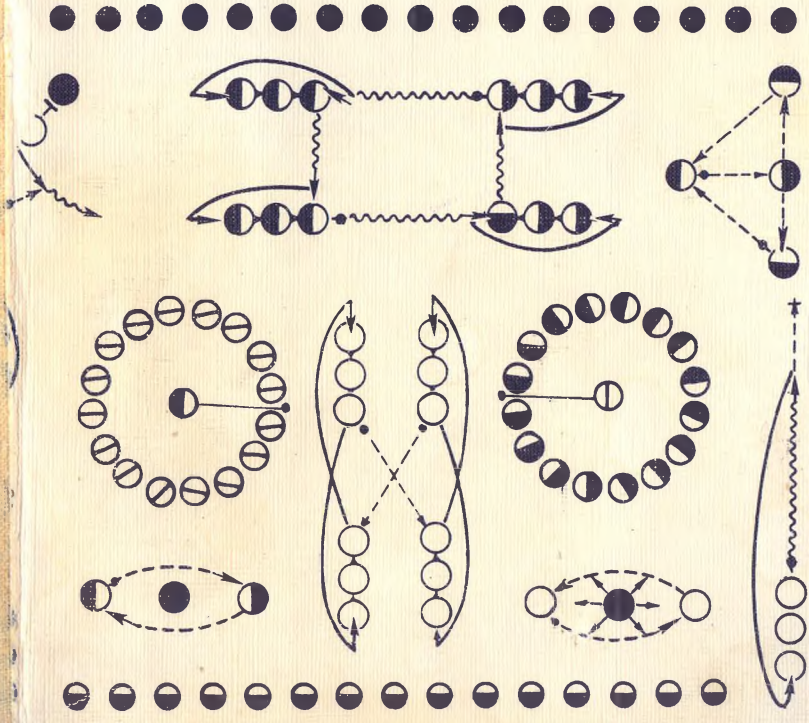
371.038.3
Г95

И. А. ГУРЕВИЧ

300

СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ



И. А. ГУРЕВИЧ

300 СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

БІБЛІЯТЭКА
Акадэміі фізічнага
выхавання і спорту
Рэспублікі Беларусь
МІНСК

«ВЫШЭЙШАЯ ШКОЛА»
1992

ББК 74.267
Г95

Рецензенты: старший научный сотрудник НИИ педагогики Республики Украина, кандидат педагогических наук В. Ф. Новосельский; директор Минского ПТУ № 103, кандидат педагогических наук В. Г. Серкутьев.

Г 95 **Гуревич И. А.**
300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие.— Мн.: Выш шк., 1992.— 319 с.: ил.
ISBN 5-339-00813-4.

В пособии рассматривается соревновательно-игровой метод проведения занятий по физическому воспитанию в профтехучилищах, техникумах, школах, а также приводятся 300 карточек-заданий (с иллюстрациями), составленных на основе указанного метода с учетом программ по физическому воспитанию в Республике Беларусь.

Предназначается преподавателям физического воспитания, тренерам. Окажет большую помощь воспитателям при проведении внеклассных мероприятий в школе, спортивно-тренировочных занятий в трудовом лагере, спортивно-массовых мероприятий в летних оздоровительных лагерях.

Т $\frac{4306011900-103}{M304(03)-92}$ 82—92

ББК 74.267

5-339-00813-4

© И. А. Гуревич, 199

ОТ АВТОРА

Обновление физического воспитания сегодня немыслимо без коренного изменения отношения к нему. Специалистам физической культуры предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинство физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь. Тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания.

В связи с этим хотелось бы обратить внимание специалистов физической культуры на эффективность применения соревновательно-игрового метода в физическом воспитании не только потому, что он в совокупности многогранен, но и вследствие того, что является проверенным средством активизации двигательной деятельности как на тренировках, так и на занятиях по физической подготовке за счет подключения эмоций учащихся.

Важным достоинством данного метода является также возможность введения его во все виды учебной программы и применения с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки.

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными.

