

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр
дополнительного образования Детей Хабаровского края)»

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО
ТУРИЗМА

#вместекустепехукаждого

Территория спорта

Сборник спортивных игр,
применяемых на занятиях
в школьном спортивном клубе



г. Хабаровск, 2022 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 1 от 28.02.2022 г.

«Территория спорта». Сборник спортивных игр, применяемых на занятиях в школьном спортивном клубе / Составители: Е.Г Ланина, В.В. Шевченко. – Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2022 – 28 с.

Ответственный редактор: В.В. Шевченко
Ответственный за выпуск: В.В. Плюснин
Дизайн обложки: Ю.А. Лубашова

Данный сборник является практической частью учебно-методического комплекса «Территория спорта», включающего методические рекомендации по организации в общеобразовательных организациях ШСК и ДООП «Территория спорта». В нём представлены подвижные игры, которые помогут решать задачи общего физического развития и воспитания учащихся в рамках обучения в школьном спортивном клубе.

Материалы будут полезны не только руководителям ШСК, но и учителям физической культуры, инструкторам, тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования, педагогам-организаторам физкультурно-спортивной направленности.

Данные материалы могут быть использованы педагогами общеобразовательных организаций в рамках реализации проекта «Школа Минпросвещения России» по направлению «Здоровье».

● КГАОУ ДО РМЦ, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Методические рекомендации педагогу по организации и проведению подвижных игр	3–8
Подвижные игры для учащихся младшего школьного возраста	9–15
Подвижные игры для учащихся среднего школьного возраста	16–25
Подвижные игры для учащихся старшего школьного возраста	26
Заключение	26
Список литературы	27
Для заметок	28

ВВЕДЕНИЕ

Сфера физической культуры и спорта является одним из ключевых направлений государственной политики в нашей стране. Её активное развитие способствует достижению целей федерального проекта «Успех каждого ребёнка», реализуемого в рамках национального проекта «Образование».

В настоящее время создаются школьные спортивные клубы на базе организаций, реализующих образовательные программы начального, основного и среднего общего образования. Открытие ШСК в общеобразовательных организациях в сельской местности и малых городах Хабаровского края позволяет организовать в школах дополнительное образование по физкультурно-спортивной направленности.

В числе задач ШСК:

- организация различных форм спортивной жизни среди обучающихся;
- воспитание у обучающихся образовательной организации устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой, спортом, туризмом, к здоровому образу жизни.

К различным формам спортивной жизни в школьных спортивных клубах относятся:

- соревнования (в том числе спартакиады, турниры, конкурсы и т. д.) различного уровня;
- тренировочные лагеря;
- дружеские встречи;
- дни здоровья;
- школьные поездки;
- подвижные игры.

Данный сборник является практической частью учебно-методического комплекса «Территория спорта», включающего методические рекомендации по организации в общеобразовательных организациях ШСК и ДООП «Территория спорта». В нём представлены подвижные игры, которые помогут решать задачи общего физического развития и воспитания учащихся в рамках обучения в школьном спортивном клубе.

Также игры могут использоваться для овладения и совершенствования учащимися навыков, необходимых для занятий определёнными видами спорта.

Кроме школьных спортивных клубов подвижные игры могут проводиться на уроках физической культуры, во внеурочное или каникулярное время. В связи с этим материалы будут полезны не только руководителям ШСК, но и учителям физической культуры, инструкторам, тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования, педагогам-организаторам физкультурно-спортивной направленности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГУ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижная игра с правилами — это сознательная двигательная активная деятельность игрока, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Подвижные игры оказывают в целом оздоровительное воздействие на организм обучающегося. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают участника к определённым умственным и физическим усилиям — он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, перелезании, бросании, ловле, увёртывании и т. д. При этом активизируются дыхание, обменные процессы в организме, что в свою очередь оказывает плодотворное влияние на психическую деятельность.

В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, их закрепление и совершенствование, но и всестороннее развитие личности. Подвижная игра является незаменимым средством пополнения знаний и представлений обучающихся об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Её можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры ребята воспринимают как закон; сознательное выполнение их формирует волю, честность, дисциплинированность, справедливость, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, поведение. Подчиняясь правилам игры, дети учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу.

Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами, что пополняет словарный запас, обогащает речь детей. Также проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъёмом, радостью, ощущением свободы.

