснения, чтобы дети их лучше запомнили. На выполнение отдельных правил он обращает внимание играющих по ходу игры. Таким способом объяснения пользуются для сюжетных (имитационных) игр.

2) объяснение игры по частям. После того как первая часть игры будет практически усвоена, преподаватель дополняет игру некоторыми новыми правилами и указывает новые действия. Затем он вторично дополнительно объясняет игру, и дети выполняют ее в целом. Таким способом игру объясняют в тех случаях, когда трудно все содержание её изложить сжато, а учащиеся не обладают большим двигательным опытом. Подобный способ может быть использован когда разучивают новую игру, в которой много правил, препятствий и взаимодействия играющих очень сложны;

3) подробное описание игры, в котором преподаватель ярко выделяет особенности взаимодействия играющих и детально излагает правила. Такой способ наиболее распространен и применим как в некомандных, так и в командных играх для всех возрастных групп;

4) краткое описание задания, распоряжение, в котором указываются решаемые задачи, дается перечень препятствий, подчеркиваются главные правила и распределяются роли между играющими. В данном случае преподаватель не останавливается на деталях

тактики игры и не подсказывает ее играющим. Этим способом игру объясняют главным образом занимающимся в тех случаях, когда игровые действия носят ярко выраженный соревновательный характер, а играющие умеют действовать достаточно самостоятельно. Подобный способ целесообразен также в случаях, когда игра знакома занимающимся и полностью объяснять ее не нужно. Достаточно напомнить основные задачи и правила игры для того, чтобы участники восстановили в памяти ее содержание.

Несколько специфично объяснение игр, подготовительных к спортивным («Мяч в кругу», «Мяч капитану» и др.). Объясняя подобные игры, нужно останавливать внимание участников на технике и тактике действий, сходных с действиями в спортивной игре. При этом необходимо разъяснить, как взаимосвязана точность действий с выполнением правил игры, и наглядно показать отдельные комбинации совместных действий играющих. Это очень важно для того, чтобы участники лучше овладевали тактическими приемами и вся их игровая деятельность все больше приближалась к спортивной игре.

Игры на местности можно объяснять различными способами, в зависимости от сложности игры и от того, насколько играющие подготовлены к ней. Если игра на местности несложна (преследование, поиски спрятавшихся и т.п.), то ее можно лишь кратко объяснить, осмотрев вместе с играющими место игры.

Более сложные игры на местности, требующие двусторонних действий, организуются по заранее разработанному специальному плану. План этот преподаватель составляет совместно с детским активом. Способ объяснения такой игры резко отличается от всех других. Преподаватель знакомит всех участников с планом в целом, разбирает его с ними по чертежу и пользуется топографической картой, чтобы ознакомить играющих с рельефом местности и ориентировать их во всех условиях предстоящей деятельности. Можно подобную игру объяснить по-другому, лишь иногда ссылаясь на план, чтобы иллюстрировать объяснение.

Все характеризованные выше способы объяснения игры при-
ведены лишь как ориентировочные. В своей практике проводящий подвижные игры может найти и применять много других приемов. Но, готовясь к игре, необходимо соблюдать все основные требования к объяснению игры.

Ведение игры

Объяснив игру, не следует долго задерживаться с ее началом. Допустимо, чтобы преподаватель лишь уточнил некоторые ее стороны, а не повторял все содержание игры или долго отвечал на вопросы играющих. Излишние разговоры уводят занимающихся от сущности игры и снижают предигровое состояние участников, уменьшают готовность всей группы и желание начать игру, которое благоприятно влияет на игровую деятельность. Лучше повторить самые основные моменты, характеризующие игру, чем допускать множество вопросов, которые вытеснят первые впечатления детей об игре и помешают точности их действий. Вместе с тем требование быстро начинать игру сразу после объяснения применимо лишь в некоторых случаях. Так, непосредственно начинать игру после объяснения можно в тех случаях, если игра элементарна и содержит небольшое количество правил и не требует много времени для организации участников. Это уместно и при знакомой участникам, много раз повторявшейся игре, главным образом на занятиях с занимающимися старших возрастов. В играх же более сложных нужно после объяснения сделать паузу, чтобы коллективно обсудить план действий.

Команды и сигналы к игре

В играх с детьми применяются различные команды и сигналы:

1) краткая команда в повелительной форме: «Беги!», «Марш!», «Начинай!»;

2) сигналы: хлопок, музыкальный аккорд, удар в бубен, колокольчик, свисток, световой сигнал, цветной флажок;

3) команда, требующая выдержки: «Раз-два-три!», «Внимание – марш!», «Подготовиться – внимание – марш!»

В обучении играм рекомендуется сочетать различные команды и сигналы, чтобы упражнять детей в точности двигательных ответов на различные требования. Проводящему игру следует заранее определить, какими командами и сигналами он будет пользоваться в начале игры, во время игры, для остановки и окончания игры.

Выбор команд и сигналов зависит от характера и сложности игры и от возрастных особенностей играющих.

В играх для детей младшего школьного возраста особенно рекомендуется больше пользоваться словом, лишь иногда применяя зрительные сигналы. Наблюдения показывают, что пользование резкими сигналами (очень громкая команда, свисток) во время игр младших школьников не достигает воспитательного результата. Дети еще недостаточно организованы и в играх довольно шумливы, особенно на первых занятиях. Если применять излишне громкую команду или резкий свисток, это еще больше усиливает возбудимость играющих. Если часто давать свисток, то, привыкнув к сильному раздражителю, дети будут отвечать лишь на него. Поэтому в начале работы с занимающимися младшего возраста лучше всего применять короткие словесные команды («Беги!», «Марш!»). Короткие команды в начале игры в известной мере разряжают нетерпеливое состояние детей и их желание быстрее начать игру [3].

По мере того как дети будут привыкать к командам и их двигательные ответы на команды станут правильными и точными, можно использовать более широко и другие сигналы.

Для более подготовленных занимающихся можно применять разнообразные сигналы и команды. В сложных играх с большой быстротой и напряженностью действий, с ярко выраженным соревнованием необходимы и более сильные сигналы (чаще всего свисток). Свисток, «врываясь» в оживленный ход игры, помогает

играющим быстро прекратить действия или их изменить, в зависимости от установленных заранее условий игры. В играх подготовительных к спортивным вполне целесообразно применять свисток, тем более, что таким же сигналом пользуются во всех спортивных играх.

Замечания и указания играющим

Замечания и указания во время игры касаются больше всего нарушения правил, исправления ошибок в технике и тактике игры и поведении играющих. Замечания о нарушении правил делаются как напоминание о правилах, разъяснение их значения, как настоятельное требование подчиниться правилу и, наконец, как порицание нарушителю правил.

Замечания и указания об исправлении ошибок делаются как по ходу игры, так и после нее, когда подводятся итоги игры. Замечания о поведении отдельных участников и команд в целом даются в виде одобрения и порицания. Можно также беседовать с отдельными участниками и обсуждать их поступки на собрании группы.

Указания и поправки должны быть различными, в зависимости от возраста играющих, их дисциплины и организованности, от сложности игры и ее места в уроке. В указаниях для исправления ошибок в игре следует избирать такие слова и фразы, в которых ярче всего выступало бы правильное выполнение движения, действия, а не сама ошибка.

Замечания об исправлении ошибок в игре лучше всего давать при остановках, а не во время оживленной игры. Например, в игре «Невод» наиболее целесообразно делать необходимые замечания после первой или второй перебежки участников с одного конца зала в другой. После перебежки играющие находятся за чертой. Таким образом, восстановлен относительный порядок после бега и создана обстановка, позволяющая играющим лучше воспринять замечания проводящего игру.

Однако исправлять ошибки в ходе игры не рекомендуется лишь в начале обучения и только в некоторых играх. В дальнейшем же руководитель игры должен делать замечания по

ходу игры, чтобы приучить занимающихся управлять собой в различных условиях деятельности.

В играх более старших возрастов вполне удастся исправлять ошибки путем указаний, подсказывая играющим, давая реплики по ходу самой игры. Такой способ экономит время и приучает занимающихся быть более внимательными и организованными. Особенно важно применять указания по ходу игры и в тренировках команд к соревнованиям, когда очень важна каждая улучшающая тактику поправка [2].

Дозировка нагрузки

Определение нагрузки и сама дозировка нагрузки в игре – очень ответственные моменты. Нагрузка и связанная с ней длительность игры определяются каждый раз конкретно в зависимости от задач игры, от ее места в занятии и сочетания с предшествующими и последующими упражнениями, а также от того, сколько раз повторяется игра. Кроме того, преподаватель учитывает к моменту игры, в каком состоянии, настроении находятся занимающиеся и какова их дисциплина.

Дозировать нагрузку в игре значительно труднее, чем, например, в отдельно взятых упражнениях. Нагрузка возрастает от эмоционального подъема, связанного с соревнованием, с преодолением препятствий. Кроме того, играющие еще не умеют контролировать влияние нагрузки, особенно учащиеся младшего возраста. Они не могут ещё в должной степени контролировать и регулировать свои действия и часто теряют чувство меры. Например, подростки, увлеченные борьбой и желанием превзойти друг друга, иногда не рассчитывают и перенапрягают свои силы. Поэтому необходимо обучать детей самоконтролю, чтобы помочь им сознательно расходовать свою энергию. Преподаватель обязан обращать самое пристальное внимание на дозировку нагрузки в игре, так как с нагрузкой связано влияние игры на здоровье занимающегося.

