

Методика обучения подвижным и спортивным играм



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ — ОДНО ИЗ САМЫХ ЛЮБИМЫХ ЗАНЯТИЙ ДЕТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ КОМПЛЕКСНЫМ СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИМ ПОЛНОЦЕННОМУ РАЗВИТИЮ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА. ПОЭТОМУ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ ОТВЕДЕНО ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ МЕСТО В ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

ПРЕДЛАГАЕМАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ ДЛЯ УДОБСТВА ПРИМЕНЕНИЯ РАЗДЕЛЕНА НА ТРИ ЧАСТИ И СГРУППИРОВАНА ПО ПЕРИОДАМ И ЭТАПАМ С ПОДРОБНЫМ ОПИСАНИЕМ ВСЕХ ФРАГМЕНТОВ ПРОВЕДЕНИЯ ИГРЫ. СУЩЕСТВУЮТ ДВА ВАРИАНТА ИЗЛОЖЕНИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ.

Методики подвижных игр



- Первый — наглядный, тезисно-графический (в виде схемы) — позволяет сразу и в целом охватить последовательность обучения и легко ориентироваться в ней.
- Второй — описательный, более подробный. О нем мы и расскажем.
- I часть. Подготовка к игре. Первый период (до урока).
- 1-й этап. 1. Выбор игры. Подготовка к проведению игры начинается с её выбора. Правильно подобранная игра принесёт ожидаемый результат в решении поставленных задач как перед игрой, так и перед уроком в целом. Выбирая игру на урок, необходимо учитывать: задачи урока, задачи игры, место игры в уроке, состав играющих, соответствие игры учебной программе, условие проведения игры, наличие инвентаря.

Задачи урока



- **Задачи урока.** Выбранная игра должна соответствовать задачам урока. Если в поставленных на урок задачах есть закрепление и совершенствование изученных упражнений, тогда полезно провести подвижную игру, в которой встречаются данные упражнения, чтобы играющие умели применять и выполнять их в игровых, усложнённых условиях. Если же задачами урока предусмотрено ознакомление и разучивание упражнений или технических приёмов, то подвижную игру с выполнением изучаемых упражнений проводить не рекомендуется.
- **2. Задачи игры.** Выбирая игру на уроке, надо знать, какие задачи решаются в ходе игры. Необходимо, чтобы задачи, решаемые в игре, были сильными игроющим в тот или иной момент, чтобы они вписывались в задачи урока и его содержание.

Место игры в уроке



- Продумывая содержание урока и подбирая подвижную игру, следует предусмотреть место игры среди других упражнений. Необходимо, чтобы игра отвечала задачам определённой части урока и правильно сочеталась с другими упражнениями. Подвижные игры можно включать во все части урока. Для вводной части урока подбирают игры на развитие внимания, быстроты реакции. Здесь полезно давать игры, которые своими двигательными действиями частично или полностью подготавливают занимающихся к основной части урока.
- В основную часть урока включают игры, способствующие развитию физических качеств, овладению двигательными умениями и навыками, овладению техникой выполнения изучаемых приёмов в игровых условиях, развитию игрового мышления, воспитанию морально-волевых качеств.
- Для заключительной части подбирают малоподвижные игры, активизирующие внимание, способствующие снижению физической нагрузки, помогающие занимающимся без проблем переходить к другим видам деятельности

Состав играющих



- **Состав играющих.** Подбирая игру, следует учитывать состав играющих (количество, пол, возраст, подготовленность), а также их интересы. Количество участников играет важную роль в выборе
- игры. Надо обеспечить активное участие всех занимающихся в игре, которая должна соответствовать данному количеству играющих.
- Для более активного вовлечения занимающихся в игру, необходимо продумать рациональную организацию игры. Например, распределить играющих на 2—3 группы, каждая из которых играет на своей части площадки (назначить двух-трёх водящих, разделить на 3—4 команды, увеличить количество инвентаря и т.п.).
- Игра должна быть доступна (посильна) для занимающихся данного пола и возраста по сложности выполняемых движений и действий, по физической нагрузке, по умственному развитию, по игровому мышлению. - Для занятий на уроке следует подбирать такие игры, в которых двигательные действия и приёмы соответствовали бы физической подготовленности играющих, а содержание игры — их игровому мышлению.

Соответствие игры учебной программе

- **Соответствие игры учебной программе.** Подбирая игру, следует руководствоваться школьной программой по физической культуре для соответствующего класса.
- **6. Условия проведения игры.** Выбирая ту или иную игру, необходимо учитывать условия, в которых проводится игра (спортивный зал или открытая площадка, их размеры, состояние площадки, температура воздуха, наличие ветра, солнца, отвлекающих объектов).
- **7. Наличие инвентаря.** Игру выбирают исходя из имеющегося в наличии инвентаря. Желательно для повышения активности и интереса к игре иметь достаточное его количество или продумать варианты, обеспечивающие проведение игры с ограниченным количеством инвентаря.

2-й этап. Подготовка к игре.



- **Подготовка к игре до урока заключается в подготовке и разметке места игры (площадки) и подготовке инвентаря. Хорошо продуманная подготовка к игре является залогом успешного её проведения.**
- **1. Подготовка площадки. Для этого надо убрать оборудование, спортивные снаряды или разместить их на площадке так, чтобы предупредить травматизм. Продумать, в какой части площадки разместить играющих и где будут проходить игровые действия.**
- **2. Разметка площадки. По возможности надо использовать стандартную разметку (волейбольную, баскетбольную); если её недостаточно, сделать дополнительную.**
- **3. Подготовка инвентаря. Необходимый для проведения игры инвентарь надо подготовить и положить в удобное место, чтобы его расстановка (раздача) не занимала много времени. Продумать способы раздачи инвентаря и сбор его после игры.**

Второй период (на уроке).



