Подвижные игры на уроках физкультуры.

Введение.

Особенностью содержания современного начального образования является формирование универсальных учебных действий в личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах. Игра, как нельзя лучше отвечает этим требованиям. В данной работе, в помощь учителю, дана характеристика и описание подвижных игр, направленных на развитие силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, развитие гибкости. Приводится описание конкретных подвижных игр, методические особенности их проведения .Более подробно описаны игры подводящие к баскетболу.

Содержательная характеристика подвижных игр на уроке физической культуры в начальной школе.

Подвижные игры, направленные на развития физических качеств:

1. Выносливость

Понятие выносливости, виды выносливости, значение выносливости в физической подготовке. Средства развития выносливости.

Ключевые понятия: общая выносливость, скоростно-силовая выносливость.

Умения и навыки: Умение противостоять утомлению в условиях двигательной деятельности.

Средства: Игры с бегом, прыжками, метанием и лазанием.

Подвижные игры: «Ловишки», «Удочка», «Выбивала мячом», «Белки на дереве» и т.д.

2. Быстрота

Понятие быстроты. Формы быстроты и ее значение в физической подготовке.

Ключевые понятия: Частота движения, быстрота реакции, скорость движения.

Умения и навыки: Темповый бег. Преодоление расстояний в наименьший отрезок времени.

Средства: «Игры-перебежки», «игры -стоп».

Подвижные игры: «Вызов номеров», «Морозы». «Краски».

3. Ловкость

Понятие ловкости. Двигательно-координационные способности и их значение в физическом развитии.

Ключевые понятия: Реакции на сигнал, быстрота усвоения нового, координация движений, осознанность выполнения движений и использование двигательного опыта.

Умения и навыки: Правильное, быстрое, рациональное, находчивое решение двигательной задачи.

Средства: Игры с бегом, метанием, прыжками, лазанием. Игры с «увертыванием», поиском, прятанием.

Подвижные игры: «Морозы», «Волк и зайцы», «Казаки-разбойники», «Перестрелка», «Белки на дереве».

4. Сила

Понятие силы. Значения силовой подготовки в физическом развитии. Средства их развития.

Ключевые понятия: Сила рук, ног, туловища.

Умения и навыки: Способность оказывать и преодолевать сопротивление посредством мышечных усилий.

Средства: Игры с прыжками, лазанием, с бросанием и ловлей мяча, бегом с преодолением препятствий. Игры с выталкиванием, сопротивлением.

Подвижные игры: «Вышибала мячом», «Лягушачьи пятнашки», «Цепи кованные».

5. Гибкость

Понятие гибкости. Значение гибкости в физическом развитии.

Ключевые понятия: Подвижность в суставах всего тела.

Умения и навыки: Выполнение движений с большой амплитудой.

Средства: Игры с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Подвижные игры: «Золотые ворота», «Третий лишний», «Выбивала от стены».

Подвижные игры направленные на развитие двигательных навыков и умений.

1. Бег

Значение бега в физическом развитии.

Ключевые понятия: медленный бег, темповый бег.

Навыки и умения: бег «трусцой», «челночный бег», ускорения на отрезках.

Средства: Игры-перебежки, игры с изменением направления бега, игры-стоп.

Подвижные игры: «Бег с заданиями». «Морозы», «Ловишки», «Гуси-лебеди».

2.Прыжки

Значение прыжков в физическом развитии.

Ключевые понятия: прыжок в длину, прыжки в высоту.

Умения и навыки: прыжок в длину с места, прыжки на скакалке.

Средства: Игры с перепрыгиванием препятствий, подскоками.

Подвижные игры: «Волк во рву», «Удочка».

3. Лазание

Значение лазания в физическом развитии.

Ключевые понятия: лазание, подлезание, перелезание.

Умения и навыки: передвижение по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук или рук и ног.

Средства: Игры с лазанием по шведской стенке, пролезанием под препятствием, перелезание через препятствие.

Подвижные игры: «Обезьянки», «Альпинисты», «Гусеница».

4. Бросание, ловля мяча

Значение метания в физическом развитии.

Ключевые понятия: подбрасывание мяча, перебрасывание мяча.

Умения и навыки: Броски мяча от груди, из-за головы.

Средства: Игры «Выбивала, игры с ловлей, бросанием мяча.

Подвижные игры: «Штандер», «Собачки», «Школа мяча».

Подвижные игры направленные на развитие личностных качеств.

1.Воспитание мотивации к физической культуре

Понятие «мотивация» и ее значение в занятиях физической культурой.

Ключевые понятия: Желание и интерес к двигательной активности.

Умения и навыки: Потребность в двигательной деятельности, побуждающей к систематическим занятиям, совершенствования двигательных навыков, преодоление трудностей.

Средства: Игры с основными видами движений, с использованием различных предметов (мяч, скалка, книга, палка, камень, карта, компас и т.д.), с заданными действиями: догнать, поймать, спрятать, найти, преодолеть, добросить, добежать…

Подвижные игры: Весь арсенал подвижных игр.

2.Формирование нравственно-волевых черт характера

Основные нравственно-волевые качества, их значение в развитии личности.

Ключевые понятия: Целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, выдержанность, настойчивость, упорство, решительность, самообладание.

Умения и навыки: Способность преодоления физической усталости, сохранение самообладания, регулирование эмоционального состояния.

Средства: Коллективные игры с основными видами движений в сочетании с действиями, направленными на взаимопомощь и взаимовыручку.

Подвижные игры: «Прятки», «Казаки-разбойники», «Лягушачьи пятнашки», «Выбивала с одним выбивальщиком».

3. Интеллектуальное развитие

Основные познавательные психические процессы.

Ключевые понятия: Восприятие, мышление, внимание, память.

Навыки и умения: Восприятие звуковой, зрительной, тактильной информации в ходе подвижных игр, осмысление правил игры, игровой ситуации и выбор конструктивного поведения для достижения положительного результата в игре.

Средства: Игры с основными видами движений в сочетании с дидактическими заданиями, направленными на запоминание и воспроизведение слуховой, зрительной, тактильной информации, игры-подражания, игры с придумыванием движений.

Подвижные игры: «Море волнуется», «Запрещенные движения», «Зеркало» и т.д.

Методические особенности проведения подвижных игр

для учащихся младшего школьного возраста

При проведении игр рекомендуется начинать занятия с простой и малоподвижной игры, требующей внимания, активизирующей восприятие, чтобы организовать детей и постепенно вовлечь в активные действия. Такими подвижными играми могут быть игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу. («Замри», «Стоп», «Море волнуется»).

Затем проводятся 1-2 более интенсивные и сложные по структуре игры. Для данного возраста наиболее подходящими являются игры – перебежки («Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Морозы»). В заключении занятия рекомендуется провести малоподвижную игру, требующую внимания, наблюдательности («Изменения в группе», «Пустое место», «Слушаем тишину»).

Желательно на уроке использовать игры с различной организацией играющих. С разделением на команды и без разделения, с водящим и без него, с индивидуальными заданиями.