На протяжении всей игры преподаватель должен заботливо оберегать учащихся от излишнего перевозбуждения и перенапряжения сил. Это особенно необходимо в некоторых играх, например, в играх с сопротивлением, в которых участники непосред-

ственно соприкасаются с противником и соревнование принимает известную остроту, особенно в командных играх («Перетягивание каната», «Бой петухов»). Подобные игры оказывают значительную, иногда и очень большую нагрузку на всех играющих. Организуя такие игры, необходимо предусмотреть и создать все условия для того, чтобы не было нежелательных действий и поступков со стороны играющих.

Очень важно обусловить исходное положение играющих в начале игры. Обязательно нужно уточнить способы держания предметов (хвататы каната, палки при перетягивании). Преподавателю необходимо, кроме того, выбрать определенную команду или сигнал для начала игры, установить точные границы для перетягивания и выталкивания, обеспечить вполне объективное, справедливое судейство и не допускать никакого подстрекательства в ходе игры. Особенно важно соблюдать все эти требования потому, что подобные игры, как правило, сопровождаются большим эмоциональным подъемом играющих.

Не меньшее внимание нужно обращать на дозировку нагрузки в играх, подготовительных к спортивным. Почти все подготовительные игры включают в себя быстрый бег, метание и ловлю мяча, одновременные действия целой группы (в командах). В этих играх большей частью ярко выражены соревновательные моменты. Занимающиеся, особенно подростки, очень увлекаются подобными играми, контролировать же себя в достаточной мере в сложных условиях борьбы они еще не умеют. Преподаватель в таких играх обязательно должен обеспечить тщательное наблюдение и объективное судейство. То же относится и к играм на открытом воздухе и на местности. В этих играх сама внешняя среда (размеры поля, температурные данные, окружающие предметы, состояние почвы и т.д.) увеличивают физиологическое влияние игры на участников и побуждают их к новым напряжениям и усилиям.

Для дозирования нагрузки в игре имеются некоторые испытанные в практике приемы. К ним относятся: увеличение или уменьшение поля для игры; изменение характера упражнений; изменение некоторых правил в сторону увеличения или снижения нагрузки; введение новых препятствий в игру или

устранение некоторых из них; ограничение или увеличение общего времени на игру, а также количества повторений; снижение или ускорение темпа игры; остановки для указаний ошибок, определения выигрыша; пауза для отдыха, во время которой играющие после интенсивного бега переходят на ходьбу; перераспределение обязанностей водящих в игре и в связи с этим перемена мест отдельных играющих; смена мест для команд; кратковременные паузы для совещания капитанов со своими командами и т.п.

Игры хорошо подготовленных занимающихся рекомендуется более часто усложнять: дополнять правила, повышать темп игры, усиливать соревновательные моменты, повышать требования к дисциплине и взаимоотношениям играющих.

Особенно внимательно нужно оценивать предстоящую нагрузку для игр в группе девочек-подростков. Так, вводя в игру препятствия, надо выбирать не требующие больших силовых напряжений, осторожно использовать игры с сопротивлением, с переноской груза и др. Иногда следует ограничивать действия менее подготовленных учениц.

Вмешательство в игру с целью дозировать ее нагрузку должно быть очень продуманным, осторожным и тактичным, чтобы не вносить какие-либо обострения во взаимоотношения играющих. Это требование очень важно потому, что в разгаре игры, особенно в соревновательных играх, эмоциональное состояние участников весьма повышено. Неосторожным вмешательством проводящий игру может вызвать нежелательное поведение играющих и в некоторых случаях даже нарушить игру, а от этого уменьшится ее педагогическое воздействие.

1.3. Окончание игры и подведение итогов

Показатели для прекращения игры

Окончание игры надо определять прежде всего в зависимости от ее влияния на участников. Если игра вызвала активность у большинства играющих и по всем признакам очевидно, что нагрузка достаточна, то необходимо уловить

момент, когда играющие особенно удовлетворены игрой, и объявить о том, что она закончена. Так закончить игру наиболее правильно: конец игры застаёт участников в то время, когда их действия полноценны, эмоции оживлены, играющие владеют собой и сохраняют общую дисциплину. Своевременный конец игры избавит их от переутомления.

Игру следует также прекращать, если появляются некоторые признаки утомления или перевозбуждения: часто нарушаются многими играющими правила игры, рассеивается внимание, появляется неточность в движениях, пассивность в действиях, нарушается ритм дыхания и т. п.

Объявление о сроке игры перед ее началом имеет воспитывающее значение: учащиеся заранее настраиваются на то, чтобы выдержать указанное время и поэтому будут более напряженно и с большим желанием действовать в игре.

В соревновательных играх также следует принимать во внимание состояние борьбы команд, чтобы определить, когда следует закончить игру. Если в командной игре, например, одна команда или большинство ее участников станет действовать слабее, менее быстро, менее точно и энергично, то это для преподавателя должно служить сигналом к тому, чтобы несколько изменить ход игры. Возможно, что для одних занимающихся важно дать небольшой перерыв на отдых, для других – лучше объявить о конце игры.

Подведение итогов игры

После каждой игры обязательно нужно подвести ее итоги. Чаще всего оценку игры делает преподаватель. В некомандных играх, как правило, кратко оценивается игра отдельных участников, подчеркиваются неудачи и ошибки в игре, которые надо в дальнейшем исправить. После командной игры очень важно объявить общий результат и показать положительные и отрицательные стороны в игре каждой команды и некоторых отдельных участников. После более сложных игр, особенно на секционных занятиях старших возрастных групп, необходимо подводить итоги, более подробно обсуждая весь ход игры. В подобном разборе игры оцениваются главным образом тактические и технические стороны, конечные результаты игры и поведение команды в целом. Важно, обсуждая прошедшую игру,

отметить также лучшие поступки и действия играющих (подчинение распоряжениям капитана, уважение к судье, помощь товарищу). Наряду с этим обязательно показать и осудить отрицательные действия и поступки, допущенные в игре.

Очень важно, разбирая итоги игры, вскрывать причины недостатков в подготовке коллектива и указывать пути их устранения. Необходимо, чтобы занимающиеся систематически и активно обсуждали итоги игры: иногда можно поручать им самостоятельно разобрать прошедшую игру. Самостоятельная оценка игры занимающимися повышает их активность и ведет к лучшему пониманию оценок результатов на спортивных соревнованиях.

Анализ и оценка игры являются одним из методических приемов, с помощью которого можно выявлять наблюдательность занимающихся, упражнять их в критическом мышлении, выяснять для них значение игр, улучшать взаимоотношения в коллективе, показывать успешных и недостаточно успевающих в группе.

Систематический разбор игр повышает сознательную дисциплину занимающихся, укрепляет товарищеские взаимоотношения и сплоченность коллектива и усиливает интерес к дальнейшей спортивной подготовке [4].

Значение оценки действий и поведения играющих

Все указания в ходе игры и при подведении ее итогов представляют собой своеобразную оценку отдельных движений, действий и всего поведения учащихся. Систематически применяя такую оценку, преподаватель заставляет каждого занимающегося задумываться над своими качествами и навыками и с интересом относиться к достижениям других. Он приучается к наблюдательности, приучается анализировать свои взаимоотношения в игре с другими участниками. Преподавателю необходимо чаще подчеркивать лучшее в действиях и поступках занимающихся. Обязательно также и осуждать отрицательные стороны, проявившиеся в ходе игры (нарушение правил, грубость). Надо научить участников игры радоваться общему успеху и огорчаться неудачам.

Оценивая действия играющих, преподаватель воспитывает у

занимающихся уверенность в своих силах и настойчивость в преодолении трудностей. В одобрении и указаниях о способах исправить ошибки особенно нуждаются занимающиеся, недостаточно уверенные в себе.

Оценивая действия или поступки в игре, необходимо быть осторожным и обдуманно выбирать слова одобрения или порицания. Это педагогическое требование известно и законно для всех физкультурно-спортивных занятий. Для игр же оно особенно важ-

но. У играющих большей частью весь организм находится в состоянии усиленной деятельности, эмоции их также усиливаются. В таком состоянии играющие не всегда правильно и точно оценивают все происходящее. В данном случае неосторожно сказанное слово порицания может обидеть занимающегося и отрицательно сказаться на его поведении. Так поступит, конечно, не каждый участник игры. Его поведение зависит от типа нервной деятельности и от влияний внешней среды, воздействовавшей на него. На поступке занимающегося сказывается, уважают ли его товарищи, как он подготовлен к данной игре, часто ли допускает ошибки, получал ли он ранее порицание. Значит, причина выхода из игры не в одном лишь замечании, а в совокупности всех влияний. Следовательно, подавая реплики одобрения или особенно порицания, надо не только подыскивать подходящие для этого слова, но и не забывать при этом об индивидуальном подходе к каждому занимающемуся. В результате постоянной и умелой оценки повышаются сознательность, активность и самостоятельность – столь необходимые качества для развития всех сторон личности занимающихся.

Судейство

Объективное и беспристрастное судейство – обязательное условие каждой подвижной игры. Если участники не соблюдают ее правил, игра теряет свою педагогическую ценность.

Судейство подвижных игр несколько отличается от судейства в спортивных играх. В его содержание входят педагогические приемы общего руководства обучением и воспитанием, поэтому, например, судейство, применяемое в

играх занимающихся младшего школьного возраста, трудно отделить от общего руководства.

В судействе игр для подростков преподаватель повышает требования к участникам и судит более строго. Судейство здесь приближается к спортивным играм. Роль судьи чаще всего выполняет преподаватель. Рекомендуется привлекать занимающихся к роли помощников судьи, а также периодически поручать им самостоятельно судить игры. Это один из педагогических приемов воспитания организаторских навыков.

