

Министерство образования, науки и молодежной политики

Республики Коми

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж

имени И.А. Куратова»

Подвижные игры

для развития физических качеств в легкой атлетике

Составитель: Вахнина Надежда Николаевна

Филиппов Михаил Иванович

Яблоков Кирилл Сергеевич

Сыктывкар, 2019

УСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ И РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

1. «ПОЛУЧИТЬ МЯЧИК»

Инвентарь — мячик, шнурок.

Основная цель — усвоение ритма выполнение последних трех шагов и отталкивание. **Организация.** Подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить по очередность выполнения упражнения.

Проведение. Ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается затронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается. Для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик, на шнурке через каждые пять сантиметров завязываю узелок, для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик затронул рукой мячик. На каждой высоте выполняется одна попытка.

2. «ОТТАЛКИВАНИЕ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ЗОНАХ»

Место проведения — сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь — резиновый бинт или планка для прыжков в высоту.

Основная цель - научиться отталкиваться и приземляться.

Организация. Провести с обоих сторон от планки, в яме для приземления и на секторе, на всю ширину ямы по три — четыре линии. Расстояние между линиями 20-30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия, с обоих сторон, проводится на расстоянии 40-50 см, и имеет наибольший порядковый номер, вторая - на единицу меньший и т.д.

Например, первая от планки линия имеет номер 3, вторая - 2, третья - 1 и т.д. Учеников поделить на две команды и выстроить с обоих сторон от ямы в колону по одному. Стоят учеников через одного: один ученик с одной команды, второй — из другой. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом из второй. Учитель наблюдает по месту отталкивания и приземления, сразу подсчитывает очки, которые набрал

каждый ученик. Подсчет очков проводится так: ученик отталкивается из второй линии, которая имеет порядковый номер 2 — получает два очка, приземляется тот же ученик на линию, которая имеет номер 3, — получает три очка. Плюсуем очки в отталкивании и приземлении. В примере ученик набрал пять очков.

Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

3. «КТО ВЫШЕ »

Место проведения — сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь — резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов.

Основная цель — изготовление опыта соревнований и привычки идти на риск.

Организация. Принимают участие две команды. Участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает для себя высоту, которую будет одолевать, и заявляет об этом учителю. Каждый участник преодолевает только одну высоту. Каждой команде присваивается цвет. Ход командной борьбы отображается на стойках для прыжков цветным мелом (по цвету команды). Отметки одной команды делаются на одной стойке, а другой — на второй.

Проведение — к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. На каждую заявленную участником высоту дается три попытки. За каждую взятую высоту команде начисляются очки, которые отвечают взятой высоте.

Например: минимальная высота 100 см оценивается в одно очко, 105 см оценивается в два очка, 110 см — в три и т. д. Таким образом, каждая следующая высота, которая поднимается через пять сантиметров, оценивается на одно очко больше предшествующей.

Та команда, которая набрала больше очков, выигрывает первое место.

ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ БЕГА И РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ

1. БЕГ С МЯЧИКОМ

Место проведения — игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель — научить бегу по дистанции.

Инвентарь — большой или маленький мячик.

Организация. Начертить дугу, позади которой размещенные две команды игроков, которые построены в колону по одному. Двое ведущих, назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого, расстояние между двумя ведущими может быть произвольной и зависит от возраста и подготовки учеников.

Проведение. За сигналом учителя ведущий, который находится за дугой, передает мячик второму ведущему, катя его по земле. Участники по одному от каждой команды бегут за мячом.

Команда — представитель которой первым дотронется до мячика, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участия в игре.

Выигрывает команда, которая в сумме набрала больше очков.

2. ДЕНЬ И НОЧЬ

Место проведения — беговая площадка, футбольное поле.

Основная цель — развитие внимания, реакции, ловкости, скорости.

Инвентарь — флаги, которыми размечается площадка.

Организация. По середине площадки, размеченной флагами, чертится линия, на которой выстраивается каждая команда в отдельную шеренгу, спиной один к другому. С обоих сторон у средней линии на расстоянии 20 метров размещаются две команды. Одна команда называется “День”, а вторая “Ночь”.

Проведение. Учитель, который находится сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называете команды “День”, “Ночь”, “день”, “Ночь”, игроки в настоящее время стоят на местах и слушают внимательно.

Называя несколько раз команды, учитель после небольшой паузы неожиданно для игроков громко называет одну команду. Игроки названной команды быстро убегают от игроков второй команды за финишную линию, а игроки другой команды настигают их. Настигать игроков разрешается до финишной линии. Игрок, который настигает игрока команды, которая убегает, и затронул его рукой, получает для своей команды одно очко. Догонять можно лишь одного игрока.