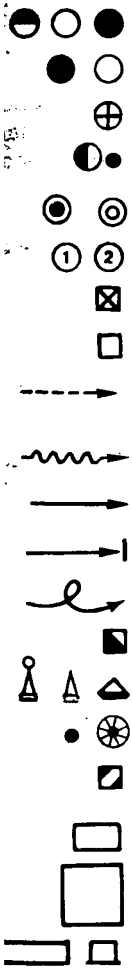
В практическом пособии вначале кратко обосновывается применение соревновательно-игрового метода для совершенствования процесса физического воспитания, рассматривается возможность программированного обучения с использованием данного метода, а также

описывается организация соревновательно-игровой деятельности на занятиях по физическому воспитанию. Затем предлагаются 300 соревновательно-игровых заданий, систематизированных по видам двигательной подготовки, в среднем по 30—40 заданий на каждый вид спорта.

Соревновательно-игровые задания могут разрабатываться по предлагаемой форме самостоятельно преподавателями, работающими над поиском новых соревновательных упражнений или подвижных игр, а также способов их проведения.

Издание данного практического пособия продиктовано желанием автора на практике помочь специалистам физической культуры, а также воспитателям, работающим с молодежью. Представленный систематизированный материал по подвижным играм и соревновательным упражнениям может широко использоваться как в учебно-тренировочной, так и внеклассной работе. Он поможет оживить уроки и тренировочные занятия, поскольку соревнование и игра выступают одним из основных условий активизации физических движений, а также успешного закрепления специальных умений и навыков, связанных с конкретной физкультурно-спортивной подготовкой.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



— участники или игроки команд

— активный или пассивный участник

— нейтральный участник

— игрок с мячом

— игрок с игроком на плечах

— игрок с порядковым номером

— преподаватель (судья)

— помощник преподавателя

— направление движения при передаче, броске, ударе

— ведение мяча

— направление движения игрока

— заслон

— финт, обводка, кувырок, переворот

— флажки, вымпелы

— булава, конус, стойка

— мяч разного вида

— «кочка»

— мат, мостик, указанный предмет

— ковер

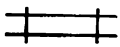
— скамейка, тумба, куб, навесная площадка

— козел

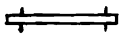
— конь

— снаряд, тренажер, приспособление по порядковым номером

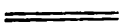
— перекладина, препятствие



— брусья

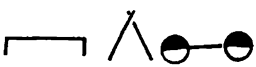


— бревно, перевернутая скамейка, бум



— трос, сетка, палка, шест

— линия границы площадки, поля, бассейна, старта, финиша



— ворота и их разновидности

— крепость, котел, пирамида

— мишень, цель, квадрат с цифровым обозначением

— баскетбольное кольцо

1

ЕФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА

1.1. СУЩНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА

Под соревновательно-игровым методом в физическ воспитании подразумевается способ приобрете и совершенствования знаний, умений и навыков, тия двигательных и морально-волевых качеств в ениях игры или соревнования. Его характерной бенностью, отличающей от других методов физи ой подготовки, является обязательное присутствие евновательно-игровой деятельности двух противо ствующих сторон.

Соревновательно-игровой метод относится к группе тических методов. Его комбинированное приме е позволяет решать широкий круг задач в самых личных условиях. Данный метод обладает многи признаками как игрового, так и соревнователь метода, использующихся в физическом воспи ии. К характерным его признакам можно отнести: присутствие соперничества и эмоциональность в дви ельных действиях;

непредсказуемую изменчивость как условий, так и ствий самих участников;

проявление максимальных физических усилий и пси ского воздействия;

стремление учащихся добиться победы при соблю ии оговоренных правил игры или соревнования; применение разнообразных двигательных навыков, ообразных в конкретных условиях игры или евнования.

Если рассматривать соединение соревновательного и ового методов с позиции физического воспитания, суть соревновательно-игрового метода сводится к у, что для решения учебно-воспитательных и оздо ительных задач на практике, в учебно-тренировоч процессе реально могут использоваться разнооб ные физические, технические и тактические упраж-

нения, подвижные игры, эстафеты или комбинации их, когда учащиеся играют и соревнуются одновременно. И часто различие между игрой и соревнованием исчезает, так как двигательные действия несут в себе признаки как игры, так и соревнования.

Использование соревновательно-игрового метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временны́х связях, которые вследствие положительного переноса, т. е. координационной общности с изучаемым видом физической деятельности, облегчают освоение программного материала.