- **II часть. Проведение игры. Второй период (на уроке).**
- **1-й этап. Подготовка играющих к игре.** До начала игры необходимо подготовить играющих. Для этого надо сделать расстановку играющих, распределить их на команды, группы, выбрать актив.
- **1. Расстановка играющих.** Разместить играющих для объяснения и начала игры надо в том построении, из которого начинается игра. Так играющие яснее представят ход игры, направление движения, игровые действия.
- **2. Распределение на команды.** В командных играх участвуют несколько команд. Чтобы игра проходила интересно, состав команд должен быть одинаков по силам, количеству, полу, росту играющих. Явное неравенство сил делает игру неинтересной.

ИСПОЛЬЗУЮТ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ:



- а) играющие распределяются на команды учителем. Зная способности, уровень физической и технической подготовки ребят, учитель может составить равные по силам команды;
- б) капитаны набирают в свою команду игроков по очереди. Чтобы избежать негативных эмоций, капитанам разрешается выбирать только обусловленное число игроков, остальные распределяются по расчёту или учителем;
- в) играющие распределяются на команды при расчёте на первый, второй, третий... Первые номера — одна команда, вторые — вторая и т.д.;
- г) распределение на команды проводится фигурной маршировкой. При передвижении в колонне по одному подаётся команда «Налево (направо) по два (три, четыре) марш!». Каждая колонна составляет одну команду.

Выбор актива



- До начала игры учитель разъясняет функции актива, а в ходе игры руководит действиями активистов. Правильно выбранный актив играет значительную роль в успехе проводимой игры. В актив входят капитаны, водящие, судьи, помощники учителя.
- Капитаны в командах выбираются игроками или назначаются учителем. Капитаны должны обладать организаторскими способностями, уметь принимать самостоятельные решения, следить за поведением играющих, устанавливать очерёдность в игре, помогать в расстановке игроков, раздаче

Водящие, судьи.



- Водящие — это игроки, от инициативы и активности которых зависит успех в игре. Водящих можно выбирать несколькими способами. Их может назначить учитель, или выберут игроки, или выберут по расчёту. В данном случае играющие рассчитываются по порядку (кто окажется, например, девятым, тот становится водящим). Водящего также можно выбирать с помощью считалки. Она должна быть интересной по содержанию, краткой и чёткой.
- Судьи назначаются учителем. Они помогают учителю в проведении игры, следят за соблюдением правил, участвуют в определении результата игры.
- Помощников также назначает учитель. Они помогают учителю в организации игры, подготовке и разметке площадки, раздаче, установке и собирании инвентаря, следят за ходом игры, фиксируют встречающиеся ошибки, подсчитывают очки, участвуют в определении победителей.

2-й этап. Настройка на игру.



- **Объяснение игры.** Ознакомление с игрой и её изучение начинают с объяснения, в которое входят настройка на игру, собственно объяснение игры, разучивание текстов в соответствии с её содержанием, сообщение правил игры.
- Настраивая на игру, учитель сообщает занимающимся цель игры, задачи, решаемые в игре: по укреплению здоровья, развитию физических качеств, закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, воспитанию нравственных и волевых качеств. Сообщается также, какие изученные упражнения, действия и приёмы нужно применять в игре, как игра способствует овладению тем или иным видом спорта. Настройка на игру должна быть доказательной, конкретной и краткой, вызывать у занимающихся желание активно участвовать в изучаемой игре.

Объяснение игры



- должно быть логично изложенным, доступным, кратким, эмоциональным и образным. Такое объяснение развивает у играющих творческое воображение. Объяснение игры — это не просто пересказ её содержания, а переработанный, тщательно продуманный, адаптированный вариант рассказа, оптимально реализующий игровой сюжет. Объяснение лучше проводить в том построении и расстановке занимающихся, из которого начинается игра.

Разучивание текстов. Сообщение правил игры



- Рифмованные тексты, которые надо произносить в ходе игры, разучиваются после объяснения. Только когда играющие хорошо запомнили данные тексты, можно начинать игру.
- Все подвижные игры проводятся по определённым правилам, которые необходимо соблюдать играющим. Сначала учитель сообщает основные правила, без которых невозможно разучивание игры, затем в ходе игры вводит дополнительные, которые несколько усложняют игру. Следует сообщить играющим, что за невыполнение правил игрок или команда получают штрафные очки.

3-й этап. Показ игры .3-й этап.



- Когда объяснения для понимания игры недостаточно, необходимо показать игру: действия играющих, отдельные фрагменты, игру в целом, осуществить пробное проведение игры.
- Отдельные действия игроков показывают учитель или подготовленные ребята. Показывать можно ролевые действия игроков, действия водящих и т.д.

Показ игры



- **Показ отдельных фрагментов игры осуществляют играющие по указанию учителя.** Например, в игре «Белые медведи» можно показать ловлю водящими одного игрока и увод его на «льдину».
- **3. Показ игры в целом.** Сложную игру, труд для понимания, можно показать в целом, показе участвуют большинство игроков. Игру показывают в замедленном темпе, с остановками, с объяснением действий игроков.
- **4 Пробное проведение игры.** Если игра сложна: то её проводят от начала до конца с учебной целью, чтобы запомнить очередность действий, применяемые приёмы. Игра проходит с комментарием учителя.