В 1-ом классе с начала учебного года не рекомендуется проводить командные игры. С приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности можно включать в урок игры с элементами соревнования в парах (в беге, прыгании через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем следует подразделить детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с различными простыми заданиями. Игры с разделением на команды в которых каждый участник борется за интересы своей команды, выручает товарищей, попавших в «плен». Командные игры рекомендуется включать к концу первого года обучения, и особенно широко применяются в 3-ем, 4-ом классах. При проведении игр на улице желательно проведение таких игр, которые трудно провести в помещении. Особенно популярны у детей игры с прятаньем и поиском на местности (пришкольный участок, парк). Например, «Охота за лисицами», «Следопыты», «Ориентировка по слуху», «Прятки».

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды. Если температура воздуха низкая, то все участники должны активно двигаться, надо избегать игр, в которых приходится долго стоять и дожидаться своей очереди.

В жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно. При проведении игр в помещении, в небольшом узком зале или коридоре рекомендуется проводить игры с линейным построением, а также в которых играющие участвуют поочередно. В большом зале можно проводить игры с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр.

При проведении нескольких игр с активным участием всех играющих, желательно, чтобы игры были разнохарактерными по движениям. Например: игра с преобладанием бега «салки», с прыжками «удочка», с ловлей и бросанием мяча «штандер», с лазанием «Белки на дереве». Очень популярны среди детей разнообразные индивидуальные и групповые игры с длинной и короткой скакалкой, с малыми мячами, с обручами, с кольцами и др. предметами (набрасывание колец на кегли, верчение обручей, попадание палкой в цель).

Учитывая анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста, подвижные игры с бегом и прыжками должны быть краткими по времени и сопровождаться частыми передышками. Наиболее подходящими для этого возраста являются игры-перебежки, например, «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Морозы», в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочередным участием играющих в движении, как, например, «Пустое место», «Бездомный заяц».

Подвижные игры в силу присущих им особенностей являются методом комплексного совершенствования двигательной деятельности у младших школьников. Они позволяют совершенствовать такие физические качества, как быстрота, сила, выносливость, ловкость.

Качество быстрота особенно хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела и его частей в пространстве. Поскольку движения для развития быстроты выполняются в околопредельном темпе, им по характеру соответствуют игры с большой интенсивностью движений, к ним относятся «Белые медведи», «День и ночь», «Морозы».

Игры, способствующие развитию силы, участники преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление соперника. Важно включать в игры больше упражнений, направленных на увеличение силы сгибателей и разгибателей тех конечностей, которые слабее развиты. Например, в играх с прыжками надо акцентировать внимание на правой ноге, а в играх с перетягиванием – на левой руке. Примерные игры, преимущественно направленные на воспитание силы «Охотники и утки», «Удочка», «Войти в круг».

Игры с частыми повторениями напряженных движений, с непрерывной двигательной активностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. развивают выносливость. В одних играх, применяемых с этой целью, движения циклические (например: «Салки по кругу», «Гонка с выбыванием»), а в других – продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Например, «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч».

Предпосылками для развития ловкости являются освоенные движения и координационные сочетания. Разнообразные подвижные игры на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию создают хорошую основу для воспитания ловкости. Большинство подвижных игр связано с проявлением ловкости, в них совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное (а следовательно и ловкое) выполнение движений. Игры преимущественно направленные на развитие ловкости «Бег командами», «Ползуны и бегуны».

Большинство подвижных игр носит коллективный характер, что содействует формированию положительных черт характера и морально-волевых качеств. Для учащихся 1 класса в начале года рекомендуется проводить игры только на согласование своих действий с действиями товарищей. Позже включать игры со взаимовыручкой, помощью товарищам, и далее игры с действиями подчиненные интересам своей команды, поскольку чувство солидарности и товарищества у детей 6-7 лет воспитывается постепенно.

Рекомендуется подвижные игры использовать для воспитания активного и сознательного поведения учащихся в коллективе: бегать, не мешая друг другу, действовать быстро, по установленному сигналу, быстро включаться в игру, видеть границы площадки, честно соблюдать установленные правила. Эти задачи решаются при многократном повторении игр. Так например, игра «Перестрелка» направлена на воспитание взаимовыручки, игра «Вызов» - на проявление смелости и решительности, игра «Бег с заданиями» - на организованность и самодисциплину. Воля и тормозные функции у младших школьников развиты слабо. Им трудно долго и внимательно слушать объяснение игры, часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или другую роль в игре. В связи с этим используются игры с небольшим количеством правил (2-3). Правила можно давать не сразу все, а постепенно, по мере усвоения их учащимися.

Мышление у детей младшего школьного возраста в основном образное, предметное, но ко второму году обучения оно начинает уступать место мышлению абстрактно-логическому. Появляется умение сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Возникают возможности сознательно контролировать движения; критически мыслить, что позволяет усваивать более сложные игры с большим количеством правил. Например, игры на местности: «Следопыты», «Ориентирование по выбору», «Найти предмет».

В 1 классе в связи с образным мышлением рекомендуется проводить сюжетные игры «Совушка», «Волк и зайцы», «Кошки-мышки». Внимание детей в младшем возрасте недостаточно устойчиво. Ребенок часто отвлекается, им трудно долго и внимательно слушать объяснение игры. Рассказ об игре в форме сказки воспринимается детьми с большим интересом и способствует воспитанию концентрации внимания.

Для активизации внимания обычно используют игры, в которых нет больших физических напряжений и острого конфликта. Рекомендуются следующие примерные игры «Запрещенное движение», «День и ночь», «Удочка», «Пустое место», «Изменения в группе». Для проведения большинства подвижных игр в 1-4 классах нужны пособия и инвентарь. У детей зрительный рецептор развит слабо, восприятие рассеяно, поэтому им нужен красочный инвентарь. Игры с небольшими предметами (малыми мячами, палочками, кубиками, фишками) повышают кожно-тактильное и мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию тактильных и зрительных анализаторов восприятия окружающих предметов и явлении во всех их взаимосвязях. Примером таких игр могут быть «Мяч по кругу», «Метатели», «Кубики и кегли».

Так как при завершении работы анализаторов восприятия начинается следующий процесс – представления и память, т.е. запечатления, сохранения и воспроизведения прошлых образов и событий. Образы памяти, связанные с речевым подтверждением, обладают большей устойчивостью, поэтому самое важное, что гарантирует прочность памяти, - понимание смысла действий. Этому способствуют разъяснения правил, содержания подвижной игры. Лучшему запоминанию при этом способствует слуховая и зрительная память и эмоциональная память, которая сохраняет чувство удовлетворения или неудовлетворения от выполненной работы, поэтому для детей важно, чтобы все получалось и было понятно. Для этого необходимо в занятие включать 2-3 знакомые игры и 1-2 незнакомые.

Таким образом, методически правильно спланированные и проведенные подвижные игры будут способствовать:

- увеличению физической и умственной работоспособности;

- сокращению сроков адаптации организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;

- совершенствованию телосложения и гармонизации физиологических функций;

- развитию психофизических качеств;

- приобщению к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня и питания, труда и отдыха;

- развитию интеллектуальной сферы: абстрактно-логическому мышлению; зрительному, слуховому и тактильному восприятию; вниманию, различных видов памяти;

- развитию эмоциональной сферы: положительному настрою на двигательную активность, взаимодействий в группе;

- развитию культуры чувств и эстетическое отношение к физическим упражнениям, окружающей природе;

- формированию таких положительных черт характера как отзывчивость, честность, справедливость;

- воспитанию волевых качеств, организованности, дисциплинированности.