Соревновательно-игровой метод может использоваться для усвоения и закрепления учебного материала, а также повышения уровня физической подготовленности. Это осуществляется с помощью частных образовательных задач, т. е. применения таких соревновательно-игровых заданий, в которых есть сходные с изучаемым навыком по структуре и характеру нервно-мышечные напряжения, элементы целостного двигательного действия.

Игровыми или соревновательными любые задания называются потому, что при помощи их создается та или иная соревновательно-игровая ситуация, при которой встречаются противоборствующие или соревнующиеся стороны. При этом степень и характер их взаимодействий строго регламентируются в зависимости или в соответствии с оговоренными правилами. Цель заданий — совершенствование в соревновательно-игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков учащихся.

Соревновательно-игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития учащихся, но и их духовного воспитания. Это происходит потому, что соревновательно-игровые задания для учащихся являются достаточно мощным раздражителем, позволяющим с бо́льшим интересом выполнять как простые, так и сложные двигательные действия.

Поэтому с оздоровительной, воспитательной и образовательной точек зрения в настоящее время широкое применение соревновательно-игрового метода не только желательно, но и просто необходимо.

Использование соревновательно-игрового метода позволяет преподавателю успешно развивать как общефи-

ескую, так и специальную подготовку учащихся. При гулярном (системном) совершенствовании програм- ого материала в соревновательно-игровой обстанов- умения и навыки быстрее адаптируются к влиянию оционального фона состязаний или игры, а различные ктические действия лучше осваиваются в упрощенных повиях, позволяющих сконцентрировать внимание на авном двигательном действии за счет вычленения веду- их элементов из изучаемого умения или навыка.

Творчески применяемый соревновательно-игровой етод в процессе физических занятий с молодежью зусловно способствует успешному решению задач из обых разделов программы по физическому воспитанию.

1.2. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

Применение соревновательно-игрового метода в чебном процессе помогает решать задачи всесторонне- го развития учащихся, совершенствования двигательных мений и навыков, связанных с современной техникой ого или иного вида учебной программы. Эмоциональ- ная окрашенность занятий при этом способствует возник- новению у учащихся повышенной заинтересованности в двигательной деятельности, воспитанию физических и морально-волевых качеств, иначе говоря, вызывает у них интерес и желание заниматься физической куль- турой, что сегодня имеет немаловажное значение.

Учебный процесс по физическому воспитанию состоит из следующих видов подготовки: физической, техниче- ской, тактической и психологической. Данное разделе- ние видов подготовки условно, поскольку на практике они тесно связаны между собой. Так, физическая подго- товка позволяет быстрее овладеть не только техниче- скими, но и тактическими приемами движения.

1.3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка является фундаментом для освоения любого вида программы. Она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их проч- ному закреплению. Физическая подготовка подразделя- ется на общую и специальную.

В общую физическую подготовку входит развитие основных физических качеств учащихся: силы,

быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. При общей физической подготовке необходимо использовать соревновательно-игровой метод, поскольку в процессе соревновательно-игровой деятельности можно уделить большее внимание таким физическим качествам, которые недостаточно развиваются узкоспециальными упражнениями, относящимися к технике или тактике того или иного вида спорта.

Средствами данного метода являются подвижные игры и соревновательные упражнения, оказывающие общее воздействие на физическую и психическую подготовку учащихся. К ним можно отнести соревновательное выполнение упражнений из основной ритмической и атлетической гимнастики, тяжелой атлетики, а также простейшие подвижные игры, связанные с бегом, прыжками и метанием. Подбор средств общей физической подготовки для каждого занятия зависит от задач, решаемых на нем, а также условий обучения. При этом необходимо учитывать гигиенический фактор, т. е. занятия желательно проводить на свежем воздухе, спортивной площадке, стадионе, в лесопарковой зоне. Хорошая общая физическая подготовка учащегося и как следствие этого — его гармоническое развитие, связанное с совершенствованием мышечного чувства, представляют собой необходимый фундамент для дальнейшей специализации в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида программы, т. е. связанных с тем или иным видом спорта. Задачи ее неразрывно связаны с совершенствованием техники и тактики двигательного действия. Для преимущественного развития того или иного качества (быстроты, силы, выносливости и др.) используются специальные подготовительные и подводящие упражнения, которые можно выполнять в соревновательно-игровых условиях.

