

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ ШКОЛЬНИКОВ
4 –х КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011404
Михеева Валерия Андреевича

Научный руководитель
к.п.н. Петренко О.В.

БЕЛГОРОД 2018

Оглавление

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования	6
1.1. Возрастные особенности учащихся 4-х классов в процессе занятий физической культурой	6
1.2. Научно-методическое обоснование использования подвижных игр на уроках физической культуры	27
1.3. Особенности использования подвижных игр на уроках физической культуры общеобразовательных школ	
Глава 2. Методы и организация исследования	30
2.1. Методы исследования	30
2.2. Организация исследования	34
Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики	36
3.1. Характеристика экспериментальной методики	
3.2. Оценка эффективности экспериментальной методики	36
Выводы	45
Список использованной литературы	47
Приложение	51

Введение

Актуальность исследования. Вопросы физического воспитания детей школьного возраста в последние годы занимают важное место в педагогике. В настоящее время снизился интерес к физическому воспитанию школьников. В возрасте 10-11 лет (4-е классы) замечено снижение показателя индекса физической готовности. Суммарный дефицит развития ведущих физических качеств квалифицируется оценкой «удовлетворительно» [12]. Особое значение приобретает переход учащихся из первой ступени обучения во вторую. Школьники 4-х классов на уроках по физической культуре испытывают трудности при переходе в 5-е классы.

Формирование наиболее важных базовых двигательных умений и навыков требует поиска эффективных средств педагогического воздействия в сфере физического воспитания в общеобразовательной школе [30].

Наибольший интерес на уроках физической культуры школьники проявляют к занятиям спортивными играми. Исследования отечественных педагогов и психологов показали, что игра является ведущей формой деятельности, обеспечивающей всестороннее воспитание и развитие школьников [28].

В этой связи, разработка методики применения подвижных игр с элементами спортивных игр в значительной мере облегчает переход учащихся из первой ступени обучения во вторую, что и определило актуальность настоящего исследования.

Цель исследования - формирование навыков игры в баскетбол школьников 4-х классов на уроках физической культуры.

Объект исследования: комплекс подвижных игр направленный на обучение навыкам игры в баскетбол школьников 4-х классов.

Предмет исследования: методика обучения навыкам игры в баскетбол школьников 4-х классов на уроках физической культуры.

В исследовании были поставлены следующие **задачи:**

1. На основе анализа литературы изучить возрастные особенности детей 10-11 лет, а так же рассмотреть особенности использования подвижных игр на уроках физической культуры общеобразовательных школ
2. Разработать экспериментальную методику обучения по формированию навыков игры в баскетбол школьников 4-х классов на основе применения подвижных игр.
3. Выявить эффективность экспериментальной методики по формированию навыков игры в баскетбол школьников 4-х классов на основе применения подвижных игр.

Для решения поставленных нами задач мы применили следующие **методы:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольное тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистические методы.

Гипотеза исследования – применение специально разработанного комплекса подвижных игр с элементами спортивных будет способствовать формированию навыков игры в баскетбол школьников 4-х классов на уроках физической культуры.

Новизна исследования: разработана методика обучения навыкам игры в баскетбол школьников 4-х классов на уроках физической культуры на основе применения комплекса подвижных игр;

Практическая значимость исследования. Методика применения комплекса подвижных игр на уроках физической культуры для школьников 4-х классов на уроках физической культуры может быть использована в процессе обучения навыкам баскетбола в общеобразовательных школах, спортивных секциях, детских оздоровительных лагерях, дополнительных образовательных учреждениях.

Глава 1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования

1.1. Возрастные особенности учащихся 4-х классов в процессе занятий физической культурой

Организм детей среднего школьного возраста характеризуется большей стабильностью. Костно-связочный аппарат еще довольно гибок, пластичен. Мышцы продолжают расти и укрепляться, поэтому силовые данные детей еще невелики; организм пока не готов к большим физическим напряжениям, к односторонним нагрузкам. Однако в этом возрасте деятельность сердца и сосудов стабилизируется, емкость легких увеличивается. Поэтому в игры включаются непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию детей этого возраста [23].

Развивающийся организм испытывает все большую потребность в кислороде. Дыхательная система детей отличается большей развитостью, нежели в младшем школьном возрасте, но дыхание еще недостаточно глубокое. Игры с активными движениями способствуют укреплению дыхательного аппарата.

В процессе занятий подвижными играми дети осваивают многие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия. Игры для 10-11-летних по времени более продолжительны, чем игры для младших школьников. Иногда играющие довольно долго находятся в постоянном движении, что способствует развитию выносливости [27].

Дети этого возраста начинают мыслить более критично и отвлеченно, у них развивается способность к абстрактному мышлению, все это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисциплинированности, тактичности по отношению к товарищам по игре.

Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между играющими. Это преимущественно игры с разделением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель - борьба за победу своей команды.

Действия детей в подвижных играх становятся более согласованными, точными, совершенствуется их игровая тактика. Заметно повышается способность быстро и ловко увертываться от преследующих игроков (или от мяча, направленного в играющего); обогащается выбор приемов ухода от условного противника, а также способов борьбы с ним в единоборстве или при поддержке товарищей. Условия выполнения действий становятся сложнее, повышается трудность выполнения задач, поставленных перед играющими; требования к взаимоотношениям с играющим коллективом, с товарищами по команде возрастают. Правила игр усложняются, а разрешение игровых конфликтов требует от участников достаточно развитых волевых способностей и выдержанности.

Детям 10-11 лет интересны игры, в которых совместные усилия направлены на достижение единой цели. Их начинают больше привлекать игры, в которых перед каждой командой ставится конкретная задача: общими усилиями добиться превосходства над другой командой, одержать победу в игре.

К концу этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать игры, позволяющие совершенствовать собственные двигательные действия. Им интересен не только результат, но и сам процесс игры, когда они могут проявить свою ловкость, меткость, выносливость, силу и сообразительность. Хороводы, пение, речитативы, подражание образам используются в их играх редко. В этом возрасте дети начинают обучаться ходьбе на лыжах и бегу на коньках; полученные навыки используются в играх [18].

Подвижные игры детей этого возраста по характеру действий и видам движений разнообразны. Преимущественно это игры с бегом наперегонки, с прыжками через неподвижные и движущиеся препятствия, бросанием, ловлей и метанием мяча и мелких предметов на дальность, в неподвижные и подвижные цели. Становится возможным сочетание в играх нескольких видов движений (например, метание во время бега, перебрасывание и ловля мяча с прыжками и дополнительными движениями туловища, бег с прыжками через препятствия, эстафеты с несложными препятствиями) [22].

Игры детей 10-11 лет остаются сюжетными, однако играющих больше интересует символическое воспроизведение знакомых понятий, нежели прямое подражание образам, как было раньше. Сюжетные игры продолжают занимать ведущее место среди других подвижных игр еще и потому, что отвечают живости детского воображения. Однако к концу этого возрастного периода все больший интерес у детей начинают вызывать игры без сюжета. Многие игры с мячом представляют переходную ступень к спортивным играм и содержат целый ряд элементов спортивной техники и тактики.

Сложные по организации взаимодействия, двусторонние игры удовлетворяют стремление детей к самостоятельности, отвечают их интересам бороться за спортивную честь своего коллектива, своей команды. Однако руководителю необходимо помнить, что при неправильной организации подвижных игр некоторая неустойчивость в поведении детей, переоценка ими своих сил могут привести к нежелательным поступкам.

Подвижные игры включаются почти во все уроки, кроме контрольных. Они проводятся главным образом в основной и заключительной частях урока.

В IV - V классах проводятся многие игры, пройденные ранее, но в них включаются более разнообразные движения, усложненные препятствия, и по времени игры становятся более продолжительными по сравнению с играми в начальных классах.

К этому возрасту учащиеся имеют опыт игры в коллективе, поэтому уже можно использовать командные игры. Целесообразны игры с быстрыми движениями, прыжками, подлезанием и перелезанием. В связи с ростом физических возможностей допустимы игры с кратковременными силовыми напряжениями («Петушиный бой»). В них силовые напряжения кратковременны, а руководитель имеет возможность следить за правильными приемами сопротивления, поскольку в состязании одновременно участвуют только двое.

Для развития быстроты и выносливости используются игры, в которых дети все время находятся в движении («Перебежка с выручкой», «Погоня»). Такие игры проводятся не более 15 мин, чтобы не переутомить играющих. В командных играх в IV - V классах можно дифференцировать роли («Перестрелка») [2].

Во время лыжной подготовки можно включать игры на лыжах. Дети этого возраста начинают проявлять интерес к спорту, к спортивным играм, поэтому во многие подвижные игры целесообразно включать элементы, подготавливающие детей к занятиям различными видами спорта.

В некоторых подвижных играх водящие исполняют свои обязанности с начала и до конца игры. Для таких игр надо подбирать наиболее подготовленных игроков. При их выборе хорошо пользоваться советами учащихся, которые уже в состоянии оценить силы своих товарищей и быть самокритичными. Руководитель может предложить учащимся выбрать водящего, указав, какими качествами он должен обладать. Можно использовать и другие способы выбора водящих.

В конце объяснения игры необходимо обратить особое внимание на ее правила. Образность рассказа об игре в этом возрасте уже не нужна, но изложить сюжет некоторых игр нужно. Детям легче воспроизводить знакомые понятия, чем подражать образам, а их творческой фантазии достаточно, чтобы понимать, что игра условна.

Командные игры занимают особое место в деятельности детей этого возраста, поэтому следует научить их делиться на равносильные команды. Можно применять все способы деления на команды, кроме выбора игроков капитанами, так как они еще не могут делать это объективно.

Дети в этом возрасте очень эмоциональны и им трудно дожидаться своей очереди в эстафетах, гонках, так что лучше делить их на небольшие команды по 8 - 10 человек в каждой.

У детей повышается интерес к самим действиям. Их интересует не только конечный результат, но и качество выполнения того или иного действия.

В данном возрасте учащиеся прислушиваются к мнению товарищей и иногда считаются с ними больше, чем со взрослыми, поэтому руководитель должен обладать умением воздействовать на отдельных играющих через коллектив.

В этот период хорошо приучать детей к честному поведению в игре. Так, в игре «День и ночь» можно предложить пойманым оставаться в своих командах и при их подсчете поднимать руки. На тех, кто не сделает этого, руководитель должен обратить особое внимание. Когда играющие научатся, смело и честно признавать свои ошибки, играть будет интереснее и судить игру станет значительно легче.

В некоторые подвижные игры вводятся элементы техники владения мячом, сходные с элементами баскетбола. Руководителю следует обращать особое внимание на правильное усвоение этих навыков, так как перестроить созданный стереотип очень трудно [26].

Необходимо очень серьезно относиться к судейству, поскольку дети этого возраста очень строго оценивают объективность судьи. Для воспитания судейских и организаторских навыков можно широко привлекать учащихся в качестве помощников, иногда предоставляя им возможность судить

самостоятельно. Учащиеся IV - V классов обычно очень добросовестно исполняют возложенные на них обязанности.

Подвижные игры на уроках используются в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой и лыжной подготовкой. С детьми этого возраста не проводятся уроки, состоящие из одних игр. Для закрепления и совершенствования гимнастических или легкоатлетических движений в целом игры могут составлять содержание всей основной части урока. В этом случае они должны состоять из разнохарактерных движений, способствующих решению задач урока. Обычно же подвижные игры занимают вторую половину основной части урока, а в начале ее разучивают элементы гимнастики, легкой атлетики.

Иногда знакомая игра может использоваться в качестве разминки в подготовительной части урока (после контрольных уроков в классе, на последнем уроке, когда учащиеся утомлены и рассеянны).

В некоторых случаях малоподвижные игры проводятся в заключительной части урока, чтобы привести учащихся в относительно спокойное состояние и сосредоточить их внимание [27].

1.2. Научно-методическое обоснование использования подвижных игр на уроках физической культуры

Игра - явление многогранное, ее можно рассматривать как особую форму существования всех без исключения сторон жизнедеятельности коллектива. Столь же много оттенков появляется с игрой в педагогическом руководстве воспитательным процессом.

Подвижные игры на уроках физической культуры в начальных классах являются важным условием комплексного совершенствования двигательных навыков, физического развития, укрепления здоровья [32].

Прежде чем ребенок сможет извлечь пользу из формального обучения, ему необходимо развитие самовыражения, внутреннего контроля, координации

и способности быть настойчивым, шутивным, любознательным и предусмотрительным. Он должен научиться достигать цели и проигрывать. Ему необходимо получать удовольствие от физической и умственной деятельности. Игры могут помочь детям обрести эти качества и ловкость. Неформальные игры позволяют каждому, невзирая на его таланты и недостатки, на равных участвовать в них вместе с другими детьми и получать весьма существенный опыт для будущего обучения.

Игра является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Отечественный педагог В. А. Сухомлинский [34] подчеркивал, что «игра - это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра - это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

Воспитательное значение игры во многом зависит от профессионального мастерства педагога, от знания им психологии ребенка, учета его возрастных и индивидуальных особенностей, от правильного методического руководства взаимоотношениями детей, от четкой организации и проведения всевозможных игр [33].

Игра - относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные и подвижные игры - это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может наметить свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности - систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом. Подобные игры используются также учителями, ведущими внеклассную и внешкольную работу по физической культуре и спорту с детьми и подростками для организации их досуга.

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов [17].

Это положительно сказывается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте.

Такую несколько общую характеристику вспомогательного знания подвижных игр в занятиях спортом необходимо дополнить замечаниями. Они касаются своеобразия задач, особенностей подбора и проведения подвижных игр применительно к специфике занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой и спортивными играми.

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Содержание исходит из опыта человечества, передающегося от поколения к поколению.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих (например, в современных спортивных играх). Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной [18].

