

Государственное образовательное автономное учреждение дополнительного  
профессионального образования  
«Приморский краевой институт развития образования»

## **РЕФЕРАТ**

**Тема: «Использование подвижных игр в лёгкой атлетике»**

**Выполнила: тренер-преподаватель  
по лёгкой атлетике  
МБОУ ДОД «ДЮСШ»  
ЗАО г.Фокино  
Грудева Мария Юрьевна**

**2014 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Теоретические основы методики подвижных игр в легкой атлетике	4-5
2. Методика проведения подвижных игр	6-10
3. Характеристика подвижных игр	11-12
3.1. Игры и упражнения, направленные на развитие техники прыжков	13-15
3.2. Игры и упражнения, направленные на развитие техники бега и скорости	16-19
3.3. Игры и упражнения, которые направлены на развитие техники легкоатлетических метаний и необходимых двигательных качеств	20-21
3.4. Игры при обучении кроссу	22-23
3.5. Игры для развития ловкости и гибкости	24-26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	27
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	28

## ВВЕДЕНИЕ

Среди большого количества разнообразных средств физического воспитания широко используются подвижные игры. В игре дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В спортивно-оздоровительных группах (6 - 7 лет) на отделении лёгкой атлетики игровой метод играет ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания. С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, и прежде всего скорость и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные привычки, двигательные качества проявляются все больше и разнообразнее.

В игре ребенок упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, бросании, ловле и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств.

Актуальность темы выражается в том, что в формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство физического воспитания. При прочих методах обучения, подвижные игры оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка, способствуют развитию физических и умственных способностей, освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Методика обучения основным видам движений на основе подвижных игр, включающих многообразие двигательных действий, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей детей младшего школьного возраста, это и предопределило выбор темы.

## **1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

На важную роль игры во всестороннем развитии детей указывали: А.М. Горький, А.С.Макаренко. Игру детей они рассматривали, как основной вид физической и двигательной деятельности. Большого значения игре уделял выдающийся специалист в деле физического развития детей П.Ф.Лесгафт, считая, что она есть упражнение, с помощью которого ребенок готовится к жизни. Подвижные игры берут начало из народной физической культуры, которая включает те виды подвижной активности и методы их использования, которые исторически сложилось среди определенного этнического сообщества людей. Каждый народ в зависимости от социально - экономических условий своего развития, психического состава, географического положения и т.п. исторически вырабатывал самобытные виды подвижных игр и развлечений, способы их использования. Формы проявления игры очень разнообразны, вместе с развитием человеческого общества они непрерывно усложняются и усложняются. Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели.

Большое значение имеет использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе на занятиях лёгкой атлетикой с детьми младшего школьного возраста для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действия друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки” после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. Унижение человеческого достоинства, грубость, эгоизм в играх недопустимы. Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, т.е. в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на играющих оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению

нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека и служат полезным средством активного отдыха. Известно, что чем разнообразнее и интенсивнее движения, тем значительнее и активнее изменения, вызываемые ими в функциях органов и систем организма. Это многостороннее влияние спортивных игр на организм человека весьма существенно. У легкоатлетов в зависимости от интенсивности игровой деятельности потребление тканями кислорода увеличивается примерно в 8-10 раз по сравнению с состоянием покоя. При этом у тренированных игроков работа сердечно-сосудистой системы и органов дыхания становится более экономной, лучше обеспечивается запрос организма в кислороде и питательных веществах. Занятия спортивными играми положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Под влиянием систематических занятий играми увеличивается поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, у них развивается точность движений. Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта (спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, борьбе, плаванию и др.). Такие игры направлены на закрепление и совершенствование разученных предварительно технических и тактических приёмов и навыков того или другого вида спорта. Образовательная сторона игры будет стоять на должной высоте, если тренер-преподаватель будет обращать на это должное внимание.

## **2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Подвижные игры играют большую роль в воспитании дисциплины у детей, которая является непременным условием любой коллективной игры. Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила. В процессе игр у детей формируются понятия о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные привычки. Однако игра приносит пользу только тогда, если тренер-Преподаватель хорошо осведомлен с педагогическими задачами, которые решаются во время игры, с анатомо-физическими и психологическими особенностями воспитанников, с методикой проведения игры, заботится о создании и соблюдении соответствующих санитарных условий.