Ход игры. Начало игры



- Это самый трудный и ответственный этап в проведении подвижной игры. Только педагогически правильное руководство ходом игры обеспечит достижение планируемого результата. Ход игры включает в себя начало игры, руководство игрой, окончание игры.
- Начинать игру следует, когда учитель убедился, что всё готово к её проведению: играющие, площадка, инвентарь, помощники, судьи. Игру всегда начинают организованно, по сигналу, команде или распоряжению, которые должны быть чётко поданы, слышны или видны играющим.

Руководство игрой



- **Руководство игрой.** Руководить игрой — значит вести её в нужном русле. Здесь проявляется мастерство учителя, которое основывается на умении видеть и понимать игру. Руководство игрой включает в себя наблюдение, обучение игровым действиям и приёмам, действия по усложнению игры, судейство игры.
- За ходом игры учитель должен вести постоянное наблюдение, чтобы в поле зрения держать всех играющих. Во время наблюдения надо следить за действиями играющих, их активностью, по ходу делать замечания и направлять игру в нужное русло, учить играть, следить за соблюдением правил, деятельностью актива, взаимоотношениями и взаимодействиями играющих, за физической нагрузкой.
- В ходе игры учитель должен учить играющих игровым действиям и приёмам

Можно использовать несколько способов



- а) не останавливая игры, по её ходу подсказывать, как надо выполнить то или иное действие, куда перемещаться, какой приём применять;
- б) останавливая игру. Остановив игру, объяснить и показать определённые действия или приём, не затрачивая на это много времени, и проконтролировать их выполнение;
- в) в перерывах между повторениями игры. В перерыве обучению можно уделить больше времени, указать на ошибки, предложить более рациональное применение изученных двигательных действий, умений и навыков.
- Когда играющие усвоили игру, то, чтобы повысить к ней интерес, её необходимо усложнить: путём введения дополнительных правил, новых действий играющих, разнообразных заданий, увеличением количества инвентаря (мячей), водящих, использованием различных вариантов игры и т.п.
- Судейство игры осуществляют учитель или ученики. Честным, объективным судейством с соблюдением установленных правил судья удерживает ход игры в определённых рамках. Решение судьи должно быть быстрым, уверенным и понятным игрокам.

Окончание игры.



- Заканчивать игру нужно организованно и своевременно. Необходимо стремиться к тому, чтобы к моменту окончания были выполнены задачи, поставленные перед игрой. Заканчивать игру следует, когда играющие не переутомились и ещё проявляют к ней интерес. В этом случае игра доставит удовольствие участникам и вызовет желание её повторить.
- **5-й этап. Итог игры.** Это конечный результат, к которому стремились играющие в ходе игры. Итог игры следует подводить тактично, доброжелательно, предварительно успокоив играющих. Данный итог предусматривает определение результата игры и анализ действий играющих.
- **1. Результат игры.** После окончания игры учитель, выслушав мнения судей и помощников, объявляет результат игры. Называет победителей, последующие занятые игроками места, а в тех играх, где нет победителей, лучших игроков.

Анализ действий играющих



- **Анализ действий играющих.** Делая анализ, учитель отмечает лучшие фрагменты игры, активность играющих, правильные и рациональные действия игроков, их взаимодействия, умение применять изученные двигательные умения и навыки в игре. Отмечает лучших капитанов, водящих, судей, помощников, оценивает деятельность играющих. Указывает на недостатки в игре, опущенные ошибки, неправильные действия, нарушения правил, состояние игровой дисциплины.
- **6-й этап. Оценивание деятельности играющих.** Проводя игру, учитель может оценивать деятельность играющих в ходе игры или во время её анализа. Оценивать рекомендуется:
 - а) умение выполнять и применять в игре изученные двигательные умения и навыки;
 - б) знание правил и умение их соблюдать;
 - в) умение согласованно действовать в игре с партнёрами;
 - г) действия актива.

совершенствование игры.



- **1. Разучивание вариантов игры.** Для лучшего овладения игрой и её закрепления рекомендуется разучивать различные её варианты, которые описаны в соответствующей литературе и рождаются в ходе проведения подвижных игр.
- **2. Проведение соревнований.** Для совершенствования подвижных игр целесообразно проводить различные виды соревнований на уроках и во время внеклассной работы с целью совершенствования изученных умений и навыков и постепенного приобщения занимающихся к спортивной деятельности.
- **III часть. Корректировка методики проведения игры.**
Третий период (после урока).

1-й этап.

- **Корректировка методики, использованной при проведении игры.**
Корректировка методики проведённой игры
- предусматривает экспресс-анализ и собственно корректировку.
- **1. Экспресс-анализ проведённой игры.** Это быстрое осмысление своих действий в проведённой игре. Экспресс-анализ можно делать непосредственно в ходе игры после каждого этапа, а также после её проведения. Иногда полезно выполнить более глубокий анализ проведённой игры, это предостережёт в дальнейшем от многих собственных ошибок.
- **2. Корректировка методики обучения.** После анализа проведенной игры надо сделать корректировку отдельных этапов методики обучения. Это будет способствовать совершенствованию всей методики обучения подвижным играм.
- Участие школьников в подвижных играх следует рассматривать как составную часть управляемого процесса физическим развитием и воспитанием, эффективность которого можно повысить, если реализуются на практике научно обоснованные средства физического воспитания в сочетании с рациональной методикой обучения подвижным играм.



