

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Волхонов Михаил Станиславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.02.2025 17:12:25
Уникальный программный ключ:
40a6db1879d6a9ee29ec8e0ffb2f95e4614a099b

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ
И РЫБОХОЗЯЙСТВЕННОГО КОМПЛЕКСА
ФГБОУ ВО КОСТРОМСКАЯ ГСХА

Кафедра физической культуры и спорта

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ, БАСКЕТБОЛОМ, ВОЛЕЙБОЛОМ, ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

2-е издание, стереотипное

*Для самостоятельных занятий обучающихся 1-2 курсов
всех специальностей и всех направлений подготовки
очной и заочной форм обучения*

КАРАВАЕВО
Костромская ГСХА
2020

УДК 796
ББК 75.5
П 44

Составители: канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта Костромской ГСХА Ю.И. Якунин, учитель физической культуры Караваевской средней школы С.Н. Якунина.

Рецензент: канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Костромской ГСХА А.Р. Агафонов.

*Рекомендовано методической комиссией
факультета ветеринарной медицины и зоотехнии
в качестве учебно-методического пособия
для самостоятельных занятий обучающихся 1-2 курсов
всех специальностей и всех направлений подготовки
очной и заочной форм обучения.*

П 44 Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой : учебно-методическое пособие / сост. Ю.И. Якунин, С.Н. Якунина. — 2-е изд., стереотип. — Караваево : Костромская ГСХА, 2020. — 38 с. ; 20 см. — 100 экз. — Текст непосредственный.

В издании раскрываются основы методики проведения подвижных игр, приводится описание игр, которые можно использовать на занятиях физической культурой при изучении программного материала по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, общефизической подготовке.

Учебно-методическое пособие предназначено для самостоятельной работы обучающихся 1-2 курсов всех специальностей и всех направлений подготовки очной формы обучения по дисциплине «Спортивные и подвижные игры».

УДК 796
ББК 75.5

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР	5
2 ИГРЫ, АКТИВИЗИРУЮЩИЕ ВНИМАНИЕ	7
3 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	9
4 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	17
5 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ	20
6 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ	23
7 ИГРА «ГОНКА ЗА ЛИДЕРОМ»	26
8 РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	39

ВВЕДЕНИЕ

Игра является одной из важнейших потребностей человека, позволяющей лучше познать себя и окружающий мир. Применение игр позволяет значительно оживить учебно-тренировочный процесс, где игра может выступать и как средство физической и технической подготовки и как метод, помогающий решать ряд вспомогательных задач, в том числе связанных с активизацией внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся.

В программе дисциплины «Физическая культура» значительное место отводится развитию физических качеств обучающихся, формированию двигательных умений и навыков, обучению тактическим взаимодействиям в игровых видах спорта. Предусматривает программа и ряд соответствующих контрольных испытаний. Использование подвижных игр, которые приводятся в методических рекомендациях, помогут реализовать в процессе занятий задачи по улучшению физической и технической подготовленности студентов, подготовки их к выполнению контрольных заданий.

В рекомендациях раскрываются основы методики проведения подвижных игр, приводится описание игр, которые можно использовать на занятиях физической культурой при изучении программного материала по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, общефизической подготовке. Помимо этого рекомендуются игры, направленные на активизацию внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся. Отдельным разделом представлена спортивно-развлекательная игра «Гонка за лидером», являющейся комплексной игровой формой, связанной единством правил, сюжета, цели, и состоящая из разнообразных эстафет и конкурсов. Игра является авторской разработкой, она успешно проводилась в течение 20 лет в образовательных учреждениях г. Костромы и Костромской области.

Методические рекомендации предназначены для обучающихся 1-3 курсов для подготовки их к контрольным испытаниям и совершенствования изучаемых на занятиях умений и навыков. Методические рекомендации могут использоваться и работниками различных образовательных учреждений при планировании организации учебного процесса и внеучебной деятельности учащихся.

1 МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные игры, несмотря на кажущуюся простоту, являются сложным организационным действием. Их успешное проведение требует соблюдения ряда методических приемов, которые складываются в технологическую цепочку. К основным звеньям технологии организации подвижных игр на занятиях физической культурой можно отнести следующие: выбор игры, подготовка к проведению игры, организация играющих, объяснение игры, руководство процессом игры, подведение итогов игры.

Выбор игры. На выбор подвижной игры влияют пять основных факторов:

- 1) педагогические задачи, которые ставятся перед учебным занятием;
- 2) подготовленность группы, ее физическая и техническая оснащенность;
- 3) количественный состав группы;
- 4) место проведения занятия (зал, площадка, поляна, аудитория);
- 5) наличие игрового инвентаря.

Подготовка к проведению игры. Игру можно сравнить с небольшой военной операцией. Руководитель игры выступает при этом как полководец. Его обязанность продумать все до мельчайших подробностей. Это относится особенно к тем случаям, когда игра применяется на занятии впервые и руководитель не в состоянии предвидеть всех ситуаций, которые могут возникнуть в ходе соревнования.

В обязанности проводящего помимо ознакомления и изучения игры входит также подготовка места для нее проведения и обеспечение игры необходимым инвентарем (различными мячами, скалками, обручами и другими предметами).

Следующим важным моментом при подготовке является разметка игрового пространства, которая может быть выполнена мелом, цветным скотчем, флажками, стойками, разноцветными конусами.

И, наконец, важно помнить, что для четкого руководства игрой необходим судейский свисток, который является своеобразным «жезлом» управления участниками игровой операции.

Организация играющих. Разместить обучающихся на игровом пространстве и правильно выбрать место для объяснения игры - важнейшее организационное условие. Отметим, что перед объяснением игры необходимо выбрать водящего или разделить играющих на команды.

Роль водящего в игре - самая ответственная. Медленный нерасторопный водящий не способствует активным действиям других игроков. Поэтому лучше всего, если водящего назначит сам руководитель или его выберут обучающие. Перед этим необходимо объяснить какими качествами должен обладать водящий (хорошо владеть мячом, быстро бегать, быть сообразительным и т.п.). Иногда можно применить «считалочку» или определить начинающего игру по жребию. Такое начало обычно хорошо располагает к игре.

При разделении обучающихся на команды важно помнить, что игра вызывает интерес в том случае, когда команды примерно равны по силам. Вот

несколько способов, с помощью которых руководитель может составить две или несколько команд:

1) По расчету в строю, когда игроки рассчитываются на «первый-второй», «первый-третий» и т.д. в зависимости от числа составляемых команд.

2) Перестроениями в движении, когда, например, игроки по команде «Налево в колонну по три - марш!» - выполняют команду и образуют три колонны.

3) По усмотрению руководителя, если он хорошо знает силы участников.

4) По выбору капитанов, которые по очереди набирают себе игроков, вызывая их из строя.

5) По выбору капитанов из игроков, объединившихся в пары.

Для того чтобы легче судить игру и интереснее строить занятие, командами можно дать названия.

Капитанов команд (если они нужны) обычно выбирают сами обучающиеся. Капитан распределяет роли в команде (ловец, защитник, нападающий и т.д.), следит за соблюдением дисциплины и правил. Он является помощником руководителя в своей команде.

Объяснение игры. Объяснение проводится не в строю, а когда участники расположены в исходном положении перед началом игры. Если игра проводится в кругу, то объяснение проводится в том же круговом построении. Руководитель занимает место не в центре круга, а в ряду играющих или немного впереди них.

Объяснение игры следует сопровождать показом. Это помогает лучше понять игру и после объяснения у обучающихся не возникает лишних вопросов. Любую игру нужно начинать по следующей схеме:

1) Название игры (можно рассказать на развитие каких качеств занимающихся направлена игра).

2) Роли играющих и расположение их на площадке.

3) Ход игры.

4) Определение победителя или цель игры.

5) Правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы обучающихся.

Руководство игрой. В отличие от судьи в спортивных играх у руководителя подвижными играми значительно больше прав. Он может остановить игру и сделать игрокам указание по технике выполнения игровых действий, обратить внимание на тактику. Однако, наряду с этим, он представляет обучающимся максимум инициативы и остается объективным судьей.

Руководитель обязан начать игру, разумно её дозировать и вовремя закончить. В зависимости от подготовленности играющих руководитель по ходу игры может упростить или усложнить отдельные правила. То же самое может относиться к размерам площадки, количеству препятствий, которые преодолевают игроки, времени игровых заданий.

В ходе игры (или перерыве) важно опросить помощников о замеченных ошибках, дисциплине в командах. Особенно нужно следить за правильным выполнением технического приема, на закрепление которого нацелена игра. Нельзя допускать пререканий, грубой игры. Воспитание выдержки,

справедливости, взаимовыручки, настойчивости в достижении цели – важнейшие педагогические задачи, которые реализуются в процессе игры.

Сигнал об окончании игры лучше всего давать в тот момент, когда обучающиеся получили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить словами: «Осталась одна минута», «Играем до одного очка», «Последний водящий» и т.п.

Подведение итогов игры. Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеет большое воспитательное значение. При подведении итогов игры важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий. Полезно отметить тех, кто лучше других действовал на площадке. Если игра проводится впервые, можно разобрать ее подробнее, чтобы при повторном проведении было меньше ошибок. К разбору рекомендуется привлекать помощников и самих обучающихся. Это приучает участников игры критически мыслить, повышает сознательную дисциплину, усиливает интерес к дальнейшему физическому совершенствованию.

Отметим, что в процессе проведения разноплановых игр руководитель может провести ряд важных для себя наблюдений за обучающимися, уточнить особенности их характера, темперамента, физические возможности. В частности он может оценить:

- 1) общее физическое развитие студента;
- 2) степень развития отдельных физических качеств;
- 3) способность сочетать разные физические качества (быстрота, сила, выносливость, координированность);
- 4) способность концентрировать внимание;
- 5) проявление инициативы и настойчивости;
- 6) проявление трусости, нерешительности;
- 7) отношение к соперникам по игре;
- 8) отношение к партнерам по команде;
- 9) отношение к собственным ошибкам, их исправление в процессе игры;
- 10) общую дисциплинированность, требовательность к себе;
- 11) отношение к победе, поражению и т.д.

Эти наблюдения могут иметь большое значение для последующей работы преподавателя с обучающимися как в образовательном, так и в воспитательном плане.

2 ИГРЫ, АКТИВИЗИРУЮЩИЕ ВНИМАНИЕ

При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных однообразным характером выполняемых упражнений, необходимости наладить взаимодействие включение в учебные занятия подвижных игр содействует восстановлению истощенных ресурсов, повышает внимание и нормализует работоспособность занимающихся.

Игры для активизации внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся обычно не предполагают больших физических напряжений и острого конфликта. Чаще всего такие игры включаются в подготовительную часть занятия в качестве разминки или проводятся в конце занятия для сохранения хорошего настроения.

1. «Группа, смирно!» Играющие стоят в строю в полушаге друг от друга лицом к преподавателю, который подает команды и одновременно выполняет несложные упражнения. Все участники должны повторить за ним упражнения, если перед командой преподаватель произнесет слово «группа». Если же он этого слова не сказал, то игроки стоят неподвижно. Нарушившие это правило или невыполнившие правильную команду делают шаг вперед из строя и продолжают играть. Игра длится 3-4 минуты. После ее окончания определяются самые внимательные. Примерные команды для игры: «Равняйся!», «Смирно!», «Руки вперед!», «Пальцы сжать в кулаки!», «Разжать!», «Присесть!», «Встать!», «На месте шагом - марш!», «Налево!», «Кругом!» и другие.

