

Подвижные игры

Содержание

1. История возникновения подвижных игр
2. Понятие – подвижные игры.
3. Значение подвижных игр
4. Признаки подвижной игры.
5. Классификация игр.
6. Пример подвижных игр с мячом.

-1-

История возникновения игр.

Подвижные игры возникли еще у первобытных людей . Это были игры, которые развивали физические качества и воинское искусство. «Палочные бои», «Буй», «Кто дальше» (метание камней и копья в цель и на дальность). Игры создавались с целью подготовки подрастающего поколения к жизни, к труду. Игры передавались по наследству и совершенствовались.

-2-

Понятие – подвижные игры.

Существует несколько понятий.

*Подвижными называются игры, содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений

*Подвижная игра – это сознательная, активная, эмоционально окрашенная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

*По определению П. П. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни.

-3-

Значение подвижных игр

Подвижная игра – это прежде всего основное средство физического воспитания детей.

Задачи , которые решают подвижные игры:

- 1) укреплять здоровье играющих;
- 2) способствовать их правильному физическому развитию;
- 3) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- 4) воспитывать необходимые морально-волевые (выдержку, смелость, умение преодолевать трудности) и физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию);
- 5) прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

- 4 -

Признаки подвижной игры .

В схему объяснения любой подвижной игры входит:

- название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
- роли играющих и их расположение на площадке;
- содержание игры;
- цель игры;
- правила игры.

Отличия подвижных игр от спортивных.

Подвижная игра	Спортивная игра
Правила могут меняться в зависимости от условий	Правила строго регламентированы
Не требуется специальных площадок	Требуется специальная площадка и инвентарь
Количество играющих не ограничено	Ограниченное количество игроков
Не требуют специальной подготовки играющих	Требуют специальной подготовки (физической, технической, тактической)
Не требуют специального судейства	Специальное судейство

- 5 -

Классификация подвижных игр

Существует классификация подвижных игр по различным признакам.



Также по форме организации подвижные игры бывают – командными (где игроки играют в команде) и индивидуальными (где игрок соревнуется сам за себя).

-6-

Примеры подвижных игр с мячом.

«Мяч среднему»

Участники делятся на 2—3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру. Выигрывает команда, которая первой правильно выполнит броски мяча.

«Стой»

Игра может проводиться на площадке или в зале. Для ее проведения требуется волейбольный или резиновый мяч. Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом в руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от земли (или пола), кричит «Стой!» Все останавливаются, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, е взяв в руки, снова кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока. Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды «Стой!» все игроки останавливаются, а пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.

«Мяч соседу»

Играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечают участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок,

уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

«Призовой мяч»

Играющие делятся на две, три, четыре, пять команд в зависимости от количества участников. Каждая команда получает малый мяч (резиновый или теннисный). Первый в команде начинает игру. Ему, как и остальным участникам, даются три попытки – бросить мяч перед собой вверх (выше головы) и поймать его. За ловлю мяча обеими руками даётся 1 очко, за ловлю правой рукой – 2 очка, за ловлю левой рукой – 3 очка. Если игрок мяч не поймал или подбросил его ниже уровня головы, очки не присуждаются.

Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество очков.

«Пограничный мяч»

Играющие делятся на две равные команды. Каждая команда чертит площадку размером 10 шагов в ширину и 20 – 40 шагов в длину. Внутренние линии между двумя командами располагаются на расстоянии 10 – 16 шагов.

Длина площадки и расстояние между командами варьируется с учётом возрастных особенностей учащихся, их физической подготовленности и количества играющих.

Команды выстраиваются на внутренней линии площадки так, чтобы мяч, брошенный противниками, не так легко мог попасть за пограничную линию, находящуюся за спиной каждой команды. Задача команды заключается в том, чтобы забросить волейбольный мяч за границу площадки противника. Жребием определяется, какая из команд начинает игру, Эта команда выбирает своего лучшего игрока, который и начинает игру. Он бросает мяч по возможности выше и дальше, над головами противников за границу площадки. Когда мяч летит, противники подпрыгивают, поднимают руки вверх, пытаются поймать мяч на лету, если мяч упал на землю, остановить его ногой и взять в руки. После этого команда выстраивается на внутренней линии и, передавая мяч, старается обнаружить место, где находится наименьшее количество игроков противника, и перебрасывает мяч. Количество передач оговаривается заранее, их может быть 3 или 5. Игроки противоположной команды внимательно следят за передвижением мяча и стараются защитить свою границу.

Можно играть до 3 – 5 побед, после чего команды меняются площадками. Победившая команда начинает игру. Эта игра является подводящей для разучивания элементов техники игры в пионербол.