

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРАЖСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМ. А.С. ПУШКИНА»

С.И. Рыбалова Ю.В. Рыбалов

Подвижные игры в легкой атлетике



Сураж 2023

Рекомендовано к печати научно-методическим советом ГБПОУ «Суражский педагогический колледж имени А.С. Пушкина»

Составители:

Рыбалов Ю.В. председатель предметно-цикловой комиссии преподавателей физической культуры, преподаватель физической культуры высшей категории «Суражского педагогического колледжа имени А.С. Пушкина»

Рыбалова С.И. преподаватель физической культуры первой категории «Суражского педагогического колледжа имени А.С. Пушкина»

Рецензенты:

Кожемяко Н.В. руководитель физического воспитания «Суражского педагогического колледжа имени А.С. Пушкина»

Рудин М.В. директор департамента физической культуры и спорта Брянской области

Разработанное учебно-методическое пособие предназначено для учащихся, студентов специальности 49.02.01 Физической культуры с целью оказания им помощи при подготовке к самостоятельному проведению уроков и занятий по легкой атлетике, учителей общеобразовательных школ.

Учебно-методическое пособие можно рекомендовать в качестве пособия для средних специальных учебных заведений специальности 49.02.01 Физическая культура.

Введение

Подвижные игры как средство и метод физического воспитания широко применяются в школе на уроках. В соответствии со школьными программами по физической культуре, подвижные игры проводятся в 1-8 классах. Они сочетаются с различными видами спорта, в том числе и с легкой атлетикой.

Подвижные игры на уроках физической культуры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, в соответствии с требованиями программы.

К образовательным задачам относятся: теоретическая подготовка, закрепление и совершенствование навыков в беге, прыжках, метаниях, приобретаемых на занятиях легкой атлетикой.

К воспитательным задачам относятся развитие физических и морально-волевых качеств.

К оздоровительным задачам относятся содействие развитию физических и морально-волевых качеств, нормальному формированию и развитию организма учащихся, укреплению их здоровья.

Каждая подвижная игра требует от школьника проявления умений и навыков, которые в процессе игры совершенствуются.

Подбирая игры для урока, надо учитывать: задачу игрока, учебный материал, виды движений, входящих в игру, физиологическую нагрузку, условия для работы.

Необходимо определить место игры среди других средств физического воспитания и на уроке установить между ними методически правильную преемственность. Не рекомендуется после игр с бегом, прыжками проводить упражнения, требующие точности движения, сохранения равновесия, сложной координации.

При рациональном использовании и подборе правильной методики проведения игр достигается необходимая плотность урока. Надо стремиться создавать равные условия для активного участия в игре всех занимающихся.

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой.

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. Благодаря использованию подвижных игр на уроках физической культуры учащиеся увлеклись легкой атлетикой, посещают школьную спортивную секцию.

Навыки в беге, прыжках и метаниях, приобретенные в игровых условиях, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими спортивно-техническими приемами.

В процессе игры занимающийся приучается переключаться с максимально быстрого бега на медленный и, наоборот, овладевает свободным бегом, что особенно важно для легкоатлетов-бегунов. Играя, занимающиеся выполняют большое количество перебежек и пробежек дополнительно к тем, которые были применены в общефизической подготовке и при освоении техники.

Прыжки, выполняемые в играх, отличаются тем, что в них нет специально подобранного разбега, и совершаются они любым способом, обусловленным сложившейся обстановкой. Эти прыжки исключительно полезны для развития у занимающихся координации и быстроты действий.

Всевозможные прыжки, выполняемые в играх в положение приседа, прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног.

Такой характер прыжков подготавливает опорно-двигательный аппарат занимающихся к перенесению более сильной нагрузки в легкоатлетических прыжках, развивает координацию в различного рода отталкиваниях, подготавливая тем самым базу для овладения сложной техникой легкоатлетических прыжков.

Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после подготовительной части занятия, включающей медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости. Ряд игр следует использовать для закрепления навыков. Обычно игры применяются на уроке один раз: либо в подготовительной части, либо в конце основной части урока.

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 посередине 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 снят 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 вернуться на свои места. Затем тоже 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 преодолевает 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.

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 шнура 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.

«Лиса и куры»

Место, инвентарь. Площадка, зал, 4 гимнастических скамейки.