В начальной школе нет обучения детей конкретным спортивным играм. Их место занимают игры подвижные. Их задача освоение умений и двигательных навыков именно в том виде, в каком они будут применяться в спортивных играх.

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

Мяч ловцу.

Задачи. Учить детей применять разученные действия с мячом, сочетать

ловлю, передачу и ведение мяча. Способствовать развитию совместных

действий, воспитывать коллективизм.

Описание. На площадке чертят три круга один в другом: первый диаметром

1 м, второй - 3 м, третий - 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг

свободный, в третий круг становятся защитники (4 - 6 человек), остальные -

игроки поля.

Игроки поля ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники им

противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если ловец поймает мяч, игроки

меняются ролями: передающий мяч игрок поля становится ловцом, ловец -

защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

Вариант. Выигрывает тот ловец, который через определенное время (30",

1') поймал больше мячей.

Методические указания. После того как дети усвоят правила игры, можно

разделить их на несколько играющих групп и проводить игру одновременно во

всех группах.

Борьба за мяч

Задачи. Учить использовать освоенные приемы, развивать умение сочетать

свои действия с действиями других игроков команды.

Описание. Ученики делятся на две команды. Каждая выбирает капитана.

Учитель в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его

своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а

игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда,

сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая

больше очков.

Методические указания. Запрещается бегать с мячом (можно вести),

толкать соперника.

Защита крепости.

Задачи. Учить детей рационально применять изученные действия с мячом.

Развивать умения выйти на свободное место для получения мяча, оказать

помощь товарищу.

Описание. На площадке чертятся два круга, один в другом: первый

диаметром 3 м, второй - 5 м. Игроки делятся на две команды. В первый круг

становятся 5 - 6 игроков из одной команды, остальные располагаются за кругом.

Дети другой команды занимают места во втором круге. После сигнала игроки за

кругом из первой команды стараются перебросить мяч игрокам в первом круге.

Игроки противоположной команды мешают им. Игрок из первого круга,

поймавший мяч, переходит за круг на помощь товарищам по команде. Игра

продолжается до тех пор, пока из первого круга не будут освобождены все (не

дольше 5 '). Потом команды меняются. Выигрывает та команда, которая быстрее

сумеет освободить своих товарищей из круга.

Методические указания. С мячом в руках не бегать.

Игры с бросками мяча в корзину.

Пять бросков

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность

движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание. Дети располагаются на расстоянии 1,5 - 2 м от корзины. По

сигналу все бросают мяч в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет пять

раз в корзину и бросает указанным способом.

Метко в кольцо.

Задачи. Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину,

воспитывать ответственность и выдержку.

Описание. Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и

становятся в середине ее на указанное место. У первых в руках мяч. По сигналу

первые ведут мячи к щиту, останавливаются и бросают мячи двумя руками от

груди, ловят мяч и передают его следующему игроку. Выигрывает команда,

сделавшая больше попаданий. Вариант. Попавший в корзину повторяет бросок.

Чья команда больше.

Задачи. Учить метко бросать мяч в корзину. Развивать способность

согласовывать свои действия с игроками, воспитывать ответственность и

организованность.

Описание. Дети делятся на команды по 4 - 5 игроков. Они становятся в

колонну на расстоянии 2 м от корзины. Первые в каждой колонне с мячами.

После сигнала они бросают мячи, стараясь попасть в корзину. Каждый ловит

мяч, передает его следующему игроку по команде, сам обегает выставленные

(сзади команды) на площадке кегли и становится в конец колонны. То же

повторяют следующие игроки. Выигрывает команда, которая в установленное

время больше мячей забросит в корзину.

Вариант. После броска мяча в корзину первый игрок передает мяч с

установленного места всем игрокам своей команды по очереди, затем становится

в конец колонны. Второй игрок бросает мяч в корзину и также повторяет все

действия. Игра заканчивается, когда все дети совершат бросок в корзину.

Бросание мяча в nарах.

Задачи. Учить бросать мяч в корзину, сочетать ловлю и броски мяча.

Закреплять умение совместно играть с мячом.

Описание. Дети становятся парами, у каждой пары один мяч. Один ребенок

из каждой пары становится под корзину, чтобы поймать брошенный мяч.

Остальные становятся друг за другом на расстоянии 2 м от корзины. После

сигнала учителя они бросают каждый свой мяч (5 раз), затем меняются местами

с напарником. Выигрывает пара, попавшая в корзину большее количество раз.

Методические указания. Ловить мяч после бросков и передавать его можно

только в своей паре.

Игры для обучения ведению мяча.

Мотоциклисты.

Задачи. Совершенствовать ведение на месте и в движении, приучать детей

видеть площадку.

Описание. На площадке чертится улица шириной 2 - 3 м, длиной 4 - 5 м.

Все дети мотоциклисты. Они свободно ведут мяч. Посередине улицы стоит

регулировщик. Он с зеленым и красным флажком регулирует движение на

улице. Мотоциклист, доехавший до улицы, если регулировщик показывает

красный флажок, останавливается, но мотор не выключает - он ведет мяч на

месте. Если регулировщик поднимает зеленый флажок, мотоциклисты могут

проехать улицу без остановки - провести мяч бегом. Движение по улице

происходит в одном направлении.

Вызов номеров

Задачи. Учить вести мяч, быстро реагировать на сигналы, воспитывать

ответственность перед командой.

Описание. Дети делятся на несколько команд по 4 - 5 человек. В команде

дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед

каждой колонной расставляют 5 - 6 булав на расстоянии 1 - 2 м одна за другой.

Учитель называет номера (не по порядку). Вызванные дети начинают вести мяч,

обводя первую булаву справа, вторую слева и Т.д., а последнюю обегают бегом и

возвращаются. Выигрывает команда, уронившая меньше булав.

Ловец с МЯЧОМ.

Задачи. Учить вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом,

меняя направление и скорость передвижения. Воспитывать честность и

справедливость.

Описание. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один -

водящий. Его цель, ведя мяч осалить (запятнать) рукой кого-либо. Если ему это

удается - осаленный становится водящим, а водящий - игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет учитель, в

дальнейшем ученик, свободно управляющий мячом.

Скажи, какой цвет

Задачи. Учить вести мяч правой и левой рукой, приучать детей видеть

площадку.

Описание. Все игроки с мячами, кроме водящего, они свободно ведут мячи

по площадке. Водящий передвигается с 2 - 3 флажками разных цветов. Ребенок,

около которого останавливается водящий и показывает флажок какого либо

цвета, должен, ведя мяч на месте, сказать какого цвета флажок показывает

водящий.

Варианты. 1. Роль водящего выполняют сразу 2 - 3 человека.

2. Водящий показывает палочки, а игрок должен сказать сколько их.

Ведение парами:

Задачи. Учить вести мяч бегом, формировать умение видеть площадку.

Воспитывать честность, справедливость в игре.

Описание. Дети делятся парами. Каждый из них имеет мяч и свободно

передвигается по площадке. Один ребенок в паре - водящий, его цель - не роняя

мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это у дается, другой игрок

становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

Методические указания. После того как водящий осалил своего товарища,

он должен продвинуться на 5 - 6 шагов вперед и тогда другой игрок может его

ловить.

Гонка мячей по кругу.