Правила - обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности и инициативы играющих в рамках правил игры.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие умения применять разнообразные движения, приобретенные в

процессе специальной физической подготовки, и др. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях.

1.3. Особенности использования подвижных игр на уроках физической культуры общеобразовательных школ

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

К организации относятся подготовка к проведению игры (место для игры, инвентарь, распределение обязанностей играющих, объяснение игры и др.) [20].

Чтобы лучше провести игру, руководителю необходимо:

1. правильно выбрать игру с учетом возраста;
2. подготовить инвентарь и площадку;
3. понятно рассказать содержание игры;
4. хорошо организовать игру и правильно руководить ею;
5. уметь вовремя закончить игру и подвести ее итоги;
6. научить детей самостоятельно играть.

1. Выбор игры. В первую очередь зависит от общих задач урока, при постановке которых основными критериями являются возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся.

Выбор игры зависит от места ее проведения. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением. В большом спортивном зале или на площадке хорошо проводить игры с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр.

2. Подготовка к игре. Необходимо заблаговременно подготовить площадку, зал для проведения игры. Здесь следует обеспечить нужное пространство для эффективного выполнения действий играющих,

предусмотренных содержанием и правилами игры, с учетом требований безопасности.

Следует:

- провести разметку площадки. Если разметка площадки требует много времени, то это делается до начала игры. Несложную разметку можно произвести одновременно с рассказом содержания игры или же до ее начала, а при рассказе лишь указывать на отмеченные границы. Для часто повторяющихся игр можно сделать постоянную разметку площадки. Границы для игр должны быть ярко очерчены, чтобы участники, увлеченные игрой, могли легко ориентироваться. Линии границ отмечаются не ближе 3 м от стены или другого предмета, о который дети могут ушибиться.

- подготовить инвентарь, оборудование. Для проведения большинства подвижных игр нужен различный инвентарь. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, заметным в игре (это особенно важно для младших школьников), а его размер и масса соответствовал силам играющих.

Количество инвентаря предусматривается заранее. Инвентарь раздается участникам только после объяснения игры. Для раздачи инвентаря и его расстановки надо, как правило, привлекать самих детей, наблюдая за точным и быстрым выполнением задания. Эти задания следует использовать для воспитания у детей чувства порядка, организованности. Играющие должны приучить получать инвентарь и расставлять пособия без суеты шума.

В играх с волейбольным мячом - мяч вручается тому или другому игроку или вводится в игру самим педагогом непосредственно перед началом игры.

3. Предварительный анализ игры. Учитель обязан не только подготовить место для игры, но и предварительно продумать, как лучше ее организовать, какие моменты в игре могут вызвать у детей то или иное эмоциональное состояние, - с тем, чтобы уточнить правила игры или управление игрой. Учитель, хорошо знающий детей и их индивидуальные особенности, предварительно намечает роли игроков, продумывает, как вовлечь в игру

слабых и пассивных игроков. Для проведения некоторых игр желательно заранее наметить помощников из среды учащихся, определить их функции, и, если нужно, дать им возможность подготовиться.

Расстановка игроков регламентируется правилами игры и проводится с учетом функций игроков по разметкам после команды учителя. (5; 6)

4. Проведение игры

Объяснение игры. Успех игры в значительной мере зависит от ее объяснения. Приступая к рассказу, учителю необходимо ясно представлять себе всю игру, четко знать правила. Последовательность изложения игры:

- сообщить название игры;
- описать роли играющих и места их расположения;
- описать ход игры;
- объяснить цель игры;
- сообщить правила игры. Для лучшего усвоения игры рекомендуется рассказ сопровождать показом, при объяснении учитывать настроение детей. Объяснять игру следует ярко, понятно и наглядно, но в то же время кратко, так как длинные объяснения затрудняют усвоение основных правил и отнимают лишнее время.

Объяснения не должны произноситься излишне громко или, наоборот, слишком тихо. Но иногда бывает полезно чтобы лучше привлечь внимание детей, наиболее интересные и важные правила игры объяснять по тише. Объяснение игры не должно быть монотонным.

Необходимо подчеркнуть задачу игры, указать, кто в игре будет считаться побеждённым и кто выигравшим, к чему надо стремиться каждому игроку или отдельной команде. Надо также сообщить детям условные команды и сигналы для начала и окончания игры и для временного прекращения занятий.

После объяснения игры надо осведомиться о том, всем ли она понятна. Дети, желающие задать вопросы, поднимают руку и спрашивают тогда, когда

педагог это разрешает. На вопросы, имеющие значение для организованного начала и общего хода игры, педагог отвечает, обращаясь ко всем детям [22].

При проведении знакомых детям игр подробные объяснения излишни; однако желательно кратко напомнить основные правила игры.

Размещение играющих. Размещать играющих надо быстро, четко и в то же время без излишнего использования строевых порядков. Характер размещения играющих должен соответствовать непринужденности, естественности игры, в которую вступают дети. Лучше всего построить играющих в исходное положение из которого они начинают игру.

Если для начала игры участники становятся в круг, руководитель для объяснения игры находится между играющими по кругу. Нельзя становиться в центр круга, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя и они могут быть невнимательны к его рассказу. Если играющие разделены на команды, то объясняя игру, руководитель становится между играющими в середину площадки у боковой границы (в центре) и обращается то к одной, то к другой команде.

При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться от объяснения игры). Руководитель должен стоять на видном месте боком или в крайнем случае лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

Распределение на команды, выделение водящих.

Выделение водящих. В одних случаях водящие назначаются самим педагогом. Иногда полезно назначать водящими менее, расторопных детей с целью развития у них активности, ловкости и проворства, так как обычно роль водящего требует проявления этих качеств. При этом надо остерегаться ставить их в затруднительное или смешное положение перед товарищами, если назначенные сразу не смогут хорошо справиться со своей ролью. В некоторых играх роль водящего связана с меньшей подвижностью по сравнению с ролями

других участников. В эти случаях водящими можно назначать физически менее крепких игроков. С другой стороны, во многих играх от живости и подвижности водящего зависит интерес, нужный темп игры. Здесь роль водящего лучше подойдет ловкому, активному, хорошо физически развитому игроку.

При назначении водящего следует обосновывать свой выбор, чтобы дети не заподозрили педагога в пристрастности или личной симпатии к отдельным участникам [22,28].

Другой способ выбора водящего - жеребьевка или использование считалки. Один из наиболее удачных способов - выделение водящих по выбору самих занимающихся. Этот способ положителен в педагогическом отношении, выявляет коллективное желание учеников. Можно назначить водящих и с учетом результатов предыдущих игр.

Распределение на команды. От правильной разбивки играющих на команды часто зависит успех игры. Команды, неравные по количеству игроков и по силам, имеют различные шансы, на выигрыш, что вызывает падение интереса к игре.

Необходимо внимательно подходить к разделению на команды и в каждом отдельном случае применять наиболее подходящий способ, учитывая обстановку и условия, в которых данная игра проводится.

Примерные способы разделения на команды:

1. Построить детей в шеренгу и рассчитать на требуемое количество номеров. Одинаковые номера при этом составят одну команду. Например, при расчёте шеренги по три образуются три команды (первую составляют первые номера, вторую - вторые и третью - третьи).

При совместных играх мальчиков и девочек расчёт может производиться в шеренге, построенной так, что девочки и мальчики стоят отдельными группами (по росту) [24].

Указанный способ не занимает много времени, прост, обеспечивает примерное равенство команд по силам и по росту. Однако здесь могут иметь место случайности в подборе игроков, а также игнорироваться взаимные симпатии детей, желающих участвовать в одной команде. Кроме того, следует отметить, что при составлении более трёх команд этим способом возникает неравенство команд по силам (команды, составленные из четвёртых и пятых номеров, оказываются менее сильными);

2. Вариант предыдущего способа: из колонны по одному построить (захождением рядами) колонну по два, по три, по четыре (каждая из отдельных колонн по одному образует команду) [31].

3. Назначить несколько капитанов (по числу команд). Капитаны по очереди выбирают себе игроков.

4. Назначенные капитаны выбирают игроков по очереди; но, когда будет выбрана половина всего состава игроков, остальные рассчитываются по числу номеров, соответствующему количеству команд, и распределяются по командам на основании полученных номеров.

Последние два способа обеспечивают довольно точное распределение, команд по силам и побуждают игроков к совершенствованию (каждый хочет быть выбранным из первых). Однако неоднократно остающиеся последними игроки оказываются в неудобном положении перед товарищами; поэтому выбор капитанов лучше сочетать с последующим расчётом игроков.

5. Игроки разбиваются на команды по назначению педагога. Способ хорош в том случае, если силы и способности каждого игрока известны педагогу; но если дети желающие играть в одной команде, оказываются противниками - это снижает у них, интерес к игре. Кроме того, надо, иметь ввиду, что проигравшая команда пытается найти иногда причину своего неуспеха неудачном подборе игроков; произведённому руководителем.

6. Играющие «сговариваются» по парам или по тройкам и подходят к выбранным ранее двум или трём капитанам, которым объявляют задуманные

каждым слова. Капитаны по очереди, выбирая себе любое «слово», получают соответствующих игроков в свои команды. Положительная сторона этого способа заключается в том, что он учитывает - желание детей померяться силами друг с другом, активизирует играющих. Однако применение способа разделения на команды «сговором» занимает много времени.

Расстановка игроков регламентируется правилами игры и проводится с учетом функций игроков по разметкам после команды учителя.

Назначение помощников. Для подсчёта очков, учёта результата той игры, раздачи, установки и наблюдения за пособиями во время игры педагог может назначить себе помощников.

Помощников лучше назначать после выделения водящих (в групповых играх) и до разделения игроков на команды (в играх командного типа).

Обычно в качестве помощников привлекаются дети, которые, известны как хорошие игроки (в данную игру) и которые могут беспристрастно помогать педагогу. Роль помощников могут также выполнять физически крепкие (ослабленные) дети. Бывает полезным выделять в качестве помощников наиболее шаловливых, непоседливых детей (выполнение обязанностей помощников их хорошо организует и дисциплинирует).

Руководство игрой. Учитель должен организованно начать игру, затратив минимальное время на подготовку, дать четкий сигнал (по команде, свистку, хлопку в ладоши, взмаху рукой или флажком) к ее началу.

Условные сигналы и команды лучше чередовать в целях упражнения детей в точности и быстроте двигательной реакции. Руководитель заранее предупреждает детей о выбранном им сигнале и дает его только после того, как убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли свои места. Начиная игру, руководитель не должен допускать задержек, поскольку это снижает интерес участников, уменьшает готовность детей к игре. Приостановить начало игры можно лишь в том случае, когда участникам нужно обсудить план действия в командах. После того как игра началась,

руководитель внимательно следит за ее ходом, за поведением играющих, делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Если большинство играющих допускают одинаковую ошибку, он может приостановить игру и сделать указания, как правильно выполнять приемы игры, обращает внимание на тактику. Однако наряду с этим он предоставляет детям максимум инициативы и остается беспристрастным и объективным судьей [23].

Очень тактично руководитель должен обращаться с маленькими, слабыми игроками и не требовать исполнения таких правил, которые могут привести к чувству подавленности или причинить вред; особенно много внимания надо уделять детям, не привыкшим играть в коллективе. От отдельных отстающих в играх, менее ловких учеников не следует требовать немедленных успешных действий. Надо терпеливо и настойчиво стремиться к тому, чтобы такие игроки постепенно приближались к общему уровню игровой подготовленности коллектива. Менее подготовленным полезно предлагать дополнительные занятия играми-упражнениями или «маленькими играми». Цель таких занятий - подведение отстающих учеников к общему среднему уровню подготовленности, они могут проводиться в одиночном порядке или в составе небольших групп. В ряде игр-упражнений типа «поединков» хуже подготовленным и менее успевающим игрокам можно предоставлять некоторые преимущества в состязаниях с более сильными противниками [19].

Хорошо изучив игру, дети сами могут создавать новые правила, дополняя уже существующие. Руководителю следует поддерживать в этом детей.

Если подвижная игра отличается сложностью, руководитель сначала знакомит детей с основными правилами, а затем по ходу игры постепенно дополняет их.

Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда все участники получили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании

игры можно предупредить словами: «Осталась одна минута!», «Играем до одного очка!», «Последний водящий!» и т.д.

Игру нельзя останавливать криком, резкой командой, так как такое неожиданное для учеников окончание игры, непредвиденный ее конец могут вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворение.

Зачастую в ходе игры детей приходится сдерживать. На пределе их возможностей возникает своего рода «самозаводящийся» механизм, основа которого строится на игровом удовольствии. Руководителю важно следить за психологическим климатом подвижной игры, ее процесс должен быть приятен детям [16].

Это возможно только в том случае, когда участники проявляют активность, творческую инициативу и самостоятельность.

Очень важно умение руководителя заинтересовать, увлечь детей игрой. Чтобы игра стала интересной, она должна соответствовать интересам и возможностям детей. Надо обращать внимание на желания играющих, их настроение.

Одна из наиболее важных задач руководителя - суметь войти в детский коллектив, включиться в сферу игровых действий. Иногда руководитель может непосредственно играть с ребятами (кроме игр с элементами соревнований). Это делается в тех случаях, когда надо показать отличный образец умения играть. Принимая участие в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как лучше использовать отдельные приемы, определенные тактические комбинации. Если руководитель замечает, что игра неинтересна участникам, он должен выяснить причину этого: возможно, она очень проста или, наоборот, сложна. В этих случаях надо менять правила (усложнять или упрощать), в крайнем случае сокращать продолжительность игры [27].

Заранее, до проведения игры, руководитель учитывает наиболее опасные ее моменты (перепрыгивание через сложное препятствие, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, стены), во время игры он

должен быть готов к страховке. Помогать руководителю могут дети, не участвующие в игре.