- Деятельность играющих подчинена правилам игры. Эти правила регламентируют поведение и отношение играющих. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой.
- Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего, содержанием игры. Различие в отношениях позволяет выделить две основные группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой промежуточных переходных игр.
- Некомандные игры можно подразделить на игры с водящими и без водящих. Точно так же командные игры распадаются на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих; игры с поочерёдным участием (эстафеты).
- Командные игры различаются и по форме единоборства играющих. Существуют игры без вступления в соприкосновение с « противником » и с вступлением с ним в борьбу. Более детальная классификация игр основывается на их делении по двигательным действиям. Различают игры: имитационные (с подражательными движениями); с перебежками; с преодолением препятствий; с мячом, палками и другими предметами; с сопротивлением; с ориентировкой (по слуховым и зрительным сигналам).

Условия проведения



- Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.
- Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро
- восполняются. Поэтому игры не должны быть слишком длительными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.
- Учащимся 1-2 классов ещё недоступны игры со сложными движениями и взаимоотношениями. Их больше привлекают игры имитационные, сюжетного характера, с пробежками, увёртываниями от водящего, с прыжками, ловлей и бросанием мячей и разнообразных предметов. Действия в коллективе для них сложны, и поэтому с большим удовольствием они играют в некомандные игры.

Практический материал.



- Подвижные игры для учащихся 1 – 2 классов: «Мы весёлые ребята», «Волк во рву», «Два мороза», «Заяц без логова», «Птицы и клетка», «Угадай кто», «Эстафета зверей», «Эстафета с мячами», «Стой».
- У детей 9-10 лет (3-4 классы) заметно прибавляется сила, улучшаются координационные возможности, быстрота, ловкость и выносливость, приспособляемость организма к физическим нагрузкам, более совершенным становится управление своим телом. Детям этого возраста уже доступны игры, довольно сложные по содержанию.
- В психике детей 9-10 лет также происходят изменения. Увеличение силы и подвижности нервных процессов влечёт за собой повышение устойчивости внимания и интересов детей. Развитие оперативного мышления позволяет решать более трудные тактические задачи. Это особенно важно, поскольку детей начинают интересовать игры с соревнованием между целыми игровыми коллективами.
- Между играми мальчиков и девочек 9-10 лет нет существенной разницы. Но всё же мальчики более склонны к играм с элементами единоборства, взаимовыручки, борьбы за мяч. Девочки предпочитают спокойные игры с ритмичными движениями и точными действиями (с предметами, с мячом).
- Особой любовью детей этого возраста пользуются игры с мячом, с бегом, прыжками через препятствия и метанием различных, мелких предметов, а так же военизированные игры на местности.
- **Длительность игр и интенсивность нагрузки в играх с детьми 9-10 лет несколько увеличиваются. Более строгим становится судейство, чаще используются полюбившиеся игры. В играх ярче выражен**

Практический материал.



- Подвижные игры для учащихся 3 – 4 классов: « День и ночь», «Вызов», «Караси и щука», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Защита укрепления», «Не давай мяч водящему», «Бой петухов», «Класс, смирно!».
- Игры учащихся 5-8 классов заметно отличаются от игр младших школьников. Сокращаясь по количеству, они в то же время значительно усложняются по содержанию. Эти изменения объясняются особенностями возрастного развития.
- **В связи с глубокими перестройками в организме подростка несколько замедляется непрерывное совершенствование его двигательных функций.**

Интенсивность и продолжительность



- у подростков гораздо больше, чем у младших школьников. Поэтому в играх, требующих большого нервного и физического напряжения, нужно особенно тщательно следить за реакцией играющих, не допускать их перевозбуждения и усталости.
- Хотя в этом возрасте мальчики и девочки по-прежнему часто играют совместно, но в их игровой деятельности резко обозначаются свои отличия. Девочек больше привлекают игры, требующие ловкости и точности движений, особенно игры с ритмикой, танцами, хороводами.

Практический материал.



- Подвижные игры для учащихся 5 - 8 классов: «Борьба в квадратах», «Встречная эстафета с преодолением препятствий», «Челнок», «Город за городом», «Переправа», «Эстафета с элементами баскетбола», «Борьба за мяч».
- Юноши и девушки 9-11 классов достигают высокого уровня физического развития и обладают большим двигательным и игровым опытом. Здесь на первый план выдвигается спортивная подготовка. Использование подвижных игр помогает решению этой главной задачи.
- Играя, юноши и девушки главное внимание сосредоточивают на тактике и результатах своих действий. В выборе тактики и путей достижения победы
- они проявляют большую самостоятельность. Многие из них с удовольствием берут на себя роль руководителя, капитана команды.
- Юношей больше интересуют игры, в которых можно проявить силу и ловкость. Всевозможные эстафеты, игры с сопротивлением, со сложными заданиями на координацию, ловкость и быстроту действий пользуются среди них особой популярностью.
- При проведении игр с юношами и девушками следует помнить, что процессы формирования их организма ещё не закончены. Поэтому важно правильно подбирать игры и регулировать нагрузку. Несмотря на то, что интенсивность игровой деятельности можно значительно увеличить, она всё же не может быть такой, как для взрослого человека.