2. «Запретное движение». Играющие стоят в шеренге или строятся по кругу. Руководитель находится перед ними. Он называет и выполняет ряд движений вроде зарядки, которые все игроки должны за ним повторять. Перед началом игры определяется одно или два запретных движения, которые игроки выполнять не должны. Например, «Руки на пояс», «Наклон вперед» и т.п. Кто из играющих ошибется и выполнит вслед за руководителем запретное движение, должен сделать шаг вперед. Совершивший три ошибки выбывает из игры.

3. «Разведчики и часовые». Игроки двух команд сидят на скамейках лицом друг к другу и рассчитываются по порядку. Между командами в центре площадки в кругу лежит волейбольный мяч. Одна команда - «разведчики», другая - «часовые». Руководитель называет цифру. Оба игрока под этим номером выбегают к мячу. Разведчик выполняет отвлекающие движения (выпады, повороты, прыжки на месте и др.), а часовой повторяет все эти движения, стараясь не упустить момента, когда разведчик схватит мяч. Разведчик пытается унести мяч за линию скамейки своей команды. Если ему это удастся (он не был осален часовым), то часовой идет в «плен» к разведчикам. Если часовому удалось осалить разведчика на бегу, тогда он забирает противника в плен. Когда все игроки примут участие в игре, подсчитывают пленных. Команды меняются ролями, игра проводится еще раз.

4. «Возьми булаву». Несколько булав, на одну меньше, чем игроков, расставляют по кругу на расстоянии одного метра одна от другой. Участники игры тоже располагаются по кругу и выполняют упражнения, которые предлагает руководитель. По команде «Взять!» игроки стараются схватить находящуюся поблизости булаву. Участник, оставшийся без булавы, выбывает из игры. Убирается и одна булава. Когда остаются два игрока, они разыгрывают первенство.

5. «Футбол раков». Игроки располагаются на площадке сидя, либо передвигаются в упоре сзади, не выходя за ограничивающие площадку линии. По сигналу водящий, стоящий за лицевой линией, бросает мяч, стараясь попасть в одного из «раков». Последние могут защищаться от попадания мячом, выставя ноги навстречу мячу или передвигаясь в упоре сзади. Если водящий попал мячом в туловище или руки игрока, он меняется с ним местами. Если же водящий промахнулся или попал игроку в ноги, раки начинают передавать мяч друг другу ногами, передвигаясь в соответствующей позе по площадке. Водящий, перехватив мяч, снова метает его в игроков с места

перехвата мяча. Игра длится 8-10 минут. Выигрывают раки, которые ни разу не были водящими.

6. «Минутка». Обучающиеся после интенсивной работы спокойно идут друг за другом, стараясь восстановить дыхание и снять возбуждение. По сигналу руководителя каждый игрок начинает внутренний отсчет времени. Ровно через одну минуту игроки должны остановиться. Руководитель внимательно наблюдает за играющими и контролирует время по секундомеру. Когда все игроки остановились, он указывает на тех, кто более точно выполнил задание. Во время упражнения игрокам не следует обращать внимание на других занимающихся. Нужно полагаться на собственное чувство времени.

3 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Работа над развитием физических качеств в процессе занятий физической культурой способствует успешному освоению двигательных навыков, достижению высокого уровня физической подготовленности, успешному выполнению контрольных испытаний.

Физические качества наиболее эффективно развиваются в том случае, если занятия проходят по комплексному методу, то есть в занятиях применяются разнообразные средства (упражнения и игры), предусматривающие одновременное развитие быстроты, силы, выносливости. Подвижные игры как бы аккумулируют многие двигательные действия. В принципе, ни одну из предлагаемых ниже игр нельзя рассматривать как средство какого-то одного качества в чистом виде. Например, в играх с элементами силовой борьбы, как правило, присутствуют и развиваются качества выносливости и ловкости.

Для удобства подбора игр с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости мы условно группируем их согласно этим названиям.

Игры для развития быстроты.

Поскольку развитие быстроты требует выполнения движений с проявлением максимальных усилий, важно перед играми на преимущественное развитие быстроты проводить небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать 1-минутные интервалы для отдыха, которые можно использовать и для разбора действий обучающихся.

1. Салки. Простые салки. Играющие разбегаются по площадке, а водящий ловит их. Игрок, которого водящий коснулся рукой, меняется с ним ролью.

«Салка - дай руку». Убегающие, спасаясь от преследования водящего, могут, крикнув кому-либо из партнеров «Дай руку!», взять его за руку. Двух игроков взявшихся за руки, осаливать нельзя. Одного можно салить любого крайнего игрока. если за руки взялись не двое, а трое убегающих.

Каждый новый водящий прежде, чем начать ловить убегающих, должен громко объявить: «Я - салка!». Новому водящему не разрешается сразу же бежать за игроком, который только что водил перед ним.

2. «Круговая охота». Игроки, разбившись на две команды, образуют два круга. По сигналу они двигаются приставными шагами в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются осалить их, преследую по всей площадке. Когда все игроки оказываются пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая за меньшее время осалит игроков другой команды. Салить разрешается только того игрока, который стоял догоняющего в начале игры.

3. «Рывок за мячом». Руководитель с мячом в руках встает между командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой-либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперед за мячом. Тот, кто первый овладеет мячом, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

4. «Сбей предмет». Игроки двух команд располагаются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки и рассчитываются по порядку. На расстоянии одного метра перед ними прочерчивается ограничительная линия. Посередине площадки устанавливается табурет, на которой устанавливают какой-либо предмет (мяч, кегля, конус). Руководитель называет номер, и игроки обеих команд с этим номером устремляются вперед. Они добегают до ограничительной линии противоположной команды, наступают на линию ногой и, развернувшись устремляются к табурету. Каждый игрок старается первым сбить рукой предмет, за что команде начисляется 1 очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

5. «Поймай палку». Игроки стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой поставленную вертикально на пол гимнастическую палку (накрыв ее сверху ладонью). Все игроки имеют порядковые номера, в том числе и водящий, который выкрикивает какой-либо номер и отбегает назад. Вызванный игрок должен схватить палку, не дав ей упасть. Если он не успел этого сделать, то он идет на место водящего, а тот занимает место игрока в кругу. Если же игрок успевает, то водящий остается прежний. Игроки могут располагаться лицом, спиной или боком к центру круга. Побеждает игрок, который ни разу за время игры не был в роли водящего.

6. «День и ночь». Игроки в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам даются названия «День» и «Ночь». Руководитель, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию «дома», прочерченную примерно в 10 метрах перед ними. Игроки другой команды, повернувшись кругом, устремляются в вдогонку. Сколько игроков они успевают осалить до линии «дома», столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники встают по шеренгам. Руководитель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, набравшая за одинаковое количество пробежек наибольшую сумму очков.

7. «Четыре мяча». Две команды располагаются на волейбольной площадке с разных сторон от сетки. Каждая команда имеет по два мяча. По сигналу руководителя игроки бросают мячи из разных углов на сторону

противника. Задача команды - как можно быстрее поднять или поймать мячи и перебросить на другую сторону площадки. Команда проигрывает очко, если:

1. на ее стороне оказалось одновременно 3 мяча (при этом мячи должны касаться пола, рук игрока или сетки);
2. брошенный командой мяч прошел под сеткой или приземлился за пределами площадки.

Игра состоит из 2-3 партий, которые продолжаются до 10 очков. После каждого разыгранного очка мячи вводят в игру новые пары игроков. В ходе игры обучающиеся перемещаются на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

Игры для развития силы

В играх для развития силы обучающиеся преодолевают либо собственный вес, либо сопротивление соперника, а иногда содержание игр составляют действия с отягощениями. Многие из этих игр можно проводить в виде тестов, которые характеризуют происшедшие сдвиги в силовой подготовленности, то есть использовать их как контрольные испытания (эстафеты с подтягиванием, отжиманием, метанием набивного мяча).

1. Перетягивание в парах. На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии три метра одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, распределившись согласно «весовым категориям» парами. По сигналу «Сойдись!» пары подходят к средней линии и берутся за руки (кистью за запястье). По сигналу «Тяни!» каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится «пленным». После окончания перетягиваний подсчитывают пленных. Правилами запрещается вырывать (отпускать) руки соперника. Нарушивший правила становится пленным.

2. «Подвижный ринг». Толстую веревку или канат длиной 3-5 метров связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым категориям» на четверки. первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его, как бы образуя ринг. За спиной игроков в трех шагах от них ставят по одной кегле (конусу, теннисному мячу). По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удастся, побеждает. Оставшаяся тройка игроков снова берет канат, и каждый игрок тянет в свою сторону. Победитель занимает 2 место. Таким же образом разыгрывается третье место: игроки тянут в разные стороны. кегли каждый раз переставляются в определенное место, для чего заранее можно сделать на площадке метки. Затем соревнуется вторая четверка, третья и т.д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках - остальные участники.

3. «Борьба всадников». В каждой из двух команд игроки распределяются по парам. «Всадники» садятся на спину «коням», и команды выстраиваются около средней линии. По сигналу руководителя начинается борьба всадников. Каждый старается поудобнее схватить своего соперника и стащить с коня, оставаясь при этом в «седле». Кони участия в борьбе не принимают, они стараются лишь крепче держаться на ногах. Если оба всадника выбиты из седла, поражение засчитывается тому, кто коснулся пола первым. Затем игроки меняются ролями и игра проводится еще раз.

4. «Скачки». Команды также делятся на «всадников» и «коней», после чего выстраиваются перед линией старта в две колонны. По сигналу пары устремляются вперед и, забежав за линию поворотного знака примерно в 10-15 м от старта, меняются ролями и возвращаются назад. Следующая пара выбегает со старта только после пересечения линии старта первой парой. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. В случае падения всадника он должен вновь сесть на коня и продолжить движение.

5. «Вытолкни из круга». В круг диаметром два метра входят два игрока, каждый из которых представляет свою команду. Соперники берутся руками за гимнастическую палку (правая рука у каждого снаружи). По сигналу они начинают борьбу, стараясь при помощи палки, опускать и выворачивать которую нельзя, вытолкнуть соперника за пределы круга. Игрок, переступивший за линию, выбывает из игры. Победитель получает 1 очко. Затем соревнуются другие представители команд. Итог игры подводится по набранным очкам.

6. «Зайцы моржи». На противоположных сторонах площадки за линиями дома располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки принимают положение приседа руки на коленях. По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа словно зайцы, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Команда, игроки которой, закончив прыжки, первыми соберутся в новом доме, побеждает. Обратно игроки передвигаются в упоре лежа, передирая руками по полу, как моржи лапами.

7. «Переправа». Для игры нужны две гимнастические скамейки, по одной на каждую команду. Три-четыре игрока садятся верхом на скамейку, держась руками за ее края. Остальные по сигналу руководителя должны поднять скамейку, а затем, держа в руках или подставив плечо, перенести сидящих игроков на другую сторону площадки. Во время обратной переправы на скамейку садится новая тройка игроков. Если играющих в командах немного, а скамейка тяжелая, можно уменьшить число переносимых игроков или переносить скамейку без сидюков. В любом варианте выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

8. «Кто сильнее». Два резиновых бинта, сложенных вдвое, укрепляют к гимнастической стенке или столбу. Оба конца эластичных бинтов должны быть свободны. На полу делается ряд отметок с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра: 2 м – 6 очков, 2 м 10 см – 7 очков, 2 м 20 см – 8 очков и т.д. Это – контрольный пункт.