В играх не должны присутствовать отрицательные эмоции, надо, чтобы игры положительно влияли на нервную систему, самочувствие и поведение занимающихся. Для этого необходимо избегать проявления в играх обиды, озлобления или страха, способствующих воспитанию нежелательных качеств.

Играющих надо приучать к тому, чтобы они привыкали помогать друг другу лучше выполнять отдельные приемы, а при встречах с «противником» - не допускать грубостей даже в самые острые моменты состязания. Если выбрана командная игра, надо побуждать каждую команду вести игру наступательно, постоянно согласовывая действия по выполнению поставленной тактической задачи. При непрерывности атакующих действий играющие должны уметь без промедления прибегать к новым маневрам в случаях неудачи или ослабления наступления [14].

В согласованных совместных действиях необходимо поощрять инициативу каждого игрока. Надо научить играющих не теряться, если придется переходить от нападения к защите. Но и в случаях перехода к защите игроки должны стремиться «обороняясь - наступать». В подвижных играх с разделением на команды, в которых роли играющих могут быть различны (одни - в защите, другие - в нападении), при повторных занятиях полезно менять обязанности игроков. Для слишком возбудимых подвижная игра, богатая эмоциональным содержанием, может служить слишком сильным раздражителем: приводить к повышению возбудимости, затруднению дифференцировки и, следовательно, к понижению ясности, быстроты мысли, четкости, правильности действий. Наоборот, малоподвижные, инертные игроки в условиях игры, возбуждающей их эмоции, становятся способными к наиболее целесообразным, ловким, быстрым действиям. Вместе с тем из опыта известно, что играющие с различными типами высшей нервной деятельности могут одинаково хорошо овладевать игровыми приемами.

В занятиях подвижными играми могут быть достаточно верно подмечены свойственные отдельным занимающимся те или другие типы высшей нервной деятельности. Педагогическая практика показывает, что дети школьного возраста с различными типами высшей нервной деятельности могут проявлять себя в играх различно.

Руководитель должен приучать детей к дисциплинированному поведению во время игры. Однако по некоторым причинам дисциплина может быть нарушена. Например, в случае, если руководитель непонятно объяснил игру. Тогда надо сразу же дополнительно разъяснить правила игры. Дисциплина нарушается также из-за неправильного выбора водящих или деления на команды. Со слабым водящим играть неинтересно. Дети шумят, дразнят его. При неправильном делении на команды (одна сильнее другой) участники более слабой команды начинают протестовать во время игры. Еще хуже, когда по недосмотру руководителя в командах неравное количество игроков. Ошибки следует устранять немедленно по мере обнаружения.

Очень часто дисциплину нарушают несдержанные игроки. Чтобы избежать этого, можно поручить им ответственные роли водящего, судьи, а в некоторых случаях, наоборот, отстранить от игры.

Очень важно обеспечить для всех играющих равную степень занятости в игре. Удалять из игры (если этого требуют правила) проигравших можно лишь на очень короткое время.

6. Дозировка нагрузки во время игры. Обязанность учителя - не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников.

Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приемы: 1. Изменять продолжительность и количество повторений элементов игры. 2. Увеличить или уменьшить размеры площадки. 3. Усложнить или упростить правила игры. 4. Использовать

инвентарь большего или меньшего веса и размера. 5. Ввести короткие перерывы, организовать «дома отдыха» для детей в играх с непрерывными действиями и т.д. [18].

Физическую нагрузку необходимо строго регулировать и ограничивать. Общая длительность игры должна быть небольшой. В играх с бегом, прыжками следует устраивать короткие перерывы. Характерным для этого являются игры - перебежки: перебежал, остановился и опять перебежал, например, «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Волк во рву».

Конечно же, при проведении подвижных игр руководителю сложно учитывать индивидуальные возможности и физическое состояние каждого участника в данное время. Поэтому следует исходить из выбора оптимальных нагрузок. Руководитель должен помнить, что чрезмерные мышечные напряжения, которые вызывают быстрое утомление, нельзя предлагать участникам в начале игры. Интенсивные упражнения чередуются с отдыхом [22].

Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры - это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.

Интенсивные игры следует чередовать с малоинтенсивными. С повышением эмоционального состояния играющих возрастает и нагрузка. Увлеченные игрой, дети теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и переутомляются. Они могут не почувствовать наступающего утомления. Поэтому руководитель не должен полагаться на их самочувствие, а самостоятельно оценивать степень утомления учеников (табл.1.1) [30].

Необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, их подготовленность и состояние здоровья. Иногда целесообразно прекращать

игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе. Желательно, чтобы все играющие получали приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому нельзя допускать, чтобы водящие долгое время находились в движении без отдыха. Водящего рекомендуется время от времени менять, даже в том случае, если ему не удалось «отыграться». Удалять из игры проигравших (если это требуется правилами игры) можно только на очень короткое время, а лучше всего просто записывать им штрафные очки.

Таблица 1.1

Определение степени утомления занимающихся школьников

Критерии оценки	Степень утомления	
	Слабая	Средняя
Цвет лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Речь, мимика	Отчетливая, обычная	Затруднена. Выражение лица напряженное
Потливость	Небольшая	Большая
Дыхание	Учащенное	Значительное учащенное, возможна одышка
Движения	Четкие, походка бодрая	Нечеткие, неуверенный шаг, легкое покачивание при ходьбе
Самочувствие (Общий вид)	Жалоб нет	Жалобы на усталость; усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи); снижение интереса к окружающему
Внимание	Нормальное (хорошее, безошибочное выполнение указаний)	Неточное выполнение заданий; ошибки при перемене направления
Пульс уд/мин	110-150	160-180

Особое внимание должно уделяться физически слабым детям. Им необходима индивидуальная дозировка: сокращенные дистанции, облегченные задания, меньшее время пребывания в игре.

Если игра проводится на открытом воздухе, следует обращать внимание на состояние погоды. Физиологическое воздействие движений на организм увеличивается во время занятий на воздухе. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны выполнять движения интенсивно, без перерывов. Нельзя давать играющим большие кратковременные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры на воздухе должны быть кратковременными.

Если участники легко одеты, игру надо проводить в быстром темпе, если же они в теплых костюмах, - интенсивность должна быть меньшей, чтобы не простудить детей. Таким образом, подвижная игра должна оптимально соответствовать объему и интенсивности нагрузки занятия в целом.

7. Окончание игры и подведение итогов. Продолжительность игры зависит от ряда причин: возраста играющих, места проведения, характера игры, интенсивности, задач урока. Если игра командная, необходимо перед началом сообщить учащимся, сколько раз будет проведена игра. Если игра не имеет определенного конца, учитель должен предупредить, например: «Играем до тех пор, пока не сменится водящий». Окончание должно быть своевременным. Затягивание игры, как правило, приводит к снижению интереса или утомлению играющих. После завершения игры подводятся итоги [32].

Подведение итогов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры учитель должен, построив игроков в исходное положение, объявить ее результаты. Для этого он создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у судей-помощников, счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий игроков с судьей. Решение судьбы обязательно для всех.

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

8. Разбор игры. После объявления результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками выполнения технических приемов в тактике. Детям младшего школьного возраста при разборе сюжетной игры полезно указать на положительные и отрицательные моменты в развитии сюжета игры, отметить участников, хорошо выполнявших отдельные роли. Необходимо отмечать учащихся, которые хорошо соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу.

При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает учителю уяснить, насколько усвоена игра, что игрокам понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

В процессе проводимого исследования были проанализированы литературные источники в области проведения уроков по физической культуре с детьми школьного возраста. Изучался программный материал школьников для 4-х классов общеобразовательных школ. Особое внимание уделялось вопросам:

- организации физического воспитания школьников 4-х классов общеобразовательных школ;
- организации и проведения подвижных игр со школьниками 4-х классов на уроках по физической культуре;
- содержание и направленность подвижных игр, используемых в школьной программе с детьми 4-х классов.

Педагогическое тестирование

Педагогическое тестирование является частью мониторинга состояния физического здоровья и решает ряд педагогических задач:

1. Формирование в образовательном учреждении базы данных об индивидуальном и групповом состоянии физической подготовленности учащихся.
2. Выявления учащихся с низким, средним и высоким уровнем развития основных физических качеств.

3. Создание условий для эффективного физического воспитания учащихся.
4. Обеспечение контроля за достижениями и результатами работы учителей по физической культуре.

5. Осуществление коррекции в развитии физических качеств учащихся школьников.

Тестирование и оценка физической подготовленности школьников 4-х классов проводилась по контрольным нормативам, предложенным общим перечнем тестовых методик [29].

1. наклон вперед из положения сидя, см;
2. поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине (30с), кол-во раз;
3. прыжок в длину с места, см;
4. отжимание от пола, кол-во раз;
5. бег на 30м, сек;

При оценке навыков игры в баскетбол применялись следующие тестовые задания:

1. Ведение мяча змейкой 30 м (2 раза по 15 м), сек.

По команде “Марш!” обучающиеся начинают выполнять ведение мяча, выполняя при этом обводку стоек, расположенных на расстоянии 3 м друг от друга. Время учитывается при правильном выполнении ведения.

2. Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 с, кол-во раз.

Обучающийся располагается в 2-ух метрах от стены и выполняет передачи двумя руками от груди в стену, на которой находится круг диаметром 50 см, на высоте 2 м от пола. Учитывается количество точных передач.

3. Бросок мяча в кольцо с расстояния 1,5м, кол-во раз.

Обучающиеся в парах: один подаёт, другой с линии выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Учитываются количество попаданий.

Педагогический эксперимент

Проводился на базе МБОУ СОШ № 7 г. Белгорода на протяжении учебного года. В эксперименте принимали участие учащиеся 4-х классов (4 А и 4Б) по 26 детей в каждом. Экспериментальный класс был 4А, а контрольный 4Б. Контрольное обследование состоялось в сентябре 2017 г., итоговое в марте 2018 г.

С целью определения эффективности разработанной методики проведен сравнительный анализ данных, полученных до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах.

Полученный в ходе исследования материал был обработан **методами математической статистики** [21].

При статистической обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик выборочных распределений. Для характеристики изучаемых признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов измерений – \bar{X} .

1. Вычисляется средняя арифметическая величина \bar{X} для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}, \text{ где } X_i \text{ - значение отдельного измерения;}$$

n- общее число измерений в группе.

2. Среднее квадратическое отклонение (δ) вычисляется по следующей формуле:

$$\delta = \frac{X_{i_{\max}} - X_{i_{\min}}}{k}, \text{ где } X_{i_{\max}} \text{ – наибольший показатель}$$

$X_{i_{\min}}$ – наименьший показатель

k – табличный коэффициент

порядок выполнения стандартного отклонения (δ):

- определить $X_{i_{\max}}$ в обеих группах
- определить $X_{i_{\min}}$ в обеих группах

- определить число измерений в каждой группе (n)
- найти по специальной таблице значения коэффициента k который соответствует числу измерений в группе
- подставить полученные значения в формулу и провести необходимые вычисления.

3. Для определения меры представительства полученной средней арифметической величины по отношению к генеральной совокупности вычислялась средняя ошибка среднего арифметического – m по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30.$$

4. С целью определения эффективности экспериментальной методики устанавливалась достоверность различий величины изучаемых признаков до и после эксперимента по t-критерию Стьюдента по формуле:

$$t = \frac{|\bar{X}_a - \bar{X}_k|}{\sqrt{m_a^2 + m_k^2}}$$

По таблице Стьюдента определить достоверность различий. Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 50% уровне значений ($t_{0,05}$) при числе степеней свободы $f = n_a + n_k - 2$. если окажется, что полученное в эксперименте t больше граничного значения ($t_{0,05}$), то различия между средним арифметическим двух групп считаются достоверными при 5% уровне значимости, и наоборот, в случае, когда полученное t меньше граничного значения ($t_{0,05}$), считается, что различия недостоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер.

Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики

3.1. Характеристика экспериментальной методики

Методика проведения подвижных игр с учащимися 4-х классов по физической культуре в общеобразовательной школе основана на курсе подвижных игр (с элементами спортивных игр) и представлена в соответствии с «Требованиями к уровню подготовки учащихся 4-х классов» и «Примерной программой по образовательной области «Физическая культура».

Методика направлена на всестороннее развитие физических качеств и двигательных навыков учащихся 4-х классов посредством применения подвижных игр. Данная методика особенно полезна в тех случаях, когда перед учителем остро стоит задача существенно повысить физическую (двигательную) подготовленность учащихся. Дополнительно следует отметить, что методика применения подвижных игр включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре [31].

Цель физического воспитания: формирование у школьников умения управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и выработать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями посредством подвижных игр.

В рамках реализации этой цели настоящая методика для учащихся 4-х классов ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Предлагаемая комплексная методика применения подвижных игр характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа доступности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных

мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Экспериментальным фактором использования методики формирования двигательных навыков у детей 4-х классов является комплекс подвижных игр с элементами спортивных.

Собственно подвижные игры дают возможность реализовать двигательный и воспитательный потенциал развития физических качеств и двигательных навыков на уроках физической культуры.

Учебный материал включает в себя: описание подвижных игр для каждого класса (4-х класс), направленных на развитие физических качеств:

- игры на развитие быстроты;
- игры на развитие выносливости;
- игры на развитие гибкости;
- игры на развитие ловкости;
- игры на развитие силы;
- игры на развитие двигательно-координационных способностей;
- игры с элементами волейбола;
- игры с элементами баскетбола.

Комплекс подвижных игр с элементами спортивных на уроках физической культуры является наиболее эффективным, т.к. расширяет возможности совершенствования умений и навыков учащихся и применение их в дальнейшем обучении двигательным действиям в игровых видах спорта.