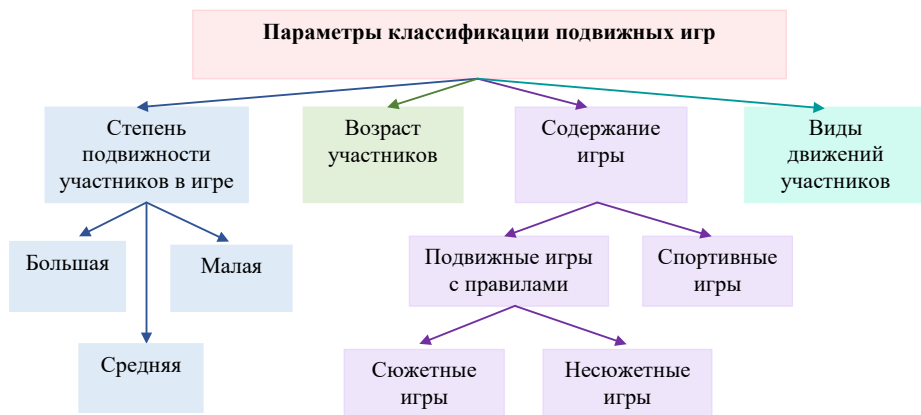
Подвижная игра готовит к труду: дети располагают игровые атрибуты в определённой последовательности и убирают их, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Для организации и проведения подвижных игр требуется не менее 8–10 минут.

Игры могут проводить как педагоги, так и учащиеся самостоятельно.

При подведении итогов игры важно объективно оценивать деятельность детей: необходимо оценивать достижения ребёнка по отношению к самому себе, то есть его собственные достижения, так как у каждого ребёнка свои особенности, возможности, определяемые состоянием здоровья, сенсорным и двигательным опытом.

Классификация подвижных игр



По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности.

К играм *большой подвижности* относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки (например: «Пятнашки», «Мыши и кот», «Рыбаки и рыбки»).

Игры *средней подвижности* — игры, в которых активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов), или движение выполняется подгруппами (например: «Море волнуется раз...», «Ручеёк», «Я садовником родился»).

В играх *малой подвижности* движения выполняются в медленном темпе и интенсивность их незначительна (например: «Чего не стало?», «Кто позвал?», «Съедобное—несъедобное», «Где цыплёнок?»).

Сюжетные подвижные игры имеют готовый сюжет и твёрдо зафиксированные правила.

Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.). Игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребёнок.

Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех.

Ребёнка увлекают игровые образы. Он творчески воплощается в них, изображая кошку, воробышка, автомобиль, волка, гуся, обезьяну и т. д.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные.

Игры этого вида используются во всех возрастных группах.

Несюжетные подвижные игры не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Они связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.

Эти игры делятся на игры типа:

- перебежек;
- ловишек;
- с элементами соревнования;
- игры-эстафеты;
- игры с предметами.

Играм типа «*Ловишки*» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увёртываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Подвижные игры *с элементами соревнования* (индивидуального и группового) побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. В некоторых играх каждый ребёнок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды, то ребёнок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат своей команды.

Игры с элементами соревнования требуют правильного педагогического руководства, соблюдения ряда условий: участники должны хорошо владеть двигательными навыками (лазанием, бегом, прыжками, метанием и т. д.), в которых соревнуются в игре. Это является основополагающим и в *играх-эстафетах*.

В играх с использованием предметов (мяч, обруч, кегли, серсо, колеброс, и др.) двигательные задания требуют определённых условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей. Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очерёдность действий играющих.

Например, в играх с мячом ребёнок выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т. д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. Отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений.

Игры с использованием предметов могут быть с элементами соревнования.

Игры, *требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу*, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных). Такие игры являются одновременно упражнением для воли, внимания, мысли, чувства и движения. Особое внимание уделяется выразительности придуманных детьми действий, которые активизируют психические процессы, осуществляют сенсорные коррекции, ролевой тренинг, формируют психосоматическую и эмоциональную сферы, развивая механизмы эмпатии. Дети передают характер и образы персонажей игры, их настроения, взаимоотношения. При этом тренируется мимическая и крупная мускулатура, что способствует выбросу эндорфинов (гормон радости), обеспечивающих улучшение состояния и жизнедеятельности организма.

По двигательному содержанию подвижные игры различаются на: игры с бегом, прыжками, метанием и др.

Спортивные игры относятся к сложным играм:

- городки;
- бадминтон;
- настольный теннис;
- баскетбол;
- волейбол;
- футбол;
- хоккей
- и др.

В подвижных играх элементы спортивных игр используются по упрощённым правилам.

Выбор подвижных игр

Подвижные игры обязательно включаются в занятия физической культурой. Они проводятся после упражнений в основных движениях с целью повышения физиологической нагрузки и эмоциональности занятия. Для этой цели подбираются игры, требующие активных действий всех детей одновременно.

Важно подбирать игры в соответствии с возрастными особенностями детей, состоянием их здоровья, физической подготовкой, задачами воспитания. Чем младше дети, тем проще должны быть сюжет и правила игры, короче продолжительность, меньше степень нагрузки.

Учитывается место проведения игры, время года, климатические, метеорологические и другие условия. Наиболее полезны и целесообразны подвижные игры на свежем воздухе. В прохладную погоду подбирают игры средней и большой подвижности, учитывая при этом одежду участников (некоторую ограниченность их движений). В осенне-зимний период младшим школьникам бывает сложно бегать по заснеженному двору, они больше утомляются от движений в зимней одежде, хуже сохраняют равновесие на скользкой поверхности. Летом, во время жаркой погоды, игры с бегом и прыжками лучше всего проводить в утренние часы или после полудня, когда температура воздуха снижается.

