

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

С. Б. Полянская

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

**Учебно-методические рекомендации
для студентов 1 курса бакалавриата, обучающихся
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль подготовки – Физическая культура)
очной формы обучения**

Славянск-на-Кубани
Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
2018

УДК 796.2
ББК 77.5
Т 338

Рекомендовано к печати кафедрой
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры
филиала Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 2 от 20 февраля 2018 г.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент
А. В. Полянский

Полянская, С. Б.

Т 338 **Теория и методика подвижных игр:** учебно-методические рекомендации для студентов 1 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура) очной формы обучения / С. Б. Полянская. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 55с. 1 экз.

Учебно-методические рекомендации предназначены для проведения практических занятий по дисциплине «Теория и методика подвижных игр». Пособие включает теоретический материал, содержание подвижных игр для всех возрастных групп школьников, описание подвижных игр для обучения видам спорта, практические задания для анализа подвижных игр, список рекомендуемой литературы. Тематика заданий соответствует ФГОС ВО и содержанию учебной программы дисциплины.

Издание адресовано студентам 1 курса бакалавриата, обучающимся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура) очной формы обучения.

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

УДК 796.2
ББК 77.5

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Структура и содержание дисциплины «Теория и методика подвижных игр».....	6
Понятие о подвижной игре.....	8
Подвижные игры на уроках физической культуры в школе.....	10
Методика организации и проведения подвижных игр.....	12
Подвижные игры на уроке физической культуры.....	15
Подвижные игры при обучении волейболу.....	30
Подвижные игры при обучении баскетболу.....	35
Подвижные игры при обучении гимнастике.....	38
Практические задания по дисциплине «Теория и методика подвижных игр».....	46
Тестовые задания по дисциплине «Теория и методика подвижных игр».....	49
Список рекомендуемой литературы.....	53

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В многообразии средств физического воспитания детей особое место занимают подвижные игры в силу своей универсальности, высокой эмоциональности и привлекательности.

Подвижная игра – это вид деятельности, для которой характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом.

Целенаправленное и широкое использование игровых средств в комплексе физкультурно-оздоровительных форм занятий может решить задачи, связанные с познанием окружающей действительности на ранних этапах развития ребенка, получением первоначальной адаптации в области общественного поведения, и позволяет решить задачу оптимизации двигательного режима. Применение игровых методик учителями физической культуры, воспитателями, тренерами позволяет повысить возможности педагогических воздействий в формировании двигательных навыков, умений и способствует становлению и развитию творческой личности. Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют для нас большую ценность и в воспитательной работе с детьми.

В результате изучения дисциплины студент должен *знать*:

- историю возникновения и развития подвижных игр;
- значение и место подвижных игр в системе физического воспитания;
- особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях подвижными играми;
- педагогическое значение подвижных игр и их характеристику в связи с учетом возраста, пола, уровня физической подготовки занимающихся и физиологической особенности учащихся младших, средних и старших классов
- возрастные анатомо-физиологические особенности учащихся младших, средних и старших классов и методику занятий по подвижным играм с различными возрастными группами учащихся;
- методику проведения подвижных игр на уроке и вне урока;
- методику организации и проведения соревнований по подвижным играм;
- организацию и методику проведения научно – методической и научно- исследовательской работы по подвижным играм

В результате изучения дисциплины студент должен *уметь*:

- формулировать конкретные задачи преподавания подвижных игр в учреждениях системы среднего общего полного образования с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности;

– пользоваться методикой обучения, навыками организации и проведения подвижных игр с учетом возрастных особенностей и методикой развития физических качеств при занятиях подвижными играми;

– определять причины ошибок, возникших в ходе игры, уметь их прогнозировать и находить возможности их устранения;

– организовать и проводить соревнования по подвижным играм;

– применять методы педагогического и врачебного контроля при занятиях подвижными играми;

– проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма при занятиях подвижными играми, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

В результате изучения дисциплины студент должен *владеть*:

– приемами объяснения и демонстрации подвижных игр, опытом практического проведения и участия в подвижных играх с различной педагогической направленностью;

– навыками использования прав и исполнения обязанностей в профессиональной деятельности педагога по физической культуре

– рациональной организацией проведения занятий и соревнований по подвижным играм в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;

– использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикюляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР»

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Тематический план

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
1	Общие вопросы теории подвижных игр. Классификация подвижных игр.	5	2	2		1
2	Организация и проведение подвижных игр на уроках физической культуры	6	2	2		2
3	Подвижные игры во внеклассной работе с учащимися разного возраста	5	2	2		1
4	Классификацией подвижных игр по признаку взаимодействия играющих. Виды и разновидности игр и эстафет по данной классификации	8		2		6
5	Подготовка и проведение подвижных игр для учащихся младших классов.	14		6		8
6	Подготовка и проведение подвижных игр для учащихся среднего школьного возраста.	14		6		8
7	Особенности проведения подвижных игр для учащихся старшего школьного возраста.	14		6		8
8	Подвижные игры, используемые на переменах, в группах продленного дня, секционных занятиях	14		6		8
9	Организация и проведение соревнований по подвижным играм в младшем, среднем и старшем школьном возрасте.	14		6		8

10	Организация и проведение соревнований по подвижной игре «Перестрелбол» для школьников старшего возраста.	9,8		2		7,8
Итого по дисциплине			6	40		57,8

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа.

При прохождении курса студенты знакомятся с историей и теорией игры, овладевают практическим материалом, приобретают педагогические и организаторские навыки, необходимые для работы. Вопросы практического применения подвижных игр рассматриваются в тесной связи с задачами физического воспитания школьников на основе изучения их возрастных особенностей. При изложении содержания программного материала следует опираться на знания, полученные студентами в ходе изучения дисциплин общественно экономического, общеобразовательного, психолого-педагогического, медико-биологического и специально методических циклов.

Дисциплина «Теория и методика подвижных игр» состоит из двух разделов: теоретического и практического. На основе теоретических знаний осваивается практический раздел. Одновременно осваивается методика обучения подвижным играм, разрабатываются комплексы для всех возрастных групп, подбираются подготовительные и подводящие упражнения.

ПОНЯТИЕ О ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ

В многообразии средств физического воспитания детей особое место занимают подвижные игры в силу своей универсальности, высокой эмоциональности и привлекательности.

Подвижная игра – это вид деятельности, для которой характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом.

Целенаправленное и широкое использование игровых средств в комплексе физкультурно-оздоровительных форм занятий может решить задачи, связанные с познанием окружающей действительности на ранних этапах развития ребенка, получением первоначальной адаптации в области общественного поведения, и позволяет решить задачу оптимизации двигательного режима. Применение игровых методик учителями физической культуры, воспитателями, тренерами позволяет повысить возможности педагогических воздействий в формировании двигательных навыков, умений и способствует становлению и развитию творческой личности. Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют для нас большую ценность и в воспитательной работе с детьми. Процесс игры связан с приятными для детей физическими и двигательными действиями, в игре всегда заложен элемент нового, непознанного. Одно только предвкушение предстоящей игры часто вызывает у детей положительные эмоции, приятное волнение.

Игра – это сознательная, относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых, направленная на достижение условно поставленной цели. Различают творческие, подвижные и спортивные игры. Подвижные игры – это игры, где ярко выражена роль движений. Подвижные игры основаны на выполнении бега, прыжков, метания и других движений.

Содержание подвижной игры составляют сюжет и двигательная деятельность, ограниченная правилами (установленные руководителем или играющими). Подвижные игры, рекомендуемые школьной программой, решают не только образовательные, но и воспитательные, оздоровительные задачи.

Оздоровительное значение подвижных игр заключается в благотворном влиянии на рост, развитие костно-связочного аппарата, мышечной системы. Подвижные игры положительно влияют на дыхательную, сердечно-сосудистую систему, нервную систему. Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе, что способствует закаливанию организма. Подвижные игры – это хороший активный отдых после длительной умственной деятельности.

Подвижные игры в большей степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, причем, все эти качества развиваются в комплексе. Кроме того, подвижные игры воспитывают у занимающихся положительные черты характера, волевые, нравственные качества человека. Образовательное значение подвижных игр разнообразно. С их помощью приобретаются двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем изучении техники движения спортивных игр.

Классификация подвижных игр

Разделение подвижных игр на группы по определенным признакам облегчает подбор игрового материала, применяемого в педагогической практике. Классификация – это разделение подвижных игр на группы по определенным признакам.

В школе все учащиеся делятся на 3 возрастные группы: учащиеся младшего, среднего и старшего возраста. С учетом возраста и осуществляется выбор игры для решения образовательно-воспитательных и оздоровительных задач.

В зависимости от *характера организации играющих* выделяют 3 типа игр:

- игры без деления на команды, с водящим и без водящего;
- игры, переходящие и командные;
- игры с делением на команды, без вступления участников в соприкосновение с командой противника и с непосредственным контактом.

По уровню сложности двигательных действий различают игры простые и сложные. К сложным играм относятся игры с трудновыполнимыми двигательными действиями и сложными взаимодействиями.

По уровню двигательной активности играющих разделяют:

- игры большой подвижности (все или большинство играющих участвуют одновременно в определенных движениях, выполняемых с высокой интенсивностью);
- игры средней подвижности (группы игроков выполняют активные двигательные действия или все вместе – движения без бега и прыжков);
- малоподвижные игры (активные действия выполняют 1–2 игрока или все одновременно выполняют спокойные движения).

Необходимо указать в какой части урока можно проводить каждую группу игр.

По двигательному содержанию игры подразделяются на игры с элементами общеразвивающих упражнений, с бегом, с прыжками, с мячом, с метанием, с лазанием.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

В соответствии с программой, по ФК подвижные игры проводятся в основном в 1–9 классах, в 10–11 классах подвижным играм отводят немного времени, в основном они используются для повышения общей физической подготовки и для специальной спортивной подготовки подростков. На уроках ФК подготовка игры применяются с определёнными педагогическими целями, направленными на формирование и развития двигательных навыков, качеств.