Важное условие успешности игровой деятельности – понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей целесообразно начинать из простых, некомандных игр, потом к сложным – командным. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока ученики не утратили заинтересованности. Это поможет закрепить привычки и умения. Для решения определенных задач, поставленных перед игрой, необходимо провести подготовку. Перед тем как выбрать игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, на решение которой она направлена, учитывать состав участников, их физическую подготовленность. Также при отборе игры надо учитывать форму проведения занятий (праздник, тренировка), и что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от лёгкого к сложному. Для того чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.). Игры, которые состоят из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более лёгкими. Выбор игры зависит и от места её проведения. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием в колону и шеренгу, а также те, в которых

игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры с большой подвижностью: с бегом врассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т.п. При выборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре, а это приводит к нарушению дисциплины. Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов:

- уметь доходчиво и интересно объяснить игру;
- правильно разместить игроков во время проведения игры;
- назначить ведущих;
- разделить на команды;
- определить помощников и судей;
- осуществлять руководство процессом игры;
- дозировать нагрузки в игре;
- вовремя закончить игру.

Перед объяснением игры детей следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, тренер сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока. При объяснении и проведении игры тренер может стоять в таком месте, из которого все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков надо уделить правилам игры. И если эта игра проводится впервые, необходимо проверить, все ли игроки понимают ее правила. Тренер может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, кратко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы дети хорошо знали друг друга, иначе их выбор не всегда будет удачным.

Можно назначить ведущего по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Можно

применяют жеребьевку в виде счета. В командных играх и эстафетах соревнуются между собою две и больше команд, а распределение игроков на команды может осуществляться тренером одним из следующих способов:

- с помощью расчетов;
- фигурной маршировкой;
- по указанию руководителя;
- по выбору капитанов, которые поочередно добирают себе игроков.

Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников, игроков;
- устранение ошибок;
- показ правильных и коллективных приемов;
- прекращение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам;
- регулирование нагрузок;
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, тренер помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя как лучше действовать в том или ином случае. Важно своевременно исправлять ошибки. Лучшее это делать во время специального перерыва. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применяют специальные упражнения, в отдельности анализируют каждую ситуацию.

Ответственным моментом в руководстве подвижными играми есть дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей



эмоциональностью захватывает детей и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки. Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру; изменять количество повторений в игре, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; усложнять или упрощать правила игры и препятствия, вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения или анализа ошибок.

Окончание игры должно быть своевременным (если игроки получили достаточное количество физических и эмоциональных нагрузок). Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие у учеников. Во избежание этого, педагог должен уложиться во время, отведенный для игры. После окончания игры необходимо подвести итоги. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении. Желательно отметить лучших ведущих, капитанов, судей.

Подвижные игры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников она может быть включена во все части тренировки.

Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр есть ходьба, бег с несложными дополнительными упражнениями.

Основная часть – игры на скорость, с преодолением препятствий, с элементами метания, прыжков и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать

изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершении его с добрым расположением духа. Всестороннего воспитания и гармонического развития учеников можно достичь только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения подвижными играми.

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются прежде всего содержанием игры. Разность в отношениях позволяет выделить две основных группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно разделить на игры с ведущими и без ведущих. Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих; игры с поочередным участием (эстафеты).

Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Более детальная классификация игр основывается на их делении по подвижным действиям. Различают игры: имитационные (с подражательными действиями); с перебежками; с преодолением препятствий; с мячом, палками и вторыми предметами; с сопротивлением; с ориентированием (по слуховым и зрительным сигналами). Выбор той или другой игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Для решения разных педагогических задач с учетом условий работы широко применяется простейшая классификация подвижных игр. Игры распределяют:

1. По степени сложности их содержания – от самых простых к более сложным (полуспортивным).
2. По возрасту детей (с учетом их возрастных особенностей): 7–9, 10–12, 13–15 лет. Этот же признак использован и в программе по физической культуре для общеобразовательных школ.