Команды выстраиваются двумя колоннами перед своим контрольным пунктом. По сигналу первые игроки бегут к стене и, взяв в каждую руку конец бинта, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку. Это удастся тому, кого более сильная мускулатура плеч и рук. После этого игрок делает два шага назад, отпускает бинты и бежит к своей команде, касаясь рукой следующего игрока. Тот повторяет упражнение. Когда все участники побывают на контрольном пункте, объявляется сумма очков, набранная каждой командой.

Игры для развития выносливости.

Выносливость определяется, как способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени.

Поскольку упражнения на развитие выносливости особенно циклического характера, требуют умеренного напряжения и не связаны с высокой активностью нервной системы, это может вызвать утомление, понижение работоспособности. Поэтому разумно сочетать упражнения с подвижными играми, что придает занятиям эмоциональную окраску и, как правило, приносит хорошие результаты.

1. Салки со скакалкой. Двое игроков берут за разные ручки обычную короткую скалку и, бегая по площадке, стараются свободной рукой осалить остальных играющих. Первый пойманный игрок встает между водящими и берется одной рукой за середину скалки. Он также становится водящим. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, каждому из них необходимо, не отпуская скакалки, осалить по одному игроку. Двое из числа последних осаленных игроков принимают скакалку у водящих и продолжают ловить убегающих. Игра продолжается 10 минут. Побеждает тот, кто не был ни разу осален.

2. «Поймай лягушку». Все игроки, располагаясь внутри площадки, принимают положение упора присев. В таком же положении за пределами площадки находятся двое водящих. По сигналу они выпрыгивают «лягушкой» на площадку и, передвигаясь таким способом, стараются осалить кого-либо из играющих, которые передвигаются тем же способом «лягушка». Каждый осаленный игрок становится новой «лягушкой» и начинает вместе с водящими ловить остальных игроков. Участник, осаленный последним, объявляется победителем.

3. «Хоккей руками». Игра проводится на волейбольной площадке. Игроки в количестве 5-6 человек в каждой команде передают, катая одной рукой по полу, небольшой набивной мяч. Цель игры – с помощью передач или индивидуальных действий выкатить мяч за лицевую линию площадки на стороне соперника. Удачные действия команды оцениваются одним очком.

Встреча продолжается 8-10 минут, после чего соперники меняются сторонами. Запрещается поднимать мяч выше коленей, ударять по мячу ногой, играть другой рукой. За нарушение назначается штрафной с места ошибки.

4. «Круг за кругом». Игра представляет собой эстафетный бег на заданную дистанцию по кругу 200-400 метров. Участвуют две или более команды. Игроки каждой команды занимают место на разных этапах через 100 или 200 метров. Протяженность эстафеты оговаривается заранее – от 2 до 4 кругов. Игроки могут повторно участвовать в беге с интервалом в один круг.

5. «Сумей догнать». Участники игры (до 20 человек) становятся на беговой дорожке так, чтобы между ними была одинаковая дистанция. Например, если в игре участвуют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они стоят через каждые 25 метров один за другим. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого игрока – не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего, чтобы исключить его тем самым из дальнейшей борьбы. Осаленные покидают дорожку, остальные бегут дальше. Игру можно закончить, когда на дорожке остается трое самых выносливых игроков.

6. «Гонка с выбыванием». Участники игры одновременно начинают бег с внешней стороны размеченного конусами круга диаметром 9-12 метров. После каждых двух кругов из игры выбывает участник, который пересек

начальную линию старта последним. Если это сделали одновременно два игрока. То они продолжают бег. Постепенно менее выносливые отсеиваются. Победителем считается игрок, который останется единоличным лидером.

7. «Удочка прыжковая». Игрок с 4-5-метровой веревкой с мешочком, набитым песком на конце находится на середине площадки. Остальные участники игры встают по кругу в 5-6 шагах от него. Диаметр круга – 4 метра, за линию круга в ходе игры заступать нельзя. Игрок, присев в центре круга, вращает удочку вокруг себя, а остальные участники игры перепрыгивают через удочку каждый раз. Когда она находится у них под ногами. Участник, осаленный мешочком по ступне, получает 1 штрафное очко, но продолжает играть. Удочку вращают 4-6 минут. В конце игры подсчитывают осаленных и отмечают самого выносливого и внимательного игрока.

8. «Поезда». Перед командами, стоящими на линии старта в две-три колонны, в 10 метрах устанавливается поворотный знак (набивной мяч, стойка). По сигналу первые игроки команд оббегают поворотный знак, возвращаются к своим командам. К ним, обхватив за пояс, присоединяются вторые номера. Игроки вдвоем оббегают поворотный знак. Затем к ним прицепляются третьи номера, после очередного круга - четвертые и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображая локомотив с вагонами поезда, не расцепляя рук, закончит перебежку и займет исходное положение. Можно повторить игру, перестроив участников в колоннах в обратном порядке.

Игры для развития координированности

Развитие координированности (ловкости) заключается в совершенствовании чувства движения. Под этим понимают высокую их координацию, быстроту, ритм и темп, умение своевременно напрягать и расслаблять мышцы, выполнять действия в зависимости от изменяющейся обстановки.

1. «Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен берутся два игрока, они составляют новую пару ловцов, ловят убегающих вместе с первой парой. Следующие двое пойманных образуют третью пару и так далее. Игра заканчивается, на площадке остаются 1-2 участника.

2. «Вертуны». Две-три группы игроков с одинаковым числом участников (4-6) стоят в колоннах, причем головные игроки располагаются ближе к центру площадки. По сигналу головные игроки любым способом поворачиваются вокруг своей оси на 360 градусов. Затем поворачиваются вместе первый и второй игроки, при этом, второй номер держит за пояс руками первого. Далее поворот выполняют одновременно три игрока и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит повороты в полном составе. При повторении игры повороты выполняются в другую сторону.

3. «Ловкие руки». Игроки во время личного или командного соревнования должны:

1) не слезая со стула собрать 10 предметов, разложенных в радиусе 1 метра от стула;

2) пронести, держа в руке, 3 спичечных коробки, поставленных ребром одна на другую;

3) пролезть в обруч, держа в руке ракетку, на которой лежит теннисный мяч;

4) провести гимнастической палкой, как клюшкой, кубик между ножками стула и вернуться обратно;

5) поднять с пола и пронести, не уронив, от одной линии до другой 5-7 волейбольных мячей.

4. «Двумя руками». Две-три команды выстраиваются в колонны перед линией старта. В руках у первых игроков баскетбольный мяч. По сигналу они ведут мячи ударами об пол поочередно правой и левой рукой. Обведя стойку, возвращаются назад тем же способом и передают мячи из рук в руки вторым игрокам. Вести можно одновременно и два мяча (правой и левой рукой).

5. «Защита укрепления». Игроки, стоящие по кругу, быстро перебрасывают друг другу волейбольный мяч и, улучив момент, бросают его в треногу их палок, размещенную в центре круга. Защитник этого «укрепления», старается уберечь его от бросков, отбивает мяч руками, ногами, головой. Если тренога сбита, защитник уступает место игроку, поразившему «укрепление». В конце игры отмечается самый ловкий защитник.

6. «Бег пингвинов». Команды выстраиваются в колонны перед линией старта. Первые игроки зажимают между ногами выше коленей волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны обежать поворотный знак в 10-12 метрах, вернуться назад и передать руками мяч вторым игрокам своей команды. Если мяч упал, его необходимо снова зажать ногами и продолжить движение.

Не меньшей ловкости требует эстафета с продвижением игроков прыжками в упоре присев, обхватив голеностопы руками с внутренней стороны.

Игры для развития гибкости

Гибкость или подвижность в суставах - это способность выполнять движения с широкой амплитудой без затраты больших усилий и излишнего напряжения. От развития гибкости во многом зависит способность расслаблять мышцы, ловкость обучающегося в целом.

При организации игр, направленных на развитие гибкости, необходимо предварительно проводить соответствующую разминку, чтобы избежать растяжения связок и разрывов мышечных волокон.

1. «Палку за спину». Команды строятся в колонны. Игроки стоят в шаге друг от друга. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По сигналу игроки передают палки сзади стоящим партнерам. При этом игрок поднимает прямые руки вверх и, не отпуская концов палки и слегка прогибаясь, переводит палку за спину. Игрок, стоящий сзади, принимает палку и таким же способом передает ее дальше. Последний игрок, получив палку, бежит с ней вперед и, заняв место во главе колонны, снова передает ее по колонне назад.

2. «Гонка мячей». Игроки двух или трех команд стоят в колоннах на расстоянии одного шага друг от друга и передают мячи по колонне назад следующими способами:

1) передают мяч назад двумя руками за головой, а обратно по колонне (после поворота кругом) из рук в руки между ногами;

2) игрок, передающий мяч, держит его за спиной, поворачивается лицом к сзади стоящему игроку и, наклонившись вперед, передает ему мяч из-за спины;

3) игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, не отрывая ступней от пола. Последний, получив мяч, направляет его вперед с другой стороны. Теперь игроки принимают мяч, поворачивая туловище влево.

Во всех вариантах игры мяч должен обойти колонну два или три раза.

3. «Бег раков». Эстафета проводится в параллельных или встречных колоннах. Первые игроки садятся на пол, согнув ноги и опираясь руками сзади. По сигналу они устремляются вперед, оторвав от пола таз и перебирая руками и ногами. После пересечения ими финишной линии в борьбу вступают вторые игроки и т.д. За касание пола тазом во время передвижения снимается одно очко из тех 10-ти, которые перед началом игры даются каждой команде.

4. «Мостик и кошка». Игроки двух команд стоят в колоннах по одному на линии старта. Перед ними в 5 и в 10 шагах прочерчиваются два круга диаметром 1 метр. По сигналу первые номера выбегают вперед и, оказавшись в ближнем круге, делают «мостик». После этого вперед устремляется второй игрок. Он пролезает под мостиком и бежит в дальний круг, где принимает положение «упор стоя, согнувшись» (выгнув спину как кошка). Теперь уже первый номер бежит в дальний круг и пролезает между руками и ногами партнера. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед по очереди устремляются два следующих игрока, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда они вновь оказываются в голове колонны, игра продолжается, причем игроки меняются ролями.

5. «Кувырки и перекаты». Игроки располагаются во встречных колоннах. Перед ними лежат один-два гимнастических мата. По сигналу игрок устремляется вперед, делает на мате кувырок вперед и бежит в конец противоположной колонны, передав эстафету касанием руки впереди стоящему игроку. Игрок из второй колонны выполняет то же упражнение. Во время обратной пробежки игроки, повернувшись спиной к матам, принимают положение приседа и выполняют перекат через голову назад, продолжая затем бег до своей колонны.

6. «Скамейка над головой». Две или три команды строятся в колоннах друг за другом. С правой стороны от команд, у ног играющих находится гимнастическая скамейка. По сигналу игроки всех команд наклоняются вправо, взяв скамейку обратным хватом, поднимают ее над головой, переводят влево и ставят на пол. После этого игроки перепрыгивают через скамейку влево и снова наклоняются вправо, чтобы взять скамейку и переставить ее на другую сторону. Игра заканчивается, когда команды переместятся с одной стороны площадки на другую.

Применяют и такой вариант игры. Игроки встают ногами на одну скамейку, а вторую, наклонившись, берут за верхнюю часть и переставляют над головой на другую сторону. Поставив ее на пол, они встают на эту скамейку, а ту, на которой стояли раньше, переносят над головой в ту же сторону.