Также необходимо учитывать степень организованности детей, их дисциплинированность.

Организация подвижной игры

В связи с тем, что время проведения подвижных игр ограничивается рамками занятия, лучше подбирать игры, не требующие длительного объяснения или уже знакомые детям, чтобы не тратить много времени на

ожидание начала действий. Одна и та же игра может повторяться на двух–трёх занятиях подряд, затем используется новая, а через несколько занятий можно снова возвратиться к первой игре.

Объяснение содержания и правил игры должно быть кратким и точным. Движения могут быть показаны до или во время игры.

Игровую площадку можно разметить заранее или во время объяснения и расстановки игроков. Инвентарь и атрибуты обычно раздаются перед началом игры, иногда их размещают в специально отведённых местах, и дети берут их во время игры.

Подвижная игра проходит под присмотром педагога. Его роль зависит от характера самой игры, численного и возрастного состава группы (чем меньше возраст детей, тем активнее педагог), поведения участников. Педагог подаёт команды или звуковые сигналы для начала игры, даёт указания, как во время игры, так и перед её повторением, оценивает действия и поведение детей. Регулирует физическую активность, которая должна увеличиваться постепенно. Подсказывает, как целесообразнее выполнить движение, поймать и увернуться (изменить направление, быстро остановиться).

Нагрузку можно увеличить, изменив темп движений.

Не стоит злоупотреблять инструкциями о неправильности движений, т. к. замечания могут снизить положительные эмоции. Лучше следовать инструкциям в позитивном ключе, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу — всё это вызывает у детей желание в точности следовать правилам игры.

Подведение итогов

Все дети должны быть вовлечены в обсуждение игры. Это учит их анализировать свои действия, вызывает более осознанное отношение к выполнению правил игры и движений.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Палку за спину

Инвентарь: гимнастическая палка.

Ход игры: Команды строятся в колонны. Игроки стоят в полушаге друг от друга. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По общему сигналу они передают палки сзади стоящим вторым номерам. При этом игрок поднимает руки вверх и (не отпуская концов палки и слегка прогибаясь) переводит палку за спину. Руки остаются выпрямленными. Игрок, стоящий сзади, принимает палку и таким же способом передаёт её дальше. Последний игрок колонны, получив палку, бежит с нею вперёд (в то время как все делают шаг назад) и, заняв место во главе колонны, снова передаёт её по колонне назад. Побеждают игроки команды, закончившие передачу не только быстрее других, но и с меньшим числом ошибок.

Примечание: игроку, стоящему сзади, нельзя брать палку, если партнёр не пронёс её назад до конца и она находится за головой стоящего впереди партнёра. Если игрок отпустил один конец палки или уронил её, это также считается ошибкой.

Волна

Инвентарь: не требуется.

Ход игры: с помощью считалки выбирается водящий. Остальные игроки становятся в круг и берутся за руки. Круг из игроков будет представлять собой море, а водящий — «кораблик». Игроки начинают делать «волну»: не расцепляя рук, выполнять плавные волнообразные движения руками, то поднимая, то опуская руки. Выполнять эти движения надо произвольно: важно, чтобы водящий не мог предугадать, где «волна» будет выше, а где ниже. Задача водящего-«кораблика» — проскочить под «волной», т. е. быстро пробежать сквозь просвет между любыми двумя игроками в тот момент, когда их руки будут подняты. Если ему это удаётся, он занимает место в круге, а вместо него выбирают другого водящего; если нет — он повторяет попытку до тех пор, пока она не станет удачной.

Примечание: игроки, изображающие море, не имеют права убыстрять начатое движение специально для того, чтобы поймать игрока.

Подтянулись, подросли

Инвентарь: не требуется.

Ход игры: педагог читает стихотворение, а игроки должны, выполнять соответствующие движения:

Ветер дует нам в лицо (участники машут руками, повёрнутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе»).

И качает дерево (дети поднимают руки вверх, делают наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены).

Ветер тише, тише, тише (амплитуда наклонов постепенно уменьшается).

Дерева растут всё выше (дети поднимают руки вверх, приподнимаются на носочки и тянутся вверх изо всех сил).

Примечание: соревновательного элемента в этой игре нет, но она даёт учащимся прекрасную возможность размяться. Игру можно использовать в качестве физкультминутки во время урока.

Лови-бросай!

Инвентарь: мяч.

Ход игры: на игровой площадке участники образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. В центре круга стоит ведущий, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку: «Лови, бросай, упасть не давай!..» Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2–2,5 м.

Примечание: при проведении игры ведущий произносит текст не спеша, чтобы за это время ребёнок успел поймать и бросить обратно мяч. Педагог отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Удочка

Инвентарь: верёвка (скакалка) длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком.

