**Подвижные игры в легкой атлетике**

***После спортивных игр занятия легкой атлетикой кажутся детям монотонными и скучными. Поэтому целесообразно включать в учебный процесс игровые упражнения при обучении бегу, прыжкам и метаниям. Какие игры предложить детям, чтобы урок легкой атлетики стал интереснее?***

**Игры при обучении прыжкам в высоту**

**Достань мячик**

**Инвентарь:** мячик, шнурок.

**Основная цель** – усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании.

**Организация.** На шнурке подвешивают мячик на доступной ученикам высоте; и устанавливают очередность выполнения упражнения.

**Проведение**. С трех шагов разбега ученик отталкивается одной ногой и старается коснуться рукой мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и для удобства по всей длине шнурка через каждые 5 см завязывают узелок. Если ученику удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

**Оттолкнись и приземлись**

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

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

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

**Организация.** С двух сторон от планки – в яме для приземления и в секторе для разбега – проводят 3–4 линии на расстоянии 20–30 см одна от другой и нумеруют их. Ближайшая линия находится на расстоянии 40–50 см от планки и имеет наибольший порядковый номер, следующая – на один номер меньше, и т.д., например: первая – это линия № 3, вторая – № 2, третья – № 1 и т.д.

Ученики делятся на две команды и выстраиваются с двух сторон от ямы в колонну по одному следующим образом: первый номер – из одной команды, второй номер – из другой. Сначала выполняют прыжки ученики с правой толчковой ногой, затем – с левой. Педагог следит за отталкиванием и приземлением и подсчитывает очки следующим образом: ученик отталкивается со второй линии – получает 2 очка, приземляется на линию № 3 – ему начисляется еще 3 очка – всего 5 очков.

Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, набранных участниками команд.

**Кто выше?**

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

**Инвентарь**: резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов.

**Основная цель** – приобретение соревновательного опыта.

**Организация**. Участвуют две команды. Каждая выбирает себе цвет. У каждого члена команды – свой номер. Ученики прыгают по очереди. Каждый участник выбирает для себя высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Ход командной борьбы отображается на стойках для прыжков цветными мелками – по цвету команды: отметки одного цвета делаются на одной стойке, другого цвета – на другой.

**Проведение**. На каждой высоте у ученика есть право на три попытки. За каждую взятую высоту команда получает определенное количество очков.

Например: минимальная высота 100 см оценивается в 1 очко, 105 см – в 2 очка, 110 см – в 3 очка и т.д. Таким образом, каждая следующая высота, на 5 см выше предыдущей, оценивается на 1 очко больше.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Бег флажков**

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

**Инвентарь**: 2 флажка разных цветов, по одному на команду; рулетка длиной 1,5–2 м с делениями по 5 см.

**Основная цель** – приобретение соревновательного опыта.

**Организация.** Участвуют две команды. У каждого члена команды – свой номер.

Два помощника, по одному от каждой команды, устанавливают резиновый бинт или планку на соответствующую высоту.

Техника и способ прыжка не оцениваются – только результат прыжка.

**Проведение**. Ученики выполняют прыжки по очереди: сначала первый номер от одной команды, первый номер от другой, затем второй номер от первой команды, второй номер от второй, и т.д. На каждой высоте дается право на одну попытку.

Ход командной борьбы отражают на линейке с помощью двух флажков следующим образом: от нулевой отметки флажки переставляют на столько сантиметров, очков за прыжок получит участник. Чем выше высота, тем больше начисляется очков.

Например: высота 100 см – 1 очко, 105 см – 2 очка, 110 см – 3 очка и т.д. Побеждает та команда, флажок которой передвинулся на большее расстояние.

**Игры при обучении бегу на короткие дистанции**

**Бег с мячом**

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

**Инвентарь:** большой или маленький мяч.

**Основная цель** – научить технике бега по дистанции.

**Организация**. Чертят дугу, позади которой размещаются две или более команды игроков. Команды выстраиваются в колонну по одному. Назначают двух ведущих. Один занимает место за дугой посредине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди. Расстояние между ведущими зависит от возраста и уровня подготовленности учеников.

**Проведение.** По сигналу тренера ведущий, располагающийся за дугой, начинает катить мячик по земле и передает второму ведущему. Сначала за мячиком бегут первые номера, затем – вторые, третьи и т.д.

Команда, представитель которой первым коснется мяча, получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участия в игре.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**«День» и «Ночь»**

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

**Инвентарь:** флажки для разметки площадки.

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

**Организация.** На середине площадки чертят линию, на которой спиной друг к другу выстраиваются команды. Одна команда называется «День», другая – «Ночь». С обеих сторон от средней линии на расстоянии 20 м одна от другой размечают по одной линии.

**Проведение.** Тренер, находящийся сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь». Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы тренер неожиданно громко называет одну из команд. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки другой команды догоняют их. Догонять можно только до финишной линии и только одного игрока. Если игрок наступающей догонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команде 1 очко.

Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

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

**Бег по прямой из различных положений**

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

**Инвентарь:** флажки.

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

**Организация.** Чертят три параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, – стартовые, третья – финишная – располагается на расстоянии 15–20 м от ближней к ней стартовой линии.

Участники делятся на две команды: например, «красные» и «синие». «Красные» располагаются на одной стартовой линии, «синие» – на другой.

Участники команды, находящиеся на стартовой линии, расположенной ближе к финишной, занимают положение сидя или лежа, а игроки, располагающиеся на другой стартовой линии, принимают высокий или низкий старт.

**Проведение.** По сигналу тренера участники обеих команд начинают бег. Задача игроков, стартующих с ближней линии, – быстрее добежать до финиша, не дав себя догнать игрокам другой команды. За каждого осаленного игрока команда получает 1 очко.

Игра повторяется несколько раз.

При проведении следующего забега игроки меняются местами.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Бег по линиям**

**Место проведения:** беговая дорожка.

**Инвентарь:** флажки для разметки места проведения игры.

**Основная цель**– развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег.

**Организация**. На расстоянии 20–25 м от стартовой линии размечают несколько параллельных линий по числу игроков в команде, на расстоянии 1 м одна от другой. Напротив каждой линии указывается ее номер.

**Проведение**. Несколько команд выстраиваются за стартовой линией в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Бегуны стартуют из положения высокого или низкого старта. По сигналу тренера первые номера бегут до линии № 1, наступив на нее ногой, поворачиваются кругом и продолжают бежать в обратную сторону к стартовой линии. Затем они касаются рукой вторых номеров, которые, в свою очередь, бегут к линии № 2, наступив на нее, возвращаются за линию старта и передают эстафету третьим номерам, и т.д.

Игра проводится четное количество раз.

При повторном проведении игры первые номера бегут к самой дальней линии, вторые номера – к предпоследней, третьи – на одну линию ближе, и т.д. Последний участник бежит к ближайшей линии.

В каждом забеге за первое место начисляется 1 очко, за второе – 2 очка, и т.д. Побеждает команда, набравшая меньше очков.

**Челночный бег**

**Место проведения:** беговая дорожка стадиона.

**Основная цель** – воспитание умения владеть собой, освоение техники старта, развитие быстроты.

**Организация.** Размечают две стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Класс делится на две команды, каждая команда – тоже на две равные части. Участники выстраиваются в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается за первой стартовой линией, другая – за противоположной.

Всем игрокам присваивают одинаковые номера: одной половине команды – четные, другой – нечетные.

**Проведение.** Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, бегут ко вторым номерам, касаются их рукой и встают в конец противоположной колонны. Вторые номера передают эстафету третьим, и т.д. Побеждает команда, которая первой займет свои первоначальные места.

**Игры при обучении метанию**

**Кто лучший?**

**Место проведения:** футбольное поле или ровная площадка.

**Инвентарь:** теннисные мячи.

**Основная цель** – научиться далеко и метко метать мячи.

**Организация.** Размечают коридор шириной 9 м и длиной, превосходящей максимальный результат на дальность на 5–10 м. С одной стороны коридора чертят стартовую линию для метания. По всей длине и ширине коридора размечают квадраты размером 3×3 м, ближайший из которых располагается на расстоянии, соответствующем минимальному результату метания на дальность в классе. Все квадраты нумеруют следующим образом: все три квадрата первого ряда имеют № 1, квадраты второго – № 2, и т.д.

Наибольшее количество баллов присуждается за попадание в средний квадрат. Попадания в боковые квадраты оцениваются одинаковым количеством очков, но меньшим по сравнению с попаданием в средний. Попадание в квадрат, расположенный дальше от стартовой линии, оценивается большим количеством очков, чем в расположенные ближе.

Например: попадание в средний квадрат первого ряда оценивается в 2 очка, а в боковые квадраты первого ряда – в 1 очко; в средний квадрат среднего ряда – в 4 очка, а в боковые квадраты – в 2 очка и т.д.

Из числа учеников выбирают двух помощников: один располагается в коридоре для метания и называет квадрат, в который приземлился мяч, а второй исполняет обязанности секретаря, записывая количество набранных очков.

Соревнования можно проводить как в личном, так и в командном зачете. При командных соревнованиях класс делится на две или три команды, а все участники получают порядковые номера. Право начинать метание снять определяется жеребьевкой.

**Проведение.** Каждый ученик имеет право только на одну попытку. Очки начисляются только в том случае, если мяч приземлился в одном из квадратов.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Кто точнее?**

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

**Инвентарь**: мячи для гандбола, 10–12 булав или кеглей.

**Основная цель** – научиться метко метать мяч.

**Организация**. На земле чертят два круга диаметром от 5 м до 8 м на расстоянии 15–20 м друг от друга. Заходить в круги запрещается. В каждом круге расставлены булавы или кегли.

Площадку делят на две части, на каждой в кругу располагаются все участники команды или только часть – в зависимости от количества учеников в классе.