4 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Существует довольно много подвижных игр, способствующих развитию качеств и умений, необходимых для успешного освоения раздела программы по легкой атлетике. При подборе игр нельзя упускать из виду свойства переноса навыков. Например, игры, направленные на воспитание стартовой скорости, одинаково необходимы и для развития прыгучести, а игры с набивным мячом, рекомендуемые волейболистам и баскетболистам, будут полезны для развития скоростно-силовых качеств при изучении спринта и метаний.

Игры для освоения старта и финишного рывка

1. Встречные старты. Игроки распределяются на две команды, каждая из которых делится пополам на две встречных колонны. Первые игроки в колоннах принимают положение низкого старта. По сигналу руководителя они устремляются вперед. У каждой колонны стоит помощник судьи. Как только игрок добежит до встречной колонны своей команды, помощник судьи, касаясь плеча второго номера команды, дает ему старт. Прибежавший игрок встает в конец колонны, а каждый оказавшийся впереди нее принимает положение низкого старта для последующего бега. Встречная эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернуться на исходные позиции.

Игру можно усложнить, протянув перед стартующими веревку, под которой игроки должны пробегать в ходе стартового разгона.

2. Эстафета с вызовом номеров. Игроки строятся на линии старта в две три колонны и рассчитываются по порядку. В дальнем конце площадки напротив каждой колонны ставят поворотные знаки. Руководитель называет порядковый номер. Игроки, имеющие его, устремляются вперед, оббегают поворотные знаки и стараются быстрее соперников пересечь линию «старт-финиш». Тот, кому это удастся, приносит своей команде 2 очка, за второе место – 1 очко, за третье – 0 очков. Руководитель вызывает игроков в любой последовательности и может повторяться, что обеспечивает их постоянную готовность к старту.

3. «Будь лидером». Игроки парами в колонну по два бегут по беговой дорожке. Каждую пару составляют игроки разных команд. Участники предварительно рассчитываются по порядку и каждый игрок имеет свой номер. Во время движения руководитель громко называет любую цифру. Игроки в паре под этим номером должны сделать рывок, чтобы быстрее оказаться во главе колонны. Очко команде приносит тот, кто выполнил это быстрее. Затем бег продолжается до нового вызова. выигрывает команда, чьи игроки большее число раз становились лидерами.

4. «Наступление». Команды выстраиваются в шеренги на противоположных сторонах площадки. Игроки первой команды принимают положение низкого старта. Игроки второй команды, взявшись за руки, по сигналу идут вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до стоящей напротив шеренги остаются 2-3 шага, руководитель дает свисток. «Наступающие» расцепляют руки, разворачиваются кругом и бегом устремляются за линию старта. Игроки первой команды, выбегая с низкого старта, пытаются осалить убегающих. После подсчета осаленных игра повторяется, только на этот раз наступает вторая команда. Побеждает команда, сумевшая осалить большее число игроков за одинаковое количество пробежек.

5. Старт с преследованием соперника. Играющие располагаются в две шеренги перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой. Все игроки принимают положение низкого или высокого старта. По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игроков, находящихся сзади, осалить бегущих впереди. Линия дома прочерчивается в 20-30 шагах от стартовой линии. После подсчета осаленных проводится обратный забег, причем команды меняются ролями.

6. «Воробы и вороны». Игроки располагаются в колонну на дистанции один шаг друг от друга в середине площадки. Первые номера - одна команда, вторые - другая. По обеим сторонам от играющих в 15-20 шагах на линиях лежат какие-либо предметы (кубики, шарики).

Игры для закрепления навыка бега по кругу и умению передавать эстафету.

1. Салки по кругу. Игроки располагаются в 8-10 шагах друг от друга, образуя большой круг. Рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые – другая. По сигналу все игроки начинают бег в одну сторону, соблюдая дистанцию. По второму сигналу начинается соревнование. Задача каждого игрока – осалить бегущего впереди и не дать догнать себя сопернику, находящемуся сзади. Осаленные покидают круг, остальные бегут дальше. Проигрывает команда, у которой все игроки выбыли из строя.

2. Круговая эстафета. Участники игры распределяются по трем-четырем командам и выстраиваются в шеренги левым боком к центру круга, образуя как бы спицы колеса. По сигналу крайние в колоннах игроки начинают бег по кругу. Достигнув своей колонны, игрок касается плеча второго игрока, а сам быстро (не мешая бегу остальных) встает в свою колонну с внутренней (ближе к центру) стороны круга. Остальные игроки смещаются на один шаг вправо. После того как все обучающиеся пробегут по кругу, игроки, которые начинали бег первыми, снова оказавшись крайними в колоннах, поднимают руку. Вместо касания плеча можно передавать эстафетную палочку. Тогда каждый игрок, стоящий с внешней стороны колонны, отводит правую руку назад, готовясь принять эстафету.

3. «Борьба за бровку». За 10-20 шагов до поворота легкоатлетической дорожки дается старт двум игрокам разных команд. Игрок, сумевший первым занять бровку, получает 1 очко.

Если в игре участвуют четверо бегунов (по два от каждой команды), очки присуждаются в порядке занятых мест в конце поворота. Наименьшая сумма набранных очков после окончания всех забегов определяют победителя.

4. «Вокруг встречной колонны». Играют две команды. Игроки каждой распределяются на две встречные колонны. Первые игроки принимают старт с эстафетными палочками в руках, бегут к противоположной половине своей команды, огибают ее слева направо и, подбежав к началу колонны, передают эстафетную палочку головному игроку колонны. Тот обегает вокруг противостоящей колонны и, в свою очередь, передает эстафету игроку, стоящему впереди колонны и т.д.

Соревнование заканчивается. Когда игроки в колоннах поменяются местами на площадке или (двойная перебежка) снова окажутся на первоначальных местах.

Игры для развития прыгучести.

1. «Волк во рву» Суть игры заключается в том, что игроки, перебегая из одного «дома» в другой, должны по пути перепрыгивать через «ров» (очерченный коридор). «Волк» (один или два водящих), находясь во рву, пытается осалить игроков во время прыжка через ров. Осаленные выходят из игры, но после 3-4 перебежек, когда подсчитаны оставшиеся наиболее ловкие прыгуны, возвращаются обратно в строй. Затем выбирают новых водящих, и игра продолжается. В зависимости от задач занятия, преподаватель может изменять условия преодоления рва: увеличить его ширину, указать, какой ногой толкаться и каким способом (на одну или две ноги) приземляться.

2. «Челнок» Игроки двух команд располагаются по краям площадки. Между командами проводится средняя линия. Игроки одной команды прыгают с места право от линии, а игроки другой команды – влево. После прыжка первого номера по пяткам отмечается линия его приземления. С места его приземления к средней линии прыгает игрок команды противника. Затем с места приземления противника прыжки повторяют другие игроки команд. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает тот отрезок, который не достает до средней линии.

3. «Скакуны» Участвуют две команды. Игроки одной команды («бегуны») свободно бегут внутри площадки 9X9 м. Игрок другой команды («скакуны») по вызову преподавателя выходит в поле. Задача скакуна, прыгая на одной ноге, осалить игроков другой команды, которые свободно перемещаются внутри площадки. По истечении 15 секунд сигналом «Домой!» руководитель возвращает скакуна в «дом» и высылает на площадку нового игрока. Осаленные игроки покидают площадку.

Игра заканчивается, когда все бегуны оказываются пойманными. После этого команды меняются ролями, и игра повторяется. Выигрывают скакуны, затратившие меньше времени на поимку бегунов. Правилами запрещается находиться в поле одновременно двум скакунам. Оступившийся скакун немедленно покидает площадку, на смену ему выходит новый игрок.

4. Прыжковая эстафета. В ходе эстафеты игроки, построенные в колонны, должны продвигаться вперед различными прыжками: с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках и т.д. можно также комбинировать задания. Прыгая в одну сторону, например, на правой ноге, а в другую – на левой.

В конце продвижения вперед игрокам можно дать задания: «атаковать» стенку маховой ногой или, выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, сетки корзины, подвешенного мяча.

5. «Не оступись». Соревнуются две команды. По одному игроку каждой команды продвигаются вперед, прыгая на одной ноге. Остальные игроки бегут рядом. Как только игрок оступился, его сменяет партнер по команде, и так далее. Побеждает команда, у которой по истечению определенного времени остается больше игроков в «цепочке».

5 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ

Игры с перемещениями, передачами, ловлей и ведением мяча.

1. «Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые бегают по всей площадке. Однако игрокам разрешается передвигаться приставным или любым другим шагом только, повернувшись спиной к тому щиту, на половине поля которого они находятся. Осаленный становится водящим и может салить любого игрока, кроме осалившего его.

2. «Передал – садись!». Играющие стоят в двух (трех) колоннах. В круги, очерченные в 5-6 шагах перед командами, выходят капитаны с мячами в руках. По сигналу руководителя передает мяч (двумя руками от груди или другим способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает положение упора присев. Затем капитан делает передачу второму игроку, третьему и другим игрокам команды. Каждый игрок, сделав ответную передачу, приседает. Когда последний игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Команда считается победительницей, если закончила передачи мяча раньше остальных и без нарушений правил.

Игру можно усложнить. Последний игрок команды, получив от капитана мяч, ведет его рукой на место капитана, а тот становится во главе колонны. Игра заканчивается, когда капитан, оказавшись последним в колонне, получит мяч и возвратится с ним в круг.

3. «25 передач». Участники игры рассчитываются по четыре и выстраиваются парами (перед линиями) в 10 шагах друг от друга. Первые номера стоят напротив вторых (одна команда), а четвертые номера напротив третьих (вторая команда). По сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать установленным способом 25 передач. Пара игроков, первой закончившая передачи (игрок поднимает мяч вверх), считается победительницей. Преподаватель и его помощник подводят общие итоги игры, подсчитывая, сколько пар опередили остальные и какой команде принадлежит первенство.

4. «Гонка игроков, ведущих мяч». Участники распределяются на 4 колонны, каждая из которых занимает один из углов площадки. У первых игроков в руках мяч. По команде «Марш!» начинается ведение мяча в правую сторону вдоль боковых и лицевых линий. Каждый игрок, ведущий мяч, старается на протяжении круга догнать находящегося впереди, что дает его команде 1 очко. Чтобы игроки не срезали углов площадки, можно поставить на поворотах стойки. Добежав до своей команды, игрок передает мяч следующему игроку, который тут же вступает в игру. Итог игры подводится по наибольшей сумме очков, набранной командами.

5. «Салка и мяч». Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу баскетбольный мяч. Задача – послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках игрока. Водящему также разрешается салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сделал это, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

Игры с бросками по корзине и борьбой за отскок.

1. Эстафета с броском. Участвуют две команды, каждая из которых располагается лицом к щиту в дальнем (правом) углу площадки. У первых игроков в руках баскетбольный мяч. Проводятся три варианта эстафеты:

1) игрок, стоящий первым, ведет мяч к щиту и в прыжке (или с места) бросает мяч в корзину. При неудачной попытке бросок каждый раз повторяется. Поймав мяч после броска, игрок продвигается с ним до средней линии и делает передачу второму игроку, который повторяет упражнение. Выигрывает команда, закончившая игру первой при наименьшем числе возможных пробежек;

2) игрок, стоящий первым, добежав с мячом до щита, делает лишь один бросок по корзине и независимо от его результата, овладев мячом, выполняет длинную передачу второму номеру, а сам направляется в конец колонны. За каждое попадание команде начисляется 1 очко, а за быстрое окончание эстафеты еще 2 очка;

3) первый игрок добегает с мячом до линии штрафного броска и бросает мяч в корзину. Затем он подбегает к щиту и, овладев мячом, передает его второму номеру. Упражнение повторяют все игроки. За попадание начисляется 1 очко, а за быстрое окончание игры – 2 очка.

