

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Нижегородский государственный университет им. Н. И.  
Лобачевского»

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра организации физкультурно-спортивной деятельности

**Подвижные игры  
как средство воспитания  
физических качеств студентов**

Нижний Новгород

2005

ББК Ч 515.5

УДК 796

П 16

**Подвижные игры как средство воспитания физических качеств студентов / Сост. О.В. Панфилова, М.И. Федотова, М.А. Широкова – Н. Новгород: ННГУ, 2005 – 26 с.**

Настоящие методические рекомендации предназначены преподавателям по физической культуре ВУЗов, студентам педагогических факультетов. В них раскрыты вопросы содержания подвижных игр, организация и методика их проведения. Игры классифицированы по содержанию (игры с элементами строевых упражнений, игры с бегом, прыжками, игры с метаниями, эстафеты). Для каждой игры имеется описание, методика организации и подведение итогов.

*Составители:*

преподаватели факультета физической культуры и спорта ННГУ им. Н.И. Лобачевского **Панфилова Ольга Владимировна, Федотова Майя Игоревна, Широкова Мария Александровна**

© Нижегородский государственный

Подвижные игры как средство воспитания физических качеств студентов

Составители: **Панфилова Ольга Владимировна, Федотова Майя Игоревна, Широкова Мария Александровна**

Подписано в печать . . . 2005. Формат 60 x 84 1/16

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. Заказ Тираж экз.

Типография Нижегородского госуниверситета  
603600, Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 37

---

## **ВВЕДЕНИЕ**

Игра является одновременно средством и методом разностороннего физического воспитания учащейся молодежи. Она обладает большим эмоциональным зарядом и огромным воспитательным потенциалом. Именно поэтому необходимо включать подвижные игры в занятия по физической культуре студентам первых двух лет обучения.

Подвижные игры можно проводить в подготовительной части занятия как разминку (эстафеты, игры с элементами прыжков), в основной части занятия через игру можно совершенствовать отдельные двигательные действия, воспитывать физические качества, а в заключительной части занятия можно использовать игры с малой подвижностью для физиологического и психологического восстановления организма (игры на внимание, координацию).

## **1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ИГРАМИ**

В системе физического воспитания играм отведено особое место. Использование игр в различных учебных заведениях, в физкультурно-оздоровительной и спортивной работе помогает решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительное значение игр многообразно. Различная активная деятельность, сопровождающаяся проявлением положительных эмоций, уже сама по себе представляет исключительно благоприятный вид физических упражнений. Играющие подвергаются одновременно не только непосредственному влиянию нагрузки, но и воздействию естественных сил природы: солнца, воздуха, воды. В ходе игры нагрузка дозируется преподавателем и участниками игры - это исключает возможность перенапряжений. Поэтому систематические занятия играми укрепляют внутренние органы, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивают правильное физическое развитие, укрепляют здоровье занимающихся.

Образовательные задачи решаются через систематическое применение игр, в которых совершенствуются движения и обеспечивается полноценное освоение «школы движений», куда входят бег, прыжки, метания. Под влиянием игровых условий эти навыки превращаются в умения, значительно расширяющие возможность их применения в различных условиях и сочетаниях.

Под воздействием присущего в игре соревнования активнее воспитываются все физические качества и, прежде всего, быстрота, ловкость, сила и выносливость.

Одновременно совершенствуется восприятие и реагирование - качества очень важные в повседневной жизни. Вместе с ними развиваются способности к анализу и принятию решений, что положительно отражается на формировании оперативного мышления и умственных процессов вообще. Таким образом, под влиянием игровых условий приобретает способность к правильному действию.

Воспитательное значение игр тесно связано с характером двигательной деятельности, протекающей в меняющихся условиях и при активном участии играющих. Суть игры - это борьба с препятствиями на пути к достижению цели, возникающими в самом разнообразном виде. Умелое руководство поведением играющих способствует воспитанию морально-волевых, нравственных качеств личности. Наиболее активно формируются такие качества, как коллективизм, дисциплинированность, организованность, инициативность, решительность, смелость, настойчивость.