Игра продолжается несколько раз подряд. Выигрывает команда, которая набрала большее количество очков.

Примечание. Учитель руководит игрой, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

3. «БЕГ ПО ПРЯМОЙ ДОРОЖКЕ С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ»

Место проведения — беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель — развитие реакции, ловкости, скорости.

Инвентарь — флаги.

Организация. Размечаются три параллельных линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5—7 метров одна от второй, являются стартовыми линиями. Третья линия — финишная, находится на расстоянии 15—20 метров от ближней стартовой линии. Участники делятся на две команды, например, красных и синих. Команда красных находится на одной стартовой линии, команда синих на второй.

Игроки команды, которые находятся на стартовой линии, расположенной ближе к финишной, занимают одно из положений (сидя, лежа), а игроки, расположенные на другой стартовой линии, занимают положение высокого или низкого старта.

Проведение. По сигналу учителя игроки обоих команд начинают бежать. Задача игроков, которые стартуют с первой от финиша линии — быстрее добежать до финиша, не дав себя догнать игрокам другой команды, которая стартует на первой линии. Настигнутым считается игрок, если его

затронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает одно очко.

Игру проводят несколько раз.

При проведении следующего забега игроки меняются местами.

Выигрывает команда, которая набрала больше очков.

4. «БЕГ НА ВСТРЕЧУ С ОСТАНОВКОЙ»

Место проведения — беговая дорожка.

Основная цель — развитие скорости, выработка умения ускорять и замедлять бег.

Инвентарь — флагки для разметки места проведения игры.

Организация. На расстоянии 20-25 метров от стартовой линии размечаются столько параллельных линий, сколько игроков в команде. Расстояние между линиями один метр.

Проведение. За линией старта в колону по одному выстраивается несколько команд, каждому участнику присваиваются порядковые номера. Бегуны стартуют из высокого или из низкого старта. По сигналу учителя первые номера бегут к первой линии и, наступив на нее ногой, возвращаются. Прибежав за стартовую линию они касаются рукой игроков под вторым номером, которые в свою очередь бегут к второй линии и наступив на нее, возвращаются за линию старта описанным способом и затрагивают игрока под номером три и т.д.

Повторяется игра парное количество раз.

При втором забеге игры первые номера бегут к последней линии, которая находится дальше от стартовой линии, вторые номера бегут к перед стартовой линии, третьи бегут еще более близкое и т.д. Последний бегун в команде бежит к первой линии.

В любом забеге определяются места участников. За первое место — одно очко, за второе — два очка и т.д. Выигрывает та команда, которая набрала меньшее количество очков.

5. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

Место проведения — беговая дорожка.

Основная цель — воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация. Размечаются две стартовых линии на расстоянии 20 – 30 метров одна от другой. Две команды, поделившись на две половины (в каждой половине должно быть одинаковое количество игроков), выстраиваются на линии старта в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается на одной, а вторая на второй стартовой линии. Игроки команд имеют одинаковые номера. В одной половине команда – четные, во второй, нечетные.

Проведение. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут к вторым номерам и касаются их рукой. Прикосновение рукой является командой для бега вторым номерам, которые бегут к третьим номерам, трети к четвертым и т. д. Выигрывает команда, которая первой займет свои первоначальные места.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

1. «КТО ЛУЧШЕ»

Место проведения — футбольное поле.

Инвентарь – теннисные мячики.

Основная цель — научиться далеко и метко метать мячи.

Организация. Размечается коридор шириной в 9 метров и длиной, которая превосходит самый длинный бросок мяча обучающимися на 5 – 10 метров. С одной стороны коридора проводится стартовая линия, линия от которой ученики будут метать мяч. От стартовой линии на расстоянии минимального броска мяча, на всю длину и ширину коридора размечаются квадраты размером 3 х 3 метра. Все квадраты нумеруются. Нумерование квадратов осуществляется так: все три квадрата первого ряда имеют первый номер, квадраты второго ряда имеют второй номер и т. д. Каждый квадрат оценивается в баллах. В наибольшее количество баллов оценивается средний

квадрат, боковые квадраты оцениваются одинаковым количеством баллов, но меньше среднего. Например: средний квадрат первого ряда оценивается в 2 балла, а боковые по 1 баллу. Средний квадрат второго ряда оценивается в четыре балла, а боковые в два балла и т. д.

Соревнования проводятся на личное первенство.