Практический материал.



- Подвижные игры для учащихся 9 - 11 классов: «Круговая эстафета», «Преследователи», «Перетягивание каната», «Лапта волейболистов», «Прыгуны», «Защита ворот», «Эстафета лыжников», «Снайперы».
- Методика проведения подвижных игр определяется целями и задачами, которые решаются с их помощью. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие занимающихся возможно только в результате многолетнего, систематического и правильно организованного процесса обучения подвижным играм. Ведущая роль в этом принадлежит преподавателю.

Игровой метод-



- это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов *игровой деятельности* (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил).
- Соревновательный метод — это способ, основанный на включении в данный процесс компонентов *соревновательной деятельности*.
- Игровой метод может быть представлен в виде игры и в виде упражнений в игровой форме, которые, имея общие признаки, характерные для игровой деятельности, тем не менее, отличаются друг от друга. Физические упражнения в игровой форме являются двигательными действиями, подобранными в соответствии с конкретными задачами физического воспитания и имеющими сюжетную или ролевую окраску. Они имеют одну или несколько характеристик игровой деятельности, но остаются по своей сути физическими упражнениями, так как характер их выполнения полностью подчинен закономерностям техники данного двигательного действия, нагрузка на организм при этом может быть строго дозирована, а внимание обучаемого сосредоточено на технике выполнения изучаемого действия. Компоненты игровой деятельности, вступая во взаимодействие с обучением, делают его более привлекательным для детей. Роль оказывает стимулирующее влияние на выполнение действий, в которых эта роль находит свое воплощение, а образец, заложенный в ней, становится для ребенка эталоном, с которым он сравнивает собственное выполнение, контролирует его.

Игра-



- это своеобразная деятельность, в которой используемые двигательные действия нельзя назвать упражнениями, так как они не подчинены регламентации способов их выполнения и строгой дозировке. В игре двигательная деятельность организуется на основе образного или условного сюжета, характер и способы выполнения действия подчинены логике игрового процесса, выбор их происходит в изменяющейся обстановке, в игру наряду с формированием двигательных умений и навыков осуществляется развитие двигательных качеств и воспитание различных личностных качеств
- **Соревновательный метод** предусматривает использование соревновательного начала в качестве подчиненного цели обучения. Определяющей чертой его является сопоставление сил в борьбе за первенство, за возможно более высокое достижение.

Игровой и соревновательный метод



- **Применение игрового и соревновательного методов** позволяет развивать двигательные качества в их взаимосвязи, а также оптимально сочетать процесс развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Оба метода могут быть представлены различными приемами, а **игровые и соревновательные средства** в процессе обучения различают по следующим показателям:
- по преимущественной направленности (на формирование двигательных умений и навыков или развитие двигательных качеств);
- по отношению к изучаемому двигательному действию (содержащие отдельные элементы двигательного действия, целостное двигательное действие, различные сочетания двигательных действий, способы выполнения двигательных действий в изменяющихся условиях);
- по отношению к развиваемому двигательному качеству (на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, комплексное совершенствование двигательной деятельности);
- по способу включения в процесс обучения (кратковременное, распределенное с периодическим включением, распределенное с постоянным включением).

Соревновательный метод



- на этапе разучивания двигательного действия применяется в виде соревнования, объектом которого являются показатели качества выполняемых двигательных действий («Кто правильнее?», «Кто точнее?»). Можно использовать и эстафеты, содержащие выполнение разучиваемого действия в знакомых учащимся условиях.
- В отличие от игрового метода в **соревновательном** заранее известные детям качественные или количественные показатели осуществления двигательных действий, выполнение которых подчинено закономерностям техники изучаемого двигательного действия. С целью реализации принципа сознательности и проверки правильности представления детей о технике упражнения можно дать возможность игрокам соревнующихся команд определять правильность выполнения упражнений, выявлять ошибки

Подвижные игры на уроках физической культуры



- Соблюдай равновесие
- *Основная цель* — развитие координационных способностей, смелости и расчетливости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне или другой узкой опоре.
- *Организация.* Класс делится на 3—4 равные команды, построенные в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 2—3 м. Перед каждой командой ставится по гимнастической скамейке, на которой равноудаленно расположены три набивных мяча, а через 10 м за скамейкой устанавливается поворотная стойка (или булава, флажок, стул и т.п.).
- *Проведение.* По сигналу педагога первые игроки каждой колонны устремляются вперед, пробегают по скамейке, перепрыгивая через лежащие на ней мячи, затем добегают до поворотной стойки, огибая ее налево, и возвращаются обратно, давая старт следующему игроку своей команды касанием вытянутой левой руки, после чего становятся в конец колонны.
- Если игрок во время бега по скамейке потеряет равновесие и сойдет с нее, он обязан возобновить движение с начала скамейки, а сбив мяч — поставить его на место.
- Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета по табуреткам



- *Основная цель* — развитие ловкости, быстроты, равновесия и расчетливости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий в равновесии.
- *Организация.* Игра проводится с отдельным зачетом у мальчиков и девочек. Класс делится на 4 команды (2 — мальчиков и 2 — девочек), которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами около 2,5 м. Перед направляющим игроком каждой колонны ставят две табуретки, а в 6 м — поворотную стойку.
- *Проведение.* По сигналу педагога направляющие игроки всех четырех колонн встают на одну из двух своих табуреток, а вторую переставляют на шаг вперед и переходят на нее, затем берут заднюю табуретку, переставляют ее вперед и переходят на нее. Продолжая движение таким образом, надо, не сходя с табуреток, как можно быстрее дойти до своей поворотной стойки, обойти ее кругом и вернуться обратно, касанием руки передать эстафету следующему игроку своей колонны и отойти в сторону. Следующий игрок, выполнив то же самое игровое задание, передает эстафету третьему, и так далее до последнего игрока в колонне.
- Игрок, не сумевший удержать равновесия на табуретке и наступивший на пол на дистанции, отодвигается на 2 м назад. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой. Для проведения этой игры в младших классах вместо табуреток можно использовать квадратные деревянные дощечки.