## 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ИГР

Различают три основных класса игр: некомандные, переходные к командным и командные.

В простейших некомандных играх отсутствует необходимость добиваться цели общими усилиями. Каждый играющий действует независимо от других, подчиняясь только правилам игры.

В переходных к командным играм появляются элементы согласования действий внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но по мере развития сюжета игры образуются группы, в которых при решении отдельных частных задач приходится действовать согласованно.

В командных играх соревнование проходит между игровыми коллективами (командами). Действия отдельных участников здесь подчинены интересам всего коллектива. Поставленная цель достигается главным образом согласованными действиями играющих. Для определения результата игры необходимо судейство.

Возрастание степени согласованности действий требует от участников не только психологической перестройки, но и владения навыками более сложных движений, необходимых в коллективной деятельности. Следовательно, содержание игровой деятельности усложняется по мере перехода от некомандных к командным играм. Чем элементарнее отношения между играющими, тем проще содержание игры.

Наибольшей сложностью отличаются командные игры, где наряду с отличным владением двигательными навыками необходима высоко организованная тактика действия всего

коллектива. В этом отношении командные игры близки к спортивным, представляющим высший этап развития игровой деятельности. Поэтому командные подвижные игры иногда называют элементарно-спортивными.

Внутри некомандных игр принято выделять две группы: игры с водящими и без водящих.

На две группы подразделяются и командные игры: игры с одновременным участием всех играющих и с поочередным участием - эстафеты.

В свою очередь, эти группы могут подразделяться на более мелкие - по такому, например, признаку, как форма организации. Так, эстафеты подразделяются на линейные, встречные, круговые и т.д.

Командные игры разделяют и по характеру единоборства играющих. Существуют игры без борьбы и непосредственно соприкосновения с соперником и игры со вступлением с ним в борьбу.

Еще более детальная классификация игр основывается на их делении по содержанию двигательных действий. Различают игры имитационные (с подражательными движениями), с перебежками, преодолением препятствий, сопротивлением, ориентировкой (по слуховым и зрительным сигналам), с предметами (палками, лентами, мячами и др.).

Особую группу составляют музыкальные игры, использующие действия под музыку (танцы, теннис).

Очень специфичны игры на местности, требующие специальной подготовки. Они довольно сложны для проведения.

В последнее время все большую популярность приобретают разнообразные подготовительные игры,



упрощенное содержание которых позволяет довольно рано знакомить детей с такими спортивными играми, как футбол, баскетбол, хоккей, теннис и др.

Каждая игра, выбранная в целях физического воспитания, обязательно должна обеспечить решение максимально возможного числа образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

### **3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР**

#### **3.1. Выбор игры**

Важным условием успешной игровой деятельности является понимание содержания и правил игры. Обучение студентов целесообразно начинать с простых, некомандных игр, и завершить обучение более сложными – командными. К командным играм следует переходить своевременно, пока студенты не утратили заинтересованность к изученным ранее игровым действиям.

Перед тем, как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность.

При выборе игры необходимо учитывать форму проведения занятий (урок, перерыв, праздник, тренировка), а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от простого к сложному. Для того чтобы определить степень сложности той или иной игры учитывают 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, считают более легкими.

Выбор игры зависит и от места проведения. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием в колонны и шеренги, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на

площадке – игры большой подвижности с бегом врассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т. п. При выборе игры следует помнить и о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях спортивный инвентарь, они теряют интерес к игре, что приводит к нарушению дисциплины.

### **3.2. Организация игры**

Эффективность проведения игры зависит от решения таких организационных факторов:

- умение доходчиво и интересно объяснить игру;
- размещение игроков во время ее проведения;
- определение ведущих;
- распределение на команды;
- определение помощников и судей;
- руководство процессом игры;
- дозирование нагрузки в игре;
- окончание игры (подведение итогов).