Задачи. Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при

выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами по игре.

Описание. Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от

друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга мячи разных цветов или

размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (по

указанному направлению), стараясь догнать другой мяч.

Поймай мяч

Задачи. Учить детей передавать мяч одной рукой от плеча (правой, левой).

Воспитывать умение прийти на помощь товарищу.

Описание. Дети делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга

на расстоянии 3 - 4 м и перебрасывают мяч друг другу, как кому удобнее.

Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться

его рукой. Если это у дается, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

Методические указания. Дети, передающие мяч, перед броском товарищу

могут выполнять и другое движение, например, вести его на месте или в

движении, бросить его вверх, вниз и поймать.

Игры с передачей и ловлей мяча.

10 передач

Задачи. Учить передавать - ловить мяч, развивать умение согласовывать

действия с товарищами. Воспитывать справедливость и стремление помочь

товарищу правильно выполнить движение.

Описание. Дети стоят парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой

пары по мячу. По сигналу они передают мяч друг другу заданным способом,

стараясь не уронить его. Побеждает пара, быстрее сделавшая 1 О передач без

падения мяча на землю.

Вариант. Уронившие мяч пары выходят из игры. Выигрывают те игроки,

которые дольше удерживают мяч.

Методические указания. Мяч ловить, не касаясь им груди, бросать на

уровне груди.

Мяч водящему

Задачи. Учить передавать мяч двумя руками от груди и ловить его.

Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Описание. Дети делятся на 4 - 5 групп, каждая образует свой круг

диаметром 4 - 5 м. В центре каждого круга - водящий с мячом. По сигналу

водящего поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и

получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1 - 3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз

уронившая мяч.

Вариант. Побеждает команда, быстрее закончившая игру и меньшее

количество раз уронившая мяч.

Обгони мяч

Задачи. Учить передавать, ловить мяч. Воспитывать ответственность перед

командой.

Описание. Играют 2 (4 - 6) команды. Игроки каждой команды становятся в

круг, выбирают водящих, которые имеют мячи. После сигнала каждый водящий

отдает мяч игроку, стоящему справа, а сам бежит влево, обегает круг и

становится на свое место. Получивший мяч передает его следующему справа и

т.д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра

заканчивается, когда все дети обегут круг и мяч возвратится к водящему.

Выигрывает команда быстрее закончившая игру.

Подвижная цель

Задачи. Учить детей передавать - ловить мяч, согласовывать свои действия

с действиями других игроков, соразмерять бросок с расстоянием до цели.

Описание. Все дети делятся на несколько групп, Каждая группа становится

в круг с водящим в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь

попасть в водящего. Попавший становится водящим.

Вариант. Бросать мяч в водящего можно только после передачи (или 2 - 3

передачи мяча) друг другу.

Методические указания. Мяч бросать в ноги.

У кого меньше мячей

Задачи. Учить детей передавать - ловить мяч, развивать умение

ориентироваться на площадке.

Описание. Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по

нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка

разделена сеткой, повешенной на уровне 130 - 150 см. Дети обеих команд после

сигнала стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Методические указания. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.

Займи свободный кружок

Задачи. Учить детей передавать - ловить мяч, развивать навык

ориентирования на площадке. Воспитывать уважение к товарищам по игре.

Описание. На полу в разных местах чертятся кружки диаметром 50 см на

расстоянии 1,2 - 2 м один от другого. Все дети, за исключением водящего,

становятся в них. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч

на лету или, хотя бы, коснуться его. Если водящему удается это сделать, учитель

дает свисток. По свистку игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а

водящий старается занять любой из кружков. Кто не успел занять кружка,

становится водящим. Игра продолжается. Побеждают те дети, которые ни разу

не были водящими.

Варианты. 1. Водящими назначаются двое игроков.

2. В игру вводятся несколько мячей.

Методические указания. Дети делятся на несколько групп. Когда они

усвоят ход игры, можно включить в нее второй мяч и второго водящего.

Для обучения и совершенствования техники передвижения

в баскетболе можно использовать следующие подвижные игры.

«Пятнашки» на перемещения.

• В руках у водящего набивной мяч. Он старается осалить одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.

• То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

• То же, но преследуемый может освободиться от водящего, если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, пересекшим ему путь.

• То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.), а водящий должен их повторять.

• Этот вариант «Пятнашек» проводится без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

• Каждый из игроков держит в руках какой-нибудь предмет (теннисный мяч, кеглю и т.д.), и лишь у одного в руках ничего нет. Водящий может бежать лишь за тем игроком, у которого в руках нет предмета. Если преследуемый попадает в тяжелое положение, ему передает предмет один из партнеров. Теперь его уже пятнать нельзя, и водящий ловит другого игрока, оставшегося без предмета.

«Пятнашки в тройках».

Задача водящего – запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнера дальше чем на

1 м. Можно рекомендовать игроку 2 держать руки за спиной во избежание распространенной среди начинающих баскетболистов ошибки, когда защитник «держит» нападающего разведенными руками.

«Пятнашки по кругу».

Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих, один из которых становится пятнашкой, а другой – убегающим. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон.

По сигналу пятнашка бежит вдоль круга, стараясь осалить убегающего. Последний же, когда его начинают настигать, становится в круг между остальными игроками в любое место. В тот же момент сосед, оказавшийся справа, становится новым убегающим, а пятнашка продолжает его преследовать. Если пятнашке удалось коснуться рукой убегающего, они меняются ролями.

Чтобы усложнить игру, можно ввести такое правило. Если убегающий встал в круг, то сосед, оказавшийся справа (или слева – по договоренности), делается пятнашкой, а бывший пятнашка, не теряя времени, должен от него убегать. Во время игры участникам не разрешается бегать через круг.

Аналогична игра «Второй лишний». Убегающий в любой момент может встать впереди одного из игроков, и тогда оказавшийся сзади становится убегающим.

Если игроков много, они становятся по кругу парами в затылок друг другу. В этом случае («Третий лишний») убегающий становится впереди любой из пар, и оказавшийся третьим убегает.

«По кочкам».

На полу чертят мелом небольшие круги («кочки»0, располагая их друг от друга на расстоянии небольшого шага по ломаной линии. В ходе эстафеты, прыгая с ноги на ногу, игроки преодолевают «болото» по кочкам и возвращаются обратно.

Для закрепления навыка передвижения с изменением направления можно применить также «Эстафету-змейку», в ходе которой игроки без мяча (а в дальнейшем с мячом) быстро обегают расставленные булавы, набивные мячи или другие предметы. Бег можно проводить лицом и спиной вперед, с поворотом для обратного продвижения.

«Вызов номеров».

Игра напоминает «Эстафету с вызовом номеров». Класс делится на две команды, которые выстаиваются рядом шеренгами поперек зала. Команды (начиная с правого фланга) рассчитываются по порядку, игроки запоминают свои номера (для проверки спросить у нескольких учеников их номера). Учитель называет один из номеров, например: «Пятый!». Игроки обеих команд начинают бег, однако учитель уточняет, каким способом ученик преодолевает отрезок от старта до финиша (приставным шагом вперед, назад или в сторону), как выполняет поворот для обратного бега. Можно также на пути игроков ставить препятствия.

Игры, направленные на развитие силовых способностей.

«Перетягивание в парах».