В судействе подвижных игр преподаватель-судья должен прежде всего проявляться как воспитатель. Судить он обязан объективно, беспристрастно. Объективность судейства зависит во многом от тщательного наблюдения за всем ходом игры и за поведением отдельных участников. Обязанность судьи внимательно следить за тем, чтобы участники игры строго выполняли установленные правила, иначе игра теряет педагогическую ценность. Особенно четко и точно необходимо судить командные игры. В этих играх ярко выражено соревнование, и каждая команда заинтересована в выигрыше. Судья строго следит за тем, чтобы команды находились в равных условиях: перед началом игры проверяет, правильно ли участники разделены на команды, точно ли размечено поле, как размещены участники и т. п.

Справедливый и объективный судья всегда приобретает авторитет и уважение играющих. Авторитетность судьи положительно влияет на игровую деятельность занимающихся. Наблюдательный, беспристрастный и объективный судья-воспитатель научит занимающихся уважать правила и организовано, честно соревноваться, добиваясь победы коллективными усилиями. Преподавателю необходимо выработать ряд навыков и умений, чтобы судить точно и правильно. Он должен уметь выбирать наиболее выгодное для наблюдения место, чтобы видеть всех играющих и в тоже время не мешать игре. Подаваемые судьей

сигналы должны быть своевременными и отчетливыми. Судье не следует часто прерывать игру. Частое вмешательство в игру изме-

няет темп игры, понижает интерес и активность играющих. Иногда излишне частые сигналы вызывают недовольство у участников и нарушают нормальный ход игры.

Останавливать игру, помимо случаев, предусмотренных ее условиями и правилами, целесообразно лишь в редких случаях (например, если допущена грубость или играющий вышел из команды). Судья должен быть осторожен в замечаниях, тактично обращаться с капитанами и помощниками судьи. От судьи зависит

правильное окончание игры и подведение итогов в спокойной, деловой обстановке. Только соблюдая все указанные требования, преподаватель может сделать судейство средством воспитания учащихся.

Итак, при проведении игры руководителю рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую дети будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.

2. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения.

3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них

сложна.

4. Избегать сверхэнтузиазма (перевозбуждения) у играющих.

5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока,

подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого.

6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь

координированы, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям

один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не

одобряют первую предложенную руководителем игру.

8. Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.

9. Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере

улучшения ловкости детей.

ГЛАВА 2. СЦЕНАРИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Карточка-задание по подвижной игре

Карточка-задание представляет собой источник информации о двигательной деятельности, выполняемой в соревновательно-игровой обстановке. В каждой из них указаны

конкретные задачи, способствующие развитию различных физических качеств, а также формированию и совершенствованию отдельных технических элементов (умений и навыков) в условиях, приближенных к реальной соревновательно-игровой обстановке. Эти задачи на первых этапах могут быть сокращены до минимума и при успешном освоении дополнены и усложнены более высокими требованиями как к количеству, содержанию, трудности выполнения, так и к сочетанию, комбинированию различных вариантов двигательной деятельности. Кроме того, в карточках указывается необходимый инвентарь и место проведения занятий.

Все карточки-задания построены по единой системе. Они состоят из четырех разделов: построения, содержание двигательных действий, правила их выполнения и организационно-методические указания (ОМУ).

Первый раздел – схема построения. На схеме указывается место преподавателя (наиболее удобное для обозрения и руководства игрой). Условными обозначениями (символами) указываются расположения игроков одной и другой команд, направление движения и последовательность действий. При этом на схеме используются те символы, которые наиболее распространены и применяемы для схематического изображения игровой деятельности в спортивных играх. Обычно дается один из возможных вариантов схематического расположения играющих. Язык символов наиболее прост и доступен для восприятия двигательного действия. При его использовании возрастает эффективность обучения.

Второй раздел – содержание. Он начинается с описания исходной организации играющих и их действий (например: играющие делятся на две команды и образуют два круга в середине площадки). Этот раздел может быть дополнен вариантами игры (например: играющие в круге могут перемещаться приставными шагами боком). Количество вариантов может быть гораздо больше, чем представлено в игровых заданиях. Здесь все зависит от проводящего, его умения

определить, как можно далее совершенствовать навыки играющих.

Третий раздел – правила, которые, в конечном счете, сводят-

ся к ясным и четким действиям, не допускающим разночтения и свободного толкования по своему усмотрению, за исключением тех случаев, где разумная и творческая инициатива поощряется, а способ выполнения целиком зависит от самого играющего. Если в

игре ведется подсчет очков, то должны быть точные и ясные критерии их начисления. В конце этого раздела обязательно указывается, как определяется победитель (например: выигрывает команда, набравшая за определенное время наибольшее количество очков).

Четвертый раздел – организационно-методические указания

освещают методическую сторону двигательных действий с теми тонкостями, которые помогут лучше организовать и провести под-

вижную игру (например: громко и ясно произносить подаваемую для игроков команду). Возможны в этом разделе и другого характера указания, помогающие проводящему грамотно и интересно организовать игру.

2.1. Подвижные игры во дворе для младших школьников

Для младших школьников (дети до 10 лет) подвижные игры в режиме дня занимают ведущее место. Это объясняется необходимостью удовлетворить большую потребность в движениях, свойственную данному возрасту. Двигательный опыт детей этого возраста очень мал, поэтому вначале рекомендуется проводить не-

сложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой (догоняшки, перебежки, хороводы, салки с различными вариантами, сюжетные игры с речитативами, пением и т.п.).

С приобретением двигательного опыта и повышением у детей интереса к коллективной деятельности можно использовать игры с элементами соревнований в парах, в которых поочередно

соревнуются только двое названных игроков («Салки парами»). Широко привлекаются дети этого возраста к соревнованиям типа «Веселые старты». Далее переходят к коллективным формам подвижных игр – команда против команды (особенно к 10 годам).

Объяснять игры надо кратко, так как они стремятся быстрее воспроизвести в действии все вышеизложенное руководителем, часто недослушав объяснения. Дети воспринимают лучше знакомые понятия. Для воспитания «тормозных» функций большое значение в игре имеют подаваемые сигналы. Лучше в основном подавать словесные сигналы, как сигналы для действия в игре. Быстрый сигнал свистка иногда вызывает у детей торможение, как и взмахи руками.

Учитывая большую подвижность детей младшего школьного возраста и их ранимость, не рекомендуется за ошибки выводить детей из игры. Если по содержанию игры требуется временный вывод проигравших, то он должен быть коротким по времени.

Физическую нагрузку необходимо строго дозировать и ограничивать. Общая длительность игры должна быть небольшой (не более 15 минут). В играх с бегом, прыжками следует устраивать короткие перерывы.

Препятствия в играх должны быть посильными, иначе пропадет интерес к игре и дети начнут вести себя неорганизованно.

Важно воспитывать в этом возрасте уважение к установленным правилам, умение точно и четко их соблюдать. Этого можно добиться только при многократном повторении игр и правильным подсказкам со стороны руководителя в процессе игры.

БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ

Задача: развитие скорости, ловкости, внимательности.

Инвентарь: не требуется.

Играет любое количество человек, желательно более 15. Два человека берутся за руки – это «медведи». Их задача осалить других участников – «пингвинов». Пойманные «пингины», становятся медведями. В начале игры, водящие становятся в центре площадки. По команде «медведи» начинают ловить «пингвинов». Осаленный «пингвин» выходит за пределы

площадки и ждет второго осаленного «пингвина». Эта пара присоединяется к «медведям» и начинает догонять «пингинов». Водящие передвигаются в пределах площадки, не расцепляя рук. Осаленный игрок не может находиться на площадке без партнера.

Если «пингвин» заходит за пределы площадки, то автоматически становится осаленным.

Игра заканчивается, когда все «пингины» станут «медведями».

Быть внимательным, следить за водящими.- водящие «медведи» - остальные участники «пингины»

ВЕЛИКАНЫ – ЛИЛИПУТЫ (ЦАПЛЯ – ЛЯГУШКА)

Задача: развитие внимания.

Инвентарь: не требуется.

Играющие выстраиваются в одну шеренгу и выбирается один водящий. Водящий начинает называть команды: «Великаны» и «Лилипуты» и выполнять действия: «Великаны» – руки вверх, «Лилипуты» – упор присев. Водящий своими неправильными действиями может путать занимающихся. Например: говорит «Лилипуты», а сам поднимает руки вверх.

Варианты игры:

«Цапля» – стойка на одной ноге; «Лягушка» – упор присев.

Кто ошибается, делает шаг назад или выбывает из игры. Побеждает самый внимательный игрок.

Быть внимательными. Не закрывать глаза и слушать водящего.

Практический материал

ВОЛК ВО РВУ

Задача: развитие ловкости, внимания, скоростных качеств.

Инвентарь: не требуется.

Двое водящих: «волки» – становятся во рву; остальные играющие «козлята» – размещаются на разных сторонах площадки за линией дома. По сигналу руководителя «козлята» бегут на противоположную сторону площадки и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя изо рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что волкам начисляются

очки. После 3-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется

Во время перебежки нельзя задевать других, нельзя попадать в ров.

Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки» которые набрали большее количество очков.

Перепрыгивание через ров обязательно. Пойманные «козлята» не выбывают из игры Быть активным и внимательным. Не выбегать за боковые линии площадки. Действовать надо очень осторожно и ловко. Внимательно следить за поведением водящего (волка).

ВОРОБЬИ, ВОРОНЫ

Задача: развитие быстроты, внимания.

Инвентарь: не требуется.