Проведение. Каждый ученик имеет три попытки, в зачет идет лучшая. Бросок зачисляется и начисляются баллы, если мячик приземлился в одном из квадратов.

2. «КТО ЛУЧШЕ И БЫСТРЕЕ».

Место проведения — футбольное поле.

Инвентарь — мячи для игры в ручной мяч и 10 – 12 кеглей.

Основная цель — научиться метко метать мячи.

Организация. Начертить на земле два круга диаметром от 5 до 8 метров, которые находятся на расстоянии от 15 до 20 метров. Игрокам запрещается заходить в эти круги. В каждом круге расположены кегли. Площадка делится на две части и на каждой ее половине находятся игроки одной команды. Количество игроков произвольное.

Проведение. Цель игры состоит в том, чтобы проникнуть на половину соперника и сбить мячом кегли. Бежать с мячом, держа его в руках, не разрешается, его можно лишь передавать из рук у руки.

3. «МЕТАНИЕ В ПОДВИЖНУЮ ЦЕЛЬ».

Место проведения — равная площадка, футбольное поле.

Инвентарь — три флагжа для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Основная цель — научиться метко метать мячик.

Организация. Разметить треугольник с длиной сторон 10—15 метров. Возле каждой из вершин треугольника игроки построены в колонну по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналом ведущего игрок, у которого мячик

в руках. начинает бежать первый. Как только он сделал 2—3 шага, начинает бежать игрок под первым номером из группы, которая выстроенная возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле третьей вершины треугольника. Если он пробежал несколько шагов ему передают мячик. Бегают игроки по сторонам треугольника.

Игра проводится до того времени, пока все игроки не возвратятся на свои производные места.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

1. СМЕНА ХОДЬБЫ И БЕГА

Место проведения — беговая дорожка.

Инвентарь — флагки для разметки дорожек.

Основная цель — научить учеников перемещаться шагом и бегом с разной скоростью.

Организация. Беговая дорожка делится поперечными линиями на несколько равных по длине отрезков. Длина отрезка может быть в границах от 40—50 метров. Каждый отрезок имеет свой порядковый номер. Ученики делятся на группы по 4-5 человек в каждой команде.

Проведение. Первый отрезок преодолевается медленной ходьбой, второй отрезок проходят ускоренной ходьбой, третий отрезок медленно пробегают, а четвертый — с ускорением.

По сигналу группы поочередно выходят на линию старта, которая находится в начале беговой дорожки и начинают движение, когда группа, которая стартовала перед ними, преодолеет первый отрезок.

Учитель следит, чтобы скорость движения во всех группах была одинаковой и постоянно сохранялось между ними одинаковое расстояние.

После небольшого отдыха упражнение повторяют. Количество повторений произвольное и зависит от возраста, комплекции и подготовки учеников.

2. ПООЧЕРЕДНОЙ СТАРТ ГРУППАМИ

Место проведения — беговая дорожка.

Инвентарь - флаги для разметки дорожки, секундомер, свисток.

Основная цель — усвоение равномерной скорости бега.

Организация. Беговая дорожка площадки делится на несколько равных по длине отрезков.

Учитель или его помощник с секундомером и списком становится в центр беговой дорожки и через определенный промежуток времени подает свисток. За установленное время группы бегунов должны пробежать один отрезок дистанции. Такое время устанавливается путем деления общего времени, запланированного на определенную дистанцию на несколько отрезков, которые составят эту дистанцию.

Например, чтобы пробежать 500 метров за 2 минуты, нужно пробежать 50 – ти метровый отрезок за 12 секунд. Таким образом, через каждые 12 секунд нужно подать сигнал.

Проведение. Группы бегунов (по 3—5 человека в любой) согласно своим порядковым номерам по сигналу учителя выходят на старт. По первому свистку стартует первая группа, по второму - вторая и т.д. По каждому следующему сигналу стартует поочередно одна группа, а все другие, которые стартовали впереди, должны завершать пробегание отмеченного отрезка.

Таким образом, по сигналу учителя дается старт группе и одновременно проверяется скорость бега всех других групп, которые стартовали впереди. Если какая–то команда не успела преодолеть отрезок за установленное время, или преодолела его раньше, бегуны должны внести поправку в скорость бега, ускоряя или замедляя его. Такой контроль скорости бега группы проводится до того времени, пока все группы не завершат пробег запланированной дистанции. После отдыха упражнение

может повториться. Количество проведения упражнения и длина дистанции зависит от возраста и подготовки учеников.

3. « КОМАНДНЫЙ СКОРОСТНОЙ БЕГ»

Место проведения - беговая дорожка.