Подготовка. Посередине зала ставятся 4 гимнастических скамейки рейками вверх. Выбирается один водящий – «лис». Все остальные играющие – «куры». В одном углу зала рисуется «нора», в которой помещается лис, куры располагаются вокруг скамеек «насеста».

Описание игры. По сигналу куры начинают то влезать на насест, то слетать на пол, то просто ходить около курятника. По второму условленному сигналу лис, подобравшись к курятнику, ловит любого игрока (курицу), касающегося земли хотя бы одной ногой. Осаленного лис берет за руку и ведет в нору. Но по пути ему встречается «охотник», лис выпускает пойманного, а сам убегает в нору. Пойманный возвращается в курятник, после чего все куры слетают с насестов. Игра повторяется 4-6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу, или те, кого лис уводил меньшее количество раз.

Правила.

1. Забегая в курятник, лис может осалить только одного игрока.
2. По сигналу руководителя лис должен покинуть курятник, независимо от того, поймал он курицу или нет.
3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

«Прыгни в цель»

Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту.

Подготовка. На стойки для прыжков в высоту кладут две планки (нижняя может быть на высоте 130 см, верхняя – на 80-100 см выше).

Описание игры. Участники игры с разбега прыгают установленным способом через цель, образованную двумя планками. Постепенно верхнюю планку устанавливают все ниже. Победителем объявляется спортсмен, который прыгает через самую узкую щель. Ошибкой считается, если одна из планок сбита. Можно усложнить задание.

«Брось выше»

Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту, набивной мяч.

Подготовка. На стойки для прыжков в высоту устанавливается планка (можно натянуть эспандер) на высоте 50 см.

Описание игры. Играющие, зажав между ступнями набивной мяч, по очереди подпрыгивают, сгибая ноги и стараясь перебросить мяч через планку для прыжков в высоту. Тот, кто перебросит мяч через планку, установленную на высоте, которая недоступна другим, объявляется победителем.

«Допрыгни до мяча»

Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту, мячи, сетки, веревки.

Подготовка. Участники делятся на две команды. К планке для прыжков в высоту подвешиваются мячи на разной высоте (подвязать к косо установленной планке).

Описание игры. Участники прыгают по очереди, стараясь достать рукой подвешенные мячи. Каждый получает столько очков, сколько написано рядом с мячом, до которого он дотянулся. Очки команд суммируются по ходу игры.

«Удочка с прыжками «перешагиванием»

Подготовка. Играющие делятся на группы по 6-8 человек. Водящий в каждой группе крутит веревочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу.

Описание игры. Игроки стоят на расстоянии двух шагов от окружности, по которой скользит мешочек. Когда мешочек оказывается близко, игрок делает шаг вперед, с другого шага отталкивается от земли и прыгает через мешочек с веревочкой перешагиванием; затем быстро отходит на прежнее место. Задетый идет водить. Веревочку крутят до тех пор пока каждый играющий не прыгнет 6-8 раз. Выигрывают в группах те, кто меньшее число, раз побывал водящим.

Правила.

1. Каждый игрок, к кому приблизилась веревочка, обязан сделать прыжок.

2. Каждый новый водящий начинает крутить удочку в другую сторону.

Игры при обучении прыжкам в длину

«Прыгающие воробушки»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий – «кошка», которая становится или приседает в середине круга. Остальные играющие – «воробьи» - находятся вне круга.

Описание. По сигналу руководителя «воробьи» начинают выпрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать «воробья», не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центр круга у «кошки».

Когда «кошка» поймает 3-4 «воробья» (по договоренности), выбирается новая «кошка» из не пойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также «кошка», сумевшая быстрее других поймать установленное количество «воробьев».

Правила.

1. «Кошка» может ловить «воробьев» только в круге.

2. «Воробьи» прыгают на одной или на двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к «кошке».

3. Пойманным считается «воробей», которого «кошка» коснется рукой в кругу.

«Зайцы в огороде»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. На полу (земле) чертятся два концентрических круга: наружный – диаметром 6-8 м, внутренний – 3-4 м. Один водящий – «сторож» - становится в малом круге – «в огороде», остальные играющие – «зайцы» - размещаются вне большого круга.

Рекомендуется для 1 - 3 классов.