В процессе специального развития физических качеств совершенствуются не только функции организма, ускоряющие процесс адаптации и технического применения приемов в конкретном виде подготовки, но и создаются предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков, успешного освоения учебной программы. Высокий уровень развития специальных физических качеств применительно к конкретной спортив-

мои деятельности достигается при использовании соревновательно-игрового метода.

В настоящее время исследованиями и практикой подтверждено, что двигательные качества наиболее успешно развиваются в том случае, если в соревновательно-игровой деятельности применяют комплексный подход. Это значит, что на занятиях по физическому воспитанию должны использоваться средства, заимствованные из различных видов спорта. К ним можно отнести упражнения, предусматривающие одновременное развитие быстроты, силы, выносливости и т. д. Применение их в определенных сочетаниях способствует освоению двигательного действия, а отсутствие многообразия при спортивной специализации значительно снижает двигательный диапазон учащихся, а также развитие их координационных способностей.

Рассмотрим, как в условиях соревновательно-игровой деятельности можно проводить специальную физическую подготовку. В специальной физической подготовке учащихся особое место занимает скоростно-силовая подготовка. Воспитание силы является основой для проявления других качеств. От уровня ее развития зависит проявление выносливости, быстроты, наконец, ловкости.

В зависимости от избранного режима деятельности подбираются упражнения и подвижные игры, которые могут быть динамического или статического характера. При динамическом характере двигательной деятельности задания могут быть индивидуальными или групповыми.

Развитие скоростно-силовых качеств успешно достигается с помощью разнообразных упражнений и игр, где решающей является частота выполняемых движений. Помимо сложных передвижений, это могут быть задания с отягощением, со снарядом (граната, ядро) и на снарядах (полосы препятствия или гимнастические снаряды), а также упражнения с оказанием сопротивления партнеру. Такие задания, связанные с единоборствами, развивают не только скоростную силу и выносливость, но и ловкость, волю к победе.

Выполнение соревновательно-игровым методом динамических упражнений, связанных с преодолением силы тяжести собственного тела, позволяет учащемуся последовательно переходить от медленных движений к быстрым, от малой нагрузки к большой. При этом при-

рост мышечной силы осуществляется в основном двумя методами: методом повторных упражнений с непредельным грузом, поднимаемым возможно большее количество раз, или методом поднятия максимального груза.

При статическом характере деятельности упражнения состоят из фиксации однообразных движений и положений тела, которыми являются упоры или висы, либо удержания отягощения в определенном положении. Соревновательное выполнение статических упражнений заключается в длительности удержания определенной позы тела, а также оказании противодействия партнеру или внешним силам.

Используя соревновательно-игровой метод, можно успешно развивать быстроту, которая заключается в способности выполнять действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота характеризуется тремя основными факторами: быстротой ответного движения на конкретный раздражитель (двигательной реакцией), быстротой движения и частотой движения в отрезок времени. В соревновательно-игровой деятельности все вышеназванные факторы проявляются комплексно, хотя между ними нет прямой зависимости. Соревновательные упражнения и подвижные игры для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц и нацеленными на совершенствование регуляторной деятельности центральной нервной системы. Многократное выполнение таких упражнений в сочетании с бегом, прыжками дает большой эффект при развитии не только быстроты, но и скоростной выносливости. Основу высокой скорости в любых технических движениях составляет повторное выполнение упражнений с предельной скоростью.

Большое значение для развития двигательной реакции имеет быстрое выполнение упражнений и различных подвижных игр по неожиданному сигналу (команде). А чтобы постоянно сохранялась острота его восприятия, упражнения должны быть не только разнообразными, но и доступными для выполнения. Для целевого развития в соревновательно-игровой деятельности быстроты обычно применяют повторный и переменный методы. На практике — это кратковременное 15—20-секундное выполнение задания различной интенсивности либо в разном темпе с активным отдыхом между сериями или попытками.