Ход игры: из общего числа играющих выбирается ведущий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3–4 м. Ведущий становится в центр круга. Ведущий вращает верёвочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5–10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого ведущий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее

число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8–10 полных кругов. Побеждает тот, кого верёвочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

Примечание: необходимо регулировать скорость верёвки: не крутить слишком быстро или медленно.

Ловишка

Инвентарь: не требуется.

Ход игры: на игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5–10 м. Играющие дети стоят у одной линии. Между линиями — зона «ловишки». В начале игры роль «ловишки» выполняет педагог, показывая, как нужно ловить. Потом ловишкой становится кто-то из детей. Педагог подаёт сигнал: «Бежим!..» (это может быть свисток, хлопок в ладоши и т. п.). После этого дети стремятся перебежать от одной линии до другой, а «ловишка» старается кого-нибудь поймать. Первый же пойманный участник становится «ловишкой», а «ловишка» входит в число перебегающих детей.

Примечание: другие варианты игры:

1) дети не перебегают от черты к черте, а у каждого из играющих на игровой площадке есть свой «домик» (например, нарисованный круг), в котором нельзя ловить;

2) можно оговорить, что нельзя ловить детей, успевших присесть или остановиться на одной ноге, поджав другую ногу и обхватив её обеими руками. При смене положения — игра продолжается;

3) «ловишка» ловит участников по-одному (пойманный ребёнок отходит в сторону, он больше не принимает участие в игре). Игра продолжается до тех пор, пока на площадке останется один ребёнок.

Мышеловка

Инвентарь: не требуется.

Ход игры: играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — «мышеловку». Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.

Всё погрызли, всё поели, всюду лезут — вот напасть.

Берегитесь же, плутовки. Доберёмся мы до вас.

Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу ведущего: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — «мышеловка» захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями. Игра возобновляется.

Примечание: во время игры педагог одновременно с детьми проговаривает стихотворение.

Команда быстроногих

Инвентарь: палки и обручи (или нарисованные мелом круги) по количеству команд.

Ход игры: играющие делятся на 2–3 команды. Обозначается стартовая линия, на которую становится по одному игроку от каждой команды. В 15–20 шагах от каждой команды обозначен круг, в которой кладут палочку. По команде педагога: «Марш!» игроки бегут к кругам — берут палочки — стучат ими по полу — кладут палочки в круги — бегут обратно. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко, вторым — два очка и т. д. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество очков.

Примечание: можно добавить дополнительные действия (обежать круг до/после ударов, перепрыгнуть через круг и т. д.).

День и ночь

Инвентарь: не требуется

Ход игры: выбирается водящий, который отворачивается от остальных игроков и произносит слово «День». В это время все игроки бегают-прыгают. Главное условие — нельзя оставаться на месте. Далее водящий произносит слово «Ночь» — все должны сразу «заснуть» (замереть в тех позах, в которых на тот момент были). Водящий оборачивается: если он заметил «неспящего» игрока и движение, то этот участник выбывает из игры (либо становится водящим). Дети могут «ночью» продолжать двигаться за спиной у водящего, но так, чтобы тот не заметил, или рассмешить игрока напротив, вынудив его проиграть, но опять же так, чтобы не заметил водящий.

Примечание: движения детей должны быть разнообразны. Водящий может называть «День» или «Ночь» в любом порядке, путая игроков и заставляя их ошибаться.

Прыгуны

Инвентарь: не требуется.

Ход игры: все участники игры делятся на 2 команды. Каждая команда встаёт на противоположных сторонах площадки. Обозначается линия старта для каждой команды. Таким образом, получится, что линия старта одной команды будет линией финиша для другой команды и наоборот. Первые игроки каждой из команд выполняют прыжок с места толчком двух ног. Результат прыжка отмечается по пяткам линией. Второй участник подходит к линии результата первого игрока и также выполняет прыжок с места; делается отметка приземления. Затем прыгает третий. И так далее. Побеждает та команда, игрокам которой первыми удалось перепрыгнуть через финишную линию.

Примечание: можно организовать соревнование между мальчиками и девочками.

Чай-чай, выручай!

Инвентарь: не требуется.

Ход игры: с помощью считалки выбирается водящий. Водящий остаётся в центре игровой площадки, а остальные игроки разбегаются в разные стороны. Водящий догоняет играющих и осаливает их. Осаленные игроки останавливаются на том месте, где были осалены, раскидывают в стороны руки и произносят «Чай-чай, выручай!». Игроки, которых не поймали, могут выручить пойманных, дотронувшись до них рукой. Задача водящего — поймать как можно больше игроков и не подпустить остальных к уже пойманным.

Примечание: нужно контролировать время игры (7–10 минут). При игре в помещении не стоит собирать большое количество игроков.

Северный и южный ветер

Инвентарь: синяя и красная ленточки для водящих.

Ход игры: среди играющих выбираются два водящих: одному надевается синяя лента — он северный ветер, другому — красная — он южный ветер. «Северный ветер» догоняет играющих и дотрагивается до

них — «замораживает». Игрок, до которого дотронулся «северный ветер», должен замереть. «Южный ветер», наоборот, дотрагиваясь до «замороженных» игроков, «размораживает» их, и они продолжают двигаться по площадке. Задача «северного ветра» «заморозить» как можно больше игроков и не дать «южному ветру» «разморозить» участников игры.