2. «Пройди защитника». На площадке проводят две поперечные линии, которые могут быть продолжением линий штрафного броска. За одной из линий стоит в колонне боком к щиту команда нападающих. У первого игрока в руках мяч. За второй линией на другой стороне площадки колонной располагаются защитники.

Головной игрок колонны защитников выходит в центр площадки. По сигналу руководителя первый нападающий выбегает с мячом вперед и при помощи дриблинга и финтов старается «пройти» защитника и ударить мячом о пол за линией команды защитников. Затем нападающий длинной передачей возвращает мяч второму игроку своей команды. В это время с поля уходит первый защитник, а навстречу второму нападающему устремляется второй защитник и т.д.

Когда все нападающие и защитники побывают в поле, команды меняются ролями и игра повторяется.

За удачный прорыв и возвращение мяча своей команде нападающий приносит команде 1 очко. При перехвате мяча защитником 1 очко получает другая команда.

3. «Старт за мячом». Играющие стоят за лицевой линией за щитом. С правой стороны от руководителя – пять игроков одной команды, слева - пять игроков другой команды. Игроки рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер. Под противоположным щитом находится помощник руководителя (один из игроков) с мячом в руках. Он бросает мяч вперед. В это время руководитель называет любую цифру. Игроки под этим номером из каждой команды устремляются к мячу с задачей овладеть им и бросить по корзине. В случае удачи команде засчитывается 2 очка. Если игрок не попал в корзину, продолжается борьба между двумя игроками до попадания в корзину. Сделавший это приносит своей команде 1 очко. Игроки возвращаются в команды, и вызывается следующая пара игроков.

4. «Обведи и забей». В игре участвуют две пятерки игроков, каждая из которых представляет команду. В середине баскетбольной площадки прочерчивается коридор шириной 2 м 30 см и длиной 6 м. На каждой стороне коридора выстраиваются четверо игроков в 1,5 м друг от друга. Игроки команд стоят через одного. Один из игроков (защитник) встает на линию штрафного броска лицом к центру площадки, а представитель другой команды (нападающий) с мячом находится в дальнем конце коридора.

По сигналу нападающий ведет мяч через коридор «змейкой» правой и левой рукой, стараясь быть подальше от игроков противоположной команды, которые, не заступая за линию, пытаются рукой помешать ему. Пройдя коридор, игрок выходит один на один с защитником, стремится с ходу обвести его и забросить мяч в корзину (2 очка). Если бросок оказался неточным или мяч выбит защитником, команда нападения очков не получает. Игроки, вступавшие в единоборство, идут в конец коридора, а пара, стоящая ближе к щиту, сменяет нападающего и защитника. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не побывают в роли нападающего и защитника. Победителя определяют по сумме очков.

5. «Наперегонки с мячом». Игроки с интервалом в два шага строятся в шеренги в двух шагах от боковых линий площадки лицом к середине. Одна команда стоит слева, другая – справа от щита. Игроки рассчитываются по порядку.

Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу направляющему своей команды, который передает мяч второму игроку в командной шеренге. Второй – третьему и так далее. В это время игрок, не сумевший овладеть мячом, обегает первого игрока своей команды и устремляется вдоль своей командной шеренги к ее концу, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды.

Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то 1 очко начисляется его команде. Другая команда также получает 1 очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же «пришел» первым к финишу мяч, то команде овладевшей мячом, начисляется 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера, и борьба возобновляется.

6 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ

Игры с перемещениями игроков и передачами мяча

1. «Зоркий глаз». Во время ходьбы или бега обычным, приставным или скрестным шагом руководитель время от времени дает зрительный сигнал для заранее оговоренных действий. Рука вверх – занимающиеся делают выпад вперед-в сторону. Руки в стороны – прыжок вверх толчком двумя ногами с остановкой после этого в защитной стойке. Хлопок – поворот кругом с последующим бегом спиной вперед. Можно предлагать другие задания. Игрок, дважды совершивший ошибку, выбывает из игры.

2. «Над собой и о стенку». Игра проводится в виде эстафеты, в которой игроки по очереди продвигаются вперед, выполняя передачи над собой двумя руками. В 2-3 шагах от стены каждый игрок делает три удара мячом о стену и

принимает мяч после отскока, затем игрок возвращается обратно, выполняя тот же технический прием, выполняет передачу второму номеру и так далее.

Можно также провести эстафету с пасом мяча в стенку. В этом случае колонна располагается перед стартовой линией в 3-4 шагах от стены. Игрок передает мяч партнеру, стоящему сзади, рикошетом от стены, а сам убегает в конец колонны.

3. «Навстречу через сетку». Игроки двух команд располагаются во встречных колоннах – перед сеткой за линиями нападения. У первых игроков колонн по одному сторону площадки в руках мяч. По сигналу игрок делает верхнюю передачу двумя руками через сетку партнеру во главе противоположной колонны, и бежит в конец своей колонны. Тот, которому был адресован мяч, снова посылает его через сетку и направляется в «хвост» своей колонны. Игра продолжается до тех пор, пока участник, начинавший игру, опять получит в руки мяч. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньшее количество нарушений.

4. Передачи по вызову. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. В 10-12 шагах перед ними (в кругах) лежит по мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Руководитель вызывает любой номер. Игрок, имеющий его, устремляется к мячу. Он берет мяч в руки, делает высокую длинную передачу партнеру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем в любой последовательности вызываются остальные игроки команды. Победитель определяется по большей сумме набранных очков.

5. Эстафета парами. Игроки двух команд, стоящих перед линией старта, распределяются парами. В руках у игроков первой пары – мяч. По сигналу оба игрока начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи. Они должны пересечь обеими ногами линию поворотного знака в противоположном конце площадки и, не переставая передавать мяч друг другу, вернуться обратно к колонне. Один из игроков накидывает мяч партнеру, стоящему впереди, и вторая пара устремляется вперед с мячом. Закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падения мяча на пол, захваты мяча при передачах считаются ошибками и влияют на ход игры.

Игры с подачами мяча и нападающим ударом.

1. «Бомбардиры». Участники стоят по кругу и перебрасывают мяч друг другу в основном верхними передачами. Совершивший ошибку при приеме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Игроки, разыгрывающие мяч по кругу, время от времени сильным ударом посылают его в сидящих. Отскочивший от игроков мяч снова вводится в игру. Если же бьющий игрок не попал мячом в сидящих, он сам занимает место рядом с ними.

«Обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч с воздуха в руки. Тогда все встают и занимают места по кругу, а в середину садится игрок, пробивший мяч партнеру в руки.

2. «По наземной мишени». На каждой стороне площадки в районе линии нападения прочерчивают по два круга диаметром 1 м. Команды располагаются с разных сторон площадки в районе подачи. У игроков одной команды в руке – теннисный мяч. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно

устремляются к сетке. Игрок с мячом выпрыгивает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в одну из наземных мишеней (кругов) на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любую мишень нападающий получает 2 очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), - 1 очко. Игрок, попавший в блок, задевший сетку или переступивший среднюю линию, очков не получает. Защитнику начисляется 1 очко при удачном блокировании. Когда все игроки нападения по одному разу выполняют бросок по мишени, а другие выступают в роли защитников, команды меняются заданиями.

3. «Точная подача». Перед игрой две команды строятся в шеренги на лицевых линиях волейбольной площадки, которая с обеих сторон от сетки разделена на 9 квадратов 3Х3м. В каждом квадрате – цифра, означающая число очков, начисляемых за попадание после подачи в этот квадрат.

Первый игрок из команды берет мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку верхней прямой подачей (или другим способом). Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если мяч упал в другую зону, вычитается 2 очка из названного игроком числа. Если мяч задел сетку или игрок, подавая, переступил за линию подачи, очки не начисляются. Игрок, выполнив подачу, встает в конец своей колонны.

Поддачи выполняются поочередно то - одной, то другой командой. Итоги подводятся, когда в роли подающего каждый игрок побывает по одному или по два раза. Команда-победительница определяется по наибольшей сумме очков.

4. «Защита цели». Игроки, стоящие по кругу, ударом волейбольного мяча стараются сбить несколько булав, которые защищает водящий. Ему разрешается отбивать мяч только руками любым способом. Поразивший цель становится защитником. Можно применять усложненный вариант, используя в ходе игры два мяча.

5. «Защити свое поле». Игроки распределяются на две команды и располагаются на одной из сторон волейбольной площадки. Противоположная сторона делится продольной линией пополам. Капитаны команд выделяют по одному блокирующему и одному разыгрывающему. Блокирующего ставят с другой стороны сетки против команды противника. По сигналу разыгрывающий набрасывает мяч, и один из игроков его команды, подбежав к сетке, старается сильным ударом пробить или обвести блок. Если ему это удастся, нападающий приносит своей команде 2 очка. При приземлении мяча за сеткой в соседнем прямоугольнике, являющимся частью поля, нападающему начисляется 1 очко, так же как и в том случае, если мяч попал в любой участок за сеткой от рук блокирующего. Очки может набрать и блокирующий: 2 очка даются за правильный блок (мяч отлетел обратно на поле нападающего) и 1 очко (мяч отлетел в аут).

Новые игроки выходят к сетке по свистку после очередного розыгрыша мяча. Каждый игрок должен побывать в трех ролях: совершить нападающий удар, дать пас и поставить блок противнику.

Победитель определяется по сумме набранных очков. За игрой следят два судьи.

7 ИГРА «ГОНКА ЗА ЛИДЕРОМ»

В спортивно-массовой работе давно известны полуигровые, полуспортивные соревнования под названием «Веселые старты», которые представляют собой объединенные в единую программу необычные эстафеты и конкурсы. Эти соревнования проводятся из года в год в различных образовательных учреждениях. Несмотря на изначально заложенный в них эмоциональный заряд, в настоящее время интерес к этой форме состязаний заметно упал. Причин этому много. Не касаясь проблем всей спортивно-массовой работы, остановимся на недостатках, заложенных в самой системе проведения «Веселых стартов».

1. Известная система начисления очков приводит к тому, что к середине соревнований, когда определяются явные лидеры и неудачники, интерес к происходящему резко снижается.

2. Размеры большинства спортивных залов и площадок, а также ограниченное количество инвентаря позволяет участвовать в состязании трем-четырем командам одновременно. Проведение же различных первенств (школы, вуза, города, района) предполагает большее количество участников. Если соревнуются пять или более команд, организаторам приходится проводить эстафеты в несколько этапов (потоков). Все это приводит к затяжке соревнований и, как следствие, падению интереса и снижению эмоциональности.

3. Отсутствие (или потеря за многие годы) четкого каркаса, эмоционально значимой и образной для участников идеи этих игровых соревнований.

4. Отсутствие единых, четко сформулированных правил соревнований, и, наоборот, наличие разночтений при начислении и подсчете штрафных и обычных очков.

Таким образом, в практике спортивно-массовой работы сложилась ситуация, когда, с одной стороны требуется эмоционально насыщенные формы, аналогичные «Веселым стартам», а с другой стороны используемые формы сами содержат внутренние противоречия и не учитывают особенностей современных социальных процессов. С целью разрешить возникшее противоречие была разработана игра «Гонка за лидером», которая является творческим развитием «Веселых стартов».