Развитие общей выносливости связано со способностью противостоять утомлению при длительной работе. Для развития общей выносливости в большинстве случаев применяются упражнения циклического характера (равномерный или переменный бег), где монотонность физической работы снижает интерес учащихся к занятиям. Проведение этих занятий в соревновательной или игровой форме повышает эмоциональный настрой учащихся, заставляет их преодолевать все трудности. Кроме подвижных игр, эстафет, командных или групповых пробежек по пересеченной местности с преодолением препятствий, для развития выносливости возможны любые упражнения или единоборства, где длительность физической работы определяет достижение поставленной цели.

Совершенствование ловкости, которая связана с быстрым овладением новыми движениями, осуществляется с применением технических элементов из различных видов спорта, выполняемых в соревновательно-игровой обстановке.

В условиях соревнования или игры развитие координационных действий происходит более эффективно, так как выполнение их приближено к реальным условиям той или иной спортивной деятельности. В целом соревновательно-игровые задания являются также хорошими подводящими и подготовительными упражнениями, позволяющими быстрее освоить учебно-спортивную программу практически в любом учебном заведении.

И если обучение сложной технике из различных видов спорта можно начинать, применяя фронтальный метод, то совершенствование ее лучше проводить в соревновательно-игровой обстановке, которая приближена к тем условиям, в которых придется этим видом спорта заниматься.

Совершенствование специальной ловкости, связанной с конкретным видом спорта, должно быть непрерывным, и по мере освоения одного задания необходимо переходить к следующему, более сложному по содержанию.

Развитие гибкости (подвижности в суставах) в соревновательно-игровой деятельности осуществляется при пассивном и активном воздействии. При пассивном воздействии учащиеся стремятся сохранить равновесие с максимальной амплитудой, соревнуются как за временное количество, так и за качество выполняемых упраж-

нений, а при активном — их усилия направлены на достижение бóльшей амплитуды или скорости, а также более интенсивного вращения.

При совершенствовании подвижности в суставах следует придерживаться следующих правил: 1) развивать гибкость планомерно и систематически; 2) использовать в игре или соревновании упражнения на растягивание и выполнять их пружинисто, небольшими сериями, с постепенным увеличением темпа и амплитуды; 3) осуществлять полное разогревание тела перед выполнением упражнений; 4) чередовать упражнения на гибкость с упражнениями или подвижными играми на силу, ловкость и быстроту.

1.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под технической подготовкой в соревновательно-игровой деятельности подразумевается педагогический процесс, направленный на овладение учащимися рациональной техникой самых разнообразных (не только игровых) приемов и обязательное ее закрепление в игровой или соревновательной обстановке.

Основная цель технической подготовки — это овладение всеми способами выполнения изучаемого движения и их различными сочетаниями в условиях, приближенных к игре или соревнованию. И здесь на первый план выступает совершенствование техники движения. Перед учащимися ставится задача: более глубоко познать технику движений, добиться их свободного, слитного выполнения и совершенствовать ритм и технику действия в соответствии с индивидуальными особенностями. Особенно важно при этом многократно повторять те части движения, которые требуют при заучивании высокой точности пространственных, временных и динамических характеристик. Для этого необходимо многократное повторение действия в целом, например, использование ограниченного количества помех вначале и увеличение их в конце освоения двигательного действия либо повторение с соревнованием на качество исполнения отдельных наиболее трудных элементов техники двигательного действия.

По мере освоения изучаемого навыка или умения перед учащимися ставятся задачи закрепления его техники и дальнейшего совершенствования в направлении

силения динамики движений, максимальной оптимизации. Иначе говоря, учащиеся должны применять навыки умения в самых различных условиях действий с наибольшей эффективностью. Для этого следует увеличить количество повторений не только в обычных, но и в более сложных, непривычных условиях, что позволяет учащимся вырабатывать гибкие навыки и умения. В зависимости от особенностей навыка (принадлежности его легкой атлетике, гимнастике, борьбе или спортивной игре) должна определяться целесообразность соотношения простых и вариативных повторений совершенствуемого задания.

В целях дальнейшего совершенствования движений применяют различные методические приемы: в легкой атлетике — увеличение дистанции или высоты, дальности броска, гандикапа, в гимнастике — увеличение амплитуды, поточное выполнение упражнений, в спортивных играх — переход от выполнения на месте к выполнению в движении, сочетание нескольких элементов в облегченных или нормальных условиях соревнования или игры.