Перед объяснением содержания игры участников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Преподаватель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока. При объяснении и проведении игры преподаватель должен стоять в таком месте, из которого все игроки могли его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков необходимо обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, преподаватель проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

Существует несколько способов определения ведущего, а применение их зависит от условий занятий, характера игры и количества игроков. Преподаватель может назначить ведущим одного из участников игры на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга, иначе их выбор не всегда будет удачным.

Можно назначить ведущего по результатам предшествующих игр. Этот выбор является стимулом для достижения лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть самые разнообразные и должны оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности.

В командных играх и эстафетах, когда соревнуются между собой две и больше команды, распределение игроков на команды может осуществляться преподавателем одним из следующих способов:

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

Способы распределения на команды надо использовать в соответствии с характером и условиями проведения игры. А также составом игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей – помощников, они считают очки или время. Наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из студентов, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения

физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка противопоказана. Если таких студентов нет, то помощников и судий назначают из числа игроков.

### **3.3. Руководство игрой**

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 игроков;
- устранение ошибок;
- показ правильных игровых действий;
- прекращение проявления индивидуализма, грубого отношения друг к другу;
- регулирование нагрузок;
- стимулирование необходимого уровня активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, преподаватель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включаться в игру сам, демонстрируя как лучше действовать в том или другом случае. Важно своевременно исправлять ошибки. Лучше это делать во время специального перерыва, при этом игроки остаются на своих местах. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применяют специальные упражнения, в отдельности

анализируют ту или другую ситуацию и объясняют специальные действия.

### **3.4. Дозировка нагрузки в игре**

Ответственным моментом в руководстве подвижными играми является дозировка физической нагрузки, определение которой более сложное, чем в физических упражнениях, не связанных с игровыми действиями. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает студентов, и они не чувствуют усталости. Во избежание переутомления учащихся, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки. Регулируя физическую нагрузку в игре, преподаватель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру; изменять количество повторений игры. Размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; корректировать вес и количество предметов, усложнять или упрощать правила игры и препятствия, вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения и анализа ошибок.

### **3.5. Подведение итогов игры**

Окончание игры должно быть своевременным (когда игроки получили достаточную физическую и эмоциональную нагрузку, еще не устали и не потеряли интерес к игре). Преждевременное или внезапное завершение игры вызовет недовольство студентов. После окончания игры необходимо подвести итоги: объяснить результат, указать ошибки и положительные стороны поведения играющих. Полезно

отметить лучших водящих, капитанов, судей, обратить внимание на нарушение дисциплины.

*Оформление карточки игры:*

- название игры;
- количество играющих;
- место проведения игры, инвентарь;
- подготовка к игре (вместе с чертежами площадки и расстановкой играющих);
- описание игры;
- правила игры;
- методические указания и значение игры.

#### **4. МЕСТО ИГРЫ В СТРУКТУРЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Как уже отмечалось, 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 студентов она может быть включена во все части занятий по физическому воспитанию.

Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания студентов. Наиболее характерными видами движений для этих игр есть ходьба, бег с несложными дополнительными упражнениями.

Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие изучению и совершенствованию 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 хорошим расположением духа. Всестороннего воспитания и гармонического развития учащихся можно достичь только в процессе многолетнего, систематического и правильного организованного обучения подвижными играми.



#### 4.1. Игры на воспитание выносливости

##### *«Цепочка»*

Количество играющих: 6-20 чел.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: разделение на команды «ловцов» и «убегающих».

Описание игры: Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнашка имеет право только два крайних игрока в цепочке. «Запятнанные» игроки выбывают из игры.

Правила: Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнашка нельзя.

Методические указания: по истечении указанного времени «ловцы» и «убегающие» должны поменяться ролями.

Педагогическое значение: развитие скоростной выносливости, координации движений, воспитание чувства коллективизма.

##### *«Черные и белые»*

Количество играющих: 20-30 чел.