Подвижные игры сочетаются с гимнастикой и легкой атлетикой, спортивными играми. Число часов на игры в урок определено программой, но возможны некоторые отступления в зависимости от условий работы. Подвижные игры на уроках планируются на весь учебный год с учётом сезона и задач, поставленных в каждой учебной четверти. В начале первой четверти закрепляется игровой материал предыдущего учебного года. В конце первой, во второй и третьей учебной четверти разучиваются новые игры, а в четвёртой они закрепляются и усложняются.

Методика проведения подвижных игр на уроках ФК подчиняется общим требованиям, но имеет и свою специфику, которая связана с необходимостью сохранить определённую плотность урока. Учитель должен создать условия для активного участия в игре всех занимающихся, при этом, чтобы все дети получали примерно равную нагрузку. Чтобы сохранить у детей интерес к игре не следует затягивать на уроке той или иной игры. Подвижные игры проводятся обычно фронтальным или групповым методом.

Подвижные игры могут проводиться в любой части урока. В подготовительной части главная их задача – организация внимания, разогревание организма, совершенствование в различных построениях («Класс смирно», «У ребят порядок строгий», «Мяч соседу» и другие).

В основной части с помощью игр могут решаться самые различные педагогические задачи, связанные с совершенствованием двигательного умения. Это игры с активной деятельностью, значительной физической и эмоциональной деятельностью, значительной физической и эмоциональной нагрузкой. Задача заключительной части урока – приведение организма в относительно спокойное состояние, организованное окончание урока. Поэтому здесь проводятся игры, не требующие большого напряжения и возбуждения. Могут применяться все игры на внимание, а также игры с небольшой двигательной активностью. Что касается количества игр, применяемых учителем на уроке, то это зависит от задач урока, а также от использования других средств физического воспитания. В школьном педагогическом процессе важно не только, проведение самой игры, но и организация всего урока ФК, предварительный выбор игры, её назначения и сочетания с программным материалом.

Организация соревнований по подвижным играм.

Большое место в занятиях физической культурой отводится соревнованиям. Соревнования по подвижным играм, проводимые среди учащихся, направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, закаливанию организма, повышению физической подготовленности. Наиболее простые соревнования по подвижным играм – это конкурсы и аттракционы.

Более сложный вид соревнований – это первенства между командами по одной подвижной игре, либо по целому комплексу игр. В комплексы подбираются подвижные игры с разнообразной двигательной деятельностью, различными тактическими приёмами, требующими проявления разных физических качеств. Для проведения соревнований можно использовать игры – эстафеты. В эти соревнования включаются гимнастические, акробатические, легкоатлетические и другие упражнения.

Соревнования по подвижным играм проводятся по круговой системе, где команды играют друг с другом, стараясь набрать больше очков.

Могут проходить соревнования и по олимпийской системе, где проигравшая команда выбывает. Каждое соревнование проводится на основании положения.

Положение о соревнованиях по подвижным играм

1 Цель и задачи

Соревнования проводятся для пропаганды подвижных игр, как средство физического воспитания, для организации массового отдыха учащихся.

2 Условия проведения соревнований

Указывается по какой системе проводятся соревнования, сколько этапов.

3 Состав команд

Количество человек в команде (мальчики, девочки), возрастная группа.

4 Время и место проведения

5 Руководство соревнованиями

Как правило, общее руководство осуществляет преподаватель физкультуры, а непосредственное проведение возлагается на учащихся старших классов.

6 Программа соревнований

7 Определение победителей

8 Награждение

Участники соревнований награждаются грамотами и призами.

С положением необходимо ознакомить всех участников заранее, чтобы они могли хорошо изучить игры и конкурсы, которые определены программой соревнований.

Для проведения соревнований организовываются судейские группы:

- главная судейская коллегия: гл. судья, гл. секретарь;
- судьи, проводящие игры и конкурсы;
- судьи, оценивающие участие команд в играх.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подготовка к проведению игры

Выбор игры зависит от общих задач урока. Важно учитывать возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, кол-во детей. Также необходимо учитывать форму занятий (урок, перемена, тренировка, праздник и т. д.). Выбор игры зависит от места ее проведения (узкий коридор, площадка, улица, погодные условия).

Подготовка места для игры. Для проведения игр на свежем воздухе необходимо подобрать ровную, с травяным покрытием, площадку. При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов. Форма площадки должна быть прямоугольной, ограниченной лицевыми и боковыми линиями. По углам можно поставить флажки, кегли. В спортивном зале в качестве разметки для игры можно использовать линии разметки площадки для спортивных игр.

Подготовка инвентаря. Подвижные игры должны обеспечиваться соответствующим инвентарем (флажки, мячи разных размеров, цветные повязки, палки, кегли, обручи, скакалки, скамейки). Инвентарь должен быть ярким, красочным, а размер и масса посильными для играющих.

Предварительный анализ игры. Перед проведением игры руководителю необходимо весь процесс игры. В первую очередь он должен ознакомиться с правилами игры; учесть уровень развития детей, руководитель должен объяснять правила каждой игры и разрешать детям потренироваться перед началом игры, а так же давать отдых между играми

Организация играющих

Размещение играющих и место руководителя. Прежде чем начать объяснение игры, необходимо разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Можно построить участников в круг, в одну, две шеренги, но лучше построить играющих в исходное положение из которого они начнут игру.

Объяснение игры. Рассказ руководителя должен быть кратким. Исключения составляют игры в младших классах, которые можно объяснить в сказочной, увлекательной форме. Лучше изложение игры сопровождать показом (т. к. наглядность помогает лучше понять игру) Если проводятся игры с текстом слова разучиваются заранее. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:

- а) название игры;
- б) роль играющих и их расположение на площадке;
- в) содержание игры;
- г) цель игры;
- д) правила игры.

Содержание игры подробно объясняются только тогда, когда играющие играют в данную игру впервые. После показа следует опробование, уточнение правил, а затем само проведение игры.

Выделение водящих. Руководитель игры должен установить такой порядок, чтобы ребенок был водящим поочередно. Выделять водящих можно разными способами:

а) по назначению руководителя(преимуществом этого способа является выбор наиболее подходящего водящего);

б) по жребию, который можно произвести путем расчета (например, по считалке, либо тянуться на палке);

в) по выбору играющих;

г) назначение водящего по итогам предыдущей игры.

Распределение на команды может проводиться различными способами:

а) руководитель распределяет играющих по своему усмотрению в случае, когда нужно составить равные по силам команды;

б) можно разделить по расчету и с помощью перестроения в шеренгу (разделяя таким образом играющих, можно получить не равные по силам команды);

в) используется способ деления по назначению капитанов. Игроки выбирают двух капитанов, которые в свою очередь набирают игроков в свою команду. Этот способ довольно быстрый и команды по силам образуются равны. Но этот способ применяют только в играх с учащимися старшего школьного возраста.

Выбор капитанов. Важная роль в организации командных игр отводится капитанам, которые отвечают за поведение всей команды. Капитанов выбирают сами играющие, или их назначает руководитель.

Руководство процессом игры

Начало игры. Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок и т. д.) Чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции, рекомендуется употреблять различные команды и сигналы.

Играющие узнают правила во время игры, но в процессе игры нужно напоминать им о них и дополнять. Если большинство играющих допускают одинаковую ошибку, он игру останавливает и вносит поправки.

Судейство. Каждая игра требует объективного судейства. Судья должен найти удобное для судейства место, чтобы видеть всех играющих, не мешать им. Заметив нарушение правил, судья подает сигнал. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

Дозирование нагрузки в играх. В подвижных играх надо обеспечивать оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом. Нагрузка дозируется увеличением или уменьшением общей подвижности участников. Для регулирования нагрузки можно применять кратковременные перерывы, увеличивать или уменьшать размеры площадки, удлинять дистанции пробежек, увеличивать количество инвентаря в игре.

Окончание игры. Руководитель обязан закончить игру, когда дети еще не переутомились и проявляют к ней интерес. Он группирует детей и организует уборку инвентаря.

Определение результатов игры

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. После окончания игры руководитель должен объявить ее результаты. При определении результатов игры необходимо не только учитывать быстроту, но и качество выполнения задания. При разборе игры уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что играющим понравилось и над чем надо поработать в дальнейшем.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методика проведения подвижных игр в младшем школьном возрасте

Младший школьный возраст характеризуется достаточным развитием сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Это позволяет проводить игры со значительной интенсивностью движения. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Поэтому в ходе игр важны короткие перерывы для отдыха. У школьников в этом возрасте преобладает предметно-образное мышление, поэтому подвижные игры носят, как правило, сложный характер. Сравнительно слабое развитие мышечной системы не допускает игры с активным единоборством, переноской и передачей набивных мячей. Таким образом, характер подвижных игр у младших школьников разнообразен, но преобладают коллективные игры с водящим, командные игры без вступления в соприкосновение с противником.

«Класс смирно»

Играющие стоят в одной шеренге. Учитель, стоя лицом к детям, подает команды, которые они должны исполнять в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «класс». Если слово не произведено, исполнять команду нельзя. Кто ошибся – делает шаг веред, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг веред и т. д.

Игра продолжается не более 3 минут. После окончания отмечают самые невнимательные и самые внимательные, то есть те, кто остался стоять на исходном положении. Согласно правилам шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Если сзади занимающихся гимнастические скамейки, то в конце урока можно условиться, что сделавшие одну (или две) ошибку садятся на скамейку и в игре больше не участвуют. К концу игры в шеренге останутся самые внимательные ребята.

«Совушка»

Из числа играющих выбирается «Совушка». Ее гнездо – в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде.

По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» – дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает – сова вылетает!» – играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руки и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих.

Затем «Совушка» опять возвращается в свое гнездо, и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего – поймавшего более количество игроков.