Примечание: при большом количестве игроков количество «ветров» можно увеличить.

Скакалки

Инвентарь: скакалки для каждого участника.

Ход игры: игры со скакалкой могут быть очень разнообразными. Например:

– «Кто быстрее» (перегонки) — дети прыгают через скакалку, продвигаясь до условленного места;

– «Кто дольше» — дети прыгают через скакалку на месте, пока не сделают ошибку;

– «Кто как умеет» — каждый играющий придумывает свои движения.

Примечание: для того чтобы дети могли играть в подобные игры, их надо научить хорошо прыгать через скакалку, постепенно усложняя задание.

У медведя во бору

Инвентарь: обозначение берлоги (стул, обруч и др.).

Ход игры: перед началом игры нужно создать «берлогу» медведю (это может быть стул, обруч, меловой круг на площадке и др.). «Медведь» (ведущий) спит в своей берлоге. Остальные играющие отправляются в лес по ягоды. Дети постепенно приближаются к «берлоге», имитируя сбор ягод в корзинку, и произносят такие слова:

«У медведя во бору грибы-ягоды беру.

А медведь не спит и на нас рычит!»

После слова «рычит» «медведь» просыпается и с рычанием начинает ловить детей. Кого поймал — тот становится «медведем», и игра повторяется. На площадке можно обозначить «домик» для детей — черта, попав за которую ребята будут находиться в безопасности — здесь «медведь» не может их ловить.

Примечание: зачастую дети очень хотят стать «медведями» и стараются сами попасться. От этого игра теряет свою прелесть и динамичность. Тогда можно немного изменить правила — пойманный «медведем» участник отправляется в «берлогу» и не принимает участие в игре. После того как в «берлоге» наберётся 3–4 пленника, выбирают нового «медведя», и игра начинается заново.

Поезда

Инвентарь: стойки (любой предмет среднего размера) по количеству команд.

Ход игры: участники делятся на команды и выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 3–5 шагов. Участники кладут руки на пояс впереди стоящего. Впереди на расстоянии 7–10 метров (расстояние можно менять) ставят стойку. По сигналу игроки в колоннах бегут вперёд до стойки, огибают её и возвращаются назад. Выигрывает команда, игроки которой пробежали дистанцию всей колонной, не разъединившись, и раньше пересекли стартовую черту.

Примечание: игроки могут присоединяться друг к другу по очереди, т. е. сначала стойку обегает первый номер, затем к нему присоединяется второй (и обегают вдвоём), далее — третий и т. д. Поскольку в этом варианте игра требует от детей выносливости, то при повторении игроки в колоннах располагаются в обратном порядке. Для ребят младшего школьного возраста можно проводить оба варианта игры, условившись, что бегать будут, держась не за пояс друг друга, а за руки.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Вызов номеров

Инвентарь: не требуется.

Ход игры: участники делятся на команды и выстраиваются в колонны у линии старта, рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне. На расстоянии от них чертится линия финиша.

Педагог вызывает игроков по номерам. Каждый раз участнику, прибежавшему к финишу первым, записывается выигрышное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Примечание: педагог может называть номера не по порядку, а по своему усмотрению.

Передача мячей в колоннах

Инвентарь: мячи (или другие предметы) по количеству команд.

Ход игры: играющие делятся на команды и выстраиваются в колонны у линии старта. Игроки в колоннах стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Впередистоящие в колоннах держат мячи.

Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч следующим. Последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к педагогу, отдаёт ему мяч и становится первым в своей колонне. Команда, игрок которой принесёт мяч педагогу раньше других, получает очко. Так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн.

Выигрывает команда, которая заработает большее количество очков.

Вариант 2. Можно передавать мяч между широко расставленными ногами.

Примечание: участник, уронивший мяч, должен его поднять, встать на место и продолжить игру. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Часовые и разведчики

Инвентарь: волейбольный мяч.

Ход игры: играющие делятся на две команды («разведчики» и «часовые»), которые выстраиваются в шеренгу на противоположных

сторонах площадки на расстоянии 18–20 м. В трёх шагах перед шеренгами проводится линия. В середине очерчивается круг, куда кладётся волейбольный мяч.

Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Педагог громко называет номер, и игроки команд, имеющие этот номер, подбегают к мячу. Задача команды «разведчиков» — унести мяч за свою линию, задача игроков «часовых» — воспрепятствовать этому. Если «часовой» зазевался, «разведчик» хватается мяч и убегает с ним за свою линию, а «часовой» идёт в плен и становится за спиной «разведчика». Если на середину одновременно выбегают оба игрока, то задача «разведчика» — постараться отвлечь внимание «часового» различными упражнениями (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т. п.; «часовой» повторяет вслед за «разведчиком» эти движения) и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, но «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик».

