

Паймерова Любовь Васильевна

учитель

МОБУ «Пижменская ООШ»

д. Люльпаны, Республика Марий Эл

DOI 10.31483/r-53702

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ

Аннотация: в статье представлены примеры подвижных игр, которые можно применять на уроках физкультуры для развития физических качеств учащихся и повышения интереса к урокам физической культуры.

Ключевые слова: урок физической культуры, подвижные игры, ловкость, элементы борьбы, командные взаимодействия, выявление характера.

Игра занимает важнейшее место в жизни каждого ребёнка, и потому рассматривается педагогами как одно из главных средств развития и воспитания. Именно игра наполняет эмоциональными переживаниями, стимулирует деятельность учащихся и повышает интерес к уроку физкультуры. Игра делает урок насыщенным и интересным.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведения детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых учащийся не может не проявить воспитываемые качества. Подвижные игры с мячами требуют внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи.

В ходе игры педагог должен следить за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, поддерживать и регулировать эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих. Педагог, добиваясь активного выполнения игровых действий, должен соблюдать основные принципы игровых технологий:

– принцип постепенности – от простого к сложному;

– принцип наглядности – показ упражнений и использование различных наглядных пособий наглядных пособий;

– принцип доступности – подбор упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности, упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся;

– принцип прочности – состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка.

Использование игровых технологии на уроках физической культуры способствуют развитию быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, формированию умений и навыков в выполнении физических упражнений.

Подводящие подвижные игры с баскетбольными мячами

Спаси, братишка! (ловкость, ориентирование, начало командных взаимодействий).

Подготовка к игре.

Игроки делятся на 2 равные команды. Из каждой команды выбираются по двое водящих, которым выдаётся по баскетбольному мячу.

Описание игры.

Команды занимают места на своей половине спортивного зала. За лицевыми линиями – линии водящих. Водящие располагаются за лицевыми линиями противоположной команды. По свистку судьи водящие начинают салить мячом своих противников. «Осаленные» игроки принимают положения «упор лёжа», выполняют одно отжимание. И остаются в положении упор лёжа. По ходу игры каждый игрок своей команды может спасти своего друга, для этого он должен проползти под «осаленным» игроком.

Игра продолжается до свистка судьи. Выигрывает команда, где больше игроков осталось в игре.

Правила игры:

1. Игроки могут находиться только на своей половине зала. На территорию соперника выбегать нельзя.

2. Водящий не должен выпускать мяч из рук, салить игрока только коснувшись его с мячом.

Борьба за мяч (скорость, ориентирование, элементы борьбы, начало командных взаимодействий).

Подготовка к игре.

В игре участвуют две команды по десять человек. Одна команда – нападающие, другая – защитники. Пять нападающих строятся на лицевую линию своей площадки. Трое защитников располагаются на средней линии площадки. В руках у защитников мяч. В зоне штрафного броска у защитников находятся мячи.

Описание игры:

Игра проводится по всей площадке. По свистку нападающие бегут за мячами, которые находятся в зоне штрафного броска противника. Задача нападающих – завладеть мячом и поставить его в свою зону штрафного броска. Защитники мячом должны осалить нападающих. Осаленные игроки выбывают. Каждый игрок, завладевший мячом, приносит своей команде одно очко. После этого команды меняются ролями.

Правила игры:

1. Защитники не должны заходить в зону штрафного броска.
2. Защитники должны мячом коснуться противника. Нельзя бросать мяч.
3. Осаленные игроки выходят из игры.

Американский футбол (командные взаимодействия, элементы борьбы, явление характера).

Подготовка к игре.

Игроки делятся на две команды по 6–10 человек. В трехсекундных зонах баскетбольной площадки установлены по набивному мячу. Игра проводится мячом для регби или баскетбольным мячом.

Описание игры.

Мяч вводится в игру по правилам баскетбола. Задача игроков: сбить мяч, находящийся в трёхсекундной зоне противника. Команда, сбившая набивной мяч, получает одно очко. Игра ведётся до пяти очков.

Правила игры:

1. Игроки могут бегать с мячом, выполнять передачи друг другу, отбирать мяч у противника.
2. Нельзя заходить в штрафную площадку. Игроки, нарушившие правило, выполняют два отжимания.

Американский футбол с элементами передачи (командные взаимодействия, элементы борьбы, выявление характера, передача мяча).

Подготовка к игре.

Игроки делятся на две команды по 6–10 человек. Игра проводится мячом для регби или баскетбольным мячом.

Описание игры.

Мяч вводится в игру по правилам баскетбола. До центральной линии можно бежать с мячом, от центра выполнять только передачи. Задача игроков: с трёхочковой линии выполнить передачу игроку своей команды в зону штрафного броска противников. Игрок, получивший мяч, ставит мяч на пол. Команда получает одно очко.

Правила игры:

1. До средней линии игроки могут бежать с мячом, от центра выполнять только передачи.
2. В трёхсекундной зоне противника нельзя стоять более пяти секунд.

Займи место (обучения ведению, скорость, ориентирование).

Подготовка к игре.

Игроки делятся на две команды. Игроки команды располагаются на своей половине зала по линии трёхочковой, лицевой и штрафной площадки. Мяч у каждого игрока. На средней линии лежат обручи (на один меньше, чем игроков).

Описание игры. Игроки начинают ведение мяча по линии трёхочковой, боковой, лицевой и штрафной площадки. По свистку игроки выполняют бросок по кольцу. После попадания с ведением мяча занимают место в обруче, приняв стойку баскетболиста. Игрок, не успевший занять место, выбывает из игры. Один обруч убирается. Выигрывает команда, чей игрок остался последним в обруче.

Правила игры:

1. Ведение мяча дальней рукой от кольца.
2. Запрещается бежать с мячом.
3. Обязательно попасть в кольцо.

Сороконожка (обучения ведению, скорость, ориентирование).

Подготовка к игре.

Игроки делятся на две команды по 10 человек. На средней линии находятся четыре обруча, в каждом обруче по пять мячей.

Описание игры.

Команды строятся в колонну по одному в разных направлениях. Участники игры садятся, согнув ноги; каждый участник захватывает сидящего за ним партнера за голеностоп. По сигналу учителя колонны начинают движение вперед в сторону своего кольца до линии трёхочкового броска. Как только капитан пересёк линию трёхочкового броска, игроки встают и бегут за своим мячом. Выполняют ведение и бросок мяча в своё кольцо. После попадания возвращаются к обручу и ставят одну ногу в обруч, принимая стойку баскетболиста. Выигрывает команда, сделавшая быстрее задание.

Список литературы

1. Московское городское физкультурно-спортивное объединение: Спортивные игры класса. – 1993. – С. 3–5.
2. Детские подвижные игры народов СССР. – 1988. – С. 3–10.
3. Роландас Радвила. Детские игры. Часть 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://smotri.city/mobile/video/wvCXr-RX9aI>