Играющие встают по кругу на расстоянии вытянутого локтя и делятся на две команды «Воробьи» и «Вороны». Преподаватель неожиданно произносит название одной из команд, произнося его по слогам: «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны». Игроки той команды, которая была названа, быстро убегают в свой дом, а другие догоняют и осаливают их, касанием рукой по плечу. Осаленные подсчитываются.

Варианты игры:

Участники делятся на пары и образуют два круга из разных команд (один в другом); игроки могут стоять на месте во время игры или продвигаться по кругу; различные способы передвижения использовать (лицом, спиной, приставными шагами, прыжками, на одной ноге). Игроков разрешается салить только до черты дома. Осаленные продолжают участие в игре. В ходе игры игрокам разрешается касаться нескольких участников. Побеждает та команда, которая больше осалит игроков за определенное время.

Слушать внимательно команды, подаваемые преподавателем. Важно, чтобы команды подавались не поочередно.

ДВА МОРОЗА

Задача: развитие ловкости, внимания, скоростных качеств.

Инвентарь: не требуется.

Играющие, разделившись на две группы, располагаются на противоположных сторонах площадки. В середине площадки находятся два игрока: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос». По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы – два брата молодые, Мы морозы – удалые!

Я– Мороз Красный Нос,

Я – Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится в путь – дороженьку пуститься?

Ребята отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!

И начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Того, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман. Когда замороженных окажется много, игра прекращается или выбираются два других водящих игрока.

Варианты игры:

Играющие могут выручать игроков, которых «заморозили», коснувшись их рукой. Начать перебежку можно только после окончания речитатива. Не выходить за границы площадки. «Замороженный» игрок не должен двигаться.

ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА

Задача: развитие ловкости, внимания.

Инвентарь: не требуется.

Играющих, кроме водящих, делят на группы по 3-5 человек. Каждая образует кружок – «логово», размещаясь в 3-4 шагах одна от другой. В каждый круг в середину входит «заяц». В стороне от кружков становятся двое водящих: один из них «заяц», другой – «охотник». Судья дает команду: «Раз, два, три». На раз «заяц» убегает, а на три водящий «охотник» начинает ловить его. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любой круг. Тогда заяц, находившийся там, должен выбежать, а охотник начинает преследовать его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями.

Варианты игры:

По свистку охотник и заяц меняются ролями; каждый раз, когда заяц вбежит в «логово», он меняется местами с любым

игроком, стоящим в кругу; если мало игроков, то можно образовать вместо кружка колонну из 2-3 игроков и заяц встает перед первым игроком. Охотник может ловить зайца только тогда,

когда он находится вне дома. Через логово зайцам перебегать нельзя. Как только заяц вбежал в логово, находящийся там заяц должен немедленно выбежать. Игроки, образующие кружок не должны мешать зайцам вбегать и выбежать. Игроки логова самостоятельно меняют зайца между собой.

ЗМЕЯ (ГОЛОВА И ХВОСТ)

Задача: развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений.

Инвентарь: не требуется.

Все участники игры (10 – 20 чел.) выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берется руками за пояс предыдущего. Первый игрок – это «голова», а последний – «хвост». По сигналу преподавателя «голова» старается догнать «хвост». Через определенное время команды меняются ролями. Если «голове» удастся за условленное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки, если же нет – то переходит только «голова». Участники могут передвигаться различными заранее условленными способами, только не разрывая цепь.

ИГОЛКА И НИТКА

Задача: развитие скорости, ловкости, чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Играющие разбиваются на команды. Команды по свистку начинают передвигаться по всей площадке в любом направлении. Только строго друг за другом, как « иголка и нитка». По свистку происходит смена направляющего, он становится в конец колонны, а команда продолжает бег за другим направляющим. Запрещено пересечение команд. Нельзя сильно размыкаться между игроками в колонне. Длительность игры не должна превышать 6 минут при движении без остановок.

КОРШУН И НАСЕДКА

Задача: развитие ловкости.

Инвентарь: не требуется.

Все участники выстраиваются в колонну и берут впереди стоящего партнера за талию. Впереди колонны становится защитник – «наседка». Его задача всячески препятствовать движениям нападающего – «коршуна», который стремится поймать последнего в колонне. До начала игры нападающий должен находиться на некотором расстоянии от всей группы. После команды: «раз-два-три» игра начинается, и нападающий старается поймать последнего из колонны. Если нападающему удастся поймать последнего, он уводит его к себе в дом (за черту), затем бежит и снова нападает. Так игра продолжается до тех пор, пока нападающий поймает 3 – 4-х (по условию) играющих. После этого назначаются новые защитник и нападающий, и игра возобновляется. До начала игры нападающий должен обязательно находиться в условленном месте на некотором расстоянии от всех играющих. Ловить последнего можно лишь после команды. В колонне нельзя разъединяться. Если нападающий поймает играющего в тот момент, когда не все были соединены, последний не считается пойманным. Ни защитник, ни нападающий не могут обхватывать друг друга руками. Защитник может защищаться и отталкиваться руками, туловищем, всячески увертываясь от нападающего.

КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА «КОЛЕСО»

Задача: совершенствование умения передать эстафету в игровой обстановке.

Инвентарь: эстафетная палочка или теннисный мяч.

Участники делятся на 3-5 команд и встают на середину площадки. Получается своеобразное солнышко с лучами. Игроки, стоящие первыми в колоннах держат в руках теннисный мяч. По сигналу преподавателя первые в колоннах игроки команд начинают бег по кругу, за последними игроками всех команд. Достигнув своей колонны, игрок передает эстафету второму игроку, а сам быстро встает в конец своей колонны. Остальные игроки команды смещаются на один шаг вперед. Когда в центре опять окажется водящий с мячом, он поднимает руку.

Вариант игры:

Эстафету можно проводить с ведением баскетбольного мяча.

Нельзя создавать препятствия для бега другим. За нарушение правил начисляются штрафные очки. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

НЕВОД

Задача: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости.

Инвентарь: не требуется.

Игроки делятся на две команды: «невод» («ловцов») и «рыбок» (убегающих). Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке в пределах площадки. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке, при этом, сохраняя цепь, стараются окружить любую «рыбу» или несколько «рыб». Когда руки двух крайних игроков в цепи «невода» сомкнутся, образуя кольцо, все «рыбы», оказавшие в нем, считаются пойманными и выходят из игры. Так играют до тех пор, пока не останется 2 – 3 «рыбы».

Варианты игры:

Игроки команды «рыб» могут не выбывать из игры, а увеличивать размер «невода»; игра может начинаться с двух игроков, образовавших «невод», тогда «рыбы», пойманные в «невод», встают в его середину и игра продолжается. Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающего в кольцо. Разрывать цепь игрокам, изображающим «невод», не разрешается. В противном случае пойманные «рыбы» отпускаются на волю. «Рыбам» выбегать за пределы площадки запрещается. По истечении указанного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.

ПЕРЕСТРЕЛКА

Задача: развитие ловкости, внимания, командных взаимодействий.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Играющие делятся на две равные команды, каждая располагается на одной половине площадки. Капитаны сразу уходят в плен на противоположную сторону. В ходе игры нельзя

заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре между двумя любыми игроками из разных команд и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды – получив мяч, попасть им в противника. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока соперников. Осаленные игроки должны быстро покинуть площадку и уйти за линию плена, на противоположную сторону. Игрок, находящийся в плену, может вернуться на площадку, если попадет мячом в игрока противоположной команды. Осаленным считается игрок, в которого мяч попал с лету. Целиться мячом в голову запрещено. Ловить мяч можно, но если игрок выронил его, то он считается осаленным. После отскока от пола мяч можно ловить. Мяч, пойманный слета, «свечой» не является. За допущенные нарушения мяч передается противнику. Капитан может вернуться в поле два раза в любое время. Игра длится: 2 периода по 5 мин. Побеждает команда, у которой после окончания игры в зоне пленных окажется меньше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену. Капитан команды должен руководить своими игроками; вовремя возвращать игроков из плена.

РЫБАКИ И РЫБКИ

Задача: развитие ловкости, выносливости.

Инвентарь: не требуется.

Играющие делятся на две равные команды – «рыбаки» и «рыбки». «Рыбаки» делятся на тройки и берутся за руки. По сигналу руководителя «рыбаки» ловят «рыбок», свободно перемещающихся по площадке. Отмечается время, за которое «рыбаки» поймали всех «рыбок», после чего команды меняются ролями. Игра начинается по сигналу руководителя. «Рыбка» считается пойманной, если трое «рыбаков» сомкнут вокруг нее руки. Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или

проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающего в кольцо. Побеждает команда, которой понадобилось меньше времени, чтобы вывести из игры всех «рыбок»

САЛКИ ПАРАМИ

Задача: развитие быстроты, ловкости.

Инвентарь: не требуется.

Для игры подойдет площадка размером с волейбольную или чуть больше. Участники делятся по парам. Берутся за руки. Игроки перемещаются только в парах, не разрывая рук. Выбирается водящая пара, которая пытается за определенное время осалить большее количество пар. Заканчивается игра, когда будут все переловлены, кроме двух игроков.

Варианты игры:

Водящими могут быть несколько пар; количество водящих пар может увеличиваться по мере осаливания пар играющих. Осаливать игроков только парой. При ловле запрещается хватать игроков руками или тащить силой. Не расцеплять руки. Не выбегать за пределы площадки. Игроки, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными. Выигрывает та команда (пара), которая останется не осаленной.

ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ

Задача: развитие ловкости, внимательности и скоростных качеств.

Инвентарь: не требуется.

Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются 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.