Не бойся качающегося бревна



- *Основная цель* — развитие ловкости, быстроты и смелости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на бревне.
- *Организация.* Класс делится на две команды, строящиеся колоннами по одному за общей стартовой линией. В 7 м перед каждой колонной продольно на высоте 1 м подвешено на двух металлических тросах свободно качающееся гимнастическое бревно, у ближнего конца которого ставится табурет, а за дальним — кладется гимнастический мат.
- *Проведение.* По стартовому сигналу направляющие игроки колонн бегут к своему бревну, с помощью табурета взбираются на него, после чего, ловко балансируя, продвигаются к дальнему концу бревна и прыжком на мат дают старт следующему игроку своей команды. Участник, потерявший равновесие и спрыгнувший с бревна преждевременно, начинает переправу сначала.
- Побеждает команда, игроки которой быстрее завершат переправу.

Борьба на бревне



- *Основная цель* — развитие координационных способностей, упорства и тактического мышления, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на бревне.
- *Организация.* Класс делится на две равные команды, выстраивающиеся в колонны по одному (впереди мальчики, за ними девочки) с разных концов гимнастического бревна.
- *Проведение.* По сигналу педагога по одному игроку от каждой команды поднимаются на бревно со своего конца и, сойдясь на середине, стараются с помощью обманных движений и ловких толчков в руку заставить соперника спрыгнуть с бревна. Игрок, столкнувший противника, а сам удержавшийся на бревне, приносит своей команде выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.
- *Вариант:* игрок, удержавшийся на бревне, вступает в единоборство с очередным соперником и продолжает встречи до тех пор, пока его самого не толкнут. В этом случае побеждает команда, участник которой в конечном итоге останется на бревне.

Чехарда для мальчиков



- *Основная цель* — развитие ловкости, быстроты и сметливости, подготовка к опорным прыжкам через козла или коня.
- *Организация.* Участники игры делятся на равные команды, построенные за общей линией старта в колонны по одному. В конце площадки напротив каждой команды ставится поворотная стойка (или заменяющий ее предмет).
- *Проведение.* По сигналу педагога направляющий каждой команды делает два шага вперед и становится согнувшись и прижав подбородок к груди, с упором руками на переднее колено. Второй участник команды выполняет прыжок «ноги врозь» через направляющего с опорой руками о спину и, сделав два шага вперед, принимает то же положение. Затем стартует третий игрок, который, перепрыгнув двух предыдущих и сделав еще два шага, принимает аналогичную стойку и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не достигнут поворотной стойки и, обогнув ее налево, вернуться в исходное положение на старте.
- Побеждает команда, быстрее всех преодолевшая соревновательную дистанцию и вновь занявшая исходное положение.

Искусные перемахи



- *Основная цель* — развитие ловкости, расчетливости и внимания, Использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с махами.
- *Организация.* Класс делится на две команды, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются напротив друг друга. Расстояние между шеренгами 4—5 м. Всем игрокам раздают по гимнастической палке, и ее надо поставить на пол перед собой, придерживая вытянутой рукой сверху.
- *Проведение.* По сигналу педагога все игроки отпускают свою палку и делают через нее перемах прямой правой ногой, после чего снова подхватывают палку, не давая ей упасть. Игрок, уронивший палку на пол, получает штрафное очко. По следующему сигналу аналогичный перемах выполняется левой ногой. Игра повторяется несколько раз.
- Выигрывает команда, игроки которой получат меньшую сумму штрафных очков.

Подвижные игры

- **Пятнашки в парах**

- *Основная цель* — развитие ловкости, расчетливости и внимания, Использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с элементами баскетбола.
- *Организация.* Играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера – нападающие, вторые – защитники.
- *Проведение.* По сигналу педагога нападающие, применяют обманные движения с резким изменением направления и скорости бега. Стараются рукой запятнать спину партнера. Защитники передвигаются приставными шагами в защитной стойке. Во время передвижения им нельзя поворачиваться спиной к сопернику. Если нападающему рукой запятнать спину защитника, игроки меняются ролями.

- **Коршун и наседка**

- *Основная цель* — развитие ловкости, расчетливости и внимания, Использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с элементами баскетбола.
- *Организация.* Играющие делятся на команды и располагаются в колоннах поперек площадки. «Коршун» располагается лицом к колонне «цыплят». У первого «цыпленка» руки на поясе. Остальные игроки обеими руками держатся за пояс впереди стоящего.
- *Проведение.* «Цыплята» принимают параллельную защитную стойку и перемещаются только приставными шагами. «Коршун» выполняет различные перемещения и передвижения. Он применяет обманные движения (резкое изменение направления и скорости бега), чтобы внезапно приблизиться и запятнать последнего «цыпленка». Если ему это удастся, он становится впереди колонны. Пойманный «цыпленок» становится коршуном, и игра продолжается.