Место: спортивный зал, площадка, поле размерами 10х20м, 20х40м.

Инвентарь: предмет (например, кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (темный, светлый)

Подготовка к игре: две команды располагаются друг напротив друга «черные» и «белые».

Описание игры: Как только руководитель игры воскликнет: «Черные!» или брошенный в центр поля кружок упадет темной стороной вверх, «черные» преследуемыми и убегают. «Белые» ловцы преследуют «черных», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде: «Белые!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнан несколькими ловцами.

Варианты игры:

- введение различных исходных позиций: в упоре или лежа на животе;
- смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках и т. д.

Правила: После каждой перебежки ловцы должны объявлять, кого они запятнали.

Методические указания: В зависимости от размеров площадки и исходной позиции игроков, расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей.

Педагогическое значение: развитие скоростной выносливости, внимательности, совершенствование быстроты двигательной реакции.

### ***«Подвижные ворота»***

Количество играющих: 12-20 чел.

Место: футбольное поле или гандбольная площадка.

Инвентарь: футбольный мяч.

Подготовка к игре: Игроки делятся на две команды. Команды выделяют по два водящих, которые, взявшись за руки, располагаются на стороне штрафных площадок соперников. Это – «подвижные ворота».

Описание игры: игра начинается с центра поля. Команды, соблюдая правила футбола, стараются обыграть соперников и забить мяч в «подвижные ворота».

Правила: если водящие видят, что мяч летит мимо «ворот», они могут, не расцепляя рук, передвигаться в пределах штрафной площадки и занимать такое положение, чтобы мяч поразил «подвижные ворота». Полевым игрокам в пределах площадки находиться не разрешается. Побеждает команда, сумевшая забить больше голов за указанное время.

Методические указания: во время игры водящих можно заменять любыми игроками команды, чтобы все игроки успели побывать в роли водящих.

Педагогическое значение: развитие общей выносливости.

### ***«Рыбаки и рыбки»***

Количество играющих: 10-20 чел.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: скакалка.

Подготовка к игре: участники встают в круг, выбирается водящий.

Описание игры: водящий берет скакалку за ручку и, выйдя на середину круга, вращает ее горизонтально по полу, перехватывая из одной руки в другую. Остальные участники стоят вокруг. Когда скакалка приближается, они подпрыгивают.

Правила: игрок, которого первым подсекла скакалка, выходит из игры или становится водящим.

Методические указания: можно прыгать через скакалку, стоя на одном месте или продвигаясь по кругу.

Педагогическое значение: развитие силовой выносливости.

## 4.2. Игры, воспитывающие силовые качества

### *«Точно в цель»*

Количество играющих: 10-20 чел.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: теннисные мячи, баскетбольный щит, мешочки с песком (вместо мячей).

Подготовка к игре: команды строятся в колонны по одному, на баскетбольной площадке размечаются мишени. Перед командами размечается ограничительная линия.

Описание игры: игроки метают теннисный мяч в вертикальную стену на дальность отскока, но с попаданием в цель, нарисованную на щите. Метание можно проводить без оценки на дальность отскока.

Правила: наибольшая сумма бросков всех членов команды, попавших в цель, определяет победителя. За дальность отскока мяча добавляется одно очко.

Методические указания: по мере освоения учащимися задания, можно требовать повышения точности броска и добиваться более сильного отскока мяча, для чего необходимо использовать разбег из 3-5 шагов.

Педагогическое значение: развитие скоростно-силовых качеств.

### *«Перетягивание каната»*

Количество играющих: четное число

Место: спортивный зал.

Инвентарь: канат.

Подготовка к игре: канат располагают вдоль зала. Игроки берутся за канат в шахматном порядке. Середина каната должна находиться в центре зала.

Описание игры: по сигналу преподавателя команды стремятся перетянуть канат за контрольную линию.

Правила: побеждает команда, перетянувшая канат за контрольную линию. Игра начинается и заканчивается по сигналу преподавателя. Игроки выполняют три попытки.