Игра «Гонка за лидером» имеет яркий образ (обогнать лидера и занять место сильнейшего), содержит целый ряд соревновательных (тоже достаточно ярких) принципов, и, наконец, позволяет сохранить интерес участников и зрителей до самого окончания соревнований (что достигается системами формирования забегов и начисления очков). Кроме того, в игре могут участвовать одновременно от пяти до тринадцати команд, практически, на любой площадке при минимальном количестве инвентаря. Эстафетные задания предлагаются довольно простые, что не создает больших трудностей для участников и облегчает процесс подготовки команд к соревнованиям.

Важно также отметить, что игра демократична по своей сути, поскольку позволяет соперничать на одной площадке юношам и девушкам, детям и взрослым, спортсменам разных специализаций и студентам, не посещающим

спортивные секции. При этом, как уже было сказано, вопрос о победителе остается открытым до конца игры.

Правила игры «Гонка за лидером»

1. Определение

1.1. «Гонка за лидером» - командная подвижная с элементами шоу игра, представляющая собой объединенные в единую программу разнообразные эстафеты и конкурсы.

2. Цель игры

2.1. Максимально быстро и безошибочно выполняя задания эстафет, пробиться в финальный забег, обогнать соперников, стать победителем игры.

3. Игровые принципы

3.1. «Лидер всегда в игре!», «Будь первым! Борись за победу!», «Не можешь быть первым, будь хотя бы не последним!», «Борись за каждое очко!», «Лицом к лицу с каждым!», «Не унывай! Еще не все потеряно!», «Путь к финалу никому не закрыт!», «Чемпионом может стать каждый!», «Капитан – это половина команды!».

4. Участники

4.1. В соревновании могут принимать участие от пяти до тринадцати команд одновременно. Команды могут быть мужские, женские или смешанные, в зависимости от положения о соревнованиях. Каждая из команд состоит из шести-двенадцати человек и имеет капитана, оригинальное название и единую форму.

5. Структура игры

5.1. Игра включает в себя:

1) предварительные забеги (при пяти и семи командах – 8 или 10 эстафет; при шести, восьми, девяти, десяти, одиннадцати, двенадцати, тринадцати командах – 12 или 15 эстафет);

2) конкурс капитанов;

3) финальный забег.

5.2. Примечание: если в игре участвуют 5 или 6 команд, то соревнования проводятся по трем беговым дорожкам. Если участвуют 11, 12, 13 команд, то они соревнуются по пяти дорожкам. В остальных случаях используются четыре дорожки.

6. Формирование предварительных забегов

6.1. В зависимости от числа соревнующихся команд в каждом забеге участвуют 3, 4 или 5 команд (см. п.5.2).

6.2. Первый предварительный забег формируется по итогам жеребьевки.

6.3. Второй и последующие предварительные забеги формируются по принципу «Лидер всегда в игре!», а именно:

1) победитель предыдущего забега, получающий звание «Лидер игры», а так же переходящий знак лидерства (например, желтые майки) и право остаться на площадке.

2) 2-4 команды, которые назначаются судьями из числа не участвовавших в последнем забеге. При этом, команда не может находиться на скамейке запасных более двух забегов подряд. Каждая из команд в течение игры участвует не менее, чем в четырех забегах.

6.4. Примечание: «Лидер игры» может отказаться от участия в очередном предварительном забеге. В этом случае освободившееся место занимает одна из команд, которая определяется жребием.

7. Начисление очков

7.1. В каждом забеге, в том числе и финальном, команды набирают очки. («Борись за каждое очко!»). Они распределяются следующим образом:

- 1) победитель забега получает 4 очка;
- 2) последний на финише – 1 очко;
- 3) остальные команды – 2 очка каждая. («Не можешь быть первым – не будь хотя бы последним!»).

7.2. Примечание: капитаны команд в своем конкурсе разыгрывают личное первенство и распределяют между собой места с первого по последнее, поэтому за конкурс капитанов очки не начисляются.

8. Формирование финала

8.1. Это последний забег-эстафета, который принципиально не отличается от всех предыдущих. Он просто последний, а поэтому самый главный. В нем определяется чемпион игры.

8.2. В финале участвуют:

- 1) победитель последнего предварительного забега, независимо от суммы набранных очков («Путь в финал никому не закрыт!»);
- 2) 2-4 команды (см. п.5.2.), набравшие в предварительных забегах наибольшую сумму очков («Борись за каждое очко!»).

8.3 Примечание: если несколько команд имеют одинаковую сумму очков, то преимущество при формировании финала получает та команда, капитан которой показал более высокий результат в конкурсе капитанов («Капитан – это половина команды!»).

9. Определение победителя и распределение мест

9.1. В забегах места с первого по последнее определяются визуально судьями на финише.

9.2. В игре:

- 1) первое место присуждается победителю финала, независимо от набранных очков. («Будь первым! Борись за победу!», «Чемпионом может стать каждый!»);
- 2) второе и последующие места распределяются по сумме набранных командами очков («Борись за каждое очко!»).

9.3. Примечание: в случае равенства очков у двух или нескольких команд, места распределяются по итогам конкурса капитанов. («Капитан – это половина команды!»).

10. Особые случаи

10.1. Если первыми на финиш пришли одновременно две команды, то обе эти команды получают по 3 очка, и обе переходят в следующий забег.

10.2. Если последними финишировали одновременно несколько команд, то все эти команды получают по 2 очка.

10.3. Если в финале первыми финишировали несколько команд, то в этом случае проводится дополнительный «золотой» забег с участием этих команд. Очки за «золотой» забег не начисляются.

10.4. Команда, допустившая в любом забеге грубое нарушение (невыполнение обязательного условия или элемента эстафеты), занимает в этом забеге последнее место и получает 1 очко.

Примерные забеги-эстафеты игры «Гонка за лидером»

1. «Два раза»

Инвентарь на одну команду: 1 эстафетная палочка.

По команде «Марш!» первый игрок устремляется вперед, два раза обегает вокруг поворотного знака, бежит в обратном направлении, передает эстафетную палочку второму игроку и т.д.

2. «Через и под»

Инвентарь на одну команду: 1 эстафетная палочка, одна скакалка.

По команде «Марш!» первый игрок с эстафетной палочкой в руке устремляется вперед, на средней линии перепрыгивает через скакалку (удерживаемую поперек движения на высоте примерно 0,5м двумя ассистентами), продолжает двигаться в том же направлении, обегает поворотный знак, бежит назад, подлезает под скакалкой, передает эстафетную палочку второму игроку и т.д.

3. «Сквозь игольное ушко»

Инвентарь на одну команду: 1 обруч.

По команде «Марш!» первый игрок устремляется вперед, подбегает к лежащему на средней линии обручу, продевает его через себя любым способом, обегает поворотный знак, на обратном пути вновь продевает через себя обруч, передает касанием руки эстафету второму игроку и т.д.

4. «Руки загибающие»

Инвентарь на одну команду: 4 бутылки (1,5л), наполненные водой.

По команде «Марш!» первый игрок с бутылками в руках устремляется вперед, обегает поворотный знак, бежит в обратном направлении, передает бутылки второму игроку и т.д.

5. «Мой веселый звонкий мяч»

Инвентарь на одну команду: 1 мяч для фитнеса (фитбол), один барьер.

По команде «Марш!» первый игрок с фитболом в руках устремляется вперед, обегает вокруг лежащего на средней линии перевернутого барьера, продолжает двигаться вперед, обегает поворотный знак, бежит в обратном направлении, снова обегает вокруг барьера, передает фитбол второму игроку и т.д.

6. «Гарри Поттер и философский камень»

Инвентарь на одну команду: 1 швабра, 1 медбол (1 кг), 1 обруч.

По команде «Марш!» первый игрок верхом на швабре устремляется вперед, обегает вокруг стоящей на средней линии стойки, продолжает двигаться вперед, подбегает к лежащему на линии поворотного знака обручу, забирает из него «камень» (медбол), с «камнем» в руке бежит в обратном направлении, снова «облетает» вокруг стойки, передает швабру и «камень» второму игроку. Второй игрок выполняет все в обратном порядке: с «камнем» в руке верхом на швабре обегает вокруг стойки, кладет его в обруч и тем же путем возвращается назад и т.д.

7. «Лабиринт»

Инвентарь на одну команду: 3 обруча, 1 эстафетная палочка.

По команде «Марш!» первый игрок с эстафетной палочкой в руке устремляется вперед, змейкой преодолевает три обруча (удерживаемые в вертикальном положении продольно направлению эстафеты двумя ассистентами), обегает поворотный знак, бежит в обратном направлении, вновь преодолевает змейкой три обруча, передает эстафетную палочку второму игроку и т.д.

8. «Двое в лодке»

Инвентарь на одну команду: 1 обруч.

По команде «Марш!» первый игрок внутри обруча, удерживая его на уровне пояса, устремляется вперед, обегает поворотный знак, бежит назад, захватывает внутрь обруча второго игрока. Вдвоем устремляются вперед, обегают поворотный знак, возвращаются к команде. Первый игрок покидает обруч, а второй захватывает внутрь обруча третьего игрока. Вдвоем вновь обегают поворотный знак и возвращаются к команде. Второй игрок покидает обруч, его место внутри обруча занимает четвертый игрок и т.д.

Примечание: последний игрок так же как и все бежит два раза: сперва с предпоследним и во второй раз в одиночку.

9. «На поле боя»

Инвентарь на одну команду: 1 гимнастическая палка, 2 гранаты.

По команде «Марш!» первый игрок с гимнастической палкой в руке устремляется вперед, обегает стоящую на средней линии стойку, продолжает двигаться вперед, сбивает гимнастической палкой стоящие в метре друг от друга на линии поворотного знака две гранаты, бежит в обратном направлении, вновь обегает вокруг стойки, передает палку второму игроку и т.д.

Примечание: в то время, когда игрок бежит в обратном направлении, ассистенты устанавливают сбитые гранаты на место.

10. «Насорил – убери!»

Инвентарь на одну команду: 1 ведро с 5-ю кубиками внутри.

По команде «Марш!» первый игрок с ведром в руках устремляется вперед, на средней линии высыпает из ведра «мусор» (кубики), продолжает двигаться вперед, обегает поворотный знак, бежит в обратном направлении, собирает в ведро рассыпанный «мусор», передает ведро второму игроку и т.д.

11. «Репка»

Инвентарь на одну команду: 1 обруч, 1 фитбол.

По команде «Марш!» первый игрок устремляется вперед, подбегает к лежащему в обруче на линии поворотного знака фитболу, тянет за обруч и катит находящийся внутри обруча фитбол за собой в обратном направлении, передает обруч с фитболом второму игроку. Второй игрок тянет «репку» к линии поворотного знака, оставляет обруч с фитболом за линией, бежит в обратном направлении, передает эстафету касанием руки третьему игроку. Третий повторяет действия первого игрока, четвертый – второго и т.д.

12. «Собери бусы»

Инвентарь на одну команду: 1 обруч, 1 «нитка» (скакалка с узлом на одном конце), 10 «бусин» (бутыли (1,5 л) со сквозными отверстиями по бокам).

По команде «Марш!» первый игрок с «ниткой» в руке устремляется вперед, подбегает к лежащим в обруче на линии поворотного знака «бусинам», нанизывает на «нитку» одну «бусину», бежит в обратном направлении, передает «нитку» второму игроку и т.д.