Правила игры: 1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному – вырваться. 2. После двух-трех выходов «Совушки» на охоту ее сменяются новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

«Светофор»

Изготавливают кружки (диаметр 10 см) красного, зеленого и желтого цветов, которые прикрепляют к палочкам. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам учителя. На красный сигнал дети приседают, на желтый – встают, на зеленый – маршируют на месте.

Во время движения я в колонне по одному в обход зала упражнения изменяются: красный – все стоят с хорошей осанкой, желтый - шаг на месте, зеленый – продвижение вперед легки бегом.

Можно разнообразить упражнения и давать другие задания: стоять на носках, принять положение приседа, высокого старта, бежать как лошадка и др. Учителю самому надо быть внимательным и давать сигналы строго по правилам уличного движения.

«К своим флажкам»

Играющие делятся на группы по восемь – десять человек и становятся в круг в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка – водящий с флажком в поднятой руке (флажки имеют разный цвет). По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих, Дети с флажками меняются местами на площадке. По команде учителя «Все к своим флажкам!» играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок.

Поражение засчитывается, если игроки команды подглядывали, когда водящие менялись местами. Можно предложить играющим под музыку или пение двигаться колонной за учителем, повторяя разные движения, а после сигнала попытаться быстрее занять место около своего флажка.

«Два мороза»

На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы. Располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос».

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы – два брата молодые,

Два мороза удалые:

Я – Мороз Красный Нос,

Я Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится
В путь – дороженьку пуститься?
Ребята хором отвечают:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!

После этих слов начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман. И должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Вызов номеров»

Место, инвентарь и подготовка – те же, что и в предыдущей игре. Если позволяет помещение и играющих немного, можно построить их в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша.

Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне – команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу у первым записывается выигрышное очко.

Побеждает команды, набравшая более количество победных очков.

Правила игры: 1. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководи теля. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко. Это правило рекомендуется применять, начиная с 3 класса, когда учащиеся познакомятся с низким стартом.

«Попрыгунчики-воробушки»

Чертится круг диаметром 4–6 м. Выбирается водящий – кошка. Она сидит в центре круга, а остальные играющие – воробушки – становятся за пределами круга.

По сигналу воробушки впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманные остаются в круге. Когда кошка поймает трех-четыре воробьев, выбирается новая кошка из непоиманных.

Разрешается прыгать на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным.

«Волк во рву»

Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 80 см одна от другой. Это коридор – ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны – уже, а с другой – шире. Двое водящих – волки – становятся во рву; остальные играющие – «козлята» – размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров». Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигранные очки.

После 3–4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали более количество очков.

Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

«Прыжки по полоскам»

Линиями обозначается коридор шириной 2–3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6–8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Класс делится на три–четыре команды, которые стоят шеренгами.

По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начал коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски, делая промежуточных прыжков к каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Также прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается. Побеждает команды, игроки которой получили больше очков.

Правила игры: 1. Ширина полосок постепенно увеличивается. 2. Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность. 3. Тот, кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую – два очка и т. д. 4. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

«Подвижная цель»

Ученики образуют большой круг (стоят в двух–трех шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящих, который выходит в середину круга. По сигналу дети стараются попасть в него волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трех кругах.

В ходе игры метаемым мяч не разрешается заступать ногой за черту, не считается попадание в игрока после отскока мяча от земли. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры, если попытка не увенчалась успехом, он покидает круг.

«Попади в мяч»

Для игры нужны один волейбольный мяч и тесные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18–20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8–10 минут. Выигрывает команды, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив.

Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

«Кто дальше бросит?»

На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно ей проводятся 3–4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько круг – команд, каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команды, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

Правила игры: 1. Каждый может бросить только один мешочек. 2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. 3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны

Методика проведения подвижных игр в среднем школьном возрасте

В этом школьном возрасте повышаются функциональные возможности, что позволяет детям участвовать в играх с большой интенсивностью и длительностью двигательных действий. Подвижные игры по характеру действий и видам движений разнообразны. В основном это игры с бегом наперегонки, с прыжками через препятствия, бросанием, ловлей мяча, метание на дальность, в цель. В среднем школьном возрасте для развития быстроты и выносливости используются игры, в которых дети всё время находятся в движении, но не более 15 минут, чтобы не переутомить учащихся.

«Часовые и разведчики»

Играющие делятся на две команды – «разведчиков» и «часовых», выстраиваются вдоль двух сторон площадки на расстоянии 18–20 м одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладется волейбольный мяч.

Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» – унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды – воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер) подбегают к мячу. Если «часовой» зазевался, «разведчик» хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идет в плен, становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руки, прыжки на месте и в поворотом, выпады и т. п.), отвлечь внимание «часового» (он повторяет вслед за «разведчиком» эти движения) и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, но «часовой» настиг него и осалил рукой, пленным становится «разведчик», в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры. 1. «Часовой» обязан повторить все движения «разведчика», иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место «разведчик»

«Эстафета на полосе препятствий»

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

По сигналу головные игроки обеих команд выбегают вперед, преодолевают препятствия и возвращаются обратно, минуя эти препятствия. Прибежавший, дотронувшись до руки очередного игрока, встает в конец колонны. Игра заканчивается, когда все члены команды выполнят задание, – головной игрок поднимает руку вверх. Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету.

Правила игры. 1. Бег начинается по сигналу руководителя. 2. За каждое нарушение насчитываются штрафные очки.

«Бой петухов»

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

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

Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли петухов. Капитаны также сражаются между собой (последними). Побеждает та команда, игроки которой одержали большее количество побед. Правила игры запрещают снимать со спины руки. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга.

«Вызов»

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

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

Выигрывает команда, в которой по окончании установленного времени будет больше пленных, или команда, забравшая всех игроков противника в плен.

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

«Бег за флажками»

Класс делится на команды, в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями – одна напротив другой. Расстояние между командами 20–30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2–3 м, в шахматном порядке раскладывают флажки.

По сигналу игроки быстро бегают к флажкам и стараются собрать их как модно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстро строясь в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесенные их игроками. За каждый флажок начисляется одно очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. 1. Во время перебежки игроку разрешается собирать любое количество флажков, лежащих на земле. 2. Запрещается отнимать флажки друг у друга. 3. За линии, ограничивающие место для флажков, заступать нельзя. 4. Капитаны команды играют на равных правах со всеми.

«Эстафета по кругу»

Все играющие делятся на три–пять команд, и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч – шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).

По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

Правила игры. 1. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем – мешать игрокам, совершающим перебежки. 2. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

«Удочка»

Для игры нужна веревочка длиной 3–4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих).

Все играющие становятся в круг, а водящий – в середине круга с веревкой в руках. Он вращает веревочку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка, подпрыгивают, чтобы он не задел кого–либо из них. Тот, кто заденет мешочек или веревку, становится в середину, начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг. Пойманный игрок считается в том случае, если веревочка коснулась его ноги выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему.

Во втором варианте простой удочки задевший веревку выбывает из игры. Выигрывают два–три игрока, оставшиеся последними. В командном варианте «Удочки» стоящие по кругу рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и во втором варианте) один и тот же. Игрок, задевший веревочку, поднимает руку вверх; он приносит своей команде штрафное очко. Счет после каждой ошибки объявляется громко. Победу в игре одерживает команда, получившая после 2–4 минут игры штрафных очков.

«Веревочка под ногами»

Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах – один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (веревочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Головной игрок колонны остается сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперед. Он подает свободный конец скакалки третьему, и веревочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остается второй номер, а третий бежит вперед, и т. д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скалку вверх) игрок, который в начале игры стоял первым. Он заканчивает игру на том же месте. Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что ее игроки меньшее число, раз задела веревочку.

Правила игры. 1. Игрокам запрещается задевать веревочку ногами. 2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скалку. 3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

«Прыгуны и пятнашки»

Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая – пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3 м – вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10–12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5–2 м.

По команде учителя «На старт!» четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок, четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш! Все выбегают вперед. Задача прыгунов – быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек – успеть осилить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок, пятнашки не прыгают). Если

прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. «Пятнашка», который коснется прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участия в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта. В итоге побеждает команды, набравшая больше победных очков.

Правила игры: 1. «Пятнашке» разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший ее, считается осаленным.

«Защищай товарища»

В первом варианте все играющие, кроме двух, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится черта. Играющие получают волейбольный мяч. В середину круга идут двое водящих: в одного бросают мяч, другой его защищает, отбивая мяч. В этом и заключается суть игры. В случае попадания в водящего его сменяет защитник, а защитником становится тот, кто сумел осалить игрока мячом.

Во втором варианте игры участники делятся на две команды, одна из которых идет в круг, а другая остается за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс. Задача метящих мяч – попасть в последнего игрока колонны, но сделать это нелегко, так как головной игрок старается отбить мяч руками (или ногой), а цепочка быстро поворачивается таким образом, чтобы последний игрок оказался подальше от мяча.

Правилами игры не разрешается закручивать спираль (пряча последнего) и расцеплять руки. После попадания в игрока последнего назначает капитан. Через 5–8 минут команды меняются ролями.

«Ловкие и меткие»

На площадке чертят три концентрических круга диаметром 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют 6 городков – чурок, малых булав. Играют две команды. В каждой – один капитан и три защитника. Остальные игроки – подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники – в средний, а подающие размещаются в большом круге. Учитель дает волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим.

Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с площадки. Учитель дает мяч другому капитану – и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой собьет раньше четыре городка.

Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 секунд. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок считается сбитым мячом капитана другой команды.

«Выталкивание из круга»

На площадке обозначается пять – шесть кругов диаметром 3 м. Класс делится на две команды. Капитаны команд посылают в каждый круг по одному игроку. Соперники, находясь в кругах, принимают положение, стоя на одной ноге, руки за спину.

По сигналу, прыгая на одной ноге, они стараются вытолкнуть один другого за круг. Кому это удастся, тот приносит своей команде очко. Затем учитель предлагает капитанам назначить следующие пары. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Кто сильнее?»