Методические указания: капитаны должны организованно подавать команды, расставлять игроков по местам. На канате должны быть ограничительные ленты с обеих сторон.

Педагогическое значение: развитие силы и силовой выносливости.

### ***«Удержись за кругом»***

Количество играющих: 20-30 чел.

Место: гимнастический зал, спортивная площадка.

Инвентарь: набивные мячи или кегли.

Подготовка к игре: взявшись за руки, игроки становятся вокруг уложенных один за другим мячей (кеглей) или очерченного круга.

Описание игры: по сигналу, перетягиванием, толканием игроки стараются вынудить друг друга опрокинуть мяч или кегли – зайти в круг. Игроки могут соединять руки в локтевых суставах.

Правила: игрок, опрокинувший кегли или мячи (зашел в круг), получает штрафное очко или выбывает из игры.

Методические указания: игру нужно начинать только по сигналу преподавателя.

Педагогическое значение: развитие силы, ловкости.

### ***«Ванька-Встанька»***

Количество играющих: 15-20 чел.

Место: спортивный зал, спортивная площадка.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: игроки образуют круг. Один игрок («Ванька-Встанька») стоит в центре, вытянув руки вдоль туловища, остальные усаживаются, поджав ноги, вплотную вокруг него и протягивают к нему руки.

Описание игры: «Ванька-Встанька» падает на вытянутые руки сидящих игроков, а они должны отталкивать его от себя.

Правила: игрок, не сумевший оттолкнуть «Ваньку-Встаньку» от себя, меняется с ним местами.

Методические указания: игру следует начинать только по сигналу преподавателя. При отталкивании применять минимальной силы толчок.

Педагогическое значение: развитие силовых качеств, быстроты реакции.

### **4.3. Игры на воспитание скоростных способностей**

#### ***«Чехарда»***

Количество играющих: 10-15 чел.

Место: спортивный зал, спортивная площадка.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: играющие становятся друг за другом по прямой линии в 5-6 шагах друг от друга. Все игроки, кроме стоящего сзади, вытягивают ногу, сгибают ее и, опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову.

Описание игры: задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины, стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше перепрыгивает через второго, третьего и т. д. Затем он выбегает вперед на 5-6 шагов и становится, согнувшись, как и все

играющие. После этого начинает перепрыгивать через всех следующий участник, оказавшийся последним.

Правила: игра начинается по сигналу преподавателя.

Методические указания: необходимо следить за правильностью выполнения задания.

Педагогическое значение: развитие ловкости, прыгучести, точности выполняемых заданий.

### ***«Мяч – в воздухе»***

Количество играющих: 12-15 чел.

Место: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: 1-2 волейбольных мяча.

Подготовка к игре: игроки встают в круг, водящий в центре.

Описание игры: водящий, подбросив мяч, отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который, в свою очередь, передает мяч дальше. Задача игроков – не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе.

Правила: как только мяч коснется земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место. Нельзя касаться мяча больше одного раза. Мяч разрешается отбивать головой и плечом.

Методические указания: игру лучше проводить при небольшом количестве человек. Можно разделить играющих на несколько кругов.

Педагогическое значение: воспитание ловкости, меткости, согласованности действий.

### ***«Падающая палка»***

Количество играющих: 15-20 чел.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: гимнастическая палка.

Подготовка к игре: игроки рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Выбирается водящий.

Описание игры: водящий в центре держит вертикально гимнастическую палку. Выкрикнув чей-нибудь номер, он опускает палку и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения.

Правила: если выбежавшему игроку удалось схватить палку, он возвращается на свое место.

Методические указания: водящий должен четко и громко произносить номера игроков.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, точности.

### ***«Защита укрепления»***

Количество играющих: 8-16 чел.

Место: площадка 12х12м с окружностью внутри (на асфальтированной площадке окружность можно нарисовать мелом).

Инвентарь: футбольный мяч, гимнастический обруч, (окружности на грунтовой площадке), кегли.