3. С учетом полового признака (игры для мальчиков, для девочек, общие игры).

4. По содержанию (творческие, имитационные, игры с музыкальным сопровождением, сюжетные, игры-забавы, игры-соревнования).

5. По видам систем движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах, игры с передвижением на коньках).

6. По направленности на развитие физических качеств и их проявлений (игры, преимущественно влияющие на развитие силы, работоспособности, координированности, быстроты, гибкости и др.), которые чаще всего проявляются в сочетании.

7. Игры, подготавливающие к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики, воспитания физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.

8. В зависимости от взаимоотношений играющих: а) игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»; б) игры с ограниченным соприкосновением с «противником»; в) игры с непосредственной борьбой «соперников».

### **3.1. ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ**

#### ***«Получить мячик»***

**Инвентарь** – мячик, шнурок.

**Основная цель** – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивание.

**Организация.** Подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить поочередность выполнения упражнения.

**Проведение.** Ученик выполняет три шага с разбега, отталкивается одной ногой и старается затронуть рукой подвешенного на шнурке мячика. Высота, на которой подвешенный мячик, постепенно увеличивается. Для того чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик, нужно на шнурке каждые пять сантиметров завязывать узелок. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

#### ***«Отталкивание и приземление в зонах»***

**Место проведения** – сектор для прыжков в высоту.

**Инвентарь** – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту.

**Основная цель** – научиться отталкиваться и приземляться.

**Организация.** Провести с обеих сторон от планки, в яме для приземления и на секторе, на всю ширину ямы по три – четыре линии. Расстояние между линиями 20-30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия, с обеих сторон, проводится на расстоянии 40-50 см, и имеет наибольший порядковый номер, вторая - на единицу меньше и т.д.

Например: первая от планки линия имеет номер №3, вторая №2, третья №1 и т.д. Учеников поделить на две команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Строят учеников через одного: один ученик с одной команды, второй – из другой. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом из второй. Тренер наблюдает по месту отталкивания и приземления,

сразу подсчитывает очки, которые набрал каждый ученик. Подсчет очков проводится так: ученик отталкивается из второй линии, которая имеет порядковый номер 2 - получает два очка, приземляется тот же ученик на линию, которая имеет номер 3, - получает три очка. Очки суммируются за отталкивание и приземление. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

### **«Кто выше?»**

**Место проведения** – сектор для прыжков в высоту.

**Инвентарь** – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов.

**Основная цель** – приобретение опыта соревнований.

**Организация.** Принимают участие две команды. Участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает для себя высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник преодолевает только одну высоту. Каждой команде присваивается цвет. Ход командной борьбы отображается на стойках для прыжков цветным мелом (по цвету команды). Отметки одного цвета делаются на одной стойке, а второй – на второй.

**Проведение.** К началу соревнований метки мелом находятся на одной высоте. На каждую заявленную участником высоту дается три попытки. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

Например: минимальная высота 100 см оценивается в одно очко, 105 см оценивается в два очка, 110 см оценивается в трех очки и т.д. Таким образом, каждая следующая высота, которая поднимается через пять сантиметров, оценивается на одно очко больше.

Та команда, которая набрала больше очков, выигрывает первое место.

### **«Флажки»**

**Место проведения** – сектор для прыжков в высоту.

**Инвентарь** – два флажка разного цвета, по одному на команду. Линейка длиной 1,5-2м с метками, сделанных через каждые пять сантиметров.

**Основная цель** – участие в соревнованиях.

**Организация.** Принимают участие две команды. Все участники имеют порядковый номер. Два помощника, по одному из каждой стороны, устанавливают резиновый бинт или планку на соответствующую высоту. Техника и способ прыжка не оцениваются. Оценивается лишь результат прыжка.

**Проведение.** Ученики прыгают поочередно за порядком своих номеров: первый номер команды «черных», первый номер команды «белых» и т.д. На каждую высоту разрешается делать по одной попытке.