Игра продолжается до тех пор, пока в ней не примут участие все номера. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленных.

Игроки меняются ролями и игра повторяется.

Примечание:

– «часовой» обязан повторить все движения «разведчика», иначе он проигрывает;

– преследовать убегающего игрока можно только до черты его команды;

– игрок, уронивший мяч, считается пойманным;

– каждый раз мяч ставит на место «часовой».

Встречная эстафета с бегом

Инвентарь: эстафетная палочка (теннисный мяч).

Ход игры: участники делятся на несколько команд, которые, в свою очередь, делятся пополам. Половинки команд выстраиваются в колонны друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим колонны на одной стороне площадки, даётся по эстафетной палочке (теннисному мячу).

По команде «Марш!» игроки с палочкой начинают бег к головным игрокам противостоящих колон, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперёд и передаёт её следующему игроку, стоящему напротив, и т. д.

Эстафета заканчивается, когда половинки команд поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Примечание: игрок, передавший эстафету, отходит назад колонны по правой стороне.

Перестрелка

Инвентарь: волейбольный мяч.

Ход игры: игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средние или лицевые границы площадки. Отступив на 1–1,5 м от лицевых линий внутрь зала, проводят параллельно им другие линии, чтобы образовались коридоры («плен»).

Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Педагог подбрасывает волейбольный мяч в центре между капитанами и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды — получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Осаленные мячом идут в коридор на противоположной стороне (за линию плена). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки, перебросив мяч без касания стены или земли. Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10–15 мин игры в зоне плена окажется больше выбитых игроков или когда все игроки другой команды оказались в плену.

Примечание:

- салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы;
- ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то не считается осаленным и идёт в плен;
- не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его;
- мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился;
- за допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

Эстафета по кругу

Инвентарь: эстафетная палочка (городок, теннисный мяч).

Ход игры: все играющие делятся на 3–5 команд, которые встают в середине зала, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч — шеренга команды. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку.

По сигналу педагога игроки с эстафетной палочкой бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «лучей» к своему «лучу» и передают эстафету ожидающему с края игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передаёт её третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут эстафетную палочку, он поднимает её вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

Примечание:

- во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершающим перебежки;
- за нарушения правил начисляются штрафные очки;
- «Эстафету по кругу» можно проводить с ведением баскетбольного мяча.

Мяч капитану

Инвентарь: баскетбольный мяч, повязки или жилеты (для половины играющих).

Ход игры: игра проводится на площадке размером не менее 6х12 м (лучше на баскетбольной площадке). Посередине площадки чертится круг и очерчиваются два противоположных угла. Проводится линия, образующая коридор (нейтральная зона). От неё в 5–6 м чертится штрафная линия. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда отличается от другой повязками (жилетами). Капитаны становятся у центрального круга, ловцы — в углах зала. Игроки каждой команды примерно поровну распределяются на защитников и нападающих и могут передвигаться по всему полю. Игроки размещаются на площадке парами (из разных команд).

Педагог, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Игроки, завладевшие мячом, стремятся путём передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и мешают ловцу поймать

мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец. Когда ловец одной из команд поймает мяч, команда получает очко. Игра продолжается с центра площадки. Установленное время игры 10–15 мин, после чего команды меняются сторонами площадки.

Выигрывает команда, получившая больше очков.

Примечание:

– запрещается бегать с мячом. Игрок может сделать не более 2 шагов, а на 3-м передать мяч. В противном случае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив места, где допущена ошибка;

– мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. Мяч, отскочивший от земли или стены, ловцу не засчитывается;

– мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывает игрок-противник с того места, где мяч пролетел границу;

– если игрок-защитник зайдёт в нейтральную зону, мяч вбрасывается противником сбоку;

– если ловец при попытке завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается;

– нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила даётся штрафной бросок: пострадавший игрок становится в 5–6 м от своего ловца и бросает ему мяч, который может отбивать только один из защитников команды противника. Все остальные находятся за штрафной линией;

– если два игрока одновременно схватят мяч, даётся спорный бросок.

Челнок

Инвентарь: не требуется.

Ход игры: Проводится линия. Участники делятся на 2 команды, которые располагаются справа и слева от проведённой линии. Договариваются, что игроки одной команды будут прыгать вправо от линии, а игроки другой — влево.

Первые номера делают прыжок с места, толкаясь двумя ногами; по пяткам отмечается линия их приземления. Игроки возвращаются в свою команду. От отмеченной линии прыжка игрока одной команды в обратную сторону (к средней черте) прыгает игрок другой команды; также делается отметка его приземления. От этой отметки в другую сторону снова прыгает игрок первой команды и т. д.

Контрольной всегда является средняя линия. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через неё, его команда побеждает.

Примечание:

- не разрешается заступать за черту, от которой прыгают;
- если после приземления игрок оступится назад (обопрётся о пол рукой), то отметка соответственно переносится к крайней точке приземления;
- каждый имеет право только на один прыжок.