Для игры нужно приготовить пять – шесть колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см. Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают пять – шесть кружков, в которые и кладут веревочные кольца. В 2 м от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

По указанию руководителя по пять-шесть человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут веревочные кольца правой или левой рукой (о чем условливаются заранее). По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко. Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

Правила игры. 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

«Колесо»

Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре–шесть групп, равных по количеству. Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находится в стороне.

По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передает это касание стоящему впереди, он дальше к центру и т. д. Стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит «Хоп!» и бежит вправо (или влево), обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернется на прежнее место. Тот, кто окажется последним, идет водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны. Побеждают те, кто ни разу не были водящими.

Правила игры. 1. Обегая спицы запрещается пробегать сквозь стоящих игроков. 2. Последним нельзя мешать перебежке. 3. Направляющий не может изменять направление бега на ходу. 4. Команда «Хоп!» выполняется обязательно.

«Сумей догнать»

В трех шагах от углов зала ставят четыре стойки. Мальчики находятся возле стен зала, растянувшись по всей его окружности. Они поворачиваются правым боком к стенам. Дистанция между игроками должна быть одинаковой.

По команде «Марш!» все начинают бег против часовой стрелки, обегая стойки с наружной стороны. Задача каждого – не дать себя догнать и постараться коснуться рукой бегущего впереди. Осаленные идут в центр зала, чтобы не мешать остальным. В игре побеждают три самых выносливых ученика.

Правила игры: 1. Игра проводится отдельно между мальчиками и девочками. 2. Обязательно нужно осалить рукой игрока, бегущего впереди.

«Эстафета с палками и прыжками»

Играющие делятся на две–три равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в трех–четыре шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, в руках у головного игрока гимнастическая палка.

По сигналу учителя первые номера бегут до установленной в 12–15 м булавы (мяча), оббегают ее и, вернувшись к своим колоннам, передают палку одним из концов вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят ее под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остается в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, огибает ее и проносит палку под ногами, играющих с третьим номером и т. д. Когда пройдет круг, начинающий поднимет палку вверх. Побеждает та команда, игроки которой раньше выполнили задание, не допустив ошибок.

Правила игры: 1. Запрещается отпускать концы палки, когда ее проносят под ногами. 2. Нельзя ронять палку. 3. Все должны перепрыгнуть через палку.

«Челнок»

Игра может проводиться одновременно на разных половинах зала, команды могут быть смешанными или отдельными по составу. Команды располагаются справа и слева от проведенной линии. Игроки одной команды прыгают вправо, игроки другой команды влево.

Капитаны каждой команды по очереди посылают игроков к средней линии. После начального прыжка первого номера по пяткам отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а от отмеченной линии прыгает в обратную сторону игрок другой команды. Также делается отметка его приземления. От этой отметки в другую сторону снова прыгает игрок первой команды т. д. Контрольной всегда является средняя линия. Побеждает та команда, игроку которой удастся ее перепрыгнуть.

Правила игры: 1. Нельзя заступать за черту, от которой прыгают. 2. Отметка переносится к крайней точке приземления, если игрок оступился при приземлении. 3. Каждый имеет право только на один прыжок.

«Двумя ногами через сетку»

Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды, которые становятся на двух половинах площадки в два–три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч. По свистку судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Когда на одной стороне оказывается два мяча одновременно, игра останавливается. Команда, у которой нет мячей выигрывает одно очко. Затем все начинается с начала. Побеждает та команда, которая набрала 10 очков.

Правила игры: 1. Мяч не должен пролетать под сеткой и падать за границы поля. 2. Если мячи сталкиваются, то они подаются заново. 3. Если игрок бросил мяч раньше свистка то его команда проигрывает одно очко. 4. За каждое нарушение правил зачисляются очки.

«Шагай вперед»

Играют две команды на большой площадке. В 20–30 м от средней линии. На каждой половине площадки проводятся лицевые линии. Каждая команда располагается произвольно на своем поле в 5–10 м от средней линии.

По сигналу один из игроков бросает волейбольный мяч по направлению лицевой линии команды противника. Ее игроки пытаются поймать мяч с лета. Если это удастся, поймавший мяч с места ловли делает три больших шага вперед и выполняет бросок на площадку противника. Броски и ловля продолжаются до тех пор, пока одна из команд не забросит мяч за лицевую линию противника.

Правила игры: 1. Броски производятся по очереди. 2. Поймавший мяч с лета передает его для броска очередному игроку.

«Мяч среднему»

Два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстаивается по кругу на вытянутые руки. Каждый круг рассчитывается по порядку номеров. Первые номера становятся с мячом в середину кругов.

По сигналу центральные игроки бросают мяч вторым игрокам, получают мяч от них обратно и отдают третьим игрокам и т. д. Центральный игрок меняется со вторым игроком, когда проходит круг. Теперь второй игрок дает пасы другим игрокам. Игра заканчивается, когда все игроки побывают в центре круга. Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила игры: 1. Мяч передается любым способом. 2. Переброска идет в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч, должен сам его поднять и продолжить игру.

Методика проведения подвижных игр в старшем школьном возрасте

В работе со школьниками этого возраста могут быть использованы игры предшествующей возрастной группы, но они должны быть усложнены. В играх повышаются требования к точности выполнения тех или иных технических приёмов. В 10–11 классах широко используются подвижные игры, подводящие к спортивным (баскетбол, волейбол).

«Перестрелбол»

Игроки располагаются с двух сторон от сетки. В команде 6–8 человек. После подачи одной из команд, другая разыгрывает его по всем правилам волейбола. Если игрок делает техническую ошибку, то он переходит за линию плена противоположной команды. Команда теряет подачу. Игра длится 10–15 минут. Команда у которой по окончании игры меньше всего игроков побеждает.

Правила игры. 1. Пленный в ходе игры пытается перехватить мяч и выполнить подачу на свою площадку. Игроки его команды ударом направляют мяч обратно. При удачном завершении атаки пленный возвращается в команду. 2. Участники могут специально посылать мяч пленному.

«Ногой и головой через сетку»

Две команды по 5–8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке. Высота сетки 180–200 см.

По свистку игрок одной команды перебивает мяч ногой через сетку на половину противника. Игроки противоположной команды должны перебросить его за два–три удара. Если команда теряет мяч, то другая получает очко. Счет ведется до десяти очков. Играют три партии по волейбольным правилам. Побеждает команда, набравшая меньше всего очков.

Правила игры: 1. Счет ведется по волейбольным правилам. 2. Игра идет в одно касание.

«Нападают пятерки»

Играют три команды. Вторая и третья пятерка стоят возле своих колец и защищают их. Первая пятерка владеет мячом. Игроки первой пятерки нападают на щит второй пятерки, стараясь забросить мяч в кольцо. Если они попадают то вторая команда после выброса мяча из-за лицевой линии атакует противоположное кольцо. Побеждает команда, набравшая больше всего очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по свистку руководителя. 2. Игра идет по баскетбольным правилам

«Наперегонки с мячом»

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

Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше. Игрок, не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если он финиширует раньше мяча, очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко, за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту. Если он не успел опередить мяч, то команде дается 2 очка. Побеждает команда, набравшая больше всего очков.

Правила игры: 1. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжить передачи. 2. Передавать мяч можно только указанным способом.

«Баскетбол с надувным мячом»

Две команды произвольно располагаются на площадке. Капитаны выходят на середину. После выброса мяч попадает одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется щита, команда получает очко. Потом мяч снова разыгрывается. Игра длится 10 минут со сменой сторон.

Правила игры: 1. Не толкать других игроков и бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передается другой команде

«Подвижный ринг»

Канат связывают в кольцо. Первая четверка натягивает канат и поднимает его, образуя ринг. В трех шагах от каждого игрока кладут по набивному мячу. По сигналу каждый игрок должен дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кто коснулся, первый выходит из игры. Оставшиеся игроки начинают все заново. Места распределяются по скорости выхода из игры. После первой стартует вторая четверка, а затем и третья и т. д. Победители выходят в финал.

Правила игры. 1. Надо коснуться набивного мяча. 2. Игра начинается по свистку.

«Борьба за палку»

Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны. По сигналу игроки крутят палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов. Кто первый отпустит палочку, тот проиграл.

Правила игры: 1. Руки держать на ширине плеч. 2. Во время выкручивания руки в локтях не сгибать.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЛЕЙБОЛУ

Подвижные игры можно использовать, как подводящие, при обучении волейболу. В 5 классе можно развивать способность объективно распределять товарищей по командам, уметь организовывать действия своей команды, проводить подвижную игру, самостоятельно использовать судейские навыки. В этом классе продолжается совершенствование физических и морально-волевых качеств, особое внимание уделяем развитию силы в сочетании с ловкостью и быстротой, ориентировке в сложных условиях игры. Игры для учащихся 5 класса:

- с элементами бега: «Бег за флажками», «Круговая эстафета», «Перебежка с выручкой»;
- с метанием, передачей и ловлей мяча: «Перестрелка», «Пионербол», «Защита укреплений»;
- с прыжками: «Прыжок за прыжком», «Удочка командная», эстафеты с прыжками;
- с элементами сопротивления: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Перетягивание в парах».

В 6 классе повторяются и усложняются игры, изученные в предыдущих классах:

- игры с элементами баскетбола и ручного мяча – типа эстафет, борьбы за мяч между командами: «Мяч капитану», «Пионербол», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч»;
- игры с элементами волейбола типа встречных и линейных эстафет с передачей мяча по кругу: «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Встречная волейбольная пасовка над сеткой»;
- игры с элементами футбола – передача мяча по кругу ногой: «Ножной мяч в кругу», эстафеты с гонкой мяча ногой, салки мячом;
- игры с прыжками – командные соревнования в прыжках с места в длину: «Челнок» и другие;
- игры с элементами сопротивления: «Перетягивание через черту», повторение изученных ранее игр.