Ход командной борьбы освещается на линейке с помощью двух флажков. Осуществляется это так: от нулевой метки флажки переставляются на столько сантиметров, сколько за прыжок получит участник. Чем выше высота, тем более начисляется очков участнику.

Например: высота 100 см – одно очко, 105 см – два очка, 110 см – три очка и т.д. Выиграет та команда, флажок которой передвинулся на большее количество сантиметров.

### **3.2. ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ БЕГА И СКОРОСТИ**

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его.

#### ***«Бег с мячиком»***

**Место проведения** – игровая площадка, футбольное поле.

**Основная цель** – научить бегать по дистанции.

**Инвентарь** – большой или маленький мячик.

**Организация.** Начертить дугу, позади которой размещенные две или больше команд игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих, назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого, расстояние между двумя ведущими может быть произвольной и зависит от возраста и физической подготовки учеников.

**Проведение.** За сигналом тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик второму ведущему, катя его по земле. Участники бегут по одному с каждой команды.

Команда – представитель которой первым дотронется до мячика, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участия в игре.

Выигрывает команда, которая в сумме набрала больше очков.



## «День и ночь»

**Место проведения** – беговая площадка, футбольное поле.

**Основная цель** – развитие внимания, реакции, ловкости, скорости.

**Инвентарь** – флажки для разметки площадки.

**Организация.** Посередине площадки, размеченной флажками, отмечается линия, на которой выстраивается в шеренгу каждая команда, спиной друг к другу. С обеих сторон средней линии на расстоянии 20 метров строятся команды напротив друг друга. Одна команда называется «День», а вторая «Ночь».

**Проведение.** Тренер, который находится сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь» игроки стоят на местах и слушают внимательно. Называя несколько раз команды, тренер после небольшой паузы неожиданно для игроков громко называет одну команду. Игроки названной команды мгновенно убегают от игроков второй команды за финишную линию, а игроки другой команды настигают их. Настигать игроков разрешается к финишной линии. Игрок, который настигает игрока команды, которая убегает, коснувшись его рукой, получает для своей команды одно очко. Догонять можно лишь одного игрока. Игра продолжается несколько раз подряд. Выигрывает команда, которая набрала большее количество очков.

**Примечание.** Тренер должен так руководить игрой, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

## *«Бег по прямой дорожке с ускорением»*

**Инвентарь** – флажки.

**Место проведения** – беговая дорожка, футбольное поле.

**Основная цель** – развитие реакции, ловкости, скорости.

**Организация** – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5-7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья

линия – финишная, находится на расстоянии 15-20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

**Проведение** – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды. Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

### *«Челночный бег»*

**Место проведения** – беговая дорожка стадиона.

**Основная цель** – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

**Организация** – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20-30 м одна от другой.

**Проведение** – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

### *«Командный скоростной бег»*

**Инвентарь** – флажки для разметки дорожки, секундомер.

**Место проведения** – беговая дорожка.

**Основная цель** – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

**Организация** – группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

**Проведение** – по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

### *«Эстафета с поворотами»*

**Инвентарь** – набивной мяч (городок, флажок).

**Место проведения** – беговая дорожка, зал.

**Основная цель** – проверка умения бегать.

За общей линией старта выстраиваются 2-3 команды, игроки которых стоят в колонне по одному. В 12-18 метрах от линии напротив каждой колонны – набивной мяч (городок, флажок). По сигналу направляющие каждой команды бегут к своему мячу, оббегают вокруг него (слева направо) 2 раза и возвращаются обратно. Миновав стартовую черту, игрок оббегает свою колонну и, оказавшись возле игрока, стоящего впереди, касается его рукой. Это сигнал к бегу очередного участника, который выполняет то же, что и предыдущий. Закончивший перебежку встаёт в конец своей колонны.