13. «Коридор»

Инвентарь на одну команду: 1 эстафетная палочка, 4 барьера.

По команде «Марш!» первый игрок с эстафетной палочкой в руке устремляется вперед, змейкой обегает 4 барьера, обегает поворотный знак, бежит в обратном направлении, вновь обегает змейкой 4 барьера, передает эстафетную палочку второму игроку и т.д.

14. «Керлинг»

Инвентарь на одну команду: 1 швабра, 1 медбол (1 кг), 1 стул.

По команде «Марш!» первый игрок толкает шваброй по полу медбол вперед, закатывает его между ножек опрокинутого на средней линии стула (в «ворота»), продолжает двигаться вперед без мяча, обегает поворотный знак, бежит в обратном направлении, выкатывает шваброй из «ворот» медбол, толкает его в сторону своей команды, передает швабру с медболом второму игроку и т.д.

15. «Биатлон»

Инвентарь на одну команду: 1 барьер, 1 ведро с 20-ю метательными «снарядами» (скомканные газеты, обтянутые скотчем), 1 «мишень» (обтянутый марлей обруч, прикрепленный к верхней планке барьера).

По команде «Марш!» первый игрок с ведром в руках устремляется вперед, обегает стоящую в 6-и метрах от старта стойку, продолжает двигаться в том же направлении, подлезает под стоящий еще в 6-и метрах барьер, подбегает к линии поворотного знака, поражает «снарядом» находящуюся в 5-и метрах «мишень», бежит в обратном направлении, снова подлезает под барьер, вновь обегает вокруг стойки, передает ведро со «снарядами» второму игроку и т.д.

Примечание: если игроку не удалось поразить «мишень» с первого «снаряда», он обязан выполнять броски до тех пор пока «мишень» не будет поражена.

16. «Одень лыжника»

Инвентарь на одну команду: 1 стул, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжная шапочка, куртка, рюкзак.

Последний игрок сидит на находящемся на линии поворотного знака стуле. Остальные игроки располагаются за линией старта и держат в руках по одному из предметов экипировки лыжника.

По команде «Марш!» первый игрок с курткой в руках устремляется вперед, надевает ее на лыжника, бежит назад, передает эстафету касанием руки второму игроку. Второй игрок надевает на лыжника шапочку, третий – ботинки, четвертый – рюкзак и т.д. Когда лыжник будет полностью экипирован, он встает на ноги и бежит на лыжах к линии «старт - финиш».

17. «Мяч в туннеле»

Инвентарь на одну команду: 1 медбол (1 кг).

Команда располагается в колонну по одному, стойка ноги врозь.

По команде «Марш!» первый игрок с медболом в руках устремляется вперед, обегает поворотный знак, бежит в обратном направлении, подбегает к своей команде, прокатывает медбол под ногами партнеров, становится во главе колонны. Замыкающий игрок ловит медбол позади колонны, с мячом в руках устремляется вперед, обегает поворотный знак, бежит в обратном направлении, прокатывает мяч под ногами у партнеров, становится во главе колонны и т.д.

Примечание 1: первый игрок начинает эстафету и он же будет ее заканчивать. Оказавшись в конце колонны, он ловит мяч и еще раз бежит до поворотного знака и обратно.

Примечание 2: Исходные положения у команды могут быть разными: 1) И.п.- сед, согнув ноги, упор сзади. В этом случае игроки приподнимают таз вверх, мяч прокатывается под спинами. 2) И.п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони – на полу. В этом случае игроки принимают положение «упор лежа», мяч прокатывается под животами.

18. «Дай воды напиться»

Инвентарь на одну команду: 2 бутылки (2 л) с водой, 1 ведро.

По команде «Марш!» первый игрок устремляется вперед, обегает стоящую на средней линии стойку, продолжает двигаться в том же направлении, вынимает из стоящего на линии поворотного знака ведра 2 бутылки с водой, бежит в обратном направлении, вновь обегает стойку, передает бутылки второму игроку.

Второй игрок выполняет все в обратном порядке: обегает стойку, кладет в ведро 2 бутылки, бежит в обратном направлении, вновь обегает стойку, передает эстафету касанием руки третьему игроку и т.д.

19. «Кот в мешке»

Инвентарь на одну команду: 1 стул, 1 мешок, в котором находятся 5 кубиков и 5 теннисных мячей.

По команде «Марш!» первый игрок (юноша) устремляется вперед, обегает вокруг стоящей на средней линии стойки, продолжает двигаться в том же направлении, подбегает к стоящему на линии поворотного знака стулу, на котором лежит мешок с предметами; не заглядывая в мешок, игрок вынимает из него кубик, бежит в обратном направлении, вновь обегает стойку, касанием руки передает эстафету второму игроку. Второй игрок (девушка) устремляется вперед, обегает вокруг стойки, вынимает из мешка мячик, бежит в обратном направлении, по пути обегает вокруг стойки, передает эстафету третьему и т.д. Таким образом, мальчики вынимают из мешка все кубики, а девочки - все мячики.

20. «Гонка мячей»

Инвентарь на одну команду: 1 фитбол.

По команде «Марш!» первый игрок с фитболом в руках устремляется вперед, обегает поворотный знак, бежит в обратном направлении, передает фитбол второму игроку, становится во главе колонны. Второй игрок из рук

руки передает мяч назад над головой третьему игроку, третий – четвертому и т.д., пока мяч не достигнет замыкающего игрока. Замыкающий игрок ловит фитбол позади колонны, с мячом в руках устремляется вперед, обегает поворотный знак, бежит в обратном направлении, передает мяч впереди стоящему, становится во главе колонны и т.д.

Примечание: первый игрок начинает эстафету и он же будет ее заканчивать. Оказавшись в конце колонны, он ловит мяч и еще раз бежит до поворотного знака и обратно.

21. «Одень капусту»

Инвентарь на одну команду: 3 обруча в руках у первых трех игроков (по одному у каждого), 6 колец (диаметр 30-40 см) в руках у последующих 6-ти игроков (по одному у каждого).

Десятый игрок находится на линии поворотного знака.

По команде «Марш!» первый игрок с обручем в руках устремляется вперед, обегает вокруг стойки, продолжает двигаться в том же направлении, надевает обруч на стоящего на линии поворотного знака игрока, бежит в обратном направлении, вновь обегает вокруг стойки, передает эстафету второму игроку. Второй и третий игроки повторяют действие первого. Четвертый, пятый, шестой игроки с кольцами в руках выполняют аналогичные задания, но при этом надевают кольца на левую руку стоящего игрока. Седьмой, восьмой и девятый игроки надевают кольца на правую руку стоящего.

22. «Полоса препятствий»

Инвентарь на одну команду: 1 эстафетная палочка, 3 барьера.

По команде «Марш!» первый игрок с эстафетной палочкой в руке устремляется вперед, поочередно подлезает под тремя барьерами, продолжает двигаться в том же направлении, обегает вокруг поворотного знака, бежит в обратном направлении, обегает змейкой 3 барьера, передает эстафетную палочку второму игроку и т.д.

23. «Звездные врата»

Инвентарь на одну команду: 1 фитбол, 2 обруча.

По команде «Марш!» первый игрок с фитболом в руках устремляется вперед, на средней линии пробегает сквозь 2 обруча (удерживаемые вертикально поперек направления эстафеты ассистентом на расстоянии 0,5 м друг от друга), продолжает двигаться в том же направлении, обегает поворотный знак, бежит в обратном направлении, вновь пробегает сквозь 2 обруча, передает фитбол второму игроку и т.д.

24. «Вода и медные трубы»

Инвентарь на одну команду: 2 обруча, 2 бутылки (2 л.) с водой.

Парная эстафета. Первый игрок держит в руках 2 бутылки, второй – без инвентаря.

По команде «Марш!» два первых игрока устремляются вперед, подбегают к лежащему на полу обручу, второй игрок продевает обруч через первого, продолжают двигаться в том же направлении, подбегают ко второму обручу, второй игрок вновь продевает обруч через первого, двигаются в том же направлении, обегает поворотный знак, бегут в обратном направлении, тем же

способом вновь преодолевают 2 обруча, передают бутылки следующим двум игрокам и т.д.

25. «Властелин колец»

Инвентарь на одну команду: 1 гимнастическая палка, 10 колец (диаметр 30-40 см.), 1 обруч, 1 барьер.

Двенадцатый игрок находится на линии поворотного знака. Ему на каждую руку одето по пять колец, а на шею – обруч. Парная эстафета. Первый и второй игроки держатся за концы гимнастической палки.

По команде «Марш!» два игрока с гимнастической палкой устремляются вперед, друг за другом подлезают под стоящим на средней линии барьером, подбегают к находящемуся на линии поворотного знака игроку, снимают с его рук по одному кольцу каждый, надевают кольца на гимнастическую палку, бегут в обратном направлении, вновь подлезают под барьером, передают палку с кольцами второй паре. Вторая и последующие пары повторяют действия первой пары. Одиннадцатый игрок после передачи ему эстафеты устремляется вперед без инвентаря, подлезает под барьером, подбегает к игроку на линии поворотного знака. Оба игрока берутся руками за обруч, бегут в обратном направлении, не отпуская обруч подлезают друг за другом под барьером, пересекают линию «старт – финиш».

26. «В одной связке»

Инвентарь на одну команду: 1 гимнастическая палка, 3 барьера.

Парная эстафета. Первый и второй игроки держатся за концы гимнастической палки.

По команде «Марш!» два игрока устремляются вперед, не выпуская из рук палки, подлезают друг за другом под стоящим в пяти метрах от старта барьером, продолжают двигаться в том же направлении, оббегают вокруг лежащего на средней линии перевернутого барьера, двигаются в том же направлении, подлезают под вторым (13м от старта) барьером, оббегают поворотный знак, бегут назад обычным бегом, передают гимнастическую палку следующей паре и т.д.

27. «Сиамские близнецы»

Инвентарь на одну команду: 2 гимнастические палки.

Парная эстафета. Первый и второй становятся спинами друг к другу, зацепившись согнутыми в локтях руками за гимнастическую палку.

По команде «Марш!» первые два игрока устремляются боком вперед, оббегают поворотный знак, тем же способом возвращаются назад, передают эстафету касанием руки следующим двум игрокам, которые находятся за линией «старт - финиш», зацепившись локтями за вторую гимнастическую палку.

28. «Звезды НХЛ»

Инвентарь на одну команду: 1 хоккейная клюшка, 1 «шайба» (медбол 1кг), 2 медбола 3кг.

Встречная эстафета. Половина игроков команды находится на противоположной стороне площадки за линией поворотного знака.

По команде «Марш!» первый игрок ведет клюшкой «шайбу», проводит ее между двух медболов (лежат в трех метрах друг от друга вдоль движения эстафеты), передает клюшку и «шайбу» игроку на противоположной стороне площадки. Второй игрок повторяет действия первого в обратную сторону и т.д.

29. «Футболисты»

Инвентарь на одну команду: 1 медбол по 1 кг, 2 медбола по 3 кг.

Встречная эстафета. Половина игроков команды находится на противоположной стороне площадки за линией поворотного знака.

По команде «Марш!» первый игрок ведет ногами медбол (1 кг), проводит его между двух больших медболов (лежат в трех метрах друг от друга вдоль движения эстафеты), передает маленький медбол игроку на противоположной стороне площадки. Второй игрок повторяет действия первого в обратную сторону и т.д.

30. «Прыгуны»

Инвентарь на одну команду: 1 фитбол.