Задача повышения качества выполнения соревновательно-игрового задания должна ставиться на каждом занятии. Рациональная техника дает возможность учащемуся, даже не обладающему исключительными физическими данными, добиваться высоких спортивных результатов.

Успешно закрепленная в соревновательно-игровой обстановке всесторонняя техническая подготовка служит основой для осуществления тактических действий. Чем выше техническая подготовка учащихся, тем успешнее они смогут решать тактические задачи, тем выше тактическое мастерство группы или команды в целом.

1.5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка в соревновательно-игровой деятельности учащихся — это процесс формирования системы способов ведения игры или двигательных действий. В процессе технической подготовки учащиеся приобретают умения технического выполнения действий, а также навыки для ведения игры, а в процессе тактической — умение владеть всеми техническими средствами в постоянно изменяющихся соревновательь-

но-игровых ситуациях. Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать соревновательно-игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Под *индивидуальными действиями* понимают целесообразность применения наборов технических упражнений или игровых приемов в игре, для чего необходимо овладеть способами передвижения, умением выбирать место для ведения игры, а также наиболее целесообразный способ действия в сложившейся соревновательно-игровой ситуации.

При обучении индивидуальным тактическим действиям используются упражнения для выполнения самых разнообразных приемов при пассивном и активном противодействии партнера.

Групповая тактика предусматривает участие в соревновательно-игровых действиях двух и более учащихся. Групповые тактические действия могут быть, например, в играх при нападении или защите. В каждом случае решается частная тактическая задача: в первом — создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего действия, во втором — противодействие с целью затруднения выполнения завершающего действия (передачи, удара, броска и т. д.) противоборствующей стороной.

Тренировка групповых действий начинается с изучения взаимодействия двух учащихся в упражнениях при встречных или параллельных перемещениях (встречные передачи, передачи с продвижением по длине площадки и т. д.). Затем переходят к взаимодействиям трех и более играющих. Совершенствование взаимодействий осуществляется в игровых упражнениях, учебных играх, соревнованиях.

Командные действия предполагают выбор способов взаимодействия при ведении соревнования или игры членов всей команды. На этот выбор влияет тактическая схема игры команды противника, ее техническая и психологическая подготовка. Успех решения тактических задач зависит от технической подготовки исполнителей, их творчества и организованного выполнения замысла.

Тренировка командных действий начинается с мо-

мента комплектования команды и определения основных функций участников соревнования или игры. Избрав тактический рисунок соревнования, игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачу каждого участника. И только после этого приступают к освоению основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляются командные тактические взаимодействия, например в двусторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что команда начинается с умения осуществлять тактические взаимодействия. Поэтому шлифовку и совершенствование тактики нужно начинать с несложных коллективных действий, а затем переходить к конкретным тактическим взаимодействиям. Существует целый ряд упражнений, которые направлены на совершенствование тактики. Эти упражнения максимально приближены к игровым или соревновательным условиям и применимы практически повсеместно.

1.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка в соревновательно-игровой деятельности решает задачи психического воздействия, направленные на воспитание морально-волевых качеств учащихся. Развитие физических и воспитание волевых качеств характера взаимосвязаны. Воля, как и мышцы, развивается только в процессе проявления двигательной деятельности в результате преодоления объективных и субъективных трудностей. Эти трудности состоят в необходимости овладевать сложной техникой из различных разделов программы, а также игровых приемов, преодолевать усталость, сохранять самообладание, регулировать эмоциональное состояние, сохранять высокую работоспособность в трудных условиях спортивного противоборства. Следовательно, средством формирования волевых черт характера учащихся является *физическая нагрузка*. Специфичность волевых качеств в том, что они проявляются в виде деятельности, в которой происходило их развитие. Отсюда необходимость создавать соревновательные и игровые условия, в которых развиваются и закрепляются сильные стороны

БІБЛІЯТЭКА
Акадэміі фізічнага
выхавання і спорту
Рэспублікі Беларусь

характера, где необходимо проявление стойкости, уверенности, решительности, смелости, выдержки.

Следует учитывать, что учащиеся под воздействием эмоционального возбуждения могут плохо контролировать себя, принимать опрометчивые решения. Зачастую это происходит от недостаточной технической и тактической подготовки учащихся, вследствие того что на их пути встретились трудности, которые они лишь со временем научатся преодолевать.