Варианты игры:

По свистку убегающий и догоняющий меняются ролями; можно использовать различные исходные положения, из которых будут стартовать игроки; если количество участников малое, то можно эту игру проводить как второй лишний: игроки встают в круг не парами, а по одному. Убегающий может занять место в любой из пар игроков, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга запрещается. Побеждают те игроки, которые меньше раз были водящими.

УДОЧКА

Задача: развитие ловкости, прыгучести.

Инвентарь: скакалка или веревка длиной 2–3 м.

Участники встают в круг на расстояние вытянутой руки. Водящий («рыбак») встает в середину круга со скакалкой. По сигналу руководителя начинает раскручивать скакалку по кругу. Все играющие («рыбки») должны подпрыгивать и стараться, чтобы скакалка не задела их ног.

Варианты игры:

Игроки могут принимать различные исходные положения (бокком, спиной, на одной ноге); можно прыгать через скакалку, стоя на месте или продвигаясь по кругу. Игра начинается только по сигналу руководителя. Салить скакалкой можно только по ногам. Игрок, ноги которого задела скакалка, выходит из игры или

становится водящим. Через каждые три круга водящий поднимает скакалку выше. Побеждают три последних участника, которые будут не задеты скакалкой. Необходимо следить за правильностью выполнения задания.

ШИШКИ, ЖЕЛУДИ, ОРЕХИ

Задача: развитие ловкости, внимания, сообразительность.

Инвентарь: не требуется.

Играющие становятся по три один за другим в круг, лицом к центру. Таким образом, произошло деление на три команды: «шишки», «желуди» и «орехи». Первыми стоят «шишки», затем «желуди», последними – «орехи». По сигналу водящий громко произносит, например, «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «желуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» – стоящие в тройках первыми.

Варианты игры:

Водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например, «шишки, орехи». Игроки под этими названиями должны поменяться местами. Водящий, называя игроков, должен находиться в центре, чтобы его все хорошо слышали. Вызванным запрещается оставаться на месте. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую позицию в тройке (в

противном случае игрок становится водящим). Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

2.2. Подвижные игры во дворе для подростков

В связи с растущей устойчивостью организма по отношению к проявлению физических усилий подвижные игры для подростково-го периода (11-15 лет) становятся значительно сложнее, чем для младших школьников. Количество игр меньше, но требования по сложности выполнения двигательных действий существенно изменяются. В подростковом периоде иногда следует проводить игры групповым методом: мальчикам предложить силовую игру, девочкам – игру с элементами акробатики, танца. Во всех командных играх надо стараться количество мальчиков и девочек уравнивать по числу, так как их силы в быстром беге и прыжках разные.

Необходимо чаще использовать самих детей в качестве помощников для развития их организаторских навыков. В старшем подростковом возрасте следует особо строго требовать от детей хорошего качества выполнения двигательных заданий. Они проявляют интерес к техническим приемам игры, любят ее совершенствовать, особенно технику владения мячом. Учитывая растущий с возрастом интерес учащихся к спортивным играм, можно предлагать им подвижные игры (эстафеты) с элементами спортивной деятельности. Важно, чтобы техника и тактика в этих играх были сходны со спортивной. Эмоциональный тон игровой обстановки стимулирует двигательную активность, способствует максимальному совершенствованию функциональных возможностей, а также повышение интереса детей к занятиям физической культурой.

В старшем подростковом возрасте необходимо закреплять и совершенствовать навыки, приобретенные на занятиях различными видами спорта, приучать занимающихся действовать целесообразно в различных ситуациях игры.

Практический материал

ВЫЗОВ НОМЕРОВ

Задача: развитие скоростных качеств, ловкости и внимания.

Инвентарь: конусы или другие предметы для разметки дистанции.

Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой команде. Руководитель громко вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Игроки обеих команд, чьи номера были названы, бегут до своего ориентира и назад как можно быстрее.

Варианты игры:

Различные исходные положения (упор присев, сидя, спиной вперед); различные способы передвижения (лицом, спиной, приставными шагами, прыжками, на одной ноге); различные исходные построения игроков (в шеренгу или колонну); выполнение дополнительных заданий во время пробегания дистанции (перенос мячей, броски в цель, пролезания в «ворота»).

Очко команде приносит тот, кто прибегает к финишу первым. Если игрок нарушает правила, то у его команды вычитается очко.

ГОРОД ЗА ГОРОДОМ (КРУГОВАЯ ЛАПТА)

Задача: развитие ловкости, внимания, быстроты.

Инвентарь: лапта, теннисный мяч.

Игроки делятся на две команды. Одна из них по жребию занимает позицию в городе, другая в поле. Капитан бьющей команды устанавливает очередность своих игроков и назначает подающего игрока. Выбив мяч в поле удачно, игрок бежит в первый из малых городов, потом во второй и третий, возвращается в большой город, получая право на новый удар в порядке очереди. Если игроки поля поднимут упавший мяч и попытаются осалить перебегающего, он может остановиться в любом из малых городов или даже совсем не выбегать из большого города. Перебежку можно сделать после успешного удара другого игрока своей команды. Перебегающий должен оставить лапту в городе. Игрок приносит своей команде очко только в том случае, если он пробежит не осаленным через малые города и вернется в большой город. В малом городе может находиться только один игрок. Перебегать можно до тех пор, пока мяч не будет возвращен в большой город для нового удара. Если игрок поля ловит мяч слету, то это является «свечой» и команды меняются местами. После осаливания команды

меняются местами. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за установленное время игры.

ДЕНЬ И НОЧЬ

Задача: развитие ловкости, внимательности и быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: не требуется.

В игре участвует две команды «День» и «Ночь», равные по количеству игроков. Посередине площадки проводят линию. По обе стороны на определенном расстоянии параллельно чертят линию домов. Преподаватель громко называет одну из команд. Она убегает домой, другая – преследует их в пределах площадки, стараясь коснуться рукой плеча игрока.

Варианты игры:

Введение различных исходных положений (сидя, стоя, лежа, в упоре); отвлечение играющих до подачи команды выполнением общеразвивающих упражнений; смена способов передвижения (прыжками на двух ногах, на одной ноге, приставными шагами). Игроков разрешается догонять только до черты дома. Игроки, которых догнали в процессе перебежки, продолжают участие в игре. Каждый игрок может быть пойман несколькими «ловцами». После каждой перебежки необходимо объявлять количество игроков, которых догнали. Побеждает та команда, которая больше догонит игроков во время игры.

В зависимости от размеров площадки расстояние между домами команд необходимо определять так, чтобы «ловцы» могли справиться с заданием.

МЯЧ КАПИТАНУ (МЯЧ ЛОВЦУ)

Задача: развитие ловкости, быстроты, внимания.

Инвентарь: баскетбольный мяч.

Игроки делятся на две равные команды. Игра начинается подбрасыванием мяча вверх в середине площадки между двумя любыми игроками. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач передать как можно быстрее мяч своему капитану-ловцу. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, бросить мяч своему ловцу. При этом в нейтральную зону

заходить запрещается всем игрокам. Игроки могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра длится установленное время, после чего команды меняются сторонами площадки.

Варианты игры:

Нейтральной зоной может служить зона за лицевой линией площадки (капитан передвигается вдоль лицевой линии, за которую нельзя заходить игрокам); в игре надо использовать не менее трех передач, прежде чем сделать передачу капитану и передавать мяч между одними и теми же игроками нельзя. Бегать с мячом не разрешается. В противном случае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив места, где допущена ошибка. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха. Мяч, отскочивший от земли, ловцу не засчитывается. Мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывает игрок-противник с того места, где мяч пролетел границу. Если игрок-защитник зайдет в нейтральную зону, мяч вбрасывается противником сбоку. Если ловец при попытке завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается. Нельзя толкать друг друга. За нарушение этого правила мяч передается игрокам противоположной команды. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный бросок. Выигрывает команда, получившая больше очков.

ОХОТНИКИ И УТКИ

Задача: развитие быстроты, ловкости и внимательности.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Участники делятся на две равные команды и разыгрывают, кому начинать играть в роли «охотников», а кому в роли «уток». По сигналу охотники начинают выбивать уток из круга. Каждый игрок может сам кидать в игрока «утку» мячом или передать мяч для броска партнеру по команде. Утки, бегая внутри круга, спасаются от мяча, уворачиваясь и подпрыгивая. Подбитая утка покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остается ни одной утки, после чего игроки меняются ролями.

Варианты игры:

«Утки» не выбывают из игры после попадания в них мячом, а команде «охотников» начисляются очки. Игра проводится по оговоренному времени для периода. Во время броска мяча запрещается заступать за линию. Находящиеся в кругу не имеют права ловить мяч руками. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола. Побеждает команда, сумевшая подстрелить уток за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в уток. Тогда итог подводится по количеству уток, выбитых за это время.

ПАДАЮЩИЙ МЯЧ (ШТАНДЕР)

Задача: развитие ловкости, быстроты, точности, внимательности в игровых условиях.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Игроки становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров, запоминая свои номера. Водящий в центре, держа мяч, громко называет какой-нибудь номер, отпускает мяч и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен выбежать и успеть поймать мяч, пока он не коснулся земли. Если ему удастся поймать мяч, он возвращается на свое место. Если же он не успеет поймать мяч, то становится водящим, а бывший водящий идет в круг.

Варианты игры:

Во время подбрасывания мяча все игроки бегут из круга. Игрок, чей номер был назван, и не успевший поймать мяч, громко подает всем команду «Стой». Игроки останавливаются, и задача игрока с мячом попасть в любого из игроков. Если ему это удалось, то не он становится водящим, а тот, в которого он попал мячом; вместо выбивания одного из разбежавшихся игроков, можно использовать умение водящего игрока рассчитать количество шагов до определенного им игрока, чтобы, выполнив их, он смог ему передать мяч из рук в руки. Водящий не имеет права отпускать мяч до того, как назовет чей-либо номер. Если он допустит эту ошибку, то обязан переиграть. Играющие не должны мешать друг другу. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим (за исключением первого водящего).