### **3.3. ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ОКАЗЫВАЮТ СОДЕЙСТВИЕ УСВОЕНИЮ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МЕТАНИЙ И РАЗВИТИЮ НЕОБХОДИМЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

#### ***«Метание в подвижную цель»***

**Инвентарь** – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

**Место проведения** – ровная площадка, футбольное поле.

**Основная цель** – научить метко метать мячик.

**Организация** – разметить треугольник с длиной сторон 10-15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2-3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

#### ***«Толкание мячика в обруч»***

**Инвентарь** – гимнастический обруч, набивной мяч.

**Место проведения** – небольшая площадка.

**Основная цель** – научить толкать мяч под правильным углом.

**Организация** – подвесить обруч на высоту 2,5-3 м над землей. На расстоянии 3-4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3-4 м от него.

**Проведение** – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

### *«Зеваки»*

**Цель** – развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

**Проведение** – все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

### 3.4. ИГРЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ КРОССУ

#### *Чередование ходьбы и бега*

**Место проведения** – беговая дорожка.

**Инвентарь** – флажки для разметки дорожек.

**Основная цель** – обучение передвижению шагом и бегом с разной скоростью.

**Организация.** Беговую дорожку делят поперечными линиями на несколько отрезков равной длины – 40–50 м. Каждый отрезок имеет свой порядковый номер. Ученики делятся на группы по 4–5 человек.

**Проведение.** Первый отрезок ученики преодолевают медленной ходьбой, второй отрезок – ускоренной ходьбой, третий отрезок пробегают медленно, а четвертый – с ускорением.

По сигналу группы по очереди выходят на линию старта. Вторая группа начинает движение только тогда, когда первая группа преодолеет первый отрезок.

Тренер должен следить, чтобы скорость движения всех групп была одинаковой и между ними постоянно сохранялась одинаковое расстояние. После небольшого отдыха ученики снова выполняют упражнение. Количество повторений зависит от возраста, пола и уровня подготовленности учеников, по мере возрастания которого можно усложнить задание, предложив им увеличивать каждый следующий отрезок на 10–20 м, например: ходьба – 40 м, быстрая ходьба – 50 м, медленный бег – 60 м, бег с ускорением – 70 м.

#### *Старт группами*

**Место проведения** – беговая дорожка.

**Инвентарь** – флажки для разметки дорожки, секундомер, свисток.

**Основная цель** – обучение соблюдению равномерной скорости передвижения по дистанции.

**Организация.** Беговую дорожку стадиона делят на несколько равных по длине отрезков.

Тренер или его помощник с секундомером и списком встает в центре и через определенные промежутки времени дает сигнал к началу бега. У каждой группы – свой график прохождения дистанции, который разрабатывается путем деления общего времени, запланированного на всю дистанцию, на несколько частей.

Например: чтобы пробежать 500 м за 2 мин., нужно пробежать каждый 50-метровый отрезок за 12 сек. Таким образом, через каждые 12 сек. тренер должен подавать сигнал свистком.

**Проведение.** Группы бегунов по 3–5 человек стартуют по сигналу (свистку): по первому свистку – первая группа, по второму – вторая и т.д. Затем тренер продолжает подавать сигналы через определенные промежутки времени, давая таким образом старт группе и одновременно проверяя скорость бега всех групп. Если какая-то команда не успела преодолеть отрезок за установленное время или преодолела его раньше, бегуны должны изменить скорость бега. Такой контроль скорости бега осуществляется до тех пор, пока все группы не пройдут всю дистанцию. После отдыха упражнение можно повторить. Количество повторений и длина дистанции зависят от возраста и уровня подготовленности учеников.

### *Командный бег*

**Место проведения** – беговая дорожка.

**Инвентарь** – флажки для разметки дорожки, секундомер.

**Основная цель** – проверка умения бегать с равномерной скоростью.

**Организация.** Группа делится на две команды. Ученикам сообщают длину дистанции, время, за которое они должны ее пробежать (например, дистанция – 500 м, время – 2 мин, показывают место старта и финиша.

**Проведение** – По сигналу тренера стартует первая команда, и только когда она придет к финишу, стартует вторая. После прохождения дистанции последним участником команды объявляется время. Побеждает команда, результат которой окажется максимально близким к заданному, вне зависимости от того, был ли он больше или меньше заданного.

### 3.5. ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ И ГИБКОСТИ

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни. Также в играх, связанных с частым изменением направления движений происходит совершенствование гибкости.