Встречная эстафета. Половина игроков команды находится на противоположной стороне площадки за линией поворотного знака.

По команде «Марш!» первый игрок с зажатым между коленями фитболом прыгает на двух мячах вперед через площадку, передает фитбол игроку на противоположной стороне площадки. Второй игрок тем же способом прыгает в обратную сторону и т.д.

31. «Тараканий бег»

Инвентарь на одну команду: 1 медбол (1 кг).

Первый игрок принимает положение «сед, согнув ноги, упор сзади», на животе лежит медбол.

По команде «Марш!» первый игрок, переступая ногами и руками, устремляется вперед, огибает поворотный знак, тем же способом двигается в обратном направлении, передает мяч второму игроку и т.д.

32. «Челнок»

Инвентарь на одну команду: 2 медбола по 1 кг.

По команде «Марш!» первый игрок устремляется вперед, подбегает к лежащим на линии поворотного знака двум медболам, берет один мяч в руки, бежит в обратном направлении, кладет мяч на средней линии, вновь бежит к линии поворотного знака, берет в руки второй мяч, бежит в обратном направлении, кладет мяч на средней линии, продолжает двигаться в том же направлении, передает эстафету касанием руки второму игроку. Второй игрок устремляется вперед, подбегает к лежащим на средней линии медболам, берет в руки один мяч, бежит с ним к линии поворотного знака, кладет мяч на линию, возвращается за вторым медболом, кладет его рядом с первым, бежит в обратном направлении, передает эстафету третьему игроку. Третий игрок повторяет действия первого, четвертый – второго и т.д.

33. «Бобслей»

Инвентарь на одну команду: 1 мешок, 2 медбола по 3 кг.

Эстафета тройками. Два игрока держат мешок за два угла так, чтобы половина мешка лежала на полу. Третий игрок садится любым способом на мешок.

По команде «Марш!» два игрока устремляются вперед и тянут за собой «сани» (мешок) с третьим игроком, провозят его между двух медболов (лежат в трех метрах друг от друга вдоль движения эстафеты), объезжают поворотный знак, двигаются в обратном направлении, вновь провозят третьего игрока между двух медболов, передают мешок следующей тройке и т.д.

Завершая описание забегов-эстафет, отметим, что их содержание может незначительно изменяться в зависимости от условий проведения соревнований (инвентарь, место проведения) и состава участников соревнований (возраст, пол).

Конкурс капитанов

Один из самых важных моментов игры, так как в случае равенства очков после всех забегов предпочтение при окончательном распределении мест в игре отдается той команде, капитан которой занял в этом конкурсе более высокое место. Поэтому в конкурсе капитанов необходимо использовать такие задания, которые способствуют четкому распределению участников по местам с первого до последнего.

Существует несколько вариантов проведения конкурса капитанов.

Первый вариант – это, так называемая, «капитанская эстафета».

Капитаны выполняют на время задание какую-либо из приведенных выше эстафет. В этом случае конкурс состоит из двух предварительных и одного финального забегов. Участники конкурса по жребию распределяются на два предварительных забега. Двое первых в каждом забеге выходят в финал, где разыгрывают между собой места с первого по четвертое. Последующие места определяются по времени, показанному капитанами в предварительных забегах.

В конкурсе капитанов могут быть использованы следующие эстафеты: **«Два раза»**, **«Челнок»**, **«Сквозь игольное ушко»**, **«Звездные ворота»**, **«Биатлон»**, **«Насорил - убери»**, **«На поле боя»**, **«Лабиринт»**, **«Полоса препятствий»**, **«Тараканий бег»**, **«Прыгуны»** и другие. При этом в предварительных забегах может быть проведена одна эстафета, а в финальном – какая-либо другая.

Второй вариант – это использование аттракционов, предполагающих выбывание одного из участников после каждого тура.

«Займи свободный стул». Капитаны под музыку бегут вокруг стульев, причем стульев на один меньше, чем участников. Останавливается музыка – капитаны садятся на стулья. Оставшийся без стула игрок выбывает из игры и т.д. до последнего участника.

«Завладей мячом». Вариант предыдущего аттракциона. После остановки музыки капитанам необходимо схватить один из лежащих по кругу медболов.

«Удочка». Капитаны, находясь в центральном круге баскетбольной площадки, перепрыгивают через вращающую у них под ногами скакалку. Задетые «удочкой» игроки поочередно выбывают из игры.

Третий вариант – это использование различных заданий на ловкость, быстроту, силу и сообразительность. Например:

- 1) Отжимание от пола (количество раз).
- 2) Прыжок в длину с места (см).
- 3) Жонглирование ногами футбольным мячом (количество раз).
- 4) Расстановка фигур на шахматной доске (с).
- 5) Засовывание газеты в бутылку с узким горлышком (с).
- 6) Сложение из букв слов на спортивную тему (с).
- 7) Броски по мишени (количество попаданий).
- 8) Броски по баскетбольному кольцу (количество попаданий).
- 9) Футбольный (хоккейный) пенальти (забитые мячи).

Четвертый вариант – это, так называемый, «комплексный капитанский конкурс», когда используется комбинация перечисленных выше вариантов. В этом случае состязания капитанов состоят из нескольких туров. Например, первый тур предполагает участие игроков в предварительных забегах на время. Четверо быстреевых выходят во второй тур, где игрокам предстоит соревноваться в отжимании от пола. Двое сильнейших проходят в третий финальный тур, где капитаны определяют победителя конкурса в пробитии футбольных пенальти. Комбинация вариантов может быть самая разная, при этом она во многом зависит от программы соревнований «Гонка за лидером» в целом, и возрастно-полового состава участников в частности.

Методические рекомендации по организации и проведению игры

Подготовка к игре начинается с анализа условий проведения предстоящих соревнований. Определяющими чаще всего выступают следующие факторы: количество участвующих команд, возрастной, половой, численный состав участников соревнований; имеющийся в наличии у организаторов спортивный и иной инвентарь, технические средства обеспечения; место проведения игры, размер и качество покрытия спортивной площадки; количественный и качественный состав бригады, обеспечивающей проведение соревнований. После анализа перечисленных условий составляется план-сценарий игры.

Документация, необходимая для качественного проведения игры «Гонка за лидером», кроме плана-сценария включает в себя: «Список инвентаря», «Итоговый протокол», «Протоколы забегов-эстафет», «Схема расположения инвентаря».

Судейство во многом определяет как сложится вся игра. Четкость и объективность судейства обеспечивает судейская бригада.

Главный судья. Отвечает за подготовку, организацию и проведение игры в целом, формирует судейскую бригаду, разрешает спорные вопросы.

Ведущий. Обычно именно он составляет программу соревнований. Отвечает за проведение игры, объясняет правила игры, задания эстафет и конкурсов, дает информацию о ходе игры, комментирует наиболее интересные моменты, следит за соблюдением правил, дает старт. Ведущий обеспечивает взаимодействие всей судейской бригады, работает в тесной связке со звукооператором и секретарем, при необходимости собирает всех судей у микрофона.

Секретарь (1 человек). Отвечают за заполнение протокола, осуществляют подсчет очков, контролируют формирование забегов, обрабатывают протоколы забегов, тесно взаимодействуют с бригадой «старт-финиш» и ведущим.

Бригада «старт-финиш» (3-4 человека). Отвечает за порядок в стартовом секторе, осуществляет запись расстановки команд по дорожкам, определяет порядок прихода команд на финиш, следит за соблюдением правил, передает информацию об итогах каждого забега секретарю и ведущему.

Ассистенты или «судьи в поле» (3-4 человека). Отвечает за расстановку инвентаря по дорожкам согласно «Схеме расположения инвентаря», следят за соблюдением правил, поправляют сдвинутый в ходе забегов инвентарь.

Звукооператор. Отвечает за звуковое обеспечение соревнований, осуществляет музыкальное оформление забегов и конкурсов, ставит музыкальные заставки при смене команд, тесно взаимодействует с ведущим.

Система проведения соревнований «Гонка за лидером» зависит от числа участвующих в игре команд и обычно определяется Положением. Если соревнуются 5-13 команд, то проводится одна игра согласно Правилам. В том случае, если участвуют большее количество команд, то система проведения игры имеет два варианта.

Первый вариант предусматривает систему «полуфинальных игр». Все команды согласно жеребьевке подразделяются на несколько полуфинальных групп. В каждой группе проводится своя игра согласно Правилам. Две, три или четыре лучшие команды из каждой группы выступают в финальной игре «Гонка за лидером», где и определяется победитель соревнований. Эта система требует проведения нескольких игр и, соответственно, двух игровых дней минимум.

Второй вариант предусматривает систему «отборочных забегов». В этом случае требуется один игровой день, и проводится одна игра. Однако она включает в себя два тура. В первом туре все команды разделяются на отборочные подгруппы и в порядке очередности соревнуются в отборочных забегах, которые включают 4-5 эстафет. В каждой отборочной группе проводится один и тот же набор эстафет. Эстафетные задания выполняются на время. В итоге определяются 10-12 быстрейших команд, которые проходят во второй тур. Во втором туре проводится финальная игра «Гонка за лидером» согласно Правилам.

8 РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Кривошеева В.Б. Использование методов круговой тренировки на занятиях физической культурой: методические рекомендации для студентов всех специальностей. - Кострома: КГСХА, 2007. - 34 с.
2. Кудрякова И.В. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол: методические рекомендации для студентов 1-3 курсов всех специальностей. - Кострома: КГСХА, 2012. - 50 с.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М: ФиС, 1971. – 120 с.
4. Токмакова О.Н., Кривошеева В.Б. и др. Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности: методические рекомендации для студентов 1-2-х курсов всех специальностей Кострома: КГСХА, 2009. - 60 с.
5. Якунин Ю.И. Спортивно-массовая работа с молодежью. Игра «Гонка за лидером»: методические рекомендации для студентов 1-3 курсов всех специальностей. - Кострома: КГСХА, 2005. - 20 с.
6. Якунин Ю.И. Подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов: методические рекомендации для студентов 1-3 курсов всех специальностей. - Кострома: КГСХА, 2005. - 19 с.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Учебно-методическое издание

Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой : учебно-методическое пособие / сост. Ю.И. Якунин, С.Н. Якунина. — 2-е изд., стереотип. — Караваево : Костромская ГСХА, 2020. — 38 с. ; 20 см. — 100 экз. — Текст непосредственный.

Учебно-методическое пособие издаётся в авторской редакции

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Костромская государственная сельскохозяйственная академия" 156530, Костромская обл., Костромской район, пос. Караваево, уч. городок, д. 34

Компьютерный набор. Подписано в печать 23/11/2020.
Заказ №196. Формат 60х84/16. Тираж 100 экз.
Усл. печ. л. 2,4. Бумага офсетная. Отпечатано
20/04/2021. Цена 39,00 руб.

вид издания: стереотипное (электронная версия)
(редакция от 23.11.2020 № 2017*007)

Отпечатано с готовых оригинал-макетов в
академической типографии на цифровом дубликаторе.
Качество соответствует предоставленным оригиналам.

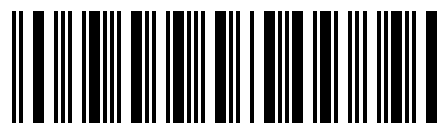
(Электронная версия издания - I:\подразделения \рио\издания 2020\196.pdf)



2020*196

Цена 39,00 руб.

ФГБОУ ВО КОСТРОМСКАЯ ГСХА



2020*196

(Электронная версия - I:\подразделения \рио\издания 2020\196.pdf)