В 7 классе используем:

- игры с элементами баскетбола и ручного мяча типа гонок и передач мяча разными способами в командах, игры типа эстафет и борьбы за мяч между игроками разных команд – «Рывок за мячом», «Борьба за мяч»;
- игры с элементами волейбола типа эстафет с передачей мяча – «Встречная волейбольная пасовка над сеткой», эстафета с элементами волейбола;
- игры с элементами футбола типа эстафет с передачей мяча, борьбой за мяч разученными приёмами – «Пробей стенку», эстафета с ведением мяча с ногой;
- игры с прыжками типа эстафет – эстафета с чехардой и другие;
- игры с элементами сопротивления.

В 8 классе игры можно использовать на уроках как подготовительные к той или иной спортивной игре, как средство закрепления отдельных приёмов и навыков:

- игры с элементами баскетбола и ручного мяча. Использую изученные игры, а также «Наперегонки с мячом», «Нападают пятёрки» и другие;

- игры с элементами волейбола. Кроме «Пасовки волейболистов» применяются игры типа «По наземной мишени», различные эстафеты;

- игры с элементами футбола – «Мяч ногой и головой через сетку», «Эстафета с ведением мяча ногой».

В комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы изучение волейбола на уроках предусмотрено с 5 по 11 классы. В 5 классе наши школьники осваивают волейбол соответственно комплексной программе, изучая стойки, виды перемещений, передача мяча сверху и снизу двумя руками. Применяем и учебную игру, включая упражнения в передаче мяча в парах через сетку, натянутую вдоль всего спортивного зала. Этому способствует проведение правильно подобранных подвижных игр.

«Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения»

Данный технический приём изучался в 5 классе, поэтому на первых уроках волейбола в 6 классе идёт повторение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте, затем начинают изучение, закрепление и совершенствование техники передачи мяча после перемещений. В ходе обучения обращаем внимание учащихся на быстроту, четкость и своевременность выхода к мячу. Совершенствование данного приема на уроках способствуют игровые упражнения, подвижные игры.

«Точно водящему»

Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих с мячами. Они по очереди набрасывают мяч игрокам, перемещающимся по кругу приставными шагами. В момент получения мяча сверху двумя руками, точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.

«Свеча»

На площадке наносят круг диаметром 2 м, в центре его мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач мяча сверху двумя руками над собой. Каждую передачу выполняют на высоте 3м. За недостаточную высоту передачи и за выход из круга игроки наказываются штрафным очком. Побеждает игрок, у которого меньше штрафных очков.

«Эстафета парами»

Игроки двух команд распределяются парами и выстраиваются перед линиями старта. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу они начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи, пересекают линию финиша (противоположный конец площадки) и, не переставая

передавать мяч, друг другу, возвращаются обратно к своей колонне. Эстафету принимает вторая пара, а закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падение мяча на землю, а также ошибки при передачах учитываются и влияют на успех команды.

«Приём мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения»

Техника выполнения этого игрового приёма на месте, также как и передачи мяча, сверху двумя руками, изучалась в 5 классе, поэтому технология повторения и обучения приёму мяча снизу двумя руками после перемещения аналогична рассмотренной выше. Из подвижных игр используют «Кто точнее?» и «Обстрел чужого поля»

«Кто точнее?»

Каждая из команд выстраивается в колонну по одному в 5 м от стены, на которой в 3 м от пола нарисован квадрат 2х2 м. Игроки по очереди выполняют передачи мяча снизу (сверху) двумя руками, стремясь попасть мячом в квадрат, затем уходят в конец своих колонн. Побеждает команда, попавшая в квадрат большее число раз.

«Обстрел чужого поля»

На боковых линиях волейбольной площадки наносят два круга диаметром два метра один напротив другого. Поочередно игроки входят в круг и выполняют передачу мяча двумя руками снизу или сверху, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, игрок получает одно штрафное очко. Игра ведется на время. Побеждает ученик, набравший наименьшую сумму штрафных очков.

«Прямой нападающий удар после подбрасывания»

Нападающий удар является очень сложным техническим приемом. Современный волейбол не может существовать без этого технического приема. Обучение этому приему я начинаю ударами по мячу с места, возле стены в пол расстояние от стены 3–4 м. После этого переходим нападать к сетке. С начало с места в прыжке, потом с двух шагов разбега. Обучающиеся быстро осваивают этот прием, когда используется наглядность: фотографии, плакаты, видеосъемка, и т. д.

«Точный нападающий»

Класс делится на две команды. Одна команда располагается в колонне по одному по направлению к сетке в 4 зоне, другая на противоположной стороне площадке во 2 зоне, в 3 зонах у двух команд лежат обручи в них лежат, мячи ровно столько, сколько игроков в команде. Играющие по очереди становятся в 3 зону и набрасывают мячи для нападения своим игрокам, каждый игрок выполняет нападающий удар, через сетку стараясь попасть в площадку, Считается количество точных попаданий, чья команда больше попадет. Все игроки делают по одному удару, после этого набрасывающего меняет следующий игрок. Можно проводить в виде эстафеты.

«Подай и попади»

Игроки двух команд располагаются на своей половине площадки вначале в 4–5 м. от сетки. У каждой команды по 5–7 мячей. По сигналу учителя игроки обеих команд поочередно выполняют подачи, стремясь попасть в пределы площадки команды соперников. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и направляют их к месту подачи. Если у игрока подача не получилась, ему предоставляется ещё одна попытка, если на этот раз он ошибся, то подача считается не выполненной и игрок получает штрафное очко. Побеждает команда, у которой на счету окажется больше точных подач.

«Двадцать пять»

Игра получила название от ведения счета в правилах волейбола. Раньше если игрок не подал подачу, то считалась потеря подачи, а сейчас по новым правилам волейбола, команда теряет очко. И поэтому при разучивании любой подачи детям приходится напоминать об этом очень главном моменте. Игра похожа на игру “ Подай и попади “. Каждый игрок, попавший мячом на другую сторону площадки, приносит одно очко своей команде. Команды подают подачи по очереди. В командах должно быть одинаковое количество участников. Команда, набравшая быстрее 25 очков, считается победителем.

«Нижняя прямая подача»

Этот прием изучают после овладения нижней боковой подачи. Обучение технике нижней прямой подачи начинаем с имитации движений без мяча. Затем шестиклассники в парах производят подачу мяча партнеру и, наконец, осваивают подачу мяча через сетку высотой 2 м, находясь от неё в 4 м. Постепенно подающие в процессе закрепления навыка отходят от сетки, приближаясь к месту подачи у лицевой линии на расстоянии 9 м.

«Снайперы»

Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по пять подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и. т. д. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков. При ошибках мяч переподать не разрешается.

«Сумей передать и подать»

Играющие выстраиваются в две колонны в 3 м от стены и соревнуются в передачах в стену и в подачах на точность. По сигналу 1 номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху (снизу) в стену, после чего бегут на свою половину площадки и производят по 3 подачи. Как только первый номер Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и доставляют их к месту подачи. За правильно выполненные передачи игроку начисляют одно очко, подачи 3 очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Приём мяча с подачи»

Закономерно, в методическом плане на уроках обучения введению мяча в игру нижними боковой и прямой подачами учить и приему мяча, так как без подачи и приёма мяча с подачи не бывает игры. Этому техническому приему следует обучать после того, как учащиеся освоят передачу мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Техника выполнения приема мяча с подачи в основном зависит от траектории и скорости полёта мяча. Определив направление, траекторию и скорость полета мяча, учащийся должен, быстро переместиться к месту его предполагаемого падения, и принять исходное положение: ноги согнуты в коленных суставах, одна несколько впереди, туловище наклонено вперед, руки сложены в замок, выпрямлены и направлены вниз вперед. Мяч принимают на предплечья, ближе к кистям, ноги и туловище при этом последовательно выпрямляют. За счет согласованного движения ног, туловища и рук вперед-вверх мячу придают нужное направление. При закреплении и совершенствовании этого технического приема мы используем упражнения в приеме нижней прямой подачи в разных зонах, а также подвижные игры «Сумей принять», «Кто лучший».

«Сумей принять»

Игроки в парах располагаются на боковых линиях волейбольной площадки напротив друг друга. По команде игроки одной команды посылают мячи партнерам другой команды, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач одним из изученных способов, затем игроки меняются ролями. В каждой паре побеждает тот, кто большее количество, раз принял мяч без ошибки.

«Кто лучший?»

Трое игроков располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1. Каждый принимает по 10 подач. За прием мяча начисляют очки: 2 очка при ошибке на приеме; 3 очка за прием без технической ошибки; 4 очка за прием без ошибки, мяч доведен в зону нападения; 5 очков за хорошую передачу сразу на удар. После приема 10 передач игроки меняются зонами. Побеждает игрок, набравший наибольшую сумму очков.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ БАСКЕТБОЛУ

«Эстафета»

Играют две – три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4–5 стоек на расстоянии 1,5– 2 м. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми начинают бег с ведением мяча, обегая стойки змейкой. Обегают последнюю стойку, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает.

«Передал – садись!»

Играющих выстраивают в две – три колонны. Перед ними на расстоянии 2–4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча) первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следует передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача»

Играющие в парах. Расстояние между учениками 4–5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10, 15, 20 передач, выигрывает.

«Бросай – беги»

Играющие стоят в двух разомкнутых на 3–4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая на второй-первый. Первые номера – одна команда, вторые – другая, У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

«Мяч среднему»

Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с баскетбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Эстафета с ведением мяча»

Играющие в двух – трех колоннах выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч до отмеченного места, останавливаются, бросают мяч в стену и ловят (вращают его вокруг себя; переводят с ведением мяч под ногой; и т.д.) С ведением возвращаются в конец колонны и прокатывают мяч первому под ногами всех участников. Следующие все повторяют. Команда, закончившая первой, побеждает.