ПЕРЕСТРЕЛКА

Задача: развитие ловкости, внимания, командных взаимодействий.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых располагается на одной половине площадки. Капитаны сразу уходят в плен на противоположную сторону. В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре между двумя любыми игроками из разных команд и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды – получив мяч, попасть им в противника. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока соперников. Осаленные игроки должны быстро покинуть площадку и уйти за линию плена, на противоположную сторону. Игрок, находящийся в плену, может вернуться на площадку, если попадет мячом в игрока противоположной команды. Осаленным считается игрок, в которого мяч попал с лету. Целиться мячом в голову запрещено. Ловить мяч можно, но если игрок выронил его, то он считается осаленным. После отскока от пола мяч можно ловить. Мяч, пойманный слета, «свечой» не является. За допущенные нарушения мяч передается противнику. Капитан может вернуться в поле два раза в любое время. Игра длится: 2 периода по 5 мин. Побеждает команда, у которой после окончания игры в зоне пленных окажется меньше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

ПОДВИЖНЫЕ ВОРОТА

Задача: развитие ловкости, внимания, групповых и командных тактических действий.

Инвентарь: футбольный мяч.

Играют две команды по 6-10 человек. Команды выделяют по 2 водящих, которые, взявшись за руки, располагаются на стороне штрафных площадок соперников. Это – «подвижные ворота». Игра начинается с центра поля. Команды, соблюдая правила футбола, стараются обыграть соперников и забить мяч в «подвижные ворота», состоящие из двух игроков их же команды. Если водящие видят, что мяч летит мимо ворот, они могут, не расцепляя рук, передвигаться в пределах штрафной площадки и

занимать такое положение, чтобы мяч поразил «подвижные ворота». Побеждает команда, сумевшая забить больше голов за указанное время. Во время игры водящих можно заменить любыми игроками команды, чтобы все игроки побывали в роли водящих.

РУССКАЯ ЛАПТА

Задача: развитие скорости, ловкости, внимательности, сообразительности и чувства коллективизма.

Инвентарь: лапта, маленький мяч (теннисный).

Участники делятся на две равные команды и разыгрывают положение команды: «Город» или «Поле». Капитан команды поля посылает одного из своих игроков в город для подачи мяча. Он, стоя у черты города, подбрасывает вверх маленький мяч, а первый

игрок города отбивает его лаптой в поле. Если удар по мячу был успешный (попал в поле или удачно отскочил от площадки), игрок бежит через поле на кон и обратно. Если же удар был слабый или не получился, игрок остается в городе и ждет до тех пор, пока его партнеры не выполнят успешный удар, после чего бежит. Игроки

поля стараются поймать мяч и осалить им перебегающих или поймать «свечу» (пойманный мяч с лета). Если кому-либо из игроков поля удастся поймать свечу, то все они идут играть в город, а команда города переходит в поле. Если же игрокам поля удастся осалить мячом кого-либо из перебегающих, то все они сейчас же бегут в город, а игроки из города быстро бегут в поле и стараются попасть мячом в кого-либо из игроков соперника, не успевших убежать в город. Если им это удастся, то они опять как можно быстрее бегут в город, а из города команда бежит в поле и тоже стремится «отсалиться». Таким образом, происходит борьба за обладание «городом». Когда в городе утвердится какая-то из команд, игра продолжается дальше. Играющие в городе отбивают мяч в поле по очереди, установленной капитаном. Каждый игрок может бить по мячу только один раз, независимо от того, попал он

или промахнулся. Право на следующий удар он получает после того, как сбегает на кон и вернется обратно в город «неосаленным». Вернувшись, он занимает очередь за последним

игроком города, не пробившим по мячу. Капитан может бить подряд 2 раза. Он имеет право бежать после любого своего удара. Перебегающий должен оставить лапту в городе, иначе он обязан вернуться назад и бежать снова. Перебегать можно сразу нескольким игрокам после результативного удара. Игрок, подбрасывающий мяч, имеет право салить мячом перебегающих игроков, как и игроки, находящиеся в поле. Перебегать можно до тех пор, пока мяч находится вне города. Побеждает команда, сумевшая продержаться в городе дольше другой во все время игры или набравшая наибольшее количество очков.

ЧЕХАРДА

Задача: развитие прыгучести, ловкости, точности выполняемых движений.

Инвентарь: не требуется.

Играющие становятся друг за другом по прямой линии в расстоянии 3–4 шагов друг от друга. Все игроки, кроме стоящего сзади, выставляют ногу, сгибают ее и, опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову. Последний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго, третьего и т.д. Затем он выбегает вперед на 3–4 шага и становится, согнувшись, как и все играющие. После этого начинает перепрыгивать через всех следующий участник, оказавшийся последним. Игра начинается по сигналу преподавателя. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

ЯЩЕРИЦА

Задача: совершенствование техники передачи мяча и внимания.

Инвентарь: волейбольный мяч.

В игре принимает участие две команды. Одна образует круг, вторая – встает в середину круга, взяв впереди стоящего партнера за талию. По сигналу руководителя игроки, которые образовали круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока команды. Игроки команды, которая находится внутри круга, не расцепляясь между собой, увертываются от мяча. Выбитый игрок выбывает из игры.

Через 5-8 минут команды меняются местами. Игрокам команды, находящейся внутри круга, не разрешается закручивать спираль и расцепляться. Попадание в голову и с отскока от пола не засчитывается. Выигрывает команда, которая дольше продержится внутри круга.

ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

По подвижным играм, как и по спортивным, проводятся соревнования. Они интересны и увлекательны, способствуют совершенствованию двигательных навыков, оздоровлению занимающихся, воспитанию физических и морально-волевых качеств.

Соревнования проводят, в основном, по упрощенным правилам. Виды спорта выбирают в зависимости от контингента занимающихся, их интересов, склонностей и наличия материально-технической базы. Успех соревнований зависит от подготовки к ним и умелой их организации. Для проведения соревнований необходимо разработать положение, составить смету расходов и утвердить их. Также составляется план мероприятий по подготовке и проведению мероприятия, где распределяются обязанности среди членов оргкомитета,

создаваемого для проведения данного соревнования из квалифицированных специалистов физической культуры и заинтересованных в данном мероприятии участников, представителей общественности.

Также сдается заявка на участие той или иной команды при проведении судейской перед соревнованиями, составляется календарь игр и утверждается система розыгрыша. Обычно в соревнованиях по подвижным или спортивным играм применяются *два способа розыгрыша*: круговой и с выбыванием (кубковый), а также *смешанный* (сочетание кругового и выбыванием на разных этапах соревнований).

Круговой способ – наиболее совершенный способ розыгрыша, т.к. каждая команда встречается друг с другом или по одному разу (в один круг) или несколько раз (в два и более кругов). Победитель – команда, набравшая наибольшее количество очков за все соревнования. Недостатком является то, что требуется много времени (материальные расходы), малый охват участников.

Далее составляется *календарь* соревнований.

При способе розыгрыша *с выбыванием* игр нужно меньше, так как команда, получившая поражение, выбывает из дальнейшего участия в соревнованиях. Победителем считается команда, закончившая соревнование без поражения. Способ с выбыванием применяется при большом количестве участвующих команд и при необходимости провести соревнования в короткие сроки. Недостатки:

- а) только 1-2 места определяют (победитель);
- б) не самые сильные команды в финал выходят (элемент случайности);
- в) малое количество игр для большинства участников.

При способе розыгрыша *с выбыванием* игр нужно меньше, так как команда, получившая поражение, выбывает из дальнейшего участия в соревнованиях. Победителем считается команда, закончившая соревнование без поражения. Способ с выбыванием применяется при большом количестве участвующих команд и при необходимости провести соревнования в короткие сроки. Недостатки:

- а) только 1-2 места определяют (победитель);

б) не самые сильные команды в финал выходят (элемент случайности);

в) малое количество игр для большинства участников.

Смешанный способ – одна часть соревнований (предварительная или заключительная) проводится по круговому, другая – с выбыванием.

Независимо от вида соревнований составляется **положение о соревновании**, где четко излагаются основные условия проведения первенства, турнира. Оно содержит следующие пункты:

1. Цель и задачи.
2. Сроки и место проведения.
3. Руководство проведением (кто организует и руководит).
4. Участники соревнований.
5. Условия проведения соревнований (система розыгрыша и оценки результатов).
6. Формы и сроки предоставления заявок, место и время жеребьевки.
7. Финансирование.
8. Награждение.

До начала соревнований проводится заседание судейской коллегии совместно с представителями команд, на котором уточняются все вопросы организации судейства. Итоги соревнований оцениваются коллективно и также утверждаются на заседании судейской коллегии.

ГЛАВА 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДВОРОВЫХ КОМАНД

Для организации физкультурно-оздоровительной работы среди детей и подростков по месту жительства можно использовать не только подвижные игры, но и более сложные в двигательном проявлении спортивные игры, такие как: мини-футбол, стритбол, волейбол, в зимнее время – хоккей.

Игровые поля и площадки – относительно дешевые и наиболее используемые сооружения для массовых видов физической культуры и спорта, они традиционно занимают важное место в строительстве физкультурно-спортивных комплексов, от микрорайонных и школьных до общегородских.

Большинство игровых полей и площадок занимают небольшие площади и легко изолируются зеленью и сетками.