Инвентарь — флаги для разметки дорожки, секундомер.

Основная цель — проверка умения бегать с равномерной скоростью.

Организация. Группу разделяют на две команды (на белых и черных).

Ученикам сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, и указывают время, за которое они должны ее пробежать.

Например: дистанция 500 метров и время 2 минуты. Учеников знакомят с местом старта и финиша.

Проведение. По сигналу тренера или его помощника дается сначала старт одной команде и после того, как она закончила бег, стартует вторая команда. После прохождения финиша всей командой объявляется время, за которое она пробежала дистанцию.

Для определения команды — победителя нужно найти разность между запланированным и показным результатом.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

1. БОЛОТЦЕ

Цель игры: развить у ребенка навыки прыжания.

Необходимое оборудование: несколько (пять, шесть или больше) резиновых ковриков размером 50 x 50 см.

Ход игры. Воспитатель раскладывает коврики по полу в линию на таком расстоянии друг от друга, чтобы с одного коврика на другой можно было бы только перепрыгивать, а не перешагивать. Коврики должны располагаться по всей длине помещения. Далее он объясняет, что пол представляет собой болото, через которое нужно перебраться. Единственная

возможность это сделать — перепрыгивать с коврика на коврик. После этого дети по очереди «переходят болото», прыгая с коврика на коврик. Тот, кто оказался не очень ловким и наступил на пол, выбывает из игры. Побеждает тот, кто сумел быстрее всего перейти болото, ни разу не оступившись и не коснувшись ногой пола.

Примечание. На основе этой игры можно устроить и своеобразное соревнование для команд игроков. Например, капитанам команд можно вручить по два коврика и попросить их на скорость «перейти болото», то есть, наступая на один коврик, быстро класть перед собой другой, а потом, заняв место на втором коврике, забирать с собой первый и вновь класть его перед собой на пол. Можно также усложнить задание: разложить коврики не в линию, а кругом или зигзагом.

2. ТЕЛЕГРАФ

Цель игры: воспитать у детей ловкость движений и быстроту реакции.

Ход игры. В игре принимают участие две команды с равным количеством игроков. Обе команды становятся в линию лицом друг к другу, игроки каждой команды держатся за руки. Двое старших (они будут ведущими) становятся в начале и в конце получившихся шеренг. Каждый из ведущих берет за руки крайних игроков обеих команд. В результате две команды как бы соединяются между собой двумя ведущими. Поскольку игра называется «Телеграф», ведущие тоже получат свои названия: один будет «передатчиком», а второй сыграет роль «приемника».

Играть в «Телеграф» очень просто: «передатчик» одновременно пожимает руки крайним игрокам обеих команд, и те, в свою очередь, должны «передать сообщение по телеграфу», то есть быстро пожать руки игрокам, стоящим рядом с ними. Так последовательно «сообщение» доходит до «приемника», который должен оценить, какая из команд передала сообщение быстрее.

3. ЗЕБРА

Цель игры: развить у детей навыки движений, координацию движений, и ловкость.

Необходимое оборудование: резиновый мячик.

Ход игры. Суть игры «Зебра» состоит в том, чтобы бросать мяч в стену и ловить его (стена, естественно, должна быть пустой и без окон). Прежде всего нужно начертить «зебру»: отступив 1 шаг от стены, провести на полу линию. Отступив шаг от первой линии, начертить вторую и т. д. Количество линий зависит от возраста детей: чем старше ребенок, тем больше может быть расстояние между стеной и самой удаленной от нее линией.

Игра начинается. Первый игрок становится на линию, которая ближе всего к стене. Бросив мяч в стену, игрок ловит его. Если ему это удалось, он делает шаг назад и становится на вторую линию. Вновь бросает мяч в стену, ловит его и в случае удачи делает еще один шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока ее участник не пройдет таким образом все линии. Если ребенок не смог поймать мяч, то ему придется уступить место следующему игроку.

Правила можно корректировать, сообразуясь с возрастом и возможностями участников игры. Можно, например, допускать, чтобы ребенок, ловя мяч, делал шаг (но не больше) вперед или в сторону. Можно также позволять, чтобы ребенок бросал мяч не непосредственно в стену, а о пол: мяч, таким образом, коснется стены уже после отскока от пола.

Примечание. Правила игры можно и усложнить — мяч можно бросать не в стену, а в какую-то определенную цель, например, в корзину для бумаг.

4. ЧАРОДЕЙ

Цель игры: развить у детей быстроту реакции, ловкость. Кроме того, игра воспитывает чувство товарищества.