Второй лишний

Инвентарь: не требуется.

Ход игры: играющие становятся по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга. Двое водящих (убегающий и догоняющий) становятся за кругом. По сигналу педагога догоняющий старается запятнать убегающего, коснувшись его рукой. Убегающий может стать впереди кого-либо из игроков. Тот, перед кем встал убегающий, оказывается вторым лишним и должен убежать от водящего. Если убегающий пойман, то он меняется ролями с догоняющим.

Примечание:

- водящим разрешается бегать только вне круга и не более двух кругов;
- если в течение 1–2 минут игрокам не удаётся догнать друг друга, игра останавливается и назначаются новые водящие.

Третий лишний

Инвентарь: не требуется.

Ход игры: все встают попарно в круг лицом (за спиной первого игрока становится второй). Одна пара становится ведущей: один из пары бежит по внешнему кругу, другой — догоняет («ляпа»). Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим лишним и должен убежать от «ляпы».

Примечание: тот, кого догонит и коснётся «ляпа», сам становится «ляпой».

Борьба за знамя

Инвентарь: 4 флажка, «знамя».

Ход игры: участники делятся на две команды, которые располагаются в свободном порядке на своей половине игровой площадки. По два флажка устанавливается на одинаковом расстоянии в начале площадки каждой команды (в «тылу»).

Задача: пробраться в тыл соперника и перенести флажки на свою территорию.

По сигналу педагога обе команды одновременно перебегают через линию на территорию соперника. Здесь игрок может быть осален — «заморожен». «Замороженный» игрок не имеет права двигаться до тех пор, пока его не осалят свои игроки («разморозят»).

Побеждает команда, на территории которой оказываются флажки соперников. Команде победителей вручается «знамя».

Примечание:

– «замораживать» игроков-соперников можно только на своей территории;

– у «замороженного» игрока разрешается забрать флажок;

– флажки можно передавать из рук в руки, но не бросать.

Пятнадцать передач

Инвентарь: набивные мячи весом 5 кг по количеству команд.

Ход игры: играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трёх игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7–8 м друг от друга.

Центральный игрок (№ 2) по сигналу педагога бросает мяч своему партнёру слева (№ 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока третьему (№ 3), который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что принесёт команде очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

Примечание:

– центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи;

– если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала;

– игроки не должны толкать друг друга руками.

Перестрелбол

Инвентарь: мяч и сетка (как в волейболе).

Ход игры: игроки делятся на две команды (по 6–8 человек), которые располагаются с двух сторон от сетки. В зоне каждой команды обозначается линия плена.

Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам волейбола, переправляя третьим ударом на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена, а команда теряет подачу. Игра возобновляется.

Продолжительность игры 10–15 мин.

Побеждает команда, у которой за линией плена противника будет меньше своих игроков.

Примечание:

- игра идёт по волейбольным правилам;
- пленный, не выходя в поле игры, старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из трёх) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается в свою команду, а в случае ошибки за линию плена идёт второй игрок;
- в ходе игры участники атакующей команды могут умышленно досылать мяч своим игрокам, находящимся в плену.

Волейбол с выбыванием

Инвентарь: волейбольный мяч.

Ход игры: участники делятся на две команды (по 6–8 человек), каждая располагается произвольно на своей половине волейбольной площадки.

Игра начинается по сигналу. Когда педагог фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру.

Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока. Когда команда совершает очередную ошибку, то она решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем

составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды.

Игра состоит из 3–5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выиграет большее число партий. Можно ограничить партии временем (12–15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

Примечание:

- ошибки фиксируются по волейбольным правилам;
- после выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку;
- участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т. д.);
- игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

Пионербол

Инвентарь: волейбольная сетка или обычная верёвка, мяч.

Ход игры: участники игры делятся на две команды (по 3–8 человек; оптимальное число участников – 14 человек). Через середину игрового поля натягивается волейбольная сетка или обычная верёвка. Команды располагаются по обе стороны сетки. Расстановка игроков в пионерболе может быть заранее прорисована капитанами команд на бумаге. При этом в пионерболе существуют определённые зоны, схожие с волейбольными: передняя и задняя линии, где каждый участник команды ответственен за свою зону.

С помощью жеребьёвки команды определяются с выбором стороны для игры и правом подачи мяча. Необходимо отбивать мяч на сторону противника. При этом данное действие можно сделать не более двух раз. Если мяч коснулся тела игрока выше пояса, то засчитывается удар. Игрок № 1 бросает мяч одной или сразу двумя руками. Во время подачи мяч не должен касаться сетки, однако во время игры касания разрешены.

После выигрыша происходит переход игроков по часовой стрелке. Игра заканчивается, когда какая-либо команда наберёт 10–15 очков и не имеет перевеса в два очка.

После того, как первая партия окончена, происходит смена сторон командами и подачу мяча начинает команда, которая в прошлый раз уступила в подаче согласно жеребьёвке.

Если выиграно две партии подряд, то команде засчитывают победу.