**Проведение.** Цель игры состоит в том, чтобы проникнуть на половину соперника и сбить мячом булавы, сохранив свои в целости. Бежать с мячом, держа его в руках, не разрешается – можно лишь передавать партнерам.

Игру может проводить на время – в течение 5–6 мин. или до тех пор, пока одна из команд не собьет у соперника все булавы.

**Метание в подвижную цель**

**Место проведения:** ровная площадка или футбольное поле.

**Инвентарь:** 3 флажка для разметки площадки, мяч для гандбола.

**Основная цель** – обучение метанию мяча.

**Организация.** Разметить треугольник со сторонами длиной 10–15 м. Возле каждой из его вершин игроки выстраиваются в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Мяч – у первого номера. По сигналу ведущего он начинает бег. Как только он сделает 2–3 шага, начинает бежать первый номер из группы, которая стоит возле следующей вершины треугольника. В этот момент игрок с мячом делает ему передачу. Как только игрок, начавший бег вторым, получил мяч, начинает бег первый номер из третьей колонны, которому в этот момент направляется передача. Тот, в свою очередь, возвращает мяч игроку, начавшему бег первым, и т.д. Игроки бегут по сторонам треугольника.

Игра проводится до тех пор, пока все игроки не вернутся на свои места. Затем то же самое выполняют вторые номера, и т.д.

**Игры при обучении толканию ядра**

**Самый сильный**

**Место проведения:** футбольное поле или ровная площадка.

**Инвентарь:** 2 флажка для разметки площадки, набивной мяч весом 2 или 3 кг в соответствии с возможностями учеников.

**Основная цель** – формирование у детей интереса к толканию ядра.

**Организация.** Флажками обозначают две линии, расстояние между которыми (нейтральная зона) соответствует минимальному результату в классе.
В игре участвуют две команды. Участники располагаются за двумя линиями друг напротив друга. У каждого члена команды – свой номер.

**Проведение.** Право начать игру определяется жребием.

Первый номер первой команды толкает набивной мяч на площадку второй команды. Первый номер второй команды выполняет метание в сторону противоположной команды с того места, где приземлился мяч. То же повторяют вторые, третьи номера команд, и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не отодвинет своих противников настолько, что те не смогут вытолкнуть мяч за пределы своей площадки, так что он даже не сможет попасть в нейтральную зону.

**Толкание мяча в обруч**

**Место проведения:** небольшая площадка.

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

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

**Организация.** На высоте 2,5–3 м над землей подвешивают обруч. На расстоянии 3–4 м от него проводят линию, от которой будут выполнять толкание мяча. Одна команда встает за этой линией, а вторая занимает место с противоположной стороны на расстоянии 3–4 м от обруча.

**Проведение.** Участники одной команды по очереди толкают мяч так, чтобы он пролетел через обруч, а участники другой подают им мяч. После того как все игроки первой команды сделали по одному брос­ку, команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в 1 очко. Ученик, не попавший в обруч или задевший ободок, получает 1 штрафное очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Толкание ядра через препятствие**

**Место проведения:** ровная площадка.

**Инвентарь**: 2 стойки, резиновые бинты, ядро или набивной мяч.

**Основная цель** – отработка техники скачка и усвоение оптимального угла толкания ядра.

**Организация.** Между двумя стойками на высоте 3 м от земли натянут резиновый бинт. На расстоянии 3 м от стоек располагается зона приземления ядра шириной 20–40 см. В игре участвуют. У каждого члена команды – свой номер.

**Проведение.** Участники обеих команд по очереди в соответствии со своими номерами толкают ядро или набивной мяч через резиновый бинт. Высоту, на которой он натянут, а также расстояние, с которого выполняется толкание, можно варьировать в соответствии с возможностями учеников. Начисление очков производится за лучший результат в зависимости от того, куда приземлились ядро или мяч: например, до зоны приземления – 1 очко, в зону приземления – 2 очка, за пределы зоны приземления – 3 очка. У каждого участника есть три попытки. В случае если ядро пролетит под резиновым бинтом, очки не начисляются.

**Толкай выше!**

**Место проведения:** ровная площадка.

**Инвентарь:** 2 стойки, резиновый бинт, ядро.

**Основная цель** – отработка техники толчка и усвоение оптимального угла толкания ядра.

**Организация.** На двух стойках на высоте начиная с 2 м параллельно натянуто несколько резиновых бинтов, расстояние между которыми – 30–40 см. В 6 м от них размечают круг диаметром 2,135 м.

В игре участвуют две или более команд.

**Проведение.** Все участники команд по очереди толкают ядро. У каждого ученика есть три попытки. Задача – толкнуть ядро так, чтобы оно пролетело между натянутыми жгутами. За каждый бросок начисляются очки в зависимости от высоты полета ядра.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков набранных очков.

**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 или его помощника 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.

Филонов А.И. ,
учитель физкультуры, ГБОУ СОШ № 629", г. Москва