Подготовка к игре: играющие равномерно распределяются по кругу, назначается водящий. Внутри круга устанавливается обруч с кеглями – «укрепление». Водящий становится возле «укрепления».

Описание игры: по сигналу преподавателя игроки, выполняя передачи ногами, стараются выбрать удачный момент и точным ударом сбить мячом кегли. Водящий пытается преградить путь мячу и защитить «укрепление».



Правила: выполняя передачу, игроки не должны заступать за линии, ограничивающие площадку. Защищая «укрепление», водящий может выбирать любую позицию защиты.

Методические указания: в центре круга можно устанавливать мячи или другие предметы. Можно увеличить диаметр круга.

Педагогическое значение: развитие точности, ловкости.

### ***«В одни ворота с нейтральным»***

Количество играющих: 8-16 чел.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: футбольный мяч.

Подготовка к игре: играющие делятся на две команды, выбирается один нейтральный игрок и один вратарь.

Описание игры: две команды играют в футбол в одни ворота с нейтральным вратарем в пределах штрафной площадки на одной половине поля. Нейтральный игрок не вступает в борьбу для отбора мяча, но становится партнером команды, как только она овладела мячом. Каждая команда стремится в атаке использовать дополнительно и нейтрального игрока.

Правила: в игре соблюдаются правила футбола. Игра проводится до определенного числа забитых голов или заранее установленного времени. Атака ворот только из-за штрафной линии. Побеждает команда, забившая больше голов.

Методические указания: желательно, чтобы команды были в футболках разного цвета и нейтральный игрок отличался от остальных по форме.

Педагогическое значение: развитие ловкости, выносливости, координации движений.

#### 4.4. Игры, воспитывающие координационные способности

##### *«Третий лишний»*

Количество играющих: 12-30 чел.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: игроки располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2-3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией.

Описание игры: водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

Правила: убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Можно пересекать линию круг на одной ноге.

Методические указания: содержание игры можно изменить введением различных схожих положений, из которых будут стартовать игроки, и пересекать круг.

Педагогическое значение: развитие ловкости, выносливости.

##### *«Голова и хвост»*

Количество играющих: 10-20 чел.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: все игроки выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берет за пояс предыдущего.

Описание игры: первый игрок – это «голова», а последний – «хвост». По сигналу преподавателя «голова» старается догнать «хвост». Через определенное время участники меняются местами.

Правила: если «голове» удастся за условленное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки. Если же нет – то переходит только «голова».

Методические указания: участники могут передвигаться различными, заранее установленными способами, только не разрывая цепь.

Педагогическое значение: развитие координации движений, воспитание чувства коллективизма.

### ***«Выведение из равновесия»***

Количество играющих: 10-20 чел.

Место: спортивный зал.

Инвентарь: скамейка.

Подготовка к игре: игроки располагаются напротив друг друга на одной или двух перевернутых скамейках. Находясь на ограниченной опоре, игроки пытаются вывести из равновесия друг друга. Игрок, сошедший со скамейки, выбывает из игры.

Правила: Побеждает игрок, который последним останется стоять на скамейке.

Методические указания: игроки могут состязаться на нескольких скамейках.

Педагогическое значение: развитие координации движений, воспитание точности.

### ***«Скрытый пас»***

Количество играющих: 10-30 чел.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные мячи.

Подготовка к игре: игроки встают в круг, в центре круга находится водящий.

Описание игры: игроки перебрасывают друг другу мяч, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его.

Варианты передачи:

- двумя руками от груди и сверху;
- одной рукой от плеча, сверху, сбоку, снизу;
- с отскоком от пола любым способом.

Правила: если водящему удалось коснуться мяча, то он встает на место игрока, потерявшего мяч.

Методические указания: игру можно усложнить путем введения двух водящих и выполнения перебрасывания двумя мячами.

Педагогическое значение: развитие координации движений.