В отличие от программы, применяемой в контрольном классе, программном материале экспериментального класса, предлагаемые подвижные игры согласуются с базовыми видами спорта (в частности с баскетболом) и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Эти игры направлены на развитие физических качеств и двигательных навыков на уроках физической культуры и являются подводящими упражнениями

(играми) к изложению учебного материала для каждого класса. Такая структура позволяет учителю отбирать подвижные игры по разделам программы и отдельно на развитие физических качеств, планировать динамику нагрузок, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В Приложении представлены подвижные игры и дается описание подвижных игр на развитие физических качеств и по разделам школьной программы. Такое распределение учебного материала по подвижным играм на уроках физической культуры нам кажется наиболее оптимальным, так как правильно организованный двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей (уровня) физической подготовленности учащихся, расширяет возможности совершенствования умений и навыков учащихся для спортивных игр и применение их в дальнейшем обучении двигательным действиям.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 7 г. Белгорода на протяжении учебного года. В эксперименте принимали участие учащиеся 4-х классов (4 А и 4Б) по 26 детей в каждом. Экспериментальный класс был 4А, а контрольный 4Б.

3.2. Оценка эффективности экспериментальной методики

Особенностью рациональной организации урока физической культуры с детьми 4-х классов является распределение программного материала в учебных часах на уроках физической культуры. В программном материале рекомендуется реализовать методику поэтапно, в соответствии с учебным планом [29].

В результате педагогических исследований нами была апробирована методика формирования двигательных навыков у школьников 4-х классов.

В связи с этим, были разработан комплекс подвижных игр, включающий элементы спортивных игр (см. приложение).

Согласно гипотезе исследования увеличению двигательных навыков у школьников 4-х классов способствуют специально направленные подвижные игры, включающие элементы спортивных игр.

Для оценки эффективности методики обучения спортивным играм (баскетболу) школьников 4-х классов были проведены исследования.

Испытуемые были разделены на две группы, контрольная и экспериментальная.

При выборе тестовых заданий мы руководствовались требованиями программы по физической культуре для школьников 4-х классов в общеобразовательных школах: ведение мяча змейкой, передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 с; бросок мяча в кольцо с расстояния 1,5м.

В процессе исследования было установлено, что в начале педагогического эксперимента уровень двигательных навыков у школьников 4-х классов у обеих групп не имели достоверных различий.

Таблица 3.1.

Динамика показателей результатов тестирования физической подготовки учащихся 4-классов

ТЕСТЫ		Экспериментальная группа, n=26 X±m	Контрольная группа, n=26 X±m	t	p
Наклон вперед из положения сидя, см	до	5,7 ±0,9	5,8 ±1,1	0,8	>0,05
	после	7,9 ±1,7	6,2 ±1,5	2,9	<0,05
Поднимание-опускание туловища, кол-во раз	до	19,3 ±1,8	19,8 ±2,1	1,3	>0,05
	после	25,4 ±2,2	21,2 ±2,3	2,2	<0,05
Прыжок в длину с места кол-во раз	до	146,2 ±9,6	147,3 ±10,1	1,6	>0,05
	после	164,2 ±11,1	160,3 ±11,8	2,6	<0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	до	16,4 ±2,2	16,8 ±2,4	1,9	>0,05
	после	19,6 ±3,1	18,7 ±2,8	2,8	<0,05
бег 30 м, сек	до	6,2 ±0,4	6,1 ±0,6	0,8	>0,05
	после	5,6 ±0,3	5,9 ±0,5	2,1	<0,05

Анализируя полученные данные, после формирующего эксперимента мы видим положительную динамику прироста результатов по всем тестовым заданиям для оценки физической подготовленности учащихся 4-х классов. Однако наибольший прирост произошел в экспериментальной группе.

У школьников экспериментального класса прирост показателей в наклоне вперед вырос на 27,9%, в тесте подъем туловища на 24,01%, в прыжке в длину с места на 10,9%, в беге на 30 м на 9,6%, в сгибании-разгибании рук в упоре лежа на 16,3%. А у учащихся контрольной группы прирост показателей был значительно ниже. В наклоне вперед – 6,4%, в тесте подъем туловища на 6,6%, в прыжке в длину с места на 8,1%, в беге на 30 м на 3,2%, в сгибании-разгибании рук в упоре лежа на 10,1%.

Наибольшие сдвиги в улучшении навыков игры в баскетбол произошли в экспериментальной группе.

При оценке навыков игры в баскетбол мы руководствовались требованиями программы по физической культуре для школьников 4-х классов. Тестовые задания по баскетболу - ведение мяча змейкой, передача мяча от груди в стену, бросок мяча в кольцо.

Таблица 3.2.

Динамика показателей результатов тестирования навыков игры в баскетбол учащихся 4-классов

ТЕСТЫ		Экспериментальная группа, n=26 X±m	Контрольная группа, n=26 X±m	t	p
Ведение мяча змейкой, сек	до	11,6 ±0,4	11,4 ±0,7	0,6	>0,05
	после	10,8 ±1,7	11,2 ±1,1	2,7	<0,05
Передача мяча от груди в стену, кол-во раз	до	16,4 ±0,9	16,7 ±0,8	1,6	>0,05
	после	18,3 ±1,3	17,4 ±1,4	3,1	<0,05
Бросок мяча в кольцо, кол-во раз	до	1,7 ±0,5	1,8 ±0,9	1,3	>0,05
	после	2,6 ±0,6	2,0 ±1,3	2,8	<0,05

При анализе полученных данных в конце эксперимента в оценке показателей навыков игры в баскетбол мы так же наблюдаем положительную динамику прироста результатов по всем тестовым заданиям. Однако наибольший прирост произошел в экспериментальной группе.

У школьников экспериментального класса прирост показателей тестовом задании: ведение мяча змейкой вырос на 6 %, в тесте передача мяча в стену на 10,3 %, в тесте бросок в кольцо на 34,6 %. А у учащихся контрольной группы прирост показателей был значительно ниже. Тестовом задании: ведение мяча змейкой вырос на 1,7 %, в тесте передача мяча в стену на 4 %, в тесте бросок в кольцо на 10 %.

Выводы

1. Проведен анализ литературных источников по теме исследования. Изучены возрастные особенности детей 10-11 лет, а так же рассмотрены особенности использования подвижных игр на уроках физической культуры общеобразовательных школах, что дало возможность разработать экспериментальную методику

2. Разработана экспериментальная методика по формированию навыков игры в баскетбол учащихся 4-х классов общеобразовательной школы на основе применения подвижных игр. Комплекс подвижных игр включает элементы спортивных игр и игровые задания для школьников 4-х классов.

3. Эффективность экспериментальной методики по формированию навыков игры в баскетбол школьников 4-х классов на основе применения подвижных игр, доказана с помощью методов математической статистики. У школьников экспериментального класса прирост показателей значительно улучшился по всем тестовым заданиям: ведение мяча змейкой выросло на 6 %, в тесте передача мяча в стену на 10,3 %, в тесте бросок в кольцо на 34,6 %.

Отмечен положительный эффект при использовании методики формирования навыков игры баскетбол школьников 4-х классов на уроках физической культуры на основе применения комплекса подвижных игр. Показатели физической подготовленности школьников 4-х классов экспериментальной группы имели достоверный прирост по сравнению с контрольной ($p < 0,05$).

Список использованной литературы

1. Алферов А.Д. Психология развития школьников: Учебное пособие по психологии [Текст] /А.Д. Алферов- Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 384с.
2. Ахметов С.М. Методика физической подготовки школьников 10-11 лет в зависимости от уровня их физического развития: Автореферат дис. ...канд. пед. наук [Текст] /С.М. Ахметов- Краснодар, 1996-32с
3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем [Текст] / П.К.Анохин - М.: Медицина, 1975. - 448с.
11. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов [Текст] /В.З.Бабушкин - Киев, 1985.
12. Байбородова Л.В. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Метод, пособие. [Текст] /Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004 - 248 с.
13. Баскетбол Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Под общей ред. И.А. Водяниковой, В.Б. Гантова, В.Н. Левинова. -М.: 1984. - 154с.
14. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. [Текст] / С.Г. Башкин - М.: Физкультура и спорт, 1996.- 59 с.
15. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н.А. Бернштейн - М.: ФиС, 1991-288 с.
16. Бондаревский Е.Я., Кацетова А.В. О школьных программах по физической культуре. Физическая культура в школе [Текст]/ Е.Я. Бондаревский, А.В. Кацетова -1987. - № 4 - С. 32.
17. Былеева Л.В. Подвижные игры: Учеб. Пособие для ин-тов физ. культ. - 5-е изд., перераб. и доп. [Текст] / Л.В. Былеева, И.М. Коротков - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224с.
18. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры [Текст] / Л.В.

Былеева., И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева - М.: Спорт Академ Пресс, 2002.- 279 с.

19. Лепешкин В.П. Играя, учимся играть...// Спорт в школе [Текст] / В.П. Лепешкин -2008 - №18

20. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. Пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2004. - 208 с.

21. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физич. культуры [Текст] / М.А. Годик - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.

22. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе [Текст]/ В.Е. Гриженя Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005. - 40 с.

23. Гришина Г. Н. Любимые детские игры [Текст] / Г.Н. Гришина - М.: Тц «Сфера», 1999. – 56 с.

24. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений [Текст] / В.П. Губа – С., 1996.- 134с.

25. Должиков И.И. Программа по физической культуре для 1-11 классов [Текст] / И.И. Должиков – М., 1998. -250с

26. Гомельский Е.В. Баскетбольная секция в школе [Текст] / Е.В. Гомельский// Спорт в школе. — 2008. - №22 (448) 16-30 ноября.

27. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. [Текст] /М.Н. Жуков - М.: Издательский центр «Академия»,2002. -160 с.

28. Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры [Текст] / И.М. Коротков, Л.В. Былеева, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева, М.С. Бриль - М.: Спорт Академ Пресс, 2002. - 229 с.

29. Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. [Текст] / В.И. Лях - М. Просвещение., 2006 – 123 с.

30. Лях В.И. Двигательные способности: общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике ф.в. [Текст] / В.И. Лях// Физическая культура в школе. - 1996 - №2 - с.2-6.
31. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст] / В.И. Лях, А.А. Задневич - М.: Изд-во «Просвещение», 2004 - 128 с.
32. Лях В.И., Копылов Ю.А., Мольхина Н.В. и др. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: Состояние перспективы и пути реорганизации. [Текст] / В.И. Лях, Ю.А. Копылов, Н.В. Мольхина // Теория и практика физической культуры. - 1998 - №9 - с. 49-51.
33. Пидкасистый П.И. Технология игры в обучении [Текст] / П.И. Пидкасистый - М.: «Просвещение», 1992г.
34. Сухомлинский В. А. О воспитании [Текст] / В.А. Сухомлинский - М., Политиздат, 1975. -272с

Яблоко

Педагогическая задача. Развитие быстроты реакции.

Подготовка. Игра проводится на площадке или в зале, рассчитана на младших школьников в количестве от 8 до 40 человек. По жребию выбирают ведущего, который выходит на середину, а все остальные играющие вокруг него образуют круг и берутся за рук.

Ход игры. Водящий говорит:

Яблоко, яблоко, спелое яблоко, Оно ветки упадет, кто из нас его найдет

Во время этих слов, играющие бегут по кругу. Как только произнесено последнее слово, все игроки должны остановиться и присесть на корточки, не делая ни одного шага. Тот, кто упадет или сделает хотя бы один шаг - выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока 13 кругу не останется 3-4 участника.

Победителями считаются оставшиеся 3-4 игрока.

Правила.

1. Играющие, бегущие по кругу, не должны расцеплять руки. Если пара расцепила руки, то выходит тот, кто отпустил правую руку.
2. Останавливаться можно только после последнего слова водящего. Тот, кто сделает это раньше - выбывает из игры.

Пятнашки

Задачи: развитие быстроты, ловкости, скорости движения, воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма.

Инвентарь: в зависимости от задания.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: по команде играющие разбегаются по площадке, а пятнашка (водящий) их ловит. Запятнанный становится пятнашкой.

Варианты: играющий может спастись от пятнашки, если он присел, взялся за руки с другим товарищем, стал на одну ногу, а вторую держит обеими руками и

т.п. Все играющие, кроме пятнашки, имеют за поясом ленточку. Пятнашка должен ее вытянуть у убегающего.

Оставшийся без ленты становится пятнашкой, поднимает руку и говорит: «Я - пятнашка». Пятнашка получает мяч и бросает его в убегающего. Тот, в кого он попадет, становится пятнашкой. Но если пятнашка промахнется, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, «пятнашка» должен его перехватить или запятнать игрока в тот момент, когда он держит мяч.

Правила: преследуемый игрок не имеет права выходить за пределы площадки. Если он нарушил правило, то становится пятнашкой.

ОМУ: если пятнашка долго не может запятнать игроков, необходимо его поменять касанием ладони плеча.

Колдунчики

Задачи: развитие ловкости, сообразительности, координации движений.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: из играющих выбирается колдунчик. Он осаливает играющих. Они должны стоять неподвижно, расставив ноги. Игрок считается расколдованным, если один из играющих игроков проползет у них между ног.

Правила: забегать за пределы площадки нельзя. Когда колдунчик осалит половину игроков, тогда выбирается новый.

ОМУ: учитель отмечает лучших колдунчиков.

Пустое место

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимания, воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: игра начинается по указанию учителя. Водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь. После этого продолжает бежать вокруг круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит по кругу в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать и занять пустое место. Оставшийся без места игрок водит.

Варианты: а) обегая круг и встречаясь на пути, оба игрока подают друг другу правую руку или приседают, б) встречаясь на пути, поворачиваются кругом, садятся на пол, встают, хлопают в ладони.