«Борьба за мяч»

Играют две команды на баскетбольной площадке. Учитель в центре подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Овладев мячом, игроки передают мяч друг другу (можно с ведением), а игроки противоположной команды пытаются овладеть мячом. Команда, сделавшая 10 передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

«Колесо»

Играющие стоят в колоннах по три, расставленных лучами по окружности лицом от центра. У первых игроков по мячу. По свистку первые игроки бегут с ведением мяча по кругу, обегая колонны (в одном заданном направлении). Добегая до своей колонны, передают мяч из рук в руки первому, а сами встают в конец колонны. И так до тех пор, пока первый вновь не становится в начале. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

«Гонка мячей по шеренгам»

Две команды выстраиваются шеренгами. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается стоящему рядом, тот следующему и так до последнего, который в том же порядке передает его назад. Передачи следуют обусловленным способом. Количество игроков в шеренгах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

«Вызов номеров»

Две равные команды встают за лицевой линией с обеих сторон щита. Рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой ставится мяч. Тренер называет номер игрока, например, три. Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводя их, и возвращаются назад, поставив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

«Эстафета с ведением мяча и броском в корзину»

Две команды за чертой в колоннах. Сигнал – первые игроки ведут мяч до щита, бросают в корзину, в случае промаха подбирают мяч и бросают снова до попадания, затем с ведением возвращаются в колонну назад. Передав мяч следующему, стать в конец колонны. При проведении эстафеты второй раз команды меняются местами.

«Мяч своему»

Две команды по 6–7 игроков. Один из игроков становится в круг (диаметр 2 м) – ловящий. Другой игрок (защитник) становится около круга соперников. Остальные располагаются произвольно. После розыгрыша в центре завладевшие мячом, передавая мяч друг другу, стараются подвести его к кругу и передать своему ловящему. Выигрывает команда, ловящий которой поймал мяч большее число раз за определенное время (5–10 минут). Игра по баскетбольным правилам.

«Баскетбольные салочки»

Одна команда, владея мячом, водя его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. Салить можно, только не выпуская мяч из рук. Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Играют оговоренное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее.

«Салки с передачей мяча водящему»

У всех играющих по баскетбольному мячу. Они перемещаются по площадке, убегая от водящих, и выполняют ведение мяча. Водящих в начале игры двое, у них один баскетбольный мяч. По сигналу учителя водящие, передавая мяч друг другу, перемещаются по площадке и стараются осалить играющих. Салить можно только касанием мяча, который держит в руках любой из водящих. Осаленный игрок кладет свой мяч на площадку и присоединяется к водящим, таким образом, в ходе игры число водящих все время увеличивается, а число убегающих уменьшается.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ГИМНАСТИКЕ

Представленные подвижные игры рекомендуются использовать при обучении акробатическим упражнениям.

«Быстро и аккуратно»

Цель: формирование умения быстро и качественно подготавливать место для занятий акробатикой, развитие ловкости, быстроты, воспитание организованности, дисциплинированности.

Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по два за общей линией старта. Рядом с каждой командой лежит стопка с одинаковым количеством гимнастических матов. В 20 м от колонн устанавливаются флажки. По сигналу учителя первая пара игроков каждой команды берёт из своей стопки, с четырех сторон мат, бежит к флажку, кладет около него мат и выстраивается в колонну перед матом. Как только игроки первой пары встанут друг за другом, вторая пара берёт из стопки мат, бежит вперед и опускает мат на пол на расстоянии 2 м от первого, выравнивая его предыдущему, после того игроки встанут друг за другом, и в игру вступает следующая пара игроков и т. д. Когда все игроки, выполнив задание, встанут около матов, игра заканчивается. Выигрывает команда, которая справится с заданием быстро и качественно. Аналогичным способом можно убирать маты, складывая их в стопки, последовательность действий при этом будет обратной.

«Ловцы и раки»

Цель: совершенствование группировки, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Играющие (раки) передвигаются в положении упора лежа сзади, водящий (ловец) пытается их осалить передвигаясь на четвереньках. Водящий не может пятнать игрока, если тот правильно выполнит группировку сидя. Осаленные игроки становятся ловцами. Игра продолжается до тех пор, пока все раки не будут пойманы.

«Совушка»

Цель: совершенствование группировки, развитие скоростно-силовых способностей, развитие внимательности.

Играющие свободно располагаются на площадке, водящий (Совушка) находится за ее пределами, в специально очерченном кругу (в гнезде). По сигналу «День!» – дети передвигаются по площадке заданным способом. По второму сигналу «Ночь!» – играющие замирают в положении группировки сидя. Совушка выходит охотиться. Заметив игрока, который неправильно выполнил группировку или пошевелился, она берёт его за руку и отводит в свое гнездо, а сама встает на место этого игрока. Игра повторяется с новым водящим. После окончания игры отмечают игроков, которые ни разу не были водящими.

Варианты способов передвижения: а) прыжками на двух ногах, б) прыжками на одной ноге; в) прыжками в приседе без опоры и с опорой на руки; г) на четвереньках.

«Вызов номеров»

Играющие выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу и рассчитываются по порядку. Перед каждой командой кладут гимнастический мат. Руководитель называет какой-либо номер. Игроки под этими номерами подходят к матам и выполняют определенное упражнение. Результат определяется по быстроте или правильности выполнения задания, либо по двум показателям одновременно, в зависимости от педагогических задач и подготовленности учащихся. Победивший игрок приносит своей команде очко. В конце игры подсчитывается количество очков, набранное каждой из команд и определяется команда-победитель.

Вариант 1. Цель: совершенствование группировки и перекатов, развитие координационных способностей. И. п.: упор–присев спиной к мату. Перекат назад и перекат вперед в группировке в исходное положение. При оценке обращать внимание на амплитуду движений.

Вариант 2. Цель: совершенствование переката назад и постановки рук для выполнения кувырка назад, развитие координационных способностей. И. п.: упор–присев спиной к мату. Перекат назад в группировке и постановка рук для кувырка назад, перекатом вперед упор–присев. Выполнять слитно. При оценке обращать внимание на правильность постановки кистей на опору.

«Быстрые перекаты»

Цель: Совершенствование переката и развитие скоростно–силовых способностей для кувырка вперед. Играющие выстраиваются в две шеренги спиной к матам и лицом друг к другу, принимают положение упора–присев. По сигналу первые игроки с правой фланга одной команды и левой фланга другой команды выполняют перекаты назад в группировке и перекатом вперед возвращаясь в и. п. Как только игрок вернется в положение упора–присев (поставит ладони на пол), навстречу принимает следующий участник и т. д. За преждевременный старт и неправильное выполнение перекатов команда наказывается штрафными очками. Команда, закончившая соревнование первой получает одно очко, второй – два очка. К результату прибавляют количество штрафных очков. Победитель определяется по наименьшей сумме очков. При недостатке гимнастических матов команды могут соревноваться поочередно, при этом оценка быстроты осуществляется по секундомеру. Каждая ошибка наказывается прибавлением к общему времени двух штрафных секунд.

«Состязание в парах»

Две равные по количеству игроков команды выстраиваются в колонны перед линией старта. За линией, напротив каждой из команд лежит гимнастический мат. По сигналу игроки, возглавляющие колонны,

принимают исходное положение и выполняют определенное упражнение, затем встают в конец колонны. По следующему сигналу то же самое выполняет вторая пара игроков и т. д. Игрок, которому удалось выполнить задание без ошибок, зарабатывает для своей команды призовое очко. Результат может определяться по быстроте или правильности выполнения упражнения, либо по двум показателям одновременно.

Вариант 1. Цель: Совершенствование переворачивания через голову при выполнении кувырка вперед. И. п.: упор–присев. Кувырок вперед. Первой точкой касания пола должен быть затылок. Если игроку удастся это сделать команда получает призовое очко. Быстрота выполнения кувырка не учитывается. В конце игры подсчитываются очки и определяется команда – победитель.

Вариант 2. Цель: Научить переворачиванию через голову при выполнении кувырка назад, развивать пространственную ориентировку. На подкидной мостик положить гимнастический мат. Игрок принимает положение упора–присев на высокой части мостика, спиной к мату и выполняет кувырок назад. Оценивается правильность кувырка. Вместо подкидного мостика можно использовать любую наклонную поверхность.

«Встречная эстафета с кувырками»

Цель: Совершенствование кувырка вперед (назад), развитие вестибулярной устойчивости, развитие скоростно–силовых способностей. Играющие делятся на две команды, каждая в свою очередь делится пополам. Играющие выстраиваются напротив друг друга перед линиями старта. За линиями, напротив каждой колонны лежит по два гимнастических мата. Игроки, возглавляющие команды на одной стороне площадки принимают положение упора–присев лицом (спиной) к матам и по сигналу выполняют два кувырка вперед (назад), затем бегут к противостоящей колонне и касаются рукой головного игрока. Он продолжает эстафету, выполняя те же действия. Прибежавший игрок встает в конец колонны, а каждый, оказавшийся впереди нее принимает положение упора–присев для последующих кувырков. Встречная эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернуться на исходные позиции. За каждую ошибку при выполнении кувырков и передаче эстафеты команда получает штрафные очки.

Команда, закончившая эстафету первой, получает одно очко, второй – два очка. К результату прибавляют количество штрафных очков. Победитель определяется по наименьшей сумме очков. Чтобы повысить нагрузку можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи эстафеты снова бежит гуда, откуда начинал бег.

«Акробатическая эстафета»

Цель: совершенствование кувырков, развитие вестибулярной устойчивости, развитие скоростно-силовых способностей.

Учащиеся делятся на 2–4 команды и выстраиваются в колоннах перед линией старта. За линией, напротив каждой команды лежат по два мата и гимнастическая скамейка. Игроки, возглавляющие колонны принимают положение умора-присев. По сигналу они выполняют кувырок, бегом устремляются к гимнастическим скамейкам, передвигаются по ней, подтягиваясь лежа на животе, перехватывая руки поочередно (либо одновременно), затем бегом возвращаются и передают эстафету следующему. Ошибки при выполнении кувырков и подтягиваний наказываются штрафными очками. Подведение итогов аналогично игре «Быстрые перекаты».