На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По сигналу «Сойдись!» пары подходят к средней линии и берутся (кистью за запястье) за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится «пленным». После окончания перетягивания, подсчитывают пленных и отпускают их в свои команды.

Игру можно повторить, разрешая тем, кто сумел перетянуть своего партнёра, снова в зону борьбы и помогать своему товарищу. В любом варианте правилами запрещается вырывать (отпускать) руки соперника. Нарушивший правила становится пленным.

«Подвижный ринг».

Толстую верёвку или канат (длиною 3-5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым» категориям» на четвёрки. Первая четвёрка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его(как бы образуя ринг). За спиной игроков в 3 шагах от них по одной булаве (кегле, городку, теннисному мячу). По сигналу «Тяни!» Каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удаётся, побеждает. Оставшаяся тройка игроков снова берёт в центре площадки канат и тянет в свою сторону. Победитель занимает 2-е место. Таким же образом разыгрывается 3-е место: игроки тянут в разные стороны. Булавы каждый раз переставляются в определённое положение, для чего заранее можно сделать на площадке метки. Затем соревнуется вторая четвёрка, после неё – третья, и т.д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках – остальные участники игры.

«Скачки».

Команды также делятся на «всадников» и «коней», после чего выстраиваются перед линией старта в две колонны. По сигналу пары устремляются вперёд и, забежав за линию в 10-15 м от старта, меняются ролями, и кони с всадниками возвращаются обратно. Следующая пара выбегает лишь после того, как вернувшись, игроки пересекли линию старта. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

«Волк во рву».

Посередине площадки проводятся две параллельные линии шириной около метра. «Ров» можно выложить скакалками. Выбирают один или два «волка». Они становятся во рву. Все остальные играющие – «козы» размещаются на одной стороне площадки, на «пастбище».

По сигналу «козы» перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. «Волки», не выходя изо рва, стараются осалить, возможно, большее количество «коз».

Подсчитываются осаленные «козы», и игра продолжается. «Волки» меняются после 2-3 перебежек.

«Сторож, зайцы и Жучка».

Место игры размечают линиями. Первую линию чертят в 2-3 шагах от одной из коротких сторон площадки, вторую на 3 шага дальше от первой. Участок между короткой стороной площадки и первой линией – «избушка сторожа». Полоса между первой и второй линией – «двор». Посередине площадки учащиеся держат короткие скакалки на высоте 40-60 см. Они будут изображать забор. Участок между «забором и второй чертой – «огород». Отступив на 3-4 шага от другой короткой стороны площадки, обозначаются кружками четыре «заячьи норы». Двух игроков выбирают водящими. Один из них «сторож». Согласно правилам игры, он находится в «избушке». Другой игрок – «Жучка». «Жучка» бегает по «двору». Остальные участники играют роль зайцев. Они поровну размещаются в «норах». Если играющих много, то в каждой «норе» они стоят рядами, по 2-3 человека. По сигналу педагога «зайцы», составляющие первые тройки во всех «норах», выбегают вперёд, прыгают через скакалки и попадают в «огород», где присаживаются, шевелят ушами, т.е. поднимают руки выше головы и шевелят пальцами, изображая уши. «Зайцы» забрались в «огород», чтобы полакомиться капустой. Когда «зайцы» окажутся в «огороде», «сторож» по первому сигналу учителя выходит во «двор», по второму – три раза хлопает в ладоши, как бы стреляя из ружья. После первого «выстрела» «зайцы» должны убегать с «огорода» к себе в «норы». При этом им необходимо пролезть через скакалки, стараясь не задеть их. После третьего «выстрела». «Жучка» имеет право догонять убегающих «зайцев». Настигнув «зайца», водящий салит его. Те «зайцы», которые успели спастись в «норах», считаются в безопасности. Прибежавшие встают позади ожидающих очереди бегать. Настигнутые «зайцы» остаются на том месте, где их осалил водящий. Когда те «зайцы», которых не настигла «Жучка», прибегут в «норы», педагог отмечает попавшихся и после этого выпускает их. «Жучка» идёт на своё место.

В таком же порядке игра продолжается и дальше, но при каждой новой перебежке «Жучка» и «сторож» меняются ролями. Из всех «нор» по очереди выбегают вторые, третьи и т.д. тройки «зайцев». Наиболее ловкими считаются те, кто ни разу не попался «Жучке» или попались меньшее количество раз.

Правила:

1. Догоняя «зайцев», «Жучка» может подлезать под скакалки или перепрыгивать через них, останавливать любое количество «зайцев».

2. «Жучка» не имеет права касаться рукой «зайцев», находящихся в «норах».

3. Скакалки надо держать свободно и легко отпускать их при задевании прыгающими.

«Воробушки – попрыгунчики»

Часть детей (5-6) – «воробушки – попрыгунчики» стоят в гнёздышке (в нарисованном круге с диаметром 2 м). Остальные дети сидят вокруг площадки.

Учитель говорит:

Почему серенькие воробушки,

Очень сильно загрустили?

Воробушки дыб, дыб, дыб

Серенькие прыг, прыг, прыг.

Дети – воробушки под последние слова начинают прыгать на двух ногах в середине круга.

На слова учителя:

Не грустите воробушки.

Потанцуйте, поскачите

Воробушки дыб, дыб, дыб

Серенькие прыг, прыг, прыг.

Дети – воробушки под последние слова начинают прыгать на двух ногах в середине круга.

С окончанием второго куплета дети – воробушки переступают грань своего круга и идут по направлению к детям. Перед каким ребёнком они остановятся, тот и идёт в круг. Дети, которые были воробушками. Садятся на их места. Затем игра повторяется. Учитель отмечает тех детей. Которые тихо прыгали.

«Через кочки и пенёчки».

Играющиеся делятся на две группы. По сигналу учителя играющие первой группы выходят из-за черты и идут, высоко поднимая колени, к ёлке (стойке), произнося: «Мы к лесной лужайке вышли, поднимая ноги выше. Через кустики и кочки, через ветки и пенёчки. Кто высоко так шагал – не споткнулся, не упал». С этими словами дети останавливаются вблизи ёлки и продолжают говорить: «Глянь в дупло высокой ёлки, вылетают злые пчёлки!» Играющие второй группы – пчёлки – начинают кружиться вокруг ёлки и Жужжать: «Ж-ж-жи – хотим кусать». Дети отвечают: «Нам не страшен пчёлок рой – убежим скорей домой!» И убегают за черту, высоко поднимая колени. Пчёлки стараются догнать убегающих, коснуться их рукой – «ужалить». Ужаленный проигрывает игру. Играют 2-3 раза, затем выбирают пчёлок из тех, кто ни разу не был ужален. Лучшими считаются ни разу не пойманные участники.

«Зайцы в огороде»

В игре принимают участие не менее 3-х человек. Для игры требуется площадка, на которой чертятся два круга, один в другом. Диаметр внешнего круга может быть 3-4 м, а внутреннего – 1-2 м. Водящий – «сторож» находится во внутреннем круге (огороде), остальные игроки – «зайцы» во внешнем. Зайцы прыгают на двух ногах – то в огород, то обратно. По сигналу учителя, сторож ловит зайцев, которые оказались в огороде, догоняя их в пределах круга. Те, кого сторож осалил, выбывают из игры. Когда все зайцы будут пойманы. Выбирается новый сторож и игра начинается снова.