Третья партия является решающей, и если команда набрала 8 очков, то также стороны меняются. Однако подачу осуществляет тот же игрок, что и раньше.

Примечание:

– следует помнить, что официальных единственно верных правил пионербола не существует. Они могут быть скорректированы участниками команд по договоренности. При этом можно обсуждать следующие вопросы:

- будет ли переход игроков во время игры;
- какое количество мячей будет в игре;
- сколько партий будет сыграно;
- какое количество очков необходимо набрать команде для присуждения победы.

Мини-баскетбол

Инвентарь: баскетбольный мяч.

Ход игры: с небольшими отклонениями правила мини-баскетбола соответствуют правилам обычного баскетбола.

Команда состоит из 5 игроков и 5 запасных. Каждый игрок должен находиться на площадке минимум 10 мин.

Каждый тайм по 20 мин чистого времени разбивается ещё на 2 периода по 10 мин. Перерыв между таймами 5 мин, между периодами — 2 мин. В каждом периоде команда имеет право на один тайм-аут.

Примечание: правила игры существенно не отличаются от тех, что приняты в баскетболе для взрослых:

- запрещается ударять по мячу кулаком или ногой, делать с мячом более двух шагов, отрывать ногу от пола во время поворотов, вести мяч двумя руками, возобновлять ведение, после того как мяч был задержан одной или двумя руками (двойное ведение);
- нельзя находиться более 3 с в трёхсекундной зоне, когда мячом владеет команда этого игрока;
- команда, владеющая мячом, обязана в течение 30 с произвести бросок в корзину;
- мяч должен быть введён в игру в течение 15 с, если вышел за границы площадки или после попадания в кольцо (время отсчитывается после получения мяча от педагога).

За указанные выше нарушения команда теряет мяч. Он выбрасывается из-за боковой линии в месте, указанном педагогом.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Для учащихся старшего школьного возраста подходят спортивные подвижные игры, что и для учащихся среднего школьного возраста: «Пятнадцать передач», «Перестрелбол», «Волейбол с выбыванием», «Мини-баскетбол», «Челнок», «Второй лишний», «Третий лишний», «Борьба за знамя», «Встречная эстафета с бегом».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Роль подвижных игр в системе физического воспитания огромна. Их по праву можно назвать средством комплексной физической подготовки учащихся.

Подвижные игры на занятиях в школьном спортивном клубе позволяют решать ряд задач в работе с детьми: удовлетворять их потребность в движении и регулировать эмоции, научить работать со своим телом, развивать физические и моральные качества, умственные и творческие способности и т. д. Систематическое использование игр в спортивном зале и на открытом воздухе помогает оптимизировать двигательный режим, улучшить здоровье и повысить умственную работоспособность школьников.

Соревновательный характер подвижных игр приучает игроков к соревнованиям и, в конечном счёте, способствует привитию им любви к спорту.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гриженя, В.Е. Подвижные игры и физические качества / В.Е. Гриженя, Ю.А. Ермолаев // Теоретико-методологические основы спортивных и подвижных игр: сб. лекций. – Малаховка: МГАФК, 2002. – С.120 – 139.
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учебник / М.Н. Жуков. – Москва: Академия, 2002. – 160 с.
3. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков. – Москва: Физкультура и спорт, 1971. – 120 с.
4. Кузин, В.В. 500 игр и эстафет / В.В. Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейberman. – Москва: Физкультура и спорт, 2000. – 304 с.
5. Методические рекомендации к проведению подвижных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе / сост. Е.К. Извекова, Н.С. Исаева. – Алма-Ата, 1991. – 48 с.
6. Образовательная социальная сеть [сайт]. - URL: <https://nsportal.ru/> (дата обращения: 07.08.2022).
7. Официальный сайт ООО «Инфоурок» – видеоматериалы и события [сайт]. – URL: <https://infourok.ru/meropriyatiya> (дата обращения: 16.07.2022).
8. Пирог, М.В. Подвижные игры. (Понятие, значение и характеристика подвижных игр; классификация подвижных игр: элементарные подвижные, спортивные; игры разной динамики, игры с разным двигательным содержанием; место в режиме дня) – подсказки для инструктора [сайт]. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/02/08/podvizhnye-igr-ponyatie-znachenie-i-harakteristika-podvizhnyh-igr> (дата обращения: 20.08.2022).
9. Ромашин, Г.Н. Подвижные игры: метод. пособие / Г.Н. Ромашин. – Краснодар: КГАФК, 1999. – 52 с.
10. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. — Москва: Академия, 2006. – 368 с.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

**«Территория спорта».
Сборник спортивных игр,
применяемых на занятиях в школьном спортивном клубе**

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
Телеграм: @dopobrazovanie27
ВКонтакте: @dop.obrazovanie27
e-mail: rmc@edu.27.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 28.09.2022

Тираж: 30 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ



физкультурно-спортивная



туристско-краеведческая



художественная



естественнонаучная



техническая



социально-гуманитарная