Правила: водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Игроки, обегая круг, не имеют права задевать играющих в кругу и никто не должен им мешать. При встрече играющие должны держаться правой стороны, чтобы избежать столкновений.

ОМУ: нельзя вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков. При большом количестве участников можно построить их в два-три круга, каждый круг работает самостоятельно.

Быстрый спуск

Задачи: закрепление техники спуска со склона, воспитание ловкости, быстроты реакции.

Инвентарь: лыжи.

Место: пологий склон.

Содержание: стартуя поочередно с пологого склона, участники спускаются в высокой, средней и низкой стойках.

Правила: выигрывает игрок, сохранивший правильное положение заданной учителем стоки и прокатившийся по лыжне дальше всех.

ОМУ: перед игрой необходимо напомнить высокую, среднюю и низкую стойки, повторить их на месте.

Второй лишний

Задачи: развитие быстроты реакции, ловкости, ориентировки в пространстве, скорости.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, рекреация, площадка.

Содержание: дети образуют круг на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга. Один из них ловит другого. Убегающий может в любой момент встать впереди одного из игроков и тогда оказавшийся сзади становится убегающим. Если убегающий будет настигнут, он становится водящим.

Правила:

- водящим нельзя дотрагиваться до игроков, стоящих по кругу;
- водящим не разрешается долго бегать - убегающий по возможности должен быстрее стать впереди любого игрока;
- водящим разрешается бегать только вне круга и вблизи его;
- как только убегающий вбежит в круг, он должен сейчас же встать к кому-нибудь впереди. Игрок, нарушивший это правило, становится догоняющим;
- если догоняющий долго не может поймать убегающего, назначается другой играющий.

ОМУ: бегать нужно в ту и другую сторону по кругу. Следует отметить лучших убегающих и догоняющих игроков. Содержание игры можно изменить при старте введением различных исходных положений.

Вариант: тот, кто оказывается лишним, не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догоняет, - убегающим.

Бездомный заяц

Задачи: развитие внимания, быстроты реакции, координации движений, воспитание дисциплинированности.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: играющие, за исключением двух водящих, разделяются на группы по 3-5 человек. Группы образуют круги и размещаются произвольно по площадке на расстоянии 3-4 м, держась за руки. В каждом круге - логове - зайцы рассчитываются на один, два, три в зависимости от количества игроков в группе. Один из водящих - охотник, другой - бездомный заяц, не имеющий логова. Водящие становятся в стороне. По сигналу учителя «Раз!» водящий заяц убегает, на счет «Два!» охотник начинает его преследование. Опасаясь охотника, заяц забегает в любое логово. Тогда заяц под первым номером уступает свое место, и охотник начинает преследовать его. Если охотнику удалось догнать зайца и запятнать его, то они меняются ролями. После того как первые номера побегали, учитель останавливает игру и предлагает встать на середину в роли зайцев вторым номерам, а первым занять их места и т. д.

Правила: охотник может ловить зайца только вне логова. Заяц не имеет права пробегать через логова. Если он туда забежал, то должен там остаться. Игроки, образующие логово, не должны мешать зайцам вбегать и выбегать.

Варианты: вместо троек дома зайцев - обручи.

ОМУ: Отметить лучших зайцев и охотников. Надо следить за тем, чтобы дети не делали логова близко друг от друга.

Невод

Задачи: развитие быстроты реакции, скорости движений, воспитание выносливости.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка. **Содержание:** по обе стороны площадки проводят прямые линии, за ними - моря. Один из участников - щука находится в своем море, остальные игроки - караси - в другом. По сигналу учителя караси перебегают из одного моря в другое, а щука их ловит. Пойманные, взявшись за руки, образуют невод. Перебегая из одного моря в другое, караси обязательно должны пробежать через невод.

Правила: выигрывают караси, которых не поймала щука.

ОМУ: отметить лучших «карасей» и «щук».

Сигнал

Задачи: тренировка координации движений, развитие чувства ритма, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: кегли.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: одновременно играют две три команды по 7-8 человек. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта. Перед каждой колонной на расстоянии 2-3 м одна от другой расставляют по 56 кеглей. Игроки в колоннах держат друг друга за талию. Задача самого ловкого водящего провести своих игроков вьюнком (змейкой) между всеми кеглями и не сбить их. Возвратиться следует самым кратким путем, обогнув последнюю кеглю. Игра может повторяться 5-7 раз.

Правила: побеждает команда, не уронившая кегли.

ОМУ: игроки могут держать друг друга за плечи. В судействе принимают участие дети, не участвующие в игре.

Гонка мячей по кругу

Задачи: развитие Координации движений, быстроты реакции.

Инвентарь: два волейбольных или резиновых мяча разного цвета.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: участники встают в круг и рассчитываются на первый- второй. Два игрока, стоящие рядом, получают по мячу. По сигналу учителя они передают мяч игроку своего номера, т. е. через одного. Если первый номер передает мяч направо, то второй - налево.

Правила: побеждает та команда, которая быстрее передает мяч по кругу.

ОМУ: класс можно разделить на 2-3 круга.

«День и ночь» («Воробьи и вороны»)

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой - «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12 м) - дом.

Содержание игры. Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!» Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды - догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Правила игры: 1. Игроков разрешается салить только до черты дома. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей. 4. Осаленный игрок переходит в противоположную команду.

Охотники и утки

Подготовка. Играющие делятся на две команды, одна из которых — «охотники» - становится по кругу (перед чертой), вторая — «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.

Содержание. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передавать мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и

подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не останется ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.

Правила: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

Падающая палка

Задачи: развитие внимания, быстроты реакции, скорости реакции, ориентировки на местности.

Инвентарь: гимнастическая палка.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Каждый должен, запомнить свой номер. Затем выбирают водящего, который становится в середину -круга и держит одной рукой гимнастическую палку, вертикально поставленную на пол. По сигналу учителя водящий вызывает один из номеров, например «девять». В этот момент он отпускает палку. Вызванный номер бежит к палке и старается ее схватить, пока она не упала на пол. Если вызванный игрок не успеет ее поймать, тогда он становится водящим, а водящий идет на его место. Если вызванный игрок схватит палку вовремя, то водящий остается в кругу.

Правила: водящему разрешается отпускать палку одновременно с вызыванием номера. Водящему не разрешается вызывать номера игроков, стоящих за его спиной.

ОМУ: при расчете по порядку номеров водящий также получает номер. Номера в игре не меняются.

Делай наоборот

Задачи: воспитание внимания, быстроты реакции, зрительной памяти, умения ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: играющие строятся в шеренгу или две-три *колонны*. Учитель показывает гимнастические упражнения: движения руками, наклоны, повороты и т. п. Учащиеся должны выполнить упражнения в другую сторону.

Правила: игрок, допустивший ошибку, делает шаг вперед (в шеренге) или после двух ошибок выбывает из игры. Выигрывает команда, сохранившая больше игроков.

ОМУ: показ упражнения может сопровождаться голосом. От простых упражнений следует перейти к более сложным.

Скорее в свою тройку

Задачи: развитие быстроты реакции, воспитание дисциплинированности, умения согласованно действовать в коллективе.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: все играющие выстраиваются в круг тройками. По команде учителя тройки движутся в правую (левую) сторону по кругу. По другому сигналу средние игроки в тройке выходят в центр круга и продолжают двигаться в левую (правую) сторону по кругу.

Правила: участники двигаются только по команде учителя. По третьему сигналу все останавливаются, средние игроки бегут в свои тройки. Побеждает тройка, которая быстрее построится, организованнее других и правильно примет исходное положение.

ОМУ: для того чтобы сохранить равнение в тройках при движении по кругу, участники могут взяться за руки.

Быстрое перестроение

Задачи: развитие быстроты реакции, координации и скорости движений, умения ориентироваться в пространстве, воспитание чувства товарищества.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: две команды по 10-15 человек образуют два круга с левой и правой стороны площадки. Центр кругов должен быть обозначен. По команде учителя «Передвижение приставным шагом » играющие передвигаются по кругу, «Стой» останавливаются, «Беги» - команды меняются местами. Круг, который перебежит и построится быстрее, получает очко.

Правила: если в команде ошибается хотя бы один игрок, команда получает штрафное очко.

ОМУ: при большом количестве играющих можно, построить большее количество кругов. Команды могут быть различны, такие, как выполнение общеразвивающих упражнений, беговые задания и т. д.

Черные и белые

Задачи: развитие быстроты реакции, ловкости, координации движений, воспитание дисциплинированности, чувства ответственности перед коллективом.

Инвентарь: разноцветный кружок.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: в центре площадки на расстоянии 1-3 м одна от другой параллельно выстраиваются команды «черных» и «белых». Как только учитель игры скажет: «Черные!» - или в центре поля упадет темной стороной вброшенный кружок, «черные» становятся преследуемыми и убегают. «Белые» ловцы преследуют их, чтобы запятнать. По команде «Белые!» роли меняются.

Правила: каждое пятнание приносит команде одно очко. Игра допускается только в пределах площадки.

ОМУ: расстояние между обеими командами определяется так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей. После каждой перебежки ловцы объявляют, кого они смогли запятнать.

Цепочка

Задачи: развитие быстроты реакции, скорости движений, воспитание выносливости.

Инвентарь: не требуется.

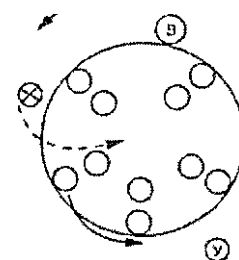
Место: спортивный зал, площадка. **Содержание:** по обе стороны площадки проводят прямые линии, за ними - моря. Один из участников - щука находится в своем море, остальные игроки - караси - в другом. По сигналу учителя караси перебегают из одного моря в другое, а щука их ловит. Пойманные, взявшись за руки, образуют невод. Перебегая из одного моря в другое, караси обязательно должны пробежать через невод.

Правила: выигрывают караси, которых не поймала щука.

ОМУ: отметить лучших «карасей» и «щук».

Третий лишний

Задачи: развитие быстроты реакции, координации и скорости движений, умения ориентироваться в пространстве, воспитание выдержки, терпения.



Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: игроки образуют круг встав попарно, на расстоянии 2-3 м друг от друга. Водящий и один игрок располагаются вне круга. Убегающий должен встать перед одной из пар. Последний игрок этой пары становится «третьим лишним» И убегает от водящего. Если водящему удастся запятнать игрока, происходит смена ролями.

Правила: убегающий должен пробежать полный круг, после чего занять место в паре. Пересекать круг не разрешается.

ОМУ: при необходимости водящего и убегающего можно заменить.
Начинать игровое действие следует по команде учителя.

Круговые салки

Задачи: развитие ловкости, быстроты реакции, внимания, воспитание дружелюбия.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: играющие становятся в затылок к друг к другу на расстоянии 5-8 шагов, образуя большой круг. По сигналу учителя все участники бегут по кругу, стремясь догнать и осалить находящегося впереди игрока. Осаленный выходит из игры.

Правила: побеждают три игрока, оставшиеся в кругу последними. Выходит из круга игрок, который устал и не может догнать впереди бегущего.

ОМУ: круг можно сделать меньше или больше в зависимости от подготовленности играющих. Осаленным считается игрок, которого коснулись рукой.

Вызов номеров

Задачи: научить ведению мяча, быстро реагировать на сигналы, воспитание ответственности перед командой.

Инвентарь: кегли, мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: участники делятся на несколько команд. Каждая команда рассчитывается по очереди и становится в колонну. Перед колонной расставляются 5-6 кеглей на расстоянии 1 м одна от другой. Учитель выборочно назначает номера, и вызванные игроки начинают ведение мяча, обводя кеглю зигзагом. Последнюю кеглю следует обождать кругом и таким же образом возвратиться обратно.

Правила: выигрывает команда, которая уронит меньше кеглей.

ОМУ: ведение мяча возможно правой или левой рукой.

Перестрелка

Подготовка. Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя и лицевые границы площадки. Отступив на 1 -1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор «плен»).

Дополнительная линия проводится и на другой стороне

Содержание игры. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своем городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленными и идет в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передается противнику.

Защитай товарища

Подготовка. Все играющие, кроме двух, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится черта. Играющие получают волейбольный мяч. В середину круга выходят двое водящих: в одного бросают мяч, другой его защищает, отбивая мяч.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки перебрасывают мяч друг другу и стараются прямым попаданием выбить водящего. В случае попадания в водящего его сменяет защитник, а защитником становится тот, кто сумел осалить игрока мячом.

Побеждают игроки, которые дольше продержатся в роли водящих.

Правила игры: 1. Попадание при выходе за линию круга не засчитывается. 2. Попадание в голову не засчитывается. 3. Защитник может отбивать мяч любыми частями тела. 4. Водящему нельзя касаться руками защитника.

Ящерица

Подготовка. Участники делятся на две команды, одна из которых идет в круг, а другая остается за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5-8 мин команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая за установленное количество времени выбьет больше игроков.

Правила игры: 1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего). 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. Попадание в голову не засчитывается. 4. Попадание с отскока от пола не засчитывается.

Рывок за мячом

Педагогическая задача. Развитие внимания, быстроты реакции быстроты бега.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами.

Ход игры. Называя любой номер, руководитель бросает вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д.

Победительницей считается команда, набравшая больше очков.

Правила.

1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта.
2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

Дни недели

Задачи: тренировка различных навыков в передвижении, ходьбе, беге, прыжках, развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: веревка.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: две команды выстраиваются лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки. Посередине, площадки натягивается веревка. Участники команд по порядку называются днями недели. По команде учителя «Среда» участники команд с днем недели среда бегут к середине площадки, перепрыгивают через веревку и возвращаются на свои места.

Правила: выигрывает тот, кто в течение «недели» меньше всех задел веревку. ОМУ: расстояние между веревкой и полом уменьшается или увеличивается в зависимости от подготовленности играющих.