«Лисы и куры».

Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По указанию учителя (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит: «КУ-КА-РЕ-КУ!» Куры убегают, взлетают на насест(бревно, скамейку). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели подняться на насест и удержаться на нём. После двух-трёх кратного проведения игры выбирают других детей на роль петуха и лисы.

«Кто дальше бросит?»

На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от неё параллельно проводятся 3-4 линии с интервалом между ними 4 м. играющие делятся на несколько команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока – по мешочку с горохом. Играющие поочерёдно в своих командах бросают мешочки с горохом как можно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

«Попади в мишень».

От линии старта на расстоянии 5-6 м чертится круг диаметром 1 м (попадание в него – 3 очка), за ним – второй круг (6 очков) и третий (12 очков).

Команды по очереди метают набивной мяч весом 1 кг. Чем дальше находится круг, в который попадает набивной мяч, тем больше очков, получает метатель. Команда – победитель определяется по сумме набранных очков.

Падение мяча за круг не оценивается. Игра проводится в основной части урока.

«Кто дальше прыгнет?»

На полу или земле чертится стартовая линия для прыжков. Команды выстраиваются в шеренги сбоку от линии старта одна против другой. По жребию определяют, какая команда начинает.

Игрок начинающей команды становится у черты и прыгает с места вперёд как можно дальше. Там, где пятки прыгающего коснулись земли, проводят черту. Игрок возвращается на своё место. У новой черты становится игрок другой команды и прыгает в обратную сторону по направлению к линии старта. Его приземление также отмечают. Затем опять выходит игрок первой команды и прыгает с того места, где приземлился игрок второй команды. Так поочерёдно прыгают игроки обеих команд. Если игроки первой команды прыгают в одном направлении, то игроки другой – в обратном. Результат соревнования выяснится, когда прыгнет последний игрок. Если он прыгнет через линию старта, то принесёт своей команде победу.

«Бег за флажками».

Перед игрой, посередине площадки проводят две линии на расстоянии 2-3 м одна от другой. В этой зоне в шахматном порядке раскладывают флажки. Играющие распределяются на две команды, каждая из которых располагается напротив другой за линией. По сигналу игроки обеих команд быстро бегут к центру площадки и стараются собрать как можно больше флажков. Затем они возвращаются на свои места, строятся в шеренги и передают собранные флажки капитанам. За каждый флажок засчитывается одно очко. После этого флажки снова раскладывают, и игра повторяется. Выигрывает команда. Набравшая большее количество очков.

Правила:

1. Каждый игрок может собрать любое количество флажков.

2. Отнимать флажки запрещается.

3. Нельзя забегать за флажками внутрь средней зоны.

«Удочка».

Удочка - это прочная бечёвка длиной 2-3 м, к одному из концов которой прикреплён небольшой груз, мягкий (например, мешочек с песком или опилками). Другой конец бечёвки держит в руке рыбак. Ну а где рыбак с удочкой, там и рыбки. Скажем, рыбак ты. Тогда пусть вокруг тебя на расстоянии тех же 2-3 м (в соответствии с длиной бечёвки) встанут твои партнёры по игре. Ты раскручиваешь груз на бечёвке на высоте не более 30 см, а каждый из стоящих вокруг тебя старается вовремя подпрыгнуть, чтобы груз не задел его. Иначе ему придётся занять место рыбака – водящего. (или кого удочкой заденут, тот выходит из круга; продержавшийся дольше других – выигрывает).

Спасаться от удочки, только подпрыгивая. Отступать назад нельзя, тут же будешь водить.

«Прыгающие воробышки».

На полу или земле чертится круг диаметром 4 м. Водящая «кошка» становится в середине круга, остальные участники игры «воробьи». Они находятся вне круга. По сигналу учителя воробьи начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре. Когда попадаются все воробьи, выбирается новая кошка. Побеждает тот, кто ни разу не попался, и кошка, сумевшая быстрее других поймать всех воробышков.

«Вороны и воробьи».

Участники делятся на 2 команды. По жребию одни становятся воронами, другие – воробьями. Обе команды становятся вдоль одной линии спинами друг к другу. Ведущий кричит вороны, либо воробьи. Если он называет команду ворон, то вороны догоняют воробьёв. Если называют команду воробьёв, то они догоняют ворон. Те, кого поймали, выходят из игры, оставшиеся игроки продолжают игру. Можно сыграть несколько раз, затем посчитать оставшихся игроков в команда. Выявляются победители. Примечание: догонявшие ловят до тех пор. Пока убегающие не забегут за линию, начерченную на поле.

Игры, направленные на развитие скоростных способностей.

« К своим флажкам».

Играющие делятся на 3-4 группы. Группы становятся в круги. В центре каждого круга находится игрок с цветным флажком в руке, вытянутой вверх. По первому сигналу учителя все ученики, кроме игроков с флажками разбегаются по площадке. По второму сигналу разбежавшиеся игроки останавливаются, приседают и закрывают глаза, а игроки с флажками по указанию учителя переходят на другое место. После слов учителя: «К своим флажкам!» - играющие открывают глаза и бегут к флажку своего цвета, чтобы первыми построиться в круг. Группа, построившаяся первой, выигрывает.

«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. Они обращаются к игрокам 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.

И начинают перебегать из одного «города» в другой. Морозы их ловят. Тот, кого им удаётся поймать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен, раскинув руки, 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.

«Пятнашки»

Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих. Один из них - «пятнашка» , другой - убегающий. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон.

По знаку ведущего «пятнашка» обегает круг и старается осалить убегающего. Последний, когда его начинают настигать, становится в круг между остальными игроками на любое место. В этот момент сосед, оказавшийся с правой стороны, становится новым убегающим, и «пятнашка» продолжает его преследовать.

Если «пятнашке» удалось догнать и осалить убегающего, они меняются ролями.

Чтобы усложнить игру, можно ввести такое правило: если убегающий встал в круг, то сосед. Находящийся справа, делается «пятнашкой», а прежний «пятнашка» в тот момент становится убегающим. Участникам игры не разрешается перебегать через круг.

«Пустое место».

По жребию один из участников объявляется лишним. Все остальные становятся по кругу лицом к центру на расстоянии примерно одного шага друг от друга. Затем лишний движется по внешней стороне круга и приговаривает: «Я иду, иду, иду, да кому – то на беду. Кого стукну – убегу. Только выбрать не могу». Наконец он слегка хлопает по спине кого – либо из товарищей, и с этого момента они оба становятся соперниками. Потому что задача каждого обежать круг, чтобы занять свободное место, причём один обегает круг по часовой стрелке, а другой – против. После этого всё повторяется, и проигравший вновь движется по кругу за спинами товарищей со словами: «Я иду, иду,…»

«Белые медведи».

На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место – льдина, на которой стоит водящий – «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю»-и бежит ловит «медвежат».Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого. Два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь на помощь!»

Медведь подбегает , осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных берутся за руки и ловят остальных «медвежат».Когда будут переловлены все «медвежата»- игра заканчивается.

Примечание.

Пойманный «медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь».При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

«Космонавты».

Играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: «Ждут нас быстрые ракеты, для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет- опоздавшим места нет!» После этих слов все бегут к ракетодрому и занимают места в любой из ракет. Оставшиеся без места, идут в центр площадки. Затем все опять становятся в круг вместе с опоздавшими и снова начинают игру. Побеждают те участники, которые ни разу не остались без мест в ракете.

Примечание. Игру начинать только по сигналу учителя.

«Вызов номеров».

В этой игре участвуют 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров и, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 метров ставится по стойке. Перед играющими проводится стартовая черта, на расстоянии 2 метров от неё – линия финиша. Руководитель вызывает игроков в любом порядке. Вызванные игроки выбегают вперёд, оббегают стойку и возвращаются обратно , Прибежавший к финишу первым получает очко для своей команды и становится на своё место. Руководитель может вызвать некоторых участников 2 раза. Задания можно разнообразить, изменяя форму передвижения : до стойки прыжки на двух ногах , обратно- обычный бег ; до стойки прыжки на одной ноге, обратно- обычный бег и т.д. В начале игры надо сказать, что вызванные игроки выбегают с правой стороны и, финишируя, должны придерживаться правой стороны. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игры, направленные на развитие гибкости.

«Палку за спину».

Команды строятся в колонны. Игроки стоят в полушаге друг от друга. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По общему сигналу игроки передают палки сзади стоящим партнёрам. При этом игрок поднимает руки вверх и (не отпуская концов палки и слегка прогибаясь) переводит палку за спину. Руки остаются выпрямленными. Игрок, стоящий сзади, принимает палку и таким же способом передаёт её дальше. Последний игрок колонны, получив палку, бежит с нею вперёд (в то время как все делают шаг назад) и, заняв место во главе колонны, снова передаёт её по колонне назад.

Игроку, стоящему сзади, нельзя брать палку, если партнёр не пронёс её назад до конца, и она находится за головой стоящего впереди партнёра. Если игрок отпустил один конец палки или уронил её, это также считается ошибкой. Побеждают игроки команды, закончившие передачу не только быстрее других, но и с меньшим числом ошибок.

«Гонка мячей по кругу».

Игроки двух или трех команд стоят на расстоянии 1 шага друг от друга и передают мячи по колонне следующими способами:

1. передают мяч назад двумя руками за головой, а обратно по колонне (все поворачиваются кругом) из рук в руки под ногами;

2. игрок, передающий мяч, держит его за спиной, поворачиваются лицом к сзади стоящему партнёру и, наклонившись вперёд, передаёт ему мяч из-за спины. Когда мяч дойдёт до последнего игрока колонны, он таким же образом (переводя мяч за спину) снова направляет его вперёд. Каждый игрок во время передачи мяча поворачивается кругом;

3. игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо (не отрывая ступней от пола). Игрок, стоящий сзади, получив мяч, направляет его вперёд с другой стороны. Теперь уже каждый принимает мяч, поворачивая туловище налево.

Во всех вариантах игры мяч может обойти колонну два или три раза (согласно условию). При этом игроки всех участвующих команд не бегают по площадке, а стоят на месте.

«Бег раков».

Эстафета проводится в параллельных или встречных колоннах. Первые номера садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу они устремляются вперёд, оторвав от земли таз и перебирая руками и ногами. Следующие игроки вступают в борьбу, когда финишируют их предшественники. За касание пола тазом во время передвижения снимается очко из тех 10 или20, которые присуждаются каждой команде перед началом игры. За быстроту действий командам начисляются поощрительные очки.

«Мостик и кошка».

Игроки двух команд стоят в колонну по одному у линии старта. Перед ними в 5 и 10 шагах прочерчиваются два круга (диаметром 1 м). По сигналу первые номера выбегают вперёд и, оказавшись в первом круге, делают «мост». Затем вперёд устремляется второй игрок. Он пролезает под мостиком и бежит в дальний круг, где принимает упор, стоя согнувшись (выгнув спину как «кошка»). Теперь уже первый номер бежит в дальний круг и пролезает между руками и ногами партнёра. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, выбегают по очереди новые два игрока, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда они вновь окажутся впереди всех, игра продолжается, причём игроки меняются ролями. Эстафета заканчивается, когда каждая пара выполнит задание по два раза.

Игры, направленные на развитие координационных способностей.

«Бегуны»

Играющие образуют две команды, одна из которых находится в квадрате (10x10) . Игроки другой команды стоят в шеренге за пределами площадки. По сигналу учителя первый из шеренги с правого фланга вбегает в квадрат и старается осалить как можно большее количество игроков за 15 с. Затем то же выполняет второй игрок и т. д. осаленные игроки не выбывают из игры. Подсчитывают, сколько всего игроков осалено и затем команды меняются местами.

«Береги ноги»

Играющие делятся на тройки .Игроки в тройке берутся за руки, образуя треугольник. По сигналу играющие стараются наступить на ногу любого из соседей по тройке, стараясь , соответственно уберечь свои ноги. Игрок, наступающий на ногу соседа, получает очко. Побеждает игрок, набравший большее количество очков в заданное время.

«Бой петухов».

Класс делится на две команды, игроки которой становятся в любом месте баскетбольной площадки. Стоять нужно на одной ноге, руки закрепить за спиной. По сигналу каждый игрок старается сбить игрока другой команды так, чтобы он коснулся земли обеими ногами. Толкать можно только плечом или грудью, но, ни в коем случае не руками; запрещается толкать в спину; игрок, коснувшийся земли обеими ногами выбывает из игры; менять ногу можно только до приближении противников, нельзя выпрыгивать за границы площадки - за нарушение этого игрок выбывает из игры; выигрывает команда, у которой остаётся больше невыбитых игроков.

«Выталкивание в приседе».

В круг диаметром 3 м входят два игрока, принимают положение приседа и берутся за руки. Их задача- толкаясь плечами или грудью, заставить друг друга потерять равновесие и коснуться руками, коленями или ягодицами пола. Нельзя заступать за пределы круга. Поединок длиться 2 минуты. Если одолеть друг друга не удалось, объявляется ничья .Можно изменить правила игры и выталкивать соперника ладонями рук.

«Последний выбивает».

Шестёрка (или другое количество) участников игры бежит по кругу вокруг положенных на пол пяти мячей. По свистку каждый старается схватить находящийся ближе к нему мяч. Кто не успел этого сделать – выбывает из игры. Убирают из круга и один из мячей. Игроки бегут в другую сторону и по сигналу стараются овладеть предметом. Наконец, остаются два самых быстрых и ловких игрока, которые встают в 10 шагах от лежащего в центре круга мяча и выполняют по указанию ведущего различные движения. Побеждает тот, кто по сигналу первым схватит мяч.

«Заяц без логова»

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это «домики» или «логово» зайца. Выбираются двое водящих- «заяц» и «охотник».Заяц должен убегать от охотника, при этом он может спрятаться в домик, т.е. встать между игроками. Тот, к кому он встал спиной, становится «зайцем» и убегает от охотника. Если охотник осалит «зайца», то они меняются ролями.

«Послушай, поверь и себя проверь».

Всем предлагается положить руки на колени, по команде хлопнуть в ладоши, потом правой рукой взять себя за нос, а левой за правое ухо. Потом опять хлопнуть и взять себя левой рукой за нос, а правой – за ухо.