Описание. По сигналу «зайцы» начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (в малый круг). «Сторож» бегает в пределах кругов, старается поймать «зайцев», коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3-5 «зайцев» (по договоренности), они возвращают не пойманных «зайцев». Побеждает тот, кто ни разу не был пойман, а также лучшие «сторожа», сумевшие быстрее поймать установленное число «зайцев».

Правила.

1. «Сторож» имеет право ловить «зайцев» как «в огороде», так и в большом круге.

2. Пойманные «зайцы» находятся в установленном месте и не включаются в игру, пока не будет выбран новый «сторож».

3. «Зайцы» прыгают на двух ногах или на одной по указанию руководителя. Нарушившие это правило считаются пойманными.

«Прыжки по полоскам»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. На полу (земле) поперек площадки наносятся 4-8 полосок шириной 50 см каждая. Играющие становятся на одной стороне площадки, разделившись на 2-4 команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному.

Описание. По сигналу руководителя первые игроки в командах начинают перепрыгивать с одной полоски на другую, делая на каждой промежуточной прыжок и не наступая на линии, ограничивающие полоски. Выполнивший это задание правильно получает очко для своей команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила.

1. В широком помещении команд может быть больше.

2. Игроки из разных команд прыгают одновременно или поочередно (если помещение узкое).

3. Зарабатывает очко только тот игрок, который ни разу не наступил на линию полосы.

«Волк во рву»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. Посередине площадки, коридора проводятся две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор – «ров». Его можно начертить и не параллельными линиями. Один-два «волка» становятся во рву. Все остальные играющие – «козы» - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На противоположной стороне площадки чертится линия, отделяющая «пастбище».

Описание. По сигналу руководителя «козы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – «пастбище» и по дороге перепрыгивают через «ров». «Волки» не выходят из «рва», стараясь

осалить возможно больше «коз». Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают, и они опять входят в игру. Затем, по сигналу «козы» опять перебегают на другую сторону «в дом», а «волки» их ловят «во рву». После 2-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козы», не пойманные ни разу, и те «волки», которые за время всех перебежек поймали больше «коз».

Правила.

1. «Волки» могут осаливать «коз» только «во рву», когда «козы» перепрыгивают через «ров» или находятся рядом.

2. «Коза», пробежавшая по «рву», а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной.

3. «Козы» могут начинать перебежку только после сигнала руководителя.

4. Если «коза» задержалась «у рва», боясь «волков», руководитель считает до трех, после чего «коза» обязана перепрыгнуть через «ров», в противном случае она считается осаленной.

«Эстафета с прыжками в длину»

Инвентарь. Флажки или палочки по количеству команд.

Место. Площадка, зал.

Подготовка. На одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6-8 м от нее двумя линиями обозначается полоса шириной 1 м, а за полосой на расстоянии 1-3 м чертятся три кружка, в каждый кружок кладется по флажку или палочке. Играющие разделяются на три команды и выстраиваются шеренгами вдоль трех стен в виде буквы «П». Первые номера команд становятся на старт.

Описание. По команде руководителя игроки со старта бегут вперед, перепрыгивают полосу препятствия, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок (палочку) вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются на место в команду, обходя полосу препятствия. Кто из играющих раньше поднимет флажок, тот выигрывает очко для своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки из команд, предварительно заняв положение на старте. Игра продолжается, пока все играющие не примут участие в

беге и перепрыгивании полосы. Выигрывает команда, заработавшая больше очков.

Правила.

1. Выбегать со старта можно только по установленному сигналу. Выскочивший раньше считается проигравшим.

2. Флажок надо поднять вверх, а затем положить. Зачет очков идет по поднятому флажку.

3. Как только первые игроки ушли со старта, вторые становятся на старт, после вторых – третьи и т.д.

4. Возвращаться на место можно бегом или шагом. Вернувшийся становится на свое место или в шеренги.

«Прыжок за прыжком»

Место, инвентарь. Площадка, зал. Короткие скакалки по количеству половины играющих.

Подготовка. Играющие делятся на две команды, каждая из которых выстраивается в колонну по два. Обе колонны ставятся параллельно одна за другой на расстоянии 2 м. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалку на землю и бегут вдоль своей колонны до конца ее, один справа, другой слева от нее. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и поднимают на высоту 50-60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также обегают свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалку до своего места, берут свою скакалку и поднимают ее. Также поступает и третья, и все остальные пары. Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Правила.

1. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и поднимет ее.

2. Игроки бегут с обеих сторон колонны, каждый с той стороны, которая ему ближе.

3. Перепрыгивать через скакалку участники могут одновременно или один за другим, по своему усмотрению.

4. Скакалки опускать на землю нельзя. Они должны быть на высоте 50-60 см, за ошибки начисляются штрафные очки.

«Эстафета с преодолением препятствий»

Место, инвентарь. Площадка, зал. Две гимнастических стойки, веревочка для прыжков и четыре мата.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта и в 5-6 м (на площадке можно и дальше) от нее чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной 1 м. За дальней линией коридора кладут два мата против каждой команды. Далее на расстоянии 5-6 м от матов ставят две стойки напротив команд. На стойки натягивают веревочку для прыжков на высоте 90-110 см, а за ней кладут два мата для приземления.

Описание игры. По сигналу руководителя «Внимание, марш!» впереди стоящие в командах бегут вперед, перепрыгивают через нарисованный коридор, бегут дальше, выполняют прыжок в высоту через веревочку, приземляются на маты и возвращаются обратно в свою колонну.

Каждый раз прибежавший становится в конец своей колонны, и все делают пол шага вперед, чтобы впереди стоящий всегда был у стартовой черты.

Когда к начинавшему игру, оказавшемуся опять впереди своей команды, прибежит последний игрок, он подает своей колонне команду «Смирно!». Все играющие принимают соответствующее положение. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок.

Правила.

1. Первые игроки стоят у стартовой черты, не заступая за нее, и начинают бег только после команды. Играющие, выбежавшие преждевременно, возвращаются, и команда повторяется.

2. Игроки, стоящие на очереди, не должны выходить за стартовую черту, навстречу возвращающемуся игроку. Вышедший получает штрафное очко.

3. Преодолевая препятствия, нельзя заступать за черту коридора и при прыжке задевать веревочку. Допустивший ошибку получает штрафное очко.

4. Команда, имеющая больше штрафных очков, не может считаться победительницей, если даже закончит игру быстрее.

«Челнок»

Место, инвентарь. Площадка, зал. Мел.

Подготовка. Участники распределяются на две команды и становятся на противоположных длинных сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (старта).

Описание игры. Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают своих игроков к средней линии. Устанавливается, что игроки одной команды будут прыгать (толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды – влево. После прыжка первого номера по пяткам отмечается место его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает игрок из команды противника. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает.

Правила.

1. Перед прыжком заступать за линию запрещается.

2. Если прыгающий упадет и коснется руками или туловищем земли, то судья отмечает самое близкое место от линии старта, где игрок коснулся земли.

Примечание. Игру можно проводить тройными прыжками с места. Принцип определения победителя тот же.

Игры при обучении метанию

«Выстрел в небо»

Игроки распределяются по двум командам и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10—12 шагов. Сначала представители одной команды, а затем другой по очереди выходят в круг с теннисным мячом в руке и метают мяч вертикально вверх как можно выше. Руководитель засекает время полета мяча от выпуска из руки до момента удара о землю. Чем сильнее бросок и выше брошен

мяч, тем больше время его полета. Можно метать из круга одновременно в два мяча. Чей мяч дольше продержится в воздухе, та команда получает 1 очко.

«Заставь отступить»

Занимающиеся приносят на занятия мешочки с песком одинакового веса. Мешочки удобно лежат на руке, а после броска не отскакивают и остаются на месте.

Соревнуются две команды, стоящие перед стартовыми линиями в 10—12 шагах одна от другой. Интервалы между игроками в шеренгах 3—4 шага. Сзади каждой шеренги в 6—10 шагах размечают еще по одной пересекающей площадку линии. Это — линии «плена».

Согласно жребию первым толкает представитель одной из команд. Затем с места падения мешочка в обратную сторону толкает тот же мешок, стоящий напротив соперник. Соревнование между каждой парой продолжается до тех пор, пока один из игроков не оттеснит другого за линию плена.

Общая продолжительность игры 5—8 мин., после чего подводятся итоги. Можно также играть до тех пор, пока все участники одной из команд не окажутся в плену.