Горная эстафета

Задачи: совершенствование техники подъема и спуска, развитие выносливости.

Инвентарь: лыжи, палки, флажки.

Место: лыжня в подъеме 20-25 м и затем с пологим спуском.

Содержание: команды построены у подножия небольшой горки. Первые номера с палками взбираются в горку любым способом, затем спускаются и передают палки вторым номерам своих команд и т. д.

Правила: побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

ОМУ: в конце подъема, спуска необходимо поставить флажок и отметить линию старта. К судейству следует привлекать не занятых в эстафете учащихся.

Гимнастический марафон

Педагогическая задача. Развитие ловкости, внимания, гибкости. Закрепление необходимых гимнастических навыков.

Подготовка. Гимнастические снаряды расставляют в определенном порядке, кладут маты и акробатическую дорожку. Участвуют две равные по числу игроков команды.

Ход игры. По сигналу руководителя первая команда должна преодолеть все препятствия, выполнив заранее обусловленные задания. Вот примерный перечень таких заданий:

- 1) сделать на мате «кувырок вперед»;
- 2) пролезть под конем;
- 3) пройти между кеглями — катя мяч;
- 4) влезть на гимнастическую стенку;
- 5) пропрыгать через скакалку;
- 6) пролезть в обруч;
- 7) сделать два кувырка на матах и финишировать.

Каждый последующий игрок выбегает к первому снаряду, когда его предшественник перешел на второй снаряд. Команды соревнуются по очереди. Засекается время от старта первого игрока до финиша последнего.

Выигрывает команда, которая без ошибок и быстрее прошла все снаряды.

Правила. Нельзя пропускать снаряды.

Передача мячей в колоннах

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. у впередистоящих в колоннах - по мячу или другому предмету.

Содержание игры. Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

Построить мост

Педагогическая задача. Развитие гибкости и быстроты.

Подготовка. Соревнуются несколько команд по 4-5 человек в каждой. Перед началом игры игроки выстраиваются в колонны за линией старта. В пяти шагах от первой линии проводится вторая.

Ход игры. По сигналу руководителя первый игрок бежит до условленной отметки и становится на мост. После этого вперед выбегает второй игрок и, пройдя ползком под мостом, «строит» второй мост рядом с первым. Затем пролезает под двумя мостами третий игрок, за ним - четвертый и т.д. Последний игрок проползает самый длинный путь под мостом, а затем командует «Встать!» Все игроки поднимаются и бегом устремляются к линии старта и строятся в колонны.

Победителем считается команда, сделавшая это первой.

Правила.

1. Игроку нельзя падать в положении «мост».
2. Все игроки должны держать мост до команды «Встать!»

Мостик и кошка

Педагогическая задача. Развитие гибкости, координации и ловкости.

Подготовка. Игроки двух команд строятся у линии старта в колонны. Перед ними в 5 и 10 м чертятся 2 круга диаметром 1,5 м.

Ход игры. По сигналу первые номера выбегают вперед и, оказавшись в первом круге, делают «мост». Затем вперед устремляются вторые игроки команды. Они пролезают под мостом и бегут в дальний круг, где принимают упор стоя согнувшись (выгнув спину) как «кошка». После этого первые номера бегут в дальние круги пролезая между руками и ногами партнера. Затем обе пары, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только пара пересечет линию старта, вперед выбегает третий, а затем четвертый номер команды, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда пара, начинавшая игру, снова окажется впереди, игроки меняются ролями, то есть второй номер делает мост, а первый - упор стоя согнувшись.

Игра заканчивается, когда пара, начинавшая эстафету, снова окажется впереди.

Правило. За нарушение техники выполнения упражнения в кругу или преждевременный старт команде начисляется штрафное очко.

К своим флажкам

Задачи: развитие внимания, памяти, слуха реакции на сигнал; совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: разноцветные флажки.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: в центре каждого кружка - водящий с флажком в поднятой руке. По первому сигналу (хлопок, свисток) все играющие, кроме водящих, разбегаются по площадке. По второму сигналу - приседают и закрывают глаза. Водящие с флажками меняются местами. По команде учителя «Все к своим флажкам!» играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг водящего.

Правила: побеждает команда, сумевшая быстрее собраться вокруг своего водящего.

Варианты построения: а) взявшись за руки в шеренгу; б) в колонну, игроков с флажками ставить вперед; в) с музыкальным сопровождением. Играющие двигаются по кругу или за руководителем, повторяя за ним различные движения. По сигналу все занимают свои места около своих флажков.

ОМУ: флажки следует использовать разных цветов. Играющие не должны сговариваться, подглядывать, когда водящие меняются местами.

Запрещенные движения

Задачи: воспитание внимания, наблюдательности; развитие Координации зрительного, слухового и моторного анализаторов.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: учитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, кроме запрещенного (например, руки на пояс).

Правила: кто выполнит запрещенное движение, делает шаг вперед.

Варианты построения: построиться по кругу и выбрать помощника для контроля за соблюдением правил.

ОМУ: после 3-4 мин игры подводятся итоги и отмечаются самые внимательные игроки.

«УДОЧКА» - простая

Педагогическая задача. Воспитание внимания. Развитие прыгучести.

Подготовка. Для игры требуется веревочка для прыжков (длиной 3-4 м) с мешочком на одном ее конце, наполненным песком или горохом. Все играющие становятся в круг, а водящий с веревкой в руках - в середину круга.

Ход игры. Водящий, присев в середине круга, вращает веревку с перехватом из одной руки в другую так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков.

Участники игры внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек проходит около их ног.

Задевший мешочек или веревку ногами встает в середину круга на место водящего и берет у него веревку, а бывший водящий идет на его место.

Играют установленное время.

Выигрывает тот, кто ни разу не зацепил веревочку с мешочком.

Правила.

1. Пойманным считается тот, чей ноги коснется веревка или мешочек не выше щиколотки.
2. При вращении веревки уходить от своего места не разрешается. Нарушивший это правило считается пойманным.

Вариант «УДОЧКА С ВЫБЫВАНИЕМ»

Эта игра аналогична предыдущей, но водящий не меняется. Задевший мешочек или веревку выбывает. Выигрывает тот, кто остался последним.

Вариант «УДОЧКА КОМАНДНАЯ»

Играющие, стоя по кругу, делятся на две команды, рассчитываясь на первые и вторые номера. Водящий все время один и тот же.

Задевший веревочку проигрывает очко. После каждой ошибки счет громко объявляется.

Выигрывает команда, сделавшая меньше ошибок. Игра в этом варианте длится 3-4 минуты.

Два последних варианта удобно проводить с небольшим количеством участников. Водящим в этих вариантах лучше быть самому руководителю или самому выносливому игроку.

Три движения

Задачи: воспитание внимания, культуры поведения, развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: учитель показывает три движения. Первое — руки сгибаются в локтях, кисти на уровне плеч; второе — руки поднимаются вперед на уровне плеч; третье - руки поднимаются вверх. Играющие повторяют за ним все движения несколько раз, чтобы запомнить номер каждого. Затем начинается игра. Учитель показывает одно движение, называя при этом номер другого. Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает учитель.

Правила: за каждую ошибку игрок получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто получил меньше штрафных очков.

ОМУ: перед игрой повторить упражнения. Отметить тех играющих, которые не ошиблись.

Займи свободный круг

Задачи: научить передавать, ловить мяч, развитие навыков ориентирования на площадке, воспитание чувства товарищества.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка. Содержание: на площадке (полу) чертятся круги диаметром 50 см на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Игроки, за исключением водящего, становятся в них, перебрасывая мяч в разных направлениях. Водящий, находясь между кругами, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться его рукой. Если водящему удастся это сделать, учитель дает свисток, по которому игроки меняются местами, а водящий старается занять любой из кругов. Оставшийся вне круга, становится водящим.

Правила: побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

ОМУ: когда участники усвоят правила игры, можно включить в каждую команду второй мяч и второго водящего.

Поверни - не упади

Задачи: совершенствование поворота переступанием в движении, спуска в основной стойке, воспитание координации движений, ловкости.

Инвентарь: лыжи, флажки.

Место: хорошо укатанная лыжня.

Содержание: две команды выстраиваются на вершине склона. По команде учителя первые номера спускаются вниз, выполняя на выходе со склона поворот переступанием, огибая поставленные ориентиры.

Правила: победителем становится игрок, точно выполнивший задание. Соблюдаются интервал и дистанция.

ОМУ: изменяя ракурс поворота, можно упростить или усложнить задание.

Карусель

Задачи: совершенствование поворота переступанием в движении.

Инвентарь: лыжи.

Место: хорошо укатанная лыжня.

Содержание: размечается центр карусели так, чтобы вокруг него можно было передвигаться по окружности диаметром 6-10 м. Четверо или более игроков становятся вокруг центра в 3-5 м друг от друга и по сигналу учителя начинают двигаться по кругу, набирая скорость и выполняя повороты переступанием.

Правила: побеждает игрок, сделавший меньше ошибок (остановок, падений, нарушение границы) за 5 оборотов.

ОМУ: передвижение лыжников может быть в ту или другую сторону. Все действия следует выполнять по сигналу учителя.

Мяч - капитану

Задачи: научить применять в игре разнообразные движения с мячом, развитие умения согласовывать свои действия с действиями партнера.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: участники делятся на две команды. Капитаны каждой команды становятся в круги, размеченные в противоположных концах площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

Правила: выигрывает команда, капитан которой больше получит передач.

ОМУ: мяч можно вести, передавать, но нельзя бежать с ним.

Бросок мяча в корзину

Задачи: научить сочетать взятие, остановку и броски мяча в корзину, воспитание ответственности и выдержки. Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: участники делятся на команды по количеству щитов в зале. По сигналу учителя первые игроки ведут мяч к щиту и останавливаются, бросают мяч двумя руками от груди, ловят и передают следующим игрокам по команде.

Правила: выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Вариант: игрок, попавший мячом в корзину, повторяет бросок.

ОМУ: следует обратить внимание на правильность выполнения элементов баскетбола. К судейству привлекаются освобожденные учащиеся. При повторении игры команды должны поменяться местами.

Поймай мяч

Задачи: научить передавать мяч правой, левой рукой от плеча.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: участники делятся по трое. Двое игроков становятся лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч одной рукой от плеча. Третий игрок, находясь между ними, старается поймать мяч или коснуться его рукой.

Правила: если водящий коснулся мяча рукой, то он меняется местами с игроком, бросившим мяч.

ОМУ: игроки, передающие мяч, перед броском могут выполнять любые движения, например: вести мяч на месте или в движении, бросить вверх или вниз.

Тяни в круг

Педагогическая задача. Развитие силы.

Подготовка. Посредине площадки чертятся два концентрических круга «один в другом» диаметром 1 и 2 м. с Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки

Ход игры. По указаний руководителя играющие начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук.

По короткому сигналу (свистку) игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук.

Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг или перешагнуть его, но так, чтобы попасть в малый круг, не разъединив руки.

Попавший в большой круг хотя бы одной ногой выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба.

В ходе игры круг играющих все время уменьшается. Когда их остается мало и они не могут обогнуть большой круг, они становятся вокруг малого круга и втягивают в него своих соседей.

Когда же их становится так мало, что они не могут окружить и малый круг, они берутся за руки сбоку круга и втягивают в него. Победителем становится последний игрок, не попавший ногой в круг. Если же играющих много, то играют установленное время. Победителями становятся игроки ни разу не втянутые в круг.

Правила.

1. Игра начинается и прекращается (останавливается) только по сигналу руководителя.
2. Втягивать соседей в Круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам.
3. Выбывшие игроки становятся сбоку площадки и никакого участия в перетягивании не принимают. Они только помогают судить Руководителю.

Перетягивание каната

Педагогическая задача. Развитие силы, согласованности в действиях.

Подготовка. Канат длиной 6-10 м кладется посредине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной тряпочкой(ленточкой), а на земле (полу) под серединой каната проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3 м проводятся еще две черты.

Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда берет в руки половину каната так, чтобы игроки были через одного с одной и с другой стороны каната. Лучше всего рассчитать их для этого на первый, второй.

Ход игры. Играющие берутся руками за канат и поднимают его с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию, параллельную средней, в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным свистком. Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количества раз перетянуть канат на свою сторону.

Если учащихся очень много и размеры площадки позволяют, то перетягивание можно проводить с двумя канатами, разделив играющих на 4 команды. Затем победившие играют между собой для окончательного определения команды-победительницы.

Правила.

1. Начинать тянуть можно только по сигналу (свистку), в противном случае подается новый сигнал. Если два раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает.
2. Канат считается перетянутым, если его середина находится в трех метрах от средней линии на любой стороне его. Побеждает команда, перетянувшая канат на свою сторону.

Передай мяч

Педагогическая задача. Развитие ловкости, силы.

Подготовка. Выбираются два водящих (их число по ходу игры может быть доведено до четырех), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками - вытянутые руки. Играющим дается слабо надутый футбольный мяч.

Ход игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются руками перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку.

После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим.

Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 10-12 минут.

Выигрывают водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила.

1. Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч.
2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы.

Перетягивание в парах

Педагогическая задача. Развитие силы.

Подготовка. Посредине площадки (зала) вдоль ее чертится линия, справа и слева от нее чертятся еще две линии параллельной на расстоянии 23 м от средней линии. Играющие делятся на две равные команды и строятся около средней линии одна команда лицом к другой. Желательно, чтобы игроки, стоящие напротив друг друга, были примерно одинаковы по росту и силе.

Ход игры. Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за руки (желательно за запястье), левые кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне соперника за чертой до подсчета очко 13. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону.

Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков. Игру можно усложнить: перетянув своего соперника, разрешить помогать товарищу по команде, взяв его за пояс и совместно с ним перетягивать.