### ***«Подвижная цель»***

Количество играющих: 10-40 чел.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка к игре: игроки делятся на две команды, одна команда располагается по периметру площадки, другая внутри площадки.

Описание игры: задача игроков, стоящих за пределами площадки, «запятнать» игроков, находящихся внутри площадки, которые должны увертываться от мяча.

Правила: при попадании мячом, игрок выбывает из игры. Запрещается бросать мяч в лицо игрокам. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 1-2 игрока. Затем команды меняются местами.

Методические указания: чтобы легче попасть в игроков мячом, необходимо совершать обманные движения и быстро передавать мяч. В игру можно вводить 1-4 мяча.

Педагогическое значение: развитие координации движений, меткости.

#### **4.5. Эстафеты**

##### ***«В горку и с горки»***

Количество играющих: 2 команды.

Место: склон горки.

Инвентарь: эстафетные палочки.

Подготовка к игре: играющие делятся на две команды и располагаются одна команда на верху горки, другая внизу друг за другом.

Описание игры: встречная эстафета проводится на склоне горки. Игроки команд, стоящие внизу, несут эстафету вверх, а получившие эстафетную палочку, – спускаются вниз и т.д.

Правила: игра продолжается до тех пор, пока команды вновь не займут своих прежних позиций (сделав пробежку вверх и вниз).

Побеждает команда, сумевшая быстрее закончить эстафету.

Методические указания: в зависимости от крутизны горки устанавливается протяженность дистанции.

Педагогическое значение: развитие общей выносливости.

##### ***«Групповые прыжки»***

Количество играющих: 2-3 команды по 4-8 чел.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: играющие делятся на равные команды и выстраиваются в колонны по одному. Перед колоннами проводится линия старта. На расстоянии 10-20 м от стартовой линии ставится по стойке.

Описание игры: по сигналу участники команд соревнуются в выполнении следующих прыжков:

руки на плечах или поясе, прыжки на двух ногах или на одной;  
правая (левая) рука на плече, левая (правая) удерживает ногу впереди стоящего партнера, прыжки те же;

левая рука на плече впереди стоящего партнера, а правая нога, поднятая вперед, удерживается впереди стоящим партнером, прыжки те же.

Правила: прыжки выполняются до поворотной стойки с возвращением за линию старта. Их выполнение заканчивается, когда последний участник пересечет стартовую линию.

Побеждает команда первой и без потерь участников выполнившая задание.

Методические указания: все упражнения следует выполнять ритмично. Через определенное время можно усложнить способ передвижения (например, через препятствие) и направление.

Педагогическое значение: развитие специальной выносливости, прыгучести, воспитание коллективизма.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахмеров Э.К. и др. Спортивные и подвижные игры в школе - Минск: 1968.
  2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры - М.: 1982.
  3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. Сборник эстафет и игровых заданий - М.: 1985.
  4. Геллер Е.М. На старт вызывает «Спортландия»- Минск: 1988.
  5. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие.-2-е изд., стереотип - Высш.шк., Минск: 1994.
  6. Гуревич И.А., Кацнельсон Б.В. Подвижная перемена в учебных заведениях системы профессионально-технического образования - Минск: 1986.
  7. Лях В.И. Координационные способности школьников - М.: 1989.
- Чуватин К.М. Подвижные игры на уроках физической культуры в школе – Казань: 1966.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
1. Подвижные игры в системе физического воспитания, значение занятий играми	4
2. Классификация игр	6
3. Методика проведения игр	9
3.1. Выбор игры	9
3.2. Организация игры	10
3.3. Руководство игрой	12
3.4. Дозировка нагрузки в игре	13
3.5. Подведение итогов игры	13
4. Место игры в структуре занятия по физическому воспитанию	15
4.1. Игры на развитие выносливости	16
4.2. Игры, воспитывающие силовые качества	19
4.3. Игры на воспитание скоростных способностей	21
4.4 Игры, воспитывающие координационные способности	25
4.5. Эстафеты	28
Список литературы	30