Подвижные игры



● **Переправа по узким жердям**

- *Основная цель.* Развитие ловкости, вестибулярного аппарата, внимания и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебной работы на гимнастическом бревне.
- *Организация.* Класс делится на 2 равные команды, строящиеся в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами — 3 м. Через 10 м перед каждой колонной вдоль устанавливаются по две перевернутые гимнастические скамейки (параллельно и вплотную друг к другу), символизирующие походную переправу по узким жердям через воображаемую речку.
- *Проведение.* По стартовому сигналу каждая команда, взявшись за руки, подбегает к своей «переправе» и начинает переходить «речку» по узким граням перевернутых скамеек — цепочкой, не отпуская рук соседей.
- Выигрывает команда, члены которой быстрее завершат «переправу», не теряя равновесия и не разрывая групповой цепочки.

● **10. Удержись на месте**

- *Основная цель.* Развитие устойчивости, ловкости и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне.
- *Организация.* Класс делится на две команды, которые разомкнутыми шеренгами становятся напротив друг друга на расстоянии чуть меньше вытянутой руки. Стопы каждого игрока сомкнуты, а руки согнуты перед грудью ладонями вперед.
- *Проведение.* По сигналу педагога стоящие напротив игроки поочередными толчками одной или обеих ладоней в ладони соперника стараются сдвинуть его с занимаемой опоры. Кто потеряет равновесие и сдвинется с места хотя бы одной ногой — тот проигрывает.
- Разрешается ловко уклоняться от толчка соперника и дезориентировать его обманными движениями.
- Игра повторяется три раза. Выигрывает команда, игроки которой одержат большее число побед.

Подвижные игры

● **Встречи на скамейке**

● *Основная цель.* Развитие устойчивости, ловкости и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне.

● *Организация.* Назначаются 2 судьи. Класс делится на 2 команды мальчиков и 2 команды девочек. Команды девочек располагаются встречными колоннами, между которыми продольно ставится гимнастическая скамейка. С интервалом 4 м от девочек то же самое делают команды мальчиков.

● *Проведение.* По стартовому сигналу направляющие игроки противостоящих колонн входят с разных сторон на скамейку и, сойдясь на ее середине, толчками ладони в ладонь соперника стремятся вывести его из равновесия и столкнуть со скамейки. Игрок, добившийся этого, приносит своей команде выигрышное очко и сходит со скамейки победителем. Затем в игровое единоборство вступает следующая пара противостоящих участников, за ней — третья и так далее до последней.

● Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков

● **12. Бег за обручем**

● *Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий со стартовым разгоном.

● *Организация.* Класс делится на 5 равных команд, которые строятся в колонны по одному за общей линией старта. Через 10 и 25 м на беговых дорожках проводится белая поперечная линия, последняя из которых является финишной. Двум первым участникам каждой команды выдается по гимнастическому обручу.

● *Проведение.* По сигналу педагога направляющий участник каждой колонны бросает обруч вперед таким образом, чтобы он устойчиво покатился по дорожке. Когда обруч достигает 10-м отметки, бросивший обруч игрок стартует за ним, чтобы, не мешкая, схватить его и как можно быстрее финишировать.

● Участник забега, финишировавший первым, приносит своей команде 3 очка, вторым — 2, третьим — 1, четвертым и пятым — 0.

● Затем за обручами стартует следующая пятерка, а финишировавшие игроки в это время сбоку возвращаются обратно и передают обручи очередным участникам своих колонн. Игра продолжается до финиша замыкающего забега.

● Выигрывает команда, набравшая большую сумму очков.

Подвижные игры



- **Бег под уклон**

- *Основная цель.* Развитие быстроты в облегченных условиях и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в беге на короткие дистанции.

- *Организация.* На свободной поляне с уклоном до 10—12° класс выстраивается в одну шеренгу за общей стартовой линией. Впереди через 20 и 50 м проведены две поперечные контрольные линии.

- *Проведение.* По сигналу педагога все игроки бегут вперед, под уклон, причем первые 20 м они должны бежать равномерно, не обгоняя друг друга, а поравнявшись с первой контрольной линией, начать бег на перегонки.

- Побеждает участник, который первым пересечет 50-м линию, не нарушая правил. Зачет у мальчиков и у девочек отдельный.

Эстафета с препятствиями



- *Основная цель.* Развитие быстроты и ловкости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с передачей эстафеты.
- *Организация.* Класс делится на 3—4 команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей стартовой линией. Интервал между колоннами — 3 м.
- Направляющие игроки колонн получают по эстафетной палочке. В 15 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка, а посередине 15-м отрезка кладется гимнастический обруч, в центре которого мелом очерчивается небольшой белый кружок.
- *Проведение.* По стартовому сигналу направляющие игроки колонн бегут к своей поворотной стойке, пробежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут обруч на то же место, с белым кружком в центре, и бегут дальше. Поравнявшись с поворотной стойкой, огибают ее слева и возвращаются обратно, пролезаая снова сквозь обруч, после чего по правилам передачи легкоатлетической эстафеты передают палочку следующему игроку своей колонны, а сами становятся в ее конец. Следующий игрок выполняет то же самое игровое задание, передавая палочку очередному участнику, и так далее до последнего игрока команды. Выигрывает команда, закончившая эстафету быстрее