Правила.

1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. Игрок, начавший перетягивание раньше, считается проигравшим.
2. Перетягивание разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками, держась двумя руками за плечи, *лежа* ногами и др.
3. Игрок должен перетянуть своего соперника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 м от средней.
4. Перетягивать можно только установленным способом и *так*, чтобы соперник полностью оказался за линией.

Бой петухов

Педагогическая задача. Развитие прыгучести. Воспитание чувства равновесия.

Подготовка. На земле (полу) чертится круг диаметром 3-4 м. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга одна против другой. В каждой команде выбирается капитан.

Ход игры. Капитаны посылают по одному игроку - «петуху» Вкруг. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибает назад, руки кладет на спину. По сигналу руководителя петухи, прыгая на одной ноге, начинают выталкивать плечом друг друга из круга или стремятся заставить своего соперника встать на обе ноги. Победитель выигрывает очко для своей команды. Затем идет в середину следующая пара петухов (по усмотрению капитанов) и т.д. игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли петухов, выигрывает команда, игроки которой одержали больше побед.

Правила.

1. Петух, ставший на обе ноги или выскочивший из круга считается побежденным, и оба игрока возвращаются в свои команды (победитель и побежденный).

2. Если 130 время выталкивания оба петуха выйдут из круга, победа никому из них не присуждается, а на их место идет следующая пара по указанию капитанов.

3. Петухи вступают в бой только по сигналу. Если кто-либо из них начнет раньше, переигрывают. Если и во второй раз начнет раньше, считается проигравшим.

4. Капитаны также вступают в бой между собой, выходя в круг по своему усмотрению.

5. Во время боя руки должны быть за спиной, В противном случае опустивший их проигрывает.

Если много участников игры, бой петухов можно проводить в 23 круга одновременно.

Вперед на руках (бег тачками)

Педагогическая задача. Развитие силы мышц плечевого пояса и согласованности в действиях.

Подготовка. Играющие разбиваются на две равные по силам команды, и каждая команда разделяется попарно. Каждая команда становится в колонну по одному. Перед колоннами чертится

стартовая линия. В 8-10 м от стартовой линии кладутся напротив каждой команды по набивному мячу (или ставятся стойки, табуреты, кладутся другие предметы) Для обозначения места финиша. Один из играющих в первой паре каждой команды принимает положение упора лежа и разводит ноги на ширину плеч. Партнер берет его за ноги и приподнимает их от земли (пола).

Ход игры. По сигналу руководителя первые пары в указанном положении катят «тачки» вперед: кто находится в положении упора, перебирает руками, стремясь передвигаться вперед, а сзади стоящий поддерживает его ноги, помогая ему продвигаться. Когда пара пересечет линию финиша, на которой находятся набивные мячи, игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Теперь уже «тачкой» становится «водитель», И наоборот. Когда же пара пересечет линию

старта, выбегает вторая пара и передвигается таким же способом, как и первая до финиша и обратно. И так игра продолжается до тех пор, пока не пробежит последняя пара.

Выигрывает команда, все пары которой быстрее закончат пробег «тачками».

Правила.

1. Во время бега нельзя менять установленный способ. В противном случае пара считается проигравшей.
2. Смена ролей в парах происходит только за финишной линией (за мячами, стойками и другими установленными предметами). Если пара повернется раньше, она считается проигравшей.
3. Начинать бег каждой паре можно только тогда, когда предыдущая пара пересечет линию старта.

Салки с мячом

Педагогическая задача. Развитие силы, чувства равновесия.

Подготовка. Выбираются 1 — 2 водящих. Они получают один маленький (теннисный) или волейбольный мяч и встают посередине площадки (зала). Все остальные окружают их в произвольном порядке. Большую площадь необходимо ограничить.

Ход игры. Каждый водящий - «салка» поднимает руки вверх и говорят: «Я - салка!»

После этого все разбегаются в пределах площадки, а водящие стараются догнать и осалить мячом кого-либо из убегающих. Чтобы легче было осалить мячом, они передают его друг другу и в удобный момент бросают в игрока. Осаленный мячом игрок становится «салкой» И объявляет, что он салка, меняясь с тем водящим, который в него попал мячом. Бывший салка становится убегающим. И так игра продолжается все время со сменой водящих после попадания в убегающих.

Вариант этой игры. «САЛКИ С НОЖНЫМ МЯЧОМ»

Та же игра, только салки получают футбольный, баскетбольный или волейбольный мяч. Задача водящих - осалить мячом по ногам убегающих не выше колена. Также для более удобного попадания мяча в убегающего игрока водящие передают его ногами друг другу и в удобный момент осаливают мячом убегающего.

Выигрывают игроки, которых не осалили или были осаленными наименьшее число раз.

Правила к «Салкам с мячом»:

1. Каждый раз водящий, осаливший мячом игрока, объявляет, что он салка.
2. Играя с ручным мячом, осаливать можно в любую часть тела, за исключением головы. При игре с ножным мячом засчитывается попадание только в ноги до колен.
3. Выбежавший за границу площадки считается осаленным и становится новой «салкой»

Класс, смирно!

Задачи: воспитание внимания, находчивости, культуры поведения, развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: играющие стоят в одной шеренге. Педагог, стоя лицом к детям, подает различные строевые команды, которые они должны выполнять, услышав слово «группа». Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т. д.

Правила: игра продолжается 3 мин.

ОМУ: после окончания игры отмечают самые внимательные, т. е. те, кто остался на исходном положении. Шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду. Вместо шага вперед можно

начислять штрафные очки. В этом случае победителями становятся те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

Внимание, начинаем!

Задачи: развитие координации движений, зрительной памяти, мышления, воспитание выдержки.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: играющие строятся в две-три колонны. Учитель дважды показывает в определенной последовательности 5 упражнений. Играющие стараются их запомнить. Учитель, например, говорит: «Упражнение 3, начинай!» Все одновременно выполняют упражнения.

Правила: игрок, допустивший ошибку, получает штрафное очко или делает шаг вперед. Участник, сделавший две ошибки, выбывает из игры. Побеждает команда, сохранившая, например, за 3-4 мин больше игроков.

ОМУ: показ упражнений может сопровождаться голосом. По мере выполнения упражнений можно перейти от простых к более сложным.

Придумай сам

Задачи: развитие координации движений, формирование правильной осанки, воспитание внимания, зрительной памяти.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: игроки двух команд строятся в шеренги на противоположных сторонах зала лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Учитель называет любой номер. Игрок должен выйти на середину и показать три разных движения. Затем вызывается игрок из другой команды, который показывает три новых движения.

Правила: если одно из упражнений до этого уже было показано, команде начисляется штрафное очко. Игра продолжается 5-6 мин. Выигрывает команда, получившая Наименьшее количество штрафных очков.

ОМУ: игру можно провести с выбыванием ошибающихся игроков.

Центровой

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды (по числу игроков) и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук. Таким образом, получается 2 круга. Игроки в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера встают в середину своих кругов с мячом в руках (волейбольным или баскетбольным). Хорошо отметить места нахождения игроков маленькими кружками на расстоянии 1-1,5 м один от другого.

Содержание игры. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, передают мяч вторым номерам, получают его от них обратно, передают третьим, также получают обратно и т. д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и так же начинает игру: передает мяч третьему, получает от него, передает четвертому и т. д., пока не дойдет до последнего игрока, которым будет игрок под номером один. Затем он отдает мяч третьему игроку и меняется с ним местом. Третий игрок также передает мяч поочередно всем игрокам и т. д.

Игра заканчивается после того как все побывают в роли Центрового. Побеждает команда, первой закончившая передачу мяча.

Правила игры. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, ногой по земле. Мяч передается всем игрокам в строгой последовательности. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. Очередной центровой игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

Мини-баскетбол

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на 2 равные (по числу игроков) команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки встают у стартовой черты и получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией (рис. 1).

Содержание игры. По команде руководителя «Старт!» первые игроки бегут вперед, при этом ударяя мяч об пол, а добежав до щитов, стоящих на противоположной стороне, немедленно ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину, возвращаются обратно, ведя мяч так же, ударами об пол до середины поля, откуда передают мяч очередному игроку.

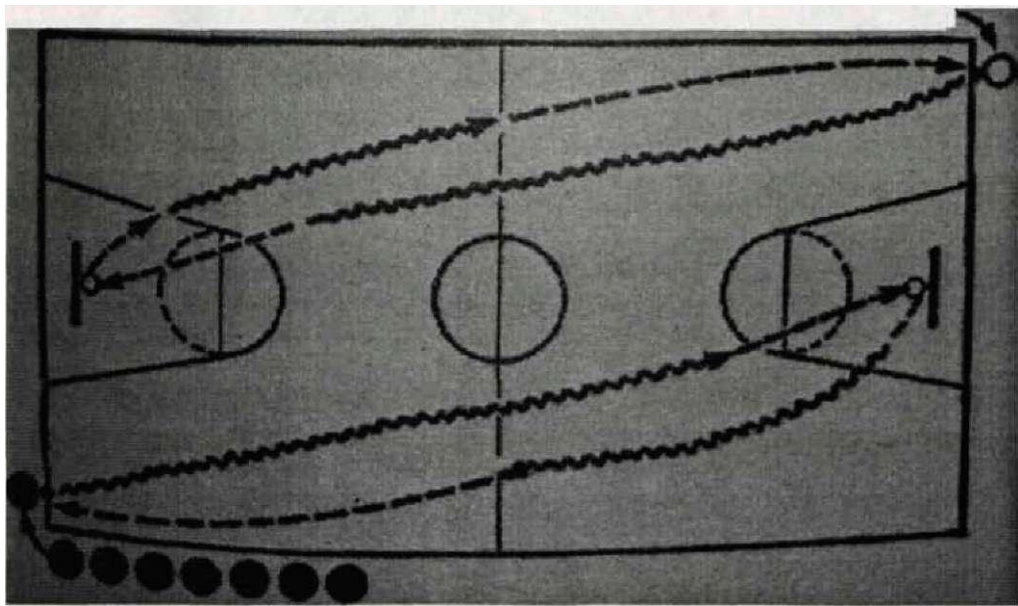


Рис. 1. Мини-баскетбол

Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила игры. Первым игрокам не разрешается выбегать со стартовой черты до сигнала, а последующим — до ловли мяча от предыдущего. С мячом бежать нельзя, его следует вести ударяя об пол. Если по договоренности надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать до тех пор, пока не выполнит это задание; может быть, ему придется сделать несколько бросков. Возвращаясь обратно, игрок может передать мяч игроку своей команды только с установленного места. Штрафные очки за допущенные ошибки подсчитываются в конце игры.

Задания в эстафете с элементами баскетбола могут быть разнообразными: на пути бегущего ставятся булавы, и игрок должен, ударяя мяч о пол, обойти вокруг них, а затем бросить мяч в корзину или щит; игрок, добежавший до

щита, может попытаться один раз бросить мяч в корзину; попадание засчитывается как очко (в этом случае выигрывает команда, заработавшая больше очков); пары из каждой команды, передавая мяч на бегу друг другу, добегают до щита, попадают один раз в корзину и возвращаются обратно, так же передавая мяч друг другу в данном случае засчитывается и попадание, и правильность передач без пробежек). Возможны и другие задания.

Борьба за мяч

Подготовка. В игре участвуют 2 равные (по числу игроков) команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки или жилеты. Площадка для игры ограничивается. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные игроки размещаются по площадке парами: по одному игроку из каждой команды.

Содержание игры. Преподаватель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противника и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки.

Играют 10-15 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. Вырывать мяч из рук соперника нельзя, его можно только выбивать или перехватывать. Если мяч вылетит за пределы площадки, команда противника вбрасывает его с того места, где он перелетел границу. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, судья останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, судья останавливает РУ, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка. Если во время передач мяч перехвачен противником, ^{сч}ет передач аннулируется и начинается вновь. Если во время передач

противник допустил грубость (вырвал мяч или умышленно толкнул игрока), судья останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой вел или передал мяч.

Передал-садись

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные (по числу игроков) команды и выстраиваются в колонны по-одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов. У капитанов в руках по мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим установленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает положение упора присев. Затем капитан обменивается передачами со 2-м, 3-ми остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу принимает положение упора присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правил.

Правила игры. Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним, вернуться на свое место и продолжать передачи.

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

Игра заканчивается, когда начинавший игру снова окажется впереди.

Наперегонки с мячом

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

Содержание игры. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конец шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок завладел мячом после броска по щиту. Если же финиш первым пересек мяч, то команде засчитывается « 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи.

Залетный мяч

Подготовка. В середине площадки размером 6-10 м проводится линия. По противоположным сторонам, параллельно ей, чертятся линии плена на расстоянии 1-1,5 м от нее, образуя «коридор плена». От средней линии «коридор плена» находится на расстоянии 6-10 м. Команды выбирают капитанов, и игра начинается.

Содержание игры. Преподаватель подбрасывает мяч на средней линии между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч в сторону своих игроков. Получив мяч, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Тот, в свою очередь, старается увернуться. Но если он запятнан, он переходит за линию плена противника и находится там до тех пор,

пока свои игроки не перебросят ему мяч в руки. После этого он возвращается в игру. Играют 15 минут, после чего подсчитывают количество пленных.

«Часовые и разведчики»

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

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

Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

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

«Старт после броска»

Подготовка. Класс делится на две команды - метателей и бегунов. На просторной площадке метатели располагаются шеренгой в 3-4 м от стартовой линии, сбоку от флажков, поставленных в 5-6 м один от другого (рис. 12). Напротив них, на финишной линии, что в 15-20 м от первой стартовой линии, ставятся еще два флажка. Бегуны выстраиваются в шеренгу на второй стартовой линии. На стартовой линии между флажками — два малых мяча.