«Точный бросок»

Цель: Совершенствование кувырка вперед, развитие координации движений, развитие вестибулярной устойчивости.

Перед игроками расположенными в колоннах положить по два мата: один на расстоянии 5–6 шагов от колонны и второй в 10 шагах от первого. Между матами установить поворотную стойку, около второго мата около второго мата положить теннисный мяч. В ходе игры каждый играющий должен добежать до первого мата и сделать кувырок.

После этого он берет мяч и метает его в баскетбольный щит. Затем, поймав мяч и положив его на место, игрок бегом возвращается обратно и передает эстафету следующему. Игроки должны обязательно выполнить все задания. За каждое нарушение правил и ошибки при выполнении кувырков назначается штрафное очко. В случае попадания теннисным мячом в цель команда получает призовое очко. Побеждает команда, закончившая эстафету быстрее с наименьшим количеством штрафных очков.

«Акробатическая цепочка»

Цель: Совершенствование акробатической связки, развитие памяти на движения, координации.

Учащиеся выстраиваются в колонну перед дорожкой гимнастических матов. Во время первого подхода каждый выполняет первый элемент, предварительно разученной, акробатической связки, руководитель оценивает исполнение. Если игрок получает оценку «отлично», то в следующем подходе он выполняет уже два элемента: этот и следующий. При безошибочном выполнении двух упражнений игрок в третьем подходе переходит к выполнению трех упражнений, двух предыдущих и следующего и т. д. В случае неудачного выполнения, в следующем подходе игрок повторяет упражнения предыдущего подхода, так продолжается до тех пор, пока он не добьется безошибочного исполнения элементов. Задача играющих за 4 подхода выполнить соединение из четырех акробатических упражнений. Связка может состоять из и из 5, 6 и т. д. элементов, минимальное число

подходов при этом, соответственно 5, 6 и т. д. Победителем считается игрок, который первым выполнит все элементы связки. В целях увеличения нагрузки можно разделить играющих на 2–3 группы, в таком случае, в каждой группе назначаются помощники, которые руководят игрой.

«Комбинированная эстафета с набивными мячами»

Цель: Развитие ловкости, гибкости, скоростно-силовых способностей, совершенствование кувырка вперед.

Играющие делятся на две команды и располагаются встречными колоннами, между которыми продольно кладут гимнастический мат. Колонны игроков на одной стороне площадки получают по набивному мячу. По сигналу учителя капитаны передают мяч над головой в конец колонны, стоящие за ними передают мяч между ног, наклоняясь вперед и т. д. Замыкающий, получив мяч, бежит к мату, делает кувырок с мячом в руках, подбегает к направляющему встречной колонны и отдает ему мяч. А сам садится на скамейку. Побеждает команда, которая соберется на скамейке раньше соперника.

«Установка снарядов»

Цель: Формирование умения быстро и качественно устанавливать гимнастические снаряды, развитие быстроты, ловкости, силы, воспитание организованности и дисциплинированности.

Класс делится на две команды, назначаются капитаны. Перед учащимися ставится задача подготовить места для выполнения опорных прыжков (расставить снаряды). В течении минуты капитаны распределяют обязанности среди игроков своей команды, после чего, учитель подает сигнал для начала действий. Каждая команда должна установить гимнастического козла, мостик, на месте приземления положить три мата и выстроиться в колонну перед снарядом. Выигрывает команда, игрокам которой удалось установить снаряды быстро и качественно. Аналогичным образом можно проводить уборку снарядов. Перед игрой целесообразно напомнить учащимся способы переноски снарядов.

«Встречная эстафета с гимнастической палкой»

Цель: Обучение разбегу в опорных прыжках, формирование осанки, развитие быстроты, координации.

Участники располагаются во встречных колоннах. У каждого игрока за спиной в локтевых сгибах гимнастическая палка. По сигналу, игроки, возглавляющие колонны на одной стороне площадки, бегуч к противоположной колонне, как только они пересекут линию старта, эстафету принимают головные игроки этой колонны, прибежавший игрок встает в конец колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернуться в исходные позиции (каждый участник должен пробежать два раза). Побеждает команда, закончившая бег первой. При нехватке инвентаря можно обойтись двумя палками на колонну, в этом случае игрок, закончивший бег, передает палку игроку, стоящему за направляющим.

«Высокий отскок»

Цель: Обучение наскоку и отталкиванию от мостика, развитие прыгучести, точности движений.

Участники выстраиваются в колонну по одному перед линией старта. В 7 шагах от каждой колонны поперечно устанавливается гимнастическая скамейка, за ней, на расстоянии одного шага, подкидной мостик и гимнастический мат. Перед матом помощники учителя удерживают в горизонтальном положении гимнастическую палку. По команде участники, возглавляющие колонны начинают разбег, наступая левой ногой на скамейку выполняют наскок на мостик и, отталкиваясь не сгибая ног, пытаются перепрыгнуть через палку. Если игроку удастся это сделать и при этом он правильно выполнил наскок на мостик, команда получает призовое очко. Затем, по команде, к состязанию приступает следующая пара игроков и т. д. Победитель игры определяется по наибольшей сумме очков без учета скорости.

«Бег с заданием»

Цель: Формирование навыка приземления, развитие быстроты реакции, произвольного внимания.

Участники выстраиваются в колонну по одному с дистанцией 1,5–2 м. По свистку колонна начинает легкий бег по залу с дистанцией в три шага, услышав два свистка, играющие останавливаются и быстро принимают позу приземления, руководитель проверяет правильность выполнения позы. Участники, допустившие ошибку встают в конец колонны, затем игра повторяется. В конце игры следует отметить игроков, которые выполняли задания безошибочно.

«Быстро но местам»

Цель: Совершенствование навыка приземления, развитие скоростно–силовых способностей, быстроты реакции, пространственной ориентировки.

Вдоль одной из лицевых линий устанавливаю гимнастические скамейки. Участники делятся на две команды и встают на скамейки. По свистку все игроки выполняют высокий прыжок вверх с махом рук, приземляются на две ноги и бегут на противоположную сторону площадки и за трехметровой линией садятся на пол по-турецки. Услышав второй свисток играющие быстро встают, не меняя положения ног, и устремляются к своим скамейкам. Выигрывает команда, которая соберется на своей скамейке раньше соперников. При определении победителя следует учитывать качество выполнения соскока и приземления. Можно усложнить игру, тогда по второму свистку команды должны собраться на скамейке соперника.

«Десант»

Цель: Совершенствование навыка приземления с высоты, развитие прыгучести, точности движений.

Участники делятся на две команды и выстраиваются друг за другом перед гимнастической стенкой. Вплотную к гимнастической стенке для каждой команды ставят козла (коня), около снаряда кладут мат, на котором обозначено место приземления (круг диаметром 50 см). По команде первая пара игроков-соперников залезает по стенке на козла и выполняет соскок прогнувшись в позу приземления. Если игроку удастся приземлиться в пределах круга в доскок – команда получает призовое очко. Затем подается команда для старта следующей пары игроков и т. д. В конце игры подсчитываются очки и определяется победитель.

«Двадцать одно»

Цель: Совершенствование навыка приземления, развитие прыгучести, точности движений.

Вплотную к гимнастической стенке ставят козла (коня), около снаряда кладут мат, на котором обозначено место приземления (круг 50 см). Играющие выстраиваются в колонну перед гимнастической стенкой. Участники игры поочередно залезают по стенке на козла и выполняют соскок прогнувшись, стараясь приземлиться в центр обозначенного круга. Если игрок выполняет точное приземление в доскок – он получает 3 очка, приземляется с потерей равновесия – 2 очка; после приземления делает шаг – 1 очко, заканчивает приземление падением или касается рукой пола – 0 очков. Выигрывает участник, который первым наберет 21 очко. Определяются игроки занявшие вторые и третьи места.

«Ловля кузнечиков»

Цель: Подготовить учащихся к выполнению опорных прыжков, развивать силу рук, прыгучесть, быстроту, координацию движений.

На дистанции 10–12 м проводятся стартовая и финишная линии, впереди стартовой проводится еще одна линия. Класс делится на две команды, одна из которых становится за стартовой линией и принимает положение упора–присев. В 1,5 м перед ними такое же положение принимают игроки другой команды. По сигналу учителя все участники игры начинают прыжки вперед кузнечиком, отталкиваясь руками и ногами. Задача задних игроков догнать и касанием руки запятнать как можно больше «кузнечиков» команды соперника, пока не достигли финишной линии, а задача передних – как можно быстрее ускакать и не дать себя осалить до финиша. Игроки, прыгающие без опоры руками, выбывают из игры. После того, как команды пересекут линию финиша, играющие возвращаются обратно на старт, меняются ролями после чего игра повторяется еще раз. Выигрывает команда, поймавшая больше «кузнечиков».

«Сигнал»

Цель: формирование навыка опоры руками в гимнастических прыжках, развитие быстроты двигательной реакции, ловкости, произвольного внимания.