Поэтому в отличие от спортивных ядер и полей для футбола их можно устраивать вблизи жилья, на участках с разной конфигурацией и рельефом. Основное поле для игры окружается зонами безопасности (забегами) свободными от препятствий или предметов, опасных для занимающихся, шириной от 0,8 до 8 м в зависимости от вида игры.

Площадки для тенниса, городков и волейбола желательно полностью или частично оградить сетками для задержания мячей. Площадки для спортивных игр (кроме городков) ориентируются продольными осями в направлении север-юг с отклонением до 20° в каждую из сторон. Ориентация площадок, используемых только для физкультурно-оздоровительных занятий, по сторонам горизонта не регламентируется. Заливая площадки зимой под катки, их можно использовать почти круглый год, но необходимо озеленение, защищающее от ветра и летом от избыточной солнечной радиации.

По степени воздействия материала покрытия на воздушную среду различают покрытия благоприятные – газонные; относительно благоприятные (т.е. благоприятные при определенных условиях: в нежаркое время года или дня и т.д.) – из оптимальных смесей, синтетические; неблагоприятные – асфальтобетонные, резинобитумные, из резиновых плит. По спортивно-технологическим качествам лучше всего газонные и синтетические покрытия, причем последние наиболее универсальны, так как могут применяться почти для всех видов спорта.

Виды спортивных игр довольно многочисленны и разнообразны. Неодинаковы также размеры и конфигурация площадок (полей) для этих игр.

ГЛАВА 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДВОРОВЫХ КОМАНД

4.1. Правила стритбола

Основным документом, определяющим правила стритбола (игра 3x3), являются официальные правила баскетбола ФИБА 2012 г. и они применяются для всех игровых ситуаций, не описанных специально в правилах стритбола.

Игра проходит на половине баскетбольной площадки. Корт

представляет собой соответствующую часть площадки для классического баскетбола (половина баскетбольной площадки, размером 28x15 м). Каждая команда состоит из четырех (4) игроков (три (3) игрока на корте и один (1) запасной). Игру обслуживает как минимум один (1) судья, если время «грязное». Подбрасыванием монеты определяется, какая команда начинает игру. Мяч, заброшенный изнутри дуги, оценивается одним (1) очком. Мяч, заброшенный из-за дуги, оценивается двумя (2) очками. Результативный штрафной бросок оценивается одним (1) очком. Основное время игры составляет восемь (8) или десять (10) минут (по решению организатора турнира) чистого или «грязного» времени (также по решению организатора турнира). Определение «грязного» времени: часы идут без остановки, кроме тайм-аутов и последней одной (1) минуты, когда они останавливаются на время, пока мяч мертвый (кроме случаев, когда мяч заброшен с игры), и запускаются, когда обмен мячом («чек») завершен (как только мяч в руках у нападающего).

Однако команда, достигшая счета досрочной победы, побеждает, если это случается до окончания основного времени или в овертайме. Счет досрочной победы равен двадцати одному (21) очку или больше, если время чистое. Счет досрочной победы равен пятнадцати (15) очкам или больше, если время «грязное». Если по окончании основного времени счет равный, играется овертайм. Соперники команды, начинавшей игру, начинают овертайм. Перерыв перед овертаймом длится 30 секунд. Команда, набравшая в овертайме два (2) очка, побеждает. Команда проигрывает «лишением права» (0:5), если ко времени начала игры по расписанию на корте нет трех (3) ее игроков, готовых играть.

Лимит командных фолов в игре, не наказываемых штрафными бросками, равен четырем (4). Лимит персональных фолов отсутствует. Фолы на игроке в процессе броска изнутри

дуги наказываются одним (1) штрафным броском. Фолы на игроке в процессе броска из-за дуги наказываются двумя (2) штрафными бросками. Фолы на игроке в процессе броска в случае, если мяч забит, наказываются одним (1) дополнительным штрафным броском. Небросковые фолы команды, исчерпавшей лимит командных фолов, наказываются одним (1) штрафным броском. После попадания с игры или результативного последнего штрафного броска: Игрок пропустившей команды продолжает игру ведением или передачей мяча с места непосредственно под кольцом (не за лицевой линией) за дугу. Отбрасывание мяча забившей командой после попадания с игры или результативного последнего штрафного броска расценивается как задержка игры и наказывается техническим фолом. После неудачного броска с игры или последнего штрафного броска: Если нападавшая команда подбирает мяч, она может продолжать атаку, не выводя мяч за дугу. Если защищавшаяся команда подбирает мяч, она должна вывести мяч за дугу (передачей или ведением). После перехвата, потери и т. п.: Если это происходит внутри дуги, мяч должен быть выведен за дугу передачей или ведением. Командное владение мячом после ситуаций, когда мяч мертвый (кроме случаев, когда мяч заброшен), начинается обменом мячом между защитником и нападающим («чеком») за дугой в напротив корзины. Считается, что мяч «за дугой», когда обе ноги нападающего, владеющего мячом, находятся за дугой. В ситуациях спорного мяча мяч передается защищающейся команде. Броски сверху не разрешены, если не используются кольца с амортизаторами.

Любая команда может производить замену в ситуациях, когда мяч мертвый, кроме случаев, когда мяч заброшен. Каждая команда имеет право на один (1) 30-секундный тайм-аут. Игрок может требовать тайм-аут в ситуациях, когда мяч мертвый, кроме случаев, когда мяч заброшен его командой.

Инвентарь для игры в стритбол: баскетбольный мяч для де-ву-

шек 6-го размера, для юношей – 7-го размера.

4.2. Правила мини-футбола

Мини-футбол гораздо «древнее», чем мы можем себе представить. Его появление было отмечено в 1920-х годах. Произошло это на бразильских пляжах, переполненных желающими играть в футбол. Затем родился «Футбол де салон» – мини-футбол проник в залы: по пять игроков с каждой стороны. Считается, что первыми в Европе начали играть австрийцы. Постепенно мини-футбол завоевывал популярность и в других странах. Рождение современного мини-футбола в Советском Сою-

зе произошло в конце 1980-х годов, когда редакция газеты «Комсомольская правда» стала проводить всесоюзные соревнования под названием «Честь марки» среди производственных коллективов, а Федерация футбола СССР – всероссийские соревнования среди юношей. В 1990 году был создан в структуре Федерации футбола СССР комитет по мини-футболу.

В мини-футболе (футзал, игра 5х5 ФИФА) игра ведётся на площадке длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 20 м. Продолжительность матча – 2 тайма по 20 минут «чистого» времени (в российском чемпионате с сезона 2009/2010 проводится эксперимент, согласованный с FIFA, согласно которому продолжитель-

ность матча составляет 2 тайма по 25 минут). Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве (на момент на-

чала матча вес мяча для мини-футбола должен быть не менее 400 г и не более 440 г). Кроме того, у мяча несколько иные физические

характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, мертвый, кроме случаев, когда мяч заброшен.

В матче принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, один из них – вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Также и тогда, когда он вышел из игры, при соблюдении следующих условий: игрок должен

покинуть площадку в зоне замены своей команды только после того, как игрок, уходящий с площадки, полностью пересечет боковую линию. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 м. Команды имеют право в каждой половине матча

взять тайм-аут продолжительностью в одну минуту.

Самое большое отличие от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков, а также го-

раздо меньшая «контактность» игры (по сравнению с футболом, запрещены, например, подкаты) определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, как баскетбол, гандбол). В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевой игрок контролирует

действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Последний фактор является причиной по которой состоявшиеся игроки в футбол, как правило, не могут адаптироваться в футзале. То есть, нападающие не возвращаются в защиту и противник атакует при численном превосходстве, а защитники не всегда своевременно подключаются в атаку.

Каждый матч проводится судьей, который имеет широкие полномочия, чтобы обеспечить полное соблюдение Правил игры. Ему помогает второй судья, располагаясь на противоположной от судьи стороне площадки. Ему также разрешено использовать свисток. Однако, все основные решения по игре принимает первый судья.

Дополнительное время (два равных периода длительностью по 5 минут) и выполнение ударов с 6-метровой отметки (пенальти)

являются способами определения команды победителя, если требуется определить такового, когда матч окончился вничью.

4.3. Правила волейбола

Волейбол – одна из популярнейших спортивных командных

игр. В нее начали играть в 1895 году. В 1964 году ее включили в Олимпийскую программу.

Волейбол проводится на площадке размером 9х18м, которая делится пополам сеткой. Для мужских команд сетка располагается на высоте 2,43 метра, а для женских – 2,25 метров. В играющем составе работает 6 человек (3 игрока у сетки и 3 около задней линии), которые могут меняться по ходу матча. Цель игры заключается в приземлении мяча в зону соперника, при соблюдении правил.

Ширина сетки – 1 м, длина – 9,50 м. На сетке над боковыми линиями устанавливаются так называемые «антенны», высота которых превышает высоту сетки на 80 см. Ни мяч, ни игроки не должны касаться «антенн». У края сетки за территорией площадки на возвышении находится первый судья. На противоположной стороне размещаются второй судья, протоколист и запасной игрок.

Начинается партия с подачи одной из команд. Если при вводе мяча в игру он не перелетел сетку или вылетел за пределы игровой площадки, то очередная подача передается сопернику и на их счет зачисляется 1 очко. Если мяч остается в игре, то принимающая команда должна перекинуть его обратно. Правила волейбола позволяют при розыгрыше совершить три касания, причем один игрок два раза подряд не может дотронуться до мяча.