Содержание игры. По команде «На старт!» два метателя (по порядку) берут свои мячи и становятся в исходное положение для метания. Одновременно два бегуна занимают положение высокого (или низкого) старта. По команде «Внимание!» метатели выполняют бросок, а по следующей за ней команде «Марш!» — бегуны устремляются вперед. Метатели добегают до финишной линии, огибают каждый свой флажок и возвращаются обратно. Бегуны подбирают мячи после броска метателей, чтобы попасть ими в метателей. За попадание команда бегунов получает очко. Мячи снова кладутся между флажками, на старт выходят очередные два метателя и два бегуна. Так продолжается до тех пор, пока все метатели не выполнят бросок и перебежку (каждый раз подсчитываются очки, полученные командой бегунов). После этого команды меняются ролями.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Метатели и бегуны выбегают вперед одновременно после команды «Марш!» 2. Метание и перебежки выполняются в коридоре шириной 10-15 м. 3. Метатели после броска обязаны обежать флажок на финишной линии, в противном случае они считаются осаленными.

«Охрана перебежек»

Подготовка. В центре площадки (или зала) ставится стойка высотой 1,5-2 м. Одна команда, рассчитавшись по порядку номеров, занимает место вокруг стойки, а другая, разделившись на две группы, размещается за лицевыми линиями.

Содержание игры. Игроки команды, стоящие за линиями, перебрасывают между собой волейбольный мяч, стараясь попасть им в стойку. Игроки команды, находящейся недалеко от стойки, по очереди перебегают от одной лицевой линии (наступают на нее ногой) до другой и возвращаются обратно на место, которое занимали перед началом игры. За каждого перебежавшего команда получает одно очко. Игра продолжается 16-20 мин, при этом через 8-10 мин команды меняются ролями.

Выигрывает команда, сделавшая за это время больше перебежек, т.е. набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Если команде, перебрасывающей мяч, удастся попасть в стойку, игроки на площадке меняются ролями. 2. Стоящие внутри площадки не должны заступать за линию круга (диаметром 2 м), проведенную вокруг стойки. 3. Защитникам нельзя умышленно задерживать мяч. 4. Игрокам, находящимся внутри площадки, нельзя выбегать раньше появления предыдущего бегуна.

«Перебежка с выручкой»

Подготовка. Площадка поперечной линией делится на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводятся две линии. Между ними по всей ширине площадки ставят с каждой стороны по 10 городков. Играющие делятся на две равные команды и располагаются произвольно на площадке со стороны линий, за которыми стоят их городки (рис. 10).

Содержание игры. По сигналу учителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками, причем каждый за одну перебежку может взять только один городок и унести его на свою сторону. Каждому игроку разрешается не только брать городки противника, но и салить на своей половине площадки перебегающих с городками. Осаленный отдает городок тому, кто его осалил, и остается на месте в ожидании, когда его выручит, коснувшись рукой, игрок его команды.

Взятый городок ставится на свое место. Вырученный игрок вступает в общую игру. Играют установленное время (10-15 мин).

Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

Правила игры: 1. Игру разрешается начинать строго по сигналу. 2. Игроков можно салить только на своей половине площадки.

Парные пятнашки

Задачи: развитие быстроты реакции, скорости движения, ловкости.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: двое водящих берутся за руки и стараются запятнать игроков, которые разбегаются по площадке.

Правила: водящие, опустившие руки, пятнать не имеют права. Запятнанный игрок становится одним из водящих.

Вариант: начинает игру одна пара водящих. Запятнанные игроки также образуют пары и помогают водящим. Половина игроков группируется попарно, образуя команды ловцов. Учитель определяет количество пар ловцов.

ОМУ: пятнать игроков следует касанием руки. Слабых водящих по необходимости можно заменить.

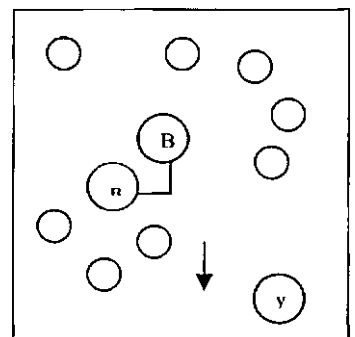
За мячом

Задачи: научить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развитие умения ориентироваться на площадке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: участники образуют несколько команд, каждая из которых выбирает водящего. Каждая команда делится пополам и становится в колонны - одна напротив другой на расстоянии 2-3 м. После сигнала учителя водящий передает мяч



впереди стоящему игроку и бежит в конец противоположной колонны. Поймавший мяч игрок передает его напротив стоящему и также бежит в конец противоположной команды.

Правила: побеждает команда, мяч которой быстрее возвратится водящему.

ОМУ: детям следует объяснить, что после передачи мяча они должны передвигаться по его направлению.

«Волк и овцы»

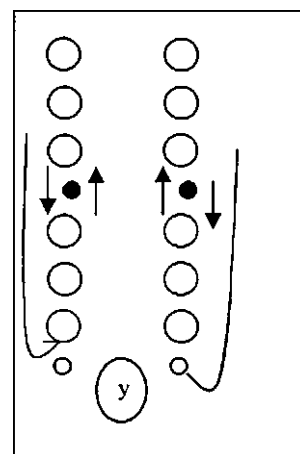
Задачи: не смотреть все время на мяч, использовать разные виды ведения в зависимости от ситуации, возникающей в ходе игры, развитие умения ориентироваться на площадке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал.

Содержание: Дети (овцы) выстраиваются в трех кругах площадки (у каждого игрока мяч), а один (волк) встает с мячом

вне кругов. Когда учитель скажет: «Волка здесь нет», - овцы начинают свободно перемещаться по площадке (волк тоже может перемещаться, но не должен трогать их). Когда учитель скажет: «Идет волк», - волк может салить тех, кто окажется вне кругов (овцы в кругах находятся в безопасности). Те, кого он осалит, становится волками, и игра продолжается.



«Рыбак»

Задачи: не смотреть все время на мяч, использовать разные виды ведения в зависимости от ситуации, возникающей в ходе игры, развитие умения ориентироваться на площадке.

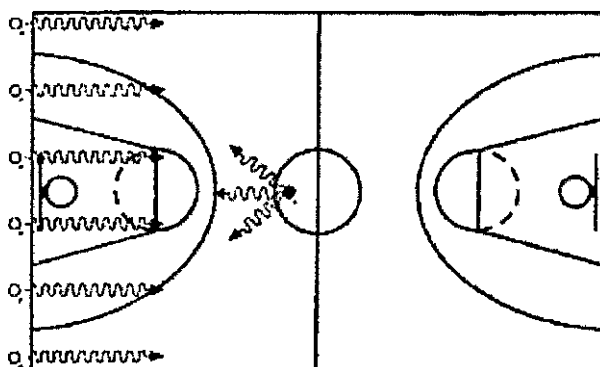
Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал.

Содержание: Все дети (рыбы) выстраиваются в линейку за лицевой линией (у каждого игрока мяч), а один находится в центре площадки (рыбак). По

сигналу учителя игроки начинают ведение мяча, стараясь достичь противоположной лицевой линии и не позволяя рыбаку осалить себя. Тот, кого он осалит, становится рыбаком.

В начале игры не обязательно обращать внимание на нарушения правил ведения мяча: важнее сформировать умение быстро перемещаться и выбирать способ ведения мяча.



«Светофор»

Задачи: развитие ведения мяча, ловит, развитие ловкости, умения ориентироваться на площадке.

Инвентарь: мячи, флажки.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: Вариант 1. Все играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке в разных направлениях. Один учащийся с двумя флажками в руках («светофор») располагается в центре площадки или свободно перемещается по ней. Если он опустил руки с флажками вниз, то все игроки выполняют ведение мяча шагом, если вверх поднят красный флажок — ведение на месте, а если зеленый - ведение бегом. Если учащиеся слабо владеют ведением мяча, то перемещение выполняется в двух направлениях (по правой половине зала-в одном направлении, а по левой - в другом).

Вариант 2. Игроки получают штрафные очки за потерю мяча, за столкновение и за нарушение сигналов «светофора».

Ловля парами (тройками)

Задачи: развитие ловкости, быстроты, выносливости, умения ориентироваться на площадке.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание. Двое (трое) играющих берутся за руки и начинают ловить остальных. Игрок считается пойманным, если его окружили руками, — за майку хвататься нельзя. Пойманного игрока отводят на скамейку и ловят следующего. Как только на скамейке окажутся два игрока, они тоже берутся за руки и начинают ловить других. Игра продолжается до тех пор, пока всех не переловят (все образуют пары), или в течение определенного времени. Если пара разорвалась, осаливание не засчитывается.

«Зеркало»

Задачи: развитие ловкости, двигательных-координационных способностей.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание. Вариант 1. Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг к другу на расстоянии 2—4 м. Один выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). По команде учителя игроки меняются ролями.

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

Салки баскетболистов (парные)

Задачи: развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться на площадке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

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

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

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

«Нападение акулы»

Задачи: развитие ведения мяча, развитие ловкости, умения ориентироваться на площадке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание. Вариант 1. Из числа наиболее сильных учащихся выбирается «акула» (водящий). Все остальные учащиеся («рыбки») разбегаются по площадке: «акула» - с мячом в руках, «рыбки» - без мячей. По сигналу: «Акула!» начинает ловить «рыбу». При этом она может перемещаться только с ведением мяча, а салить - свободной рукой, не теряя мяч. «Рыбки», до которых дотронется «акула», превращаются в «акулят», берут мячи и тоже начинают ловить «рыбу». Игрок без мяча не имеет права салить «рыб». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку», либо проводится в течение определенного времени.

Вариант 2. аналогичен первому, но здесь, наоборот, у «акулы» мяча нет, а «рыбки» выполняют ведение мяча. «Акула» старается выбить мяч или спровоцировать его потерю. Если ей это удалось или «рыбка» его потеряла, когда за ней гналась «акула», то она кладет мяч и превращается в «акуленка».

«Отними мяч!»

Задачи: развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться на площадке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание. Вариант 1. Играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке. Один игрок (2 или 3 — в зависимости от количества играющих и их возможностей) без мяча - водящий. Он должен отобрать мяч у любого игрока, при этом не касаясь его. Если ему это удастся, то он продолжает игру с мячом, а игрок, потерявший мяч, ищет себе другой. Отнимать мяч у игрока, отобравшего его, нельзя. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он должен отдать мяч и искать себе другой. Если водящий коснулся игрока, он должен оставить его и переключиться на других участников.

Вариант 2 аналогичен первому, но игра проводится парами (один игрок убегает с мячом, а другой старается его отнять).

«Мастер ведения»

Задачи: развитие ловкости, двигательных-координационных способностей.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Вариант 1. Учащиеся играют в паре. Один игрок ведет мяч, не сходя с места и не делая поворотов. Второй старается осалить мяч, при этом любое касание игрока с мячом является ошибкой. Салить можно только рукой. Если водящий осалит мяч, то получает 1 очко, а если коснется соперника, то 1 штрафное очко (минус 1 очко). После 3 (5) касаний игроки меняются ролями.

Вариант 2. Игра может проводиться на время со сменой ролей через 30 сек. или 1 мин. Побеждает тот, кто в итоге наберет больше очков.

Скоростные передачи

Задачи:, развитие двигательных-координационных способностей.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание. Вариант 1. Передачи на месте в парах. Учащиеся располагаются в две шеренги на расстоянии 4—5 м друг от друга, разделяясь на пары, соревнующиеся между собой. Игроки одной пары находятся в разных шеренгах, а все мячи - в одной. По звуковому или зрительному сигналу учащиеся выполняют следующие задания: 1. Выполнить передачу. Партнер ловит мяч и поднимает его двумя руками вверх (или прижимает к животу). (По поднятым мячам определяют лучших игроков.) Затем по сигналу игрок выполняет обратную передачу.

2. То же, но перед выполнением передачи надо выполнить два вращения мяча вокруг туловища (головы, обеих ног или одной ноги).

3. То же, но перед выполнением передачи держать мяч за спиной; ударить мяч в пол между стопами, а когда он вылетит спереди, поймать его и сделать передачу.

4. Другие подобные упражнения.

5. То же, что в примере 1, но второй номер поднимает мяч вверх только после выполненных 2-3 передач.

6. В исходном положении мячи лежат на полу. Взять мяч и передать партнеру, который, поймав его, кладет на пол в исходное положение. По количеству мячей в исходном положении определяют лучших игроков.

7. То же, но в исходном положении, положив мяч, отойти на 2-3 м назад. По сигналу подбежать к мячу, взять его и передать партнеру.

Вариант 2. Учащиеся выполняют не одну, а несколько передач подряд. Например, кто быстрее выполнит 10 (20) передач. Либо, за 10 (15-30) сек., стараться выполнить как можно больше передач.

Можно выбирать судей из числа участников, которые будут поочередно сменять друг друга.

Вариант 3. То же, что в варианте 1, но выполняется в тройках. Тройка располагается в одну линию: первый и третий - на противоположных боковых линиях, а второй - между ними. Все передачи делают только через второго

игрока, который каждый раз, поймав мяч, делает поворот и передачу. Игроки тройки периодически меняются местами. **Вариант 4.** То же, что в варианте 2, но выполняется в тройках.

«Одиннадцать»

Задачи: развитие быстроты, развитие ловкости.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание. Игра проводится группами по 7—10 игроков. Каждая группа образует круг и играет самостоятельно. Один игрок с мячом в руках начинает игру. Передавая мяч любому игроку, он громко говорит: «Раз!». Все остальные передачи делаются молча. Игрок, которому достанется одиннадцатая передача, должен оттолкнуть мяч, а не ловить его. Затем игра начинается сначала.

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

Считается, что игрок нарушил правила, если он:

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

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