#### *«Запрещённое движение»*

**Цель:** игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

**Проведение.** Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

#### *«Замри»*

**Цель:** развитие внимания и памяти.

**Проведение.** Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.



### *«Весёлая игра с колокольчиком»*

**Цель:** развитие слухового восприятия.

**Проведение.** Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

### *«Тарелочка по кругу»*

**Цель:** развитие внимания и ловкости.

**Проведение.** 4-5 человек встают по кругу на расстоянии 5-8 м один от другого. У первого и третьего игрока в руках пластмассовая летающая тарелочка. По сигналу игроки метают свои тарелочки соседу по часовой стрелке. Поймав тарелочку от соседа справа, игрок посылает её дальше, а сам должен поймать новую тарелочку с правой стороны. Если игрок не успел освободиться от одной тарелочки, как к нему прилетела вторая (оказался с двумя тарелочками), то игра останавливается и нерасторопный игрок получает штрафное очко. Оно присуждается и тому игроку, кто неточно (более чем шаг от игрока) бросил ему тарелочку или последняя прилетела выше головы. Играют 8-10 минут. Победителем считается получивший меньше штрафных очков. Можно увеличить число игроков в кругу, оставив 2 тарелочки. Тогда играть будет легче. Если желающих играть больше 8-10 человек, следует ввести в игру 3 тарелочки.

### *«Догони колокольчик»*

**Цель:** развитие внимания и ловкости.

**Проведение.** Все играющие – на коньках. Одному из них вручают колокольчик. Выбирают 2 пары водящих. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а они стараются окружить его, сомкнув руки. Это могут сделать одна или обе пары водящих (четвёрка). Игрок с колокольчиком в момент опасности может передавать (но не бросать) колокольчик кому-либо из участников игры. Колокольчик переходит из рук в руки, его весёлый звон

разносится по всему катку. Однако, если водящие изловчатся, оттеснят убегающего на край катка (хоккейной коробки), где передать колокольчик кому-либо трудно, они завладевают колокольчиком, который вручают наиболее ловкому конькобежцу, и игра продолжается. Можно поменять и пары водящих.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. Благодаря подвижным играм дети, могут добиться желаемых результатов на тренировках и соревнованиях, ведь развиваются не только моральные и психологические качества, но и физические. Игра не должна превратиться в монотонный процесс. Если дети будут выполнять все эти упражнения без удовольствия и заинтересованности, то едва ли они смогут достичь нужного результата. Поэтому без подвижных игр здесь не обойтись. Занимаясь подвижными играми, дети укрепляют мышцы спины, верхних и нижних конечностей, корректируют походку.

Там, где подвижная игра, нет места скуке. Эти игры помогают сделать эмоциональную разведку, лучше познакомиться с ребятами. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий коллективный характер. В них проявляется умение действовать вместе с командой в непрерывно меняющихся условиях.

Если интерес к игре пропадает, следует попробовать усложнить правила, это обычно вдохновляет. Но помните: игра является игрой до тех пор, пока она дает действующим лицам широкий набор способов поведения, пока их действия нельзя заранее предугадать. Не пропустите момент, когда игру лучше всего завершить. И еще, для некоторых игр требуется несложный инвентарь, поэтому его следует приготовить заранее. А также хорошо подумать, где лучше организовать игру на воздухе или в помещении школы.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. «Подвижные игры» - М.: Физкультура и спорт, 2002.
2. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
3. Былеева Л.В. « Подвижные игры» - учебник для институтов физической культуры, 5-е издание переработанное и дополненное, 1982.
4. Кузьмичёва Е.В., Коротков И.М., Былеева Л.В. - М.: ТВТ «Дивизион» 2009.
5. Гурович Л.И., Люкшинов Н.М. «Спортивные и подвижные игры» - учебник для физкультурных техникумов, М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Демшин А., Мозола Р. «Подвижные игры» 1985
7. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Новикова А.Д. и Матвеева Л.П., ФиС, 1968 г.
8. Крюкова В.С. «Книга для учителя физической культуры» - М.: Физкультура и спорт, 1973.