Подвижные игры



- **Прыжки на одной ноге**
- *Основная цель.* Развитие силы, ловкости и прыгучести. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину.
- *Организация.* Класс делится на 2 команды, которые колоннами по одному становятся за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами — 3 м.
- *Проведение.* По сигналу педагога первые игроки колонн, стоя на одной ноге, выполняют ею пять прыжков подряд, как можно дальше вперед, и останавливаются. Вторые номера колонн начинают выполнение этого задания с места остановки предыдущего прыгуна своей команды, третьи номера — с места остановки вторых и так далее до последнего игрока в колонне. Победитель определяется по общей длине прыжков всех игроков команды.
- **16. Опереди прыжок соседа**
- *Основная цель.* Развитие быстроты, прыгучести и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину.
- *Организация.* Класс делится на 2 команды, образующие два круга — внутренний и внешний, которые двигаются в разных направлениях. Расстояние между кругами — около 1 м.
- *Проведение.* По произвольному свистку педагога игроки внутреннего круга стремятся одним прыжком

Преследование мячом



- *Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения к выполнению учебных заданий с ведением мяча в баскетболе.
- *Организация.* Игра осуществляется на одной половине баскетбольной площадки, в каждом из четырех углов которой ставится поворотная стойка. Класс делится на 4 команды, каждая из которых занимает по углу, построившись внутри него колонной по одному. Направляющие игроки всех четырех колонн с баскетбольным мячом в руках выходят из строя и становятся за свою поворотную стойку, являющуюся одновременно местом старта и финиша (после обведения игровой зоны).
-
- *Проведение.* По сигналу педагога стартующие игроки начинают ведение мяча по периметру игровой зоны против часовой стрелки, обегая поворотные стойки снаружи. При этом каждый ведущий мяч игрок стремится догнать переднего на дистанции и запятнать его, за что начисляется одно очко. Затем то же самое игровое задание поочередно выполняют остальные четверки игроков соревнующихся колонн. Игрок, потерявший мяч на дистанции, обязан подобрать его и продолжить ведение с места потери.
- Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Подвижные игры



- **Десять ударов с передачей**
- *Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по ведению и передаче мяча в баскетболе или в гандболе.
- *Организация.* Класс выстраивается в 3—5 шеренг. Дистанция и интервал — 2 м. Каждая шеренга представляет собой отдельную команду. Правофланговые игроки всех шеренг получают по баскетбольному (гандбольному) мячу.
- *Проведение.* По сигналу педагога правофланговые игроки всех шеренг начинают ведение мяча на месте с десятью отскоками от пола, а одиннадцатым ударом направляют отскок мяча к следующему игроку своей шеренги. Тот без остановки выполняет то же самое с передачей мяча очередному игроку и так далее до конца шеренги. Последний игрок шеренги, выполнив задание, поднимает мяч над головой.
- Побеждает команда, завершившая игровое задание раньше всех.

- **Челночный бег**
- *Основная цель.* Развитие координации движений, быстроты и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по ведению мяча с изменением направления движения в баскетболе, гандболе или футболе.
- *Организация.* Участники игры становятся в круг, разомкнувшись на вытянутые руки, и рассчитываются по порядку. Четные номера представляют одну команду, нечетные — другую. Жребием определяется команда челноков и команда ловцов. Первая пара конкурирующих игроков поворачивается направо, все остальные поднимают руки вверх, имитируя ворота. Ловец первой пары становится за ближайшими воротами, а челнок — на одни ворота впереди. *Проведение.* По сигналу педагога челнок бежит «змейкой» по кругу, огибая каждые ворота то слева, то справа, а ловец тем же путем преследует его, стараясь запятнать касанием руки, прежде чем челнок пройдет последние ворота начатого круга. Запятнавший приносит своей команде выигрышное очко, не пойманный игрок — тоже. Затем стартует следующая пара представителей конкурирующих команд и так далее до последней.
- Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков. При желании игру можно повторить со сменой игровых ролей.

Полёт мяча



- *Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по приему и передачам мяча в баскетболе, волейболе или гандболе.
- *Организация.* Класс делится на несколько равных команд по 6—8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются на площадке одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5 м натягивается шнур с маленькими разноцветными флажками. Игрокам первой шеренги раздают по мячу (теннисному, баскетбольному, волейбольному или гандбольному).
- *Проведение.* По сигналу педагога игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и, быстро пробежав под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги.
- Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем — до 2 м и т. д. После нескольких таких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается.
- Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

Гонка мячей по кругу приставными мячами



- **Гонка мячей по кругу приставными мячами**
- *Основная цель.* Развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с приемом, ведением и передачей мяча в баскетболе.
- *Организация.* Класс делится на 2 команды, которые шеренгами выстраиваются напротив друг друга за лицевыми линиями баскетбольной площадки. В 2 м перед каждой шеренгой мелом очерчивают круг диаметром 6 м, а направляющему игроку шеренги дают баскетбольный мяч.
- *Проведение.* По сигналу педагога направляющие игроки обеих шеренг начинают ведение мяча приставными шагами по своему кругу, совершая первый виток правым боком вперед, а второй виток — левым боком, после чего передают мяч вторым номерам своих шеренг и отходят в сторону. Вторые номера, выполнив то же самое задание, передают мяч третьим и так далее до последнего игрока в шеренге.
- Побеждает команда, закончившая игровое задание первой