Участники выстраиваются в колонну по одному с дистанцией 3 м и рассчитываются на "первый–второй". Оговариваются условные сигналы и двигательная реакция играющих. Колонна начинает медленный бег по залу, следя за условными сигналами учителя. Услышав один свисток, первые номера останавливаются и встают в стойку ноги врозь, вторые быстро проползают у них под ногами, затем все игроки снова переходят на легкий бег. Услышав два свистка, вторые номера останавливаются и принимают положение полуприседа, прижав подбородок к груди и опершись руками о колени, а вторые номера перепрыгивают через них с опорой на руками о их спину. Игроки, не успевшие своевременно среагировать на условный сигнал или перепугавшие двигательный ответ на него, получают штрафное очко. Игра продолжается несколько минут. Победители определяются по наименьшему количеству штрафных очков.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР»**

*Задание № 1. Записать подвижную игру _____ по схеме
(Название игры)*

СОДЕРЖАНИЕ	ПРАВИЛА

*Оценка _____
Проверяющий _____*

Падающая палка (образец заполнения карточки)

<i>Содержание</i>	<i>Правила</i>
<p><i>Играет любое количество человек. Выбирается водящий. Играющие становятся в круг, а водящий с палкой, внутри круга. Один конец палки касается земли, а другой конец держит водящий. Играющие рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Водящий называет любой номер, и играющий под этим номером должен успеть схватить эту палку до того, как она упадет. Кто больше всех поймает палку тот считается лучшим игроком из этой команды.</i></p>	<p><i>1 Если играющий не успел схватить палку, то он становится водящим. 2 Водящий может вызывать номер не по порядку. 3 Водящий может называть один и тот же номер несколько раз.</i></p>
	<p align="center"><i>Схема игры</i></p> <p> </p> <p> </p>

Задание № 2. Заполнить протокол проведения командной подвижной игры и итоговую таблицу соревнований типа «Веселые старты».

*Протокол (образец)
Проведение подвижной игры «Охотники и утки»*

Команды	Время игры, сек.	Штрафные баллы	Всего баллов	Место
Кенгуру	57	5	62	2
Пантеры	49	7	56	1

*Итоговая таблица (образец)
Соревнований по подвижным играм «Веселые старты»*

Игры и конкурсы	Команды	
	«Кенгуру»	«Пантеры»
«Бег командами»	3	1
«Вызов номеров»	3	1
«Бой петухов»	2	2
«Охотники и утки»	1	3
«Передача мячей в колоннах»	1	3
«Кто выше?»	3	1
<i>Сумма очков</i>	13	11
<i>Место</i>	1	2

Примечание: За победу в игре или конкурсе команда получает 3 балла, за второе место – 1 балл, ничья оценивается в 2 балла.

Задание № 3. Провести анализ подвижной игры на основе классификации подвижных игр

«Вызов номеров» (образец)

<i>Признаки группировки</i>	<i>Ориентируясь на признак, указать, к какой группе, классу относится данная подвижная игра</i>
Возраст занимающихся	Учащиеся среднего школьного возраста
Характер организации играющих	Игра с разделением на команды, без водящего
Уровень сложности двигательных действий и взаимодействий играющих	Двигательные действия простые
Уровень двигательной активности	Игра средней подвижности
Двигательное содержание игры	Игра с бегом
Преимущественное проявление физического качества	Быстрота, ловкость

Оценка за работу _____
проверяющего _____

Подпись

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР»**

<i>Тестовые вопросы</i>	<i>Варианты ответов</i>
Игры в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы	а) коллективные б) индивидуальные в) спортивные г) одиночные
Игры способствующие овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта	а) коллективные б) индивидуальные в) спортивные г) игры, подводящие к спортивной деятельности
Игры обычно создаются и организовываются детьми, они сами устанавливают условия и правила игры	а) коллективные б) индивидуальные в) спортивные г) тактические
Сюжет, правила и двигательные действия составляют	а) условия игры б) содержание игры в) цель игры г) задачи игры
Цель действий играющих определяет	а) задачи игры б) содержание игры в) сюжет игры г) условия игры
Обязательные требования для участников игры, определяющие способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов составляют	а) задачи игры б) содержание игры в) сюжет игры г) правила игры
Короткие перебежки с изменением направления движения, различные метания, преодоление препятствий, различные прыжки составляют	а) задачи игры б) содержание игры в) двигательные действия г) правила игры
Игры, рекомендуемые школьной программой, направлены на решение	а) образовательных задач б) воспитательных задач в) развивающих г) оздоровительных, образовательных, воспитательных задач
Совершенствование естественных движений, а также совершенствование двигательных навыков полученных по разделам программы составляют	а) образовательные задачи б) воспитательные задачи в) развивающие задачи г) оздоровительные задачи

Подвижные игры в большей степени способствуют воспитанию	а) быстроты б) силы в) гибкости г) всех физических качеств в комплексе
Эстетическому воспитанию детей способствуют	а) музыкальные игры б) спортивные игры в) индивидуальные игры г) игры, подводящие к спортивной деятельности
Содействие нормальному физическому развитию детей и укрепление их здоровья являют собой	а) образовательные задачи б) воспитательные задачи в) развивающие задачи г) оздоровительные задачи
По уровню сложности двигательных действий различают	а) простые игры б) сложные игры в) простые и сложные игры г) сложнокоординационные игры
По уровню двигательной активности играющих разделяют на	а) игры большой, средней и малой подвижности б) игры большой и малой подвижности в) простые и сложные игры г) сложнокоординационные игры и простые
Игры, где все или большинство играющих участвуют одновременно в движениях, выполняемых с высокой интенсивностью, являются	а) игры малой подвижности б) игры большой и малой подвижности в) игры большой подвижности г) сложнокоординационные игры
Игры, где активные действия выполняют 1–2 игрока или все одновременно выполняют спокойные движения, являются	а) игры средней подвижности б) игры большой и малой подвижности в) игры малой подвижности г) сложнокоординационные
Выбор игры зависит от	а) общих задач, которые учитель ставит перед занятием б) места ее проведения в) количества играющих и наличия инвентаря г) все выше перечисленное

Инвентарь для проведения игр должен быть	<ul style="list-style-type: none"> а) ярким б) легким в) маленький по объему г) ярким, заметным в игре, а размер и масса посильными для играющих
Прежде чем начать объяснение игры, необходимо играющих построить	<ul style="list-style-type: none"> а) в круг б) в одну шеренгу в) в колонну г) в исходное положение из которого они начнут игру
Выделять водящих можно	<ul style="list-style-type: none"> а) по назначению руководителя б) по желанию играющих в) по итогам предыдущей игры г) по назначению руководителя, по итогам предыдущей игры, по жребию, по выбору играющих
Распределение на команды может проводиться	<ul style="list-style-type: none"> а) по усмотрению руководителя б) по желанию играющих в) по расчету в строю, по усмотрению руководителя, по выбору капитанов г) по выбору играющих
Для регулирования нагрузки играющих можно применять	<ul style="list-style-type: none"> а) увеличение интенсивности б) снижение интенсивности в) кратковременные перерывы, изменять размеры площадки, удлинять дистанции пробежек, увеличивать количество инвентаря в игре г) увеличить время отдыха
Характер подвижных игр у младших школьников разнообразен, но преобладают	<ul style="list-style-type: none"> а) коллективные б) командные игры без вступления в соприкосновение с противником в) игры с водящим, г) все выше перечисленные

<p>В среднем школьном возрасте основное место занимают игры</p>	<p>а) коллективные б) командные игры без вступления в соприкосновение с противником в) индивидуальные игры г) соревновательного характера</p>
<p>Подвижные игры в старших классах в основном используются для</p>	<p>а) повышения общей и специальной подготовленности б) командные игры без вступления в соприкосновение с противником в) игры с водящим, г) соревновательного характера</p>
<p>Игры, требующие от занимающихся внимания, организованности, согласованности движений следует проводить в</p>	<p>а) подготовительной части урока б) в основной части урока в) в заключительной части урока г) в основной и заключительной части урока</p>
<p>Подвижные игры с речитативом используются</p>	<p>а) в 4–6 классе б) в 1–3 классе в) в 10–11 классе г) в 7–9 классе</p>
<p>Игры с силовым напряжением допустимы</p>	<p>а) с первого класса б) со ср. школьного возраста в) только в старшем возрасте г) в школьном возрасте нельзя использовать</p>
<p>Подвижные игры используются для повышения общей физической подготовки, специальной спортивной подготовки</p>	<p>а) в младшем школьном возрасте б) в среднем возрасте в) в подростковом возрасте г) в старшем школьном возрасте</p>
<p>Соревнования по подвижным играм проводят согласно основному документу</p>	<p>а) плану–конспекту б) годовому плану–графику в) рабочему плану–конспекту г) положению о соревнованиях</p>

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1 Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260>.

2 Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Э.Я. Степаненкова. - Москва : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013. - 144 с. - ISBN 978-5-86775-855-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=213002>

Дополнительная литература

1 Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семенов, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл. - ISBN 978-5-299-00545-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>.

2 Дедулевич, М.Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 204-209. - ISBN 978-985-503-554-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463279>.

3 Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. □ Москва : Спорт, 2017. □ 129 с. : схем., табл. □ Библиогр. в кн. □ ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. □ URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> .

4 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 493 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-00329-1. – Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22.

5 Рыбакова, Е.В. Подвижные игры в тренировке волейболистов : учебно-методическое пособие / Е.В. Рыбакова, С.Н. Голомысова ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2016. - 40 с. : схем., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1684-8 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459507>.

Периодические издания

- 1 Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta> .
- 2 Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706> .
- 3 Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600> .
- 4 Игра и дети. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270> .
- 5 Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name .
- 6 Культура физическая и здоровье. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name .
- 7 Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name .
- 8 Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name; <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.
- 9 Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.
- 10 Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>.
- 11 Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

Интернет-ресурсы

- 1 ЭБС «**Университетская библиотека ONLINE**» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
- 2 ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
- 3 ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
- 4 ЭБС «**Znanium.com**» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.

- 5 **Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания** [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
- 6 **Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»** : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
- 7 **Базы данных компании «Ист Вью»** [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции журналов России: по общественным и гуманитарным наукам; по вопросам педагогики и образования; по информационным технологиям; по вопросам экономики и финансов; по экономике и предпринимательству; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
- 8 **КиберЛенинка** : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
- 9 **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
- 10 **Энциклопедиум** [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
- 11 **Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов.** – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

Учебное издание

Полянская Светлана Борисовна

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

Учебно-методические рекомендации
для студентов 1 курса бакалавриата, обучающихся
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль подготовки – Физическая культура)
очной формы обучения

Подписано в печать 08.10.2018 г.
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс».
Усл. п. л. 3,44 Уч.-изд. л. 2,76
Тираж 1 экз. Заказ № 466

Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Коммунистическая, 2