Ход игры. В игре принимают участие 8—10 игроков. С помощью считалки определяется водящий, он же «чародей». Игроки разбегаются по площадке. Чародей должен догонять играющих. Догнав кого-нибудь из них, чародей осаливает его. После этого игрок должен замереть на месте, разведя руки в стороны: это означает, что его «заколдовали». Чтобы «расколдовать» игрока, кто-то другой из играющих должен подобраться к нему и, в свою очередь, коснуться его рукой. После этого игрок считается «расколдованным» и снова может убегать от чародея вместе с остальными. Однако «расколдовать» товарища не так-то легко. Чародей должен зорко следить за игроками, и, как только кто-то из них попытается «разрушить чары», он повторным осаливанием вновь нападет на игрока. Если «чародей» окажется достаточно ловким, он может попытаться «заколдовать» еще и того, кто прибежал на выручку товарищу.

Игрок, которого во время игры заколдовали три раза, становится «чародеем».

Цифровики

Возраст: 7 — 8 лет.

Цель игры: выработать у детей ловкость и быстроту. Игра способствует развитию слухового внимания и быстрой реакции.

Необходимое оборудование: два комплекта карточек с цифрами от 0 до 9, а также 15—20 призовых жетонов.

Ход игры. Играют две команды по 10 человек. Для начала нужно разметить игровое поле: с одной его стороны начертить 20 кругов в одну линию, а с противоположной — еще 4 круга.

Обе команды выстраиваются в одну шеренгу (каждый игрок становится в «свой» круг). Ведущий (взрослый) раздает игрокам карточки с цифрами так, чтобы у каждой команды был полный набор чисел. Затем ведущий читает текст, в котором часто встречаются двузначные числа. Когда в тексте попадается такое число, игроки бегут к кругам в противоположной стороне поля, подняв карточки с цифрами над головой, и встают в круги, составляя названное число (естественно, что рассказ ведущего в этот момент

на время прерывается). Например, если в тексте, прочитанном ведущим, встречается число «95», то от каждой команды бегут игроки с карточками «9» и «5». Выигрывает та пара игроков, которая быстрее составляет число: команде победителей выдается призовой жетон. Та команда, которая в заранее оговоренные сроки сумела набрать наибольшее количество жетонов, считается победившей.

5. РЫБАЛКА

Цель игры: выработать у детей ловкость, умение работать в команде. Игра способствует развитию координации движений.

Ход игры. Играть лучше всего на площадке. В игре принимает участие произвольное количество игроков. Среди играющих с помощью считалки выбирают «рыбака», остальные играют роль «рыбок». Игра начинается. «Рыбак» бежит за «рыбками». Догнав одну из них, «рыбак» берет ее за руку, и следующую «рыбку» они ловят уже вдвоем, не расцепляя рук. С каждой новой пойманной «рыбкой» все больше игроков присоединяются к «рыбаку», образуя собой целую «рыболовную сеть». Игра заканчивается, когда последняя «рыбка» попадается в сети к «рыбаку».

Примечание. С каждым разом помощников «рыбака» становится все больше, но это не упрощает задачу, как это может показаться на первый взгляд: одному человеку догонять куда проще, чем целой группе игроков, да еще и держащихся за руки. Вот почему игроки, составляющие «цепь», должны координировать свои движения: только тогда у них появляется шанс наловить больше «рыбы».

Если «сеть» уже достигла больших размеров, то появляется шанс, что в нее попадутся сразу несколько «рыбок». В этом случае все они начинают помогать «рыбаку».

6. ПЛЕТЕНЬ

Цель игры: развить у детей быстроту и ловкость. Игра способствует выработке хорошей координации движений.

Ход игры. В игре участвуют две команды по 6—10 человек. На игровом поле надо начертить две линии на расстоянии 4—5 шагов друг от друга, на них выстраиваются команды, одна напротив другой. Игроки обеих команд строятся не как обычно, а «заплетают плетень». Делается это просто: дети встают в линию плечом к плечу. Каждый игрок протягивает руки в стороны к своим «соседям», но не к ближайшим, а к стоящим через одного. Соседние игроки также протягивают руки не к рядом стоящим, а к следующим за ними.

Игра начинается. Ведущий (воспитатель, музыкальный руководитель) играет веселую музыку, под которую обе команды сначала делают два шага навстречу друг другу, потом два шага назад, после чего расцепляют руки и начинают прыгать, бегать и танцевать под музыку. Потом ведущий внезапно обрывает мелодию. По этому сигналу обе команды должны построиться на «своей» линии, вновь «заплести плетень». Та команда, которая сделает это быстрее, считается победившей. Сыграть можно несколько раз.