Чтобы качественно провести атаку, каждая команда разыгрывает мяч в своей зоне. Для этого командами придуманы собственные комбинации, позволяющие любыми способами профессионально атаковать. Если розыгрыш удачный и мяч приземлился на площадку соперников, то команде зачисляется 1 очко, а если нет, то очки отдаются другой команде. Ни в коем случае нельзя во время розыгрыша дотрагиваться любыми частями тела до сетки, так как это действие может принести дополнительное очко команде противников. Также во время матча игроки на площадке после потери мяча соперником меняются местами по часовой стрелке. Поэтому каждую очередную подачу производит новый игрок. Единственный, кто

не делает переход – это либеро, который выполняет функции защиты.

В волейболе может быть сыграно максимум 5 партий, т.к. серия продолжается до 3 побед. Каждая играется до 25 очков. При счете 24:24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков. В матче побеждает команда, которая одолела соперника в трёх партиях из пяти. В пятой партии требуется набрать не 25, а 15 очков.

Каждая команда имеет право в ходе одной партии взять два тайм-аута по 30 сек. Каждая команда имеет право в ходе одной партии произвести 6 замен.

С каждым годом меняются правила, касающиеся перехода соперника через среднюю линию. Если раньше вообще нельзя было ее пересекать, то с принятием новых правил это стало позволительным, главное чтобы этот нюанс не помешал игровому процессу. Похожее решение касается правил контакта с сеткой и блокировки удара соперника.

Специальные области и формы применения

Возможность проведения игры на малых площадках с 1-4 участниками на каждой половине (причем размеры площадок могут быть самыми разными), а также игры со смешанным по уровню мастерства или по числу игроков составом представляет собой особенно большую ценность для организации досуга и активного отдыха. Правила игры могут быть легко приспособлены к любому уровню мастерства участников. Наиболее ценной соревновательной формой для учащихся в возрасте до 12 лет является мини-волейбол (3 игрока против 3 игроков на небольшой игровой площадке).

4.4. Правила хоккея

Хоккей – это один из наиболее популярных видов спорта, в котором обе команды пытаются поразить ворота соперника, забив в них клюшкой шайбу или мяч. Существует несколько разновидностей хоккея – это хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, хоккей на роликовых коньках, флорбол, вертикальный хоккей.

Правила игры в хоккей с шайбой не раз менялись на протяжении-

нии истории игры. Нововведения делают игру интереснее и придают динамичность.

Игра происходит на прямоугольной площадке с ровной поверхностью, покрытой льдом. Площадка должна быть желательного размера 58х30 метров; в официальных соревнованиях под эгидой ИИХФ допускается отклонение от этого размера до 61 м в длину и до 27 м в ширину; для прочих соревнований минимальный

размер площадки установлен в 40х20 метров. Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом 8,5 м. Площадка должна быть окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой не менее чем 1 м и не более чем 1,22 м над уровнем поверхности льда. Поле поделено на зоны. Широкие синие линии, проведенные подо льдом поперек площадки на расстоянии 18 м от ее краев, выделяют зону защиты и зону нападения. Зона защиты – та, где ворота своей команды, зона нападения – с воротами противника. Между синими линиями – средняя зона. Все поле еще поделено пополам центральной линией красного цвета. Ворота небольшие: высота – 122 см, ширина – 183 см. Они сделаны из металлических труб диаметром 5 см и сзади имеют металлическую сетку.

Оборудованием для игры являются клюшки и шайбы. Выход

на площадку со сломанной клюшкой запрещён. В экипировку хок-

кеиста входят коньки, специальная форма и защитная амуниция. Цвет формы у команд не должен быть идентичным. Хоккейный матч длится 60 минут. Состоит из трёх двадцатиминутных периодов, между которыми предусмотрен пятнадцатиминутный перерыв. После каждого периода происходит смена ворот между командами. Каждая команда имеет право на один тайм-аут во время остановки игры. При ничейном результате по исходу игры даётся дополнительное время, продолжительностью десять минут чистого времени, до первой заброшенной шайбы. Если в течение дополнительного периода взятие ворот не произошло, победитель игры будет определен в серии штрафных бросков («буллит»).

Максимальное количество игроков в каждой команде – двад-

цать два, включая двух вратарей. Но на поле могут выйти только шестеро игроков (пять полевых и один вратарь).

За ходом хоккейного матча наблюдает целая бригада судей. Трое из них на льду – они у всех на виду. Остальные – а их пятеро

– обычно остаются незамеченными. За каждым воротами – по судьбе. Они наблюдают, пересекла ли шайба линию ворот, и, как только это случается, нажимают кнопку, и тогда над воротами загорается красная лампочка. Гол не засчитывается в тех случаях, если шайба была нарочно подкинута ногой атакующего в ворота соперника, либо если шайба отскочила от ворот, либо шайбы была

подкинута в ворота высоко поднятой клюшкой. Так же не засчитывается

взятие ворот, если атакующий находился в площади ворот команды-соперника до попадания в них шайбы.

Не искушенным в игре людям кажется, что в хоккее все дозволено. Вовсе нет. Разрешено толкать противника, владеющего шайбой, грудью, плечом или бедром. Нельзя делать ему навстречу более двух шагов и толкать на борт. Запрещается выставлять вперед клюшку, колено или коньки, толкать противника руками. Играть корпусом можно только против хоккеиста, владеющего шайбой, а его партнерам можно преграждать путь, и не больше.

Самый распространённый в хоккее штраф – удаление с поля на 2 минуты чистого времени. За нарушение, определяемое малым штрафом, любой игрок, кроме вратаря, должен быть удален со льда на 2 минуты чистого времени игры, в течение которого замена оштрафованного хоккеиста не разрешается. Очень редко, однако случаются в играх такие ситуации, когда судья вынужден

назначить большой штраф и удалить хоккеиста с поля на 5 минут чистого времени без права замены и выхода на поле после забитой шайбы. Одновременно больше двух игроков из одной команды судья не удаляют. Третьего нарушителя заменяет на поле кто-либо из партнёров. Время штрафа исчисляется с момента выхода на лёд одного из двух удалённых. Штрафы за недисциплинированное поведение для всех игроков, включая вратаря, влекут за собой удаление из игры на 10 минут чистого времени.

Штрафной бросок («буллит») – назначается за умышленный сдвиг ворот или нарушение численного состава в течение последних двух минут игры или в дополнительное время, за бросок клюшкой в зоне защиты (в т.ч. и вратарем), за умышленный сдвиг ворот во время броска, за нарушение правил игры (задержка, подножка и т.п.) при выходе один на один против вратаря, за накрытие шайбы полевым игроком в площади ворот. Штрафной бросок – это своеобразный хоккейный пенальти. Как и в футболе, в нем участвуют только два игрока – вратарь и хоккеист, который будет выполнять штрафной бросок. При любом нарушении правил, за которое полагается штрафной бросок, шайба помещается на центральную точку поля, и хоккеист, назначаемый капитаном команды, по сигналу главного судьи ведет шайбу и пытается забить гол. Спортсмен, выполняющий штрафной бросок не может останавливаться перед вратарем, чтобы лучше прицелиться. Сам вратарь должен находиться в площади ворот до тех пор, пока шайба пройдет синюю линию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящее пособие разработано в соответствии с программой по дисциплине «Физическая культура» и действующими образовательными стандартами.

В учебном пособии мы постарались изложить методику организации и проведения спортивных и подвижных игр, организуемых во дворах по месту жительства, для младших школьников и подростков, а также приводятся сценарии подвижных игр и правила по основным спортивным и подвижным играм во дворе.

За основу взяты наиболее популярные спортивные игры во дворе – стритбол, мини-футбол, волейбол и хоккей.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов дневной и заочной формы высших и средне-специальных учебных заведений, изучающих дисциплину «Физическая культура». Рекомендации могут быть использованы в работе организаторов физкультурно-спортивной работы с населением. Окажет большую помощь при организации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с населением во дворах по месту жительства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст] Учебник / А.А.Бишаева, А.А.Малков.- М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе [Текст] Учебное пособие - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.
3. Кузнецов В. С. Теория и история физической культуры [Текст] Учебник / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.-М.: КноРус, 2020. 448 с.

4. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта [Текст]. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
5. Мурзин Д.В. Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта [Текст] Д.В.Мурзин, Р.М.Ольховский // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
6. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Текст] Учебное пособие.- М.: Юрайт, 2019. 254 с.
7. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой [Текст] М.: Юрайт, 2019. 254 с.
8. Собянин Ф. И. Физическая культура. [Текст] Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений.- М.: Феникс, 2020. 221 с.
9. Синяков, А. Ф. Самоконтроль физкультурника [Текст] учебное-методическое пособие.- Изд-во «Знание», М., 1987.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Организационно-методические основы подвижных игр	5
1.1. Требования к организации подвижных игр	5
1.2. Особенности проведения подвижных игр	10
1.3. Окончание игры и подведение итогов	19
Глава 2. Сценарии подвижных игр	24

2.1. Подвижные игры во дворе для младших школьников	26
2.2. Подвижные игры во дворе для подростков	36
Глава 3. Организация соревнований по подвижным и спортивным играм	45
Глава 4. Спортивные игры для дворовых команд	47
4.1. Правила стритбола.....	48
4.2. Правила мини-футбола	50
4.3. Правила волейбола	51
4.4. Правила хоккея	53
Заключение	56
Список литературы	57
Оглавление	59

Коняхина Г.П.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ВО ДВОРЕ

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

Подписано в печать 25.09.2022

Формат 60x84 1/16. Усл.п.л. 3,7. Тираж 50 экз. Заказ 2356429

Отпечатано в типографии «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.
454080, г. Челябинск, ул. Энгельса, 61А