«Медведь»

Число играющих может быть как угодно велико. Участники игры по жребию выбирают из своей среды одного товарища, которому поручают роль медведя и снабжают каждого игрока жгутами, свёрнутыми из носовых платков. На одной из сторон площадки ограничивается чертой небольшое место, служащее медведю берлогой. По сигналу медведь старается осалить игроков. Запятнанный также становится медведем и уже без жгута тоже осаливает игроков. Игра продолжается до тех ,пор пока медведей не станет больше, чем участников.

«Мяч в корзину»

Команды стоят в колонну по одному перед линией броска, за которой на расстоянии 2-4 м установлены большие корзины. По сигналу первые номера, в руках которых по мячу, из стойки ноги врозь поочерёдно выполняют броски двумя руками снизу, стараясь забросить мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок переходит в конец колонны. Побеждает команда, у которой больше попаданий.

«Мяч водящему»

Команды стоят в колоннах по одному перед линией броска, каждая из которых образует круг диаметром 4-5 м. В центре круга водящий с мячом. По сигналу водящие поочерёдно бросают мяч (обусловленным способом) своим игрокам стараясь получить его обратно, не уронив. Мяч должен обойти всех игроков 2-3 раза. Побеждает группа, раньше выполнившая задание и меньшее количество раз уронившая мяч.

«Тяни-толкай»

Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится лицом друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша, и не разворачиваясь, вернуться на старт, таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую – спиной.

Правила игры

• Дети разбиваются на пары.

• Каждая пара становится лицом друг к другу и сцепляется руками в локтях.

В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша, и не разворачиваясь, вернуться на старт, таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую – спиной.

«Цель»

Дети стоят за линией круга. В центре круга - ведущий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок. Ведущий бегает, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который попал мячом в ведущего, встаёт на его место.

«Борьба за мяч»

Играют две команды. На земле чертят площадку. Игроки размещаются на ней в произвольном порядке. Судья подбрасывает мяч вверх. Игроки каждой команды стараются завладеть мячом, перебрасывая его от одного к другому. Цель игры в том, чтобы опустить (но не бросать издалека) за противоположной линией площадки. За это команде засчитывается очко. Игроки могут не только перебрасывать мяч друг другу, но и выходить на свободные места, делать обманные движения. Когда одна из команд получает очко, игру начинают с центра.

«Перестрелка»

Количество играющих -20-25 человек. Площадка делится на две половины, играют две команды .На противоположных сторонах площадки намечаются две линии в 2-3 м от стены зала. Все играющие внутри поля, каждая команда на своей стороне. Одна из команд по жребию получает мяч. По сигналу игроки этой команды начинают мячом пятнать игроков другой команды. Мяч, отскочивший от пола ловят и начинают пятнать противника. Запятнанный игрок выходит из игры. Выигрывает команда, сумевшая быстрее выбить игроков противоположной команды.

«Брось- поймай»

Играющие встают перед натянутой верёвкой (на высоте поднятой вверх руки ребёнка)

В руках у каждого мяч. Дети перебрасывают мяч через верёвку, пробегают под ней и ловят мяч двумя руками после отскока от земли.

«Мяч в обруч»

На пол кладут один на другой четыре обруча. С двух сторон обручей ,напротив друг друга, становятся два игрока с мячами. Один ударяет мячом в пол внутри обручей, второй должен поймать отскочивший мяч и, в свою очередь, сделать то же самое. Игра продолжается до 10 ударов (по 5 ударов на каждого игрока). Если кто-нибудь из играющих не поймал мяч или дотронулся мячом до обручей,- а они всегда при этом разваливаются- тот проиграл.

«Передал-садись»

Участвуют две команды. Ребята встают на расстоянии 3-4 шагов одна от другой. В 5-6 шагах перед колонной проводят черту, за которую выходят капитаны. По сигналу капитаны передают мяч первому игроку своей команды, который ловит и возвращает его обратно, сразу же принимает положение упор присев. Капитан перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый сделавший ответную передачу приседает. Когда последний в колонне игрок отдаст мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, раньше закончившая передачи без нарушения правил.

Игры, направленные на развитие выносливости

«Смена лидера»

Класс делится на 3-4 группы, равные по силам. Ученики получают задание пробежать указанную дистанцию. По сигналу учителя впереди бегущий (лидер) замедляет темп и пропускает вперёд (справа от себя) всю группу бегунов, после чего пристраивается сзади бегущих товарищей. По новому сигналу снова происходит смена лидеров. Интервалы смены лидеров учитель определяет сам и объясняет ученикам. Учитель заранее устанавливает и темп бега для каждой группы, который должен быть легко доступным для ребят. Важно чтобы каждый побывал в роли лидера.

«Следуй за мной».

В группе из 5-10 человек назначается старший, который будет вести бег. Ученики бегут в темпе, предложенном старшим группы. Бегуны не имеют права обгонять его, строго следуя за ним. Время бега определяется учителем в зависимости от подготовки учеников. Полезно назначать старшими более слабых учеников.

«Круговорот»

Предложите ученикам, построенным в колонну по 8-12 человек, бежать по дорожке в заданном темпе. Каждый последний бегун должен выходить вперёд, чтобы вести бег. Предупредите бегунов, чтобы они не ускоряли темп бега. Дистанция бега (300-500 м) определяется преподавателем и заранее объявляется ученикам. Каждый раз, число ускорений, их длина и скорость находятся в прямой зависимости от числа учеников в группе и от темпа бега, заданного всей группе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

• Былеева Л.В, Яковлев В.Г. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1953.

• Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. - М.: Знание, 1987.

• Волков В.В. Эстафеты на уроках физкультуры. – Брянск, 1973.

• Барышникова Т. Игры на воздухе. – СПб.: Кристалл, КОРОНА принт, 1998.

• Лисица А.И., Усманходжаев Т.С. – Подвижные игры в начальных классах: /Пособие для учителей/. – Т.: Укитувчи, 1989.

• Геллер Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов. – Минск.: Вышэйшая школа, 1977.

• Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры.5-11 кл.: Метод. Пособие. – М.: Дрофа, 2003.

• Баранчукова Г.А. Воспитательные возможности подвижных игр. - М.: Педагогика, «Физическая культура в школе», 1980.

• Жуков Н.М. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: «Академия», 2000.

• Былеева Л.В. Подвижные игры на уроках. – М.: Педагогика, «Физическая культура в школе», 1985.

• Романова Л. Подвижные игры. – М.: Педагогика, «Физическая культура в школе», 1984.

• Комисарова Е.Н. Некоторые вопросы возрастной морфологии (методическое пособие для учителей и специалистов в области физического воспитания и спорта). – Псков, 1995.

• Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

• Зельдович Т. Об основах обучения школьников игре в баскетбол. – М.: Педагогика, «Физическая культура в школе», 1966.

• Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

• Портных Ю.И. Спортивные игры: Учебник для физ. ин-тов. – М.: Физкультура и спорт, 1975.

• Портных Ю.И. и др. Игры в тренировке баскетболистов: Учебное пособие. – СПб ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 1999.

• Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Физкультура и спорт, 1971.

• Мережковский В.Г. Баскетбол в играх и эстафетах. – М.: Педагогика, «Физическая культура в школе», 1985.

• Воробьев Н.П. Обучение приемам игры в баскетбол в V-VI классах в игровой форме. – М.: Педагогика, «Физическая культура в школе», 1969.