«От щита в поле»

Игроки метают теннисный мяч в баскетбольный щит или вертикальную стену на дальность отскока. На площадке размечают метровые коридоры, обозначенные цифрами. Чем линия дальше от стены, тем больше число. Наибольшая сумма бросков всех членов команды определяет победителя. Метание можно проводить и по размеченным кругами мишеням на стене. В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска. Мешочки с песком или теннисные мячи можно также метать в баскетбольный мяч, который подбрасывает преподаватель. Попавший в летящую мишень получает 1 очко. В вертикальную мишень (плетенку из хвороста), укрепленную на стойках, или в горизонтальную цель (круги на земле) хорошо метать дротик (толстый прут) или облегченное копьё.

«Толкачи»

В круг диаметром 2—3 м входят 2—6 «толкачей» (девушки в игре участия не принимают). Толкачи встают на одну ногу и, прыгая

на ней, стараются вывести друг друга из равновесия (заставить оступиться) или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или плечи. В командном варианте играют двое на двое или трое на трое.

«В горизонтальную мишень»

На земле в 10 шагах от линии метания чертится концентрический круг с разметкой, обозначенной на рисунке. Метание (толкание) проводится по очереди тремя набивными мячами или ядрами. Чем дальше находится полуокружность, в которой приземлился снаряд, тем больше очков набирает метатель. Падение снаряда вне пределов круга не оценивается.

Игра может носить и лично-командный характер.

«Через сетку»

Игра проходит в форме встречной эстафеты, во время которой каждый участник, толкнув набивной мяч через сетку (веревку, натянутую между столбами или деревьями), отходит в конец своей колонны. Игрок, стоящий за сеткой, ловит мяч и, в свою очередь, толкает партнеру на другую сторону площадки.

«Силачи»

Игра напоминает игру «Челнок». Однако игроки не прыгают, а толкают набивной мяч или ядро в противоположные стороны (с места падения снаряда соперника). В поле находятся только двое судей, отмечающих место падения снаряда. Остальные играющие располагаются по бокам площадки. Результаты подводятся так же, как в игре «Челнок». Можно метать мяч и двумя руками из-за головы.

«Марш-бросок»

Игра проводится на местности. Границы старта и финиша устанавливаются примерно в 500 м. Можно также соревноваться на футбольном поле или беговой дорожке (вокруг поля). Участвуют в игре две-три команды с равным числом игроков (6—10), которые рассчитываются по порядку. Для метания выбирают одинаковые по весу и форме снаряды (набивные мячи, ядра и др.). Способ метания устанавливают единый (из-за головы, толчок и др.).

Начинают метать по очереди первые игроки команд. Затем все игроки (продвигаясь вперед) подходят к отметкам, где упали снаряды. Вторые номера команд метают от этих отметок дальше. Затем в борьбу вступают третьи номера и т. д. Задача каждой команды с помощью более дальних бросков первой (не по времени, а по числу попыток) приблизиться к линии старта. Можно провести марш-бросок и в обратном направлении, изменив способ метания.

«Мячом в цель»

Игра приближена к баскетболу и проводится на баскетбольной площадке. Однако команды играют набивным мячом и метают мяч не в корзину, а в щит. Не придерживаются также некоторых правил (ведения мяча, правило трех секунд и др.), специфичных для баскетбола. Можно условиться, чтобы метать мяч в щит только одной рукой (имитируя толчок). Для освоивших игру можно ввести правило метания только из-за линии штрафного броска.

Литература

1. Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай. — М., 2022.
2. Былеев Л.В. и др. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. — М., 2022
3. Коротков И.М. Подвижные игры детей. М., «Россия»,2023
4. Коротков И.М., Былеева Л.В. Подвижные игры. М., ФиС,2022
5. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС,2021
6. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. М., «Просвещение»,2022
7. Ломан В. Бег, прыжки, метания. — М.,2021
8. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей. М., «Школьная пресса», 2020
9. Пивоваров Б. И. Игры в тренировке легкоатлетов. — М., 2020
10. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для школьников. Ярослав., «Академия развития», 2022

Содержание

Введение	3
Игры при обучении бегу на короткие дистанции	5
Игры при обучении кроссу	12
Игры при обучении прыжкам в высоту	13
Игры при обучении прыжкам в длину	17
Игры при обучении метанию	23
Литература	27
Содержание	28