Процесс психологической подготовки делится на *общую подготовку* (воспитание мотивов, побуждающих к систематическим занятиям, совершенствование двигательных навыков, преодоление трудностей) и *подготовку к соревнованиям* (игре), когда проводится работа по созданию наивысшей психологической готовности к противоборству в данном соревновании (игре) или серии соревнований (игр).

При работе с учащимися очень важно приобщать их через соревнования, игровые действия к систематическим тренировочным занятиям на основе сознательного отношения к преодолению трудностей. Хорошим средством развития воли учащихся служат упражнения по преодолению трудностей, а также учебные игры и соревнования, где появляется необходимость проявления твердости характера, решительности, упорства, настойчивости.

Смелость и решительность часто мотивируются эмоциональными моментами и проявляются не в силу логического довода, а охватившего учащегося порыва или раскрепощенного чувства. Иногда даже те технические приемы, которые он боялся выполнить на тренировке, соревнованиях, под воздействием игрового эмоционального состояния выполняются более успешно. Поэтому преподавателю при разборе игры или соревнования необходимо проявлять чуткость и определенный такт.

В соревновательно-игровой практике психологическая подготовка осуществляется следующими методами:

1) методом упражнений по преодолению трудностей;

2) методом настраивающих упражнений (с целью настраивания ученика на необходимое психическое состояние);

3) методом идеомоторных упражнений, т. е. мысленного продумывания действий, позволяющего воспроиз-

вести и конкретизировать будущую двигательную деятельность;

4) методом психорегулирующей тренировки, позволяющей с помощью упражнений уменьшить напряжение и настроить на предстоящую деятельность.

От учащихся следует неуклонно добиваться качественного и своевременного выполнения заданий, формировать активное отношение к выполнению физических нагрузок на занятиях, добиваться четкого выполнения установок в соревнованиях или игре и, кроме того, нацеливать занимающихся на работу по устранению своих недостатков в физической, технической и тактической подготовке, воспитывать в них уверенность в своих силах при осуществлении намеченных планов.

Рекомендации по воспитанию волевых качеств в соревновательно-игровой обстановке всегда должны соответствовать возрастным возможностям учащихся.

В любых коллективах очень важно проводить обсуждение соревнования или проведенной игры (разбор). Это рекомендуется делать после отдыха или в конце занятий, после того как спадет эмоциональное возбуждение и ребята смогут критически оценить свои действия и воспринять анализ, сделанный преподавателем. В разборе необходимо добиваться участия всех учащихся. Высказывания должны носить деловой, доброжелательный характер. Раздражение или необоснованные упреки руководителя могут нанести травму учащемуся и не будут способствовать развитию его волевых качеств.

2

МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. ПРОГРАММИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ. Применение идей кибернетики в педагогической области и, в частности, в физической подготовке основано на том, что процесс совершенствования воспитания можно рассматривать как определенный вид управления, а именно как управление формированием и развитием психических и физических свойств и качеств учащихся. Сущность программированного обучения заключается в том, что весь объем информации разделяется на части, которые обучающийся обязан усвоить в строгой последовательности при непременном условии перехода к закреплению в соревновательно-игровой обстановке. Причем на всех этапах совершенствования должна быть обеспечена обратная связь между обучающим и обучающимся (рис. 2.1).

Программированное обучение и особенно алгоритмизация отдельных сторон физической подготовки привлекают все большее внимание специалистов физического воспитания. Под алгоритмом обычно понимают точное предписание о выполнении в строго установленном порядке операций, дающих решение некоторого класса задач. В физическом воспитании алгоритм (алгоритмическое предписание) представляет собой точное описание выполнения в строго установленном порядке элементов определенного двигательного действия, обеспечивающего высокую эффективность овладения определенными двигательными навыками. Задача преподавателя при этом состоит в выработке алгоритмических предписаний и организации соревновательно-игровой деятельности учащихся согласно этим предписаниям.

Алгоритмизация двигательных действий. В учебном процессе алгоритмизация соревновательно-игровых упражнений делится на четыре взаимосвязанных этапа: общее ознакомление с техникой выполнения двигательного действия или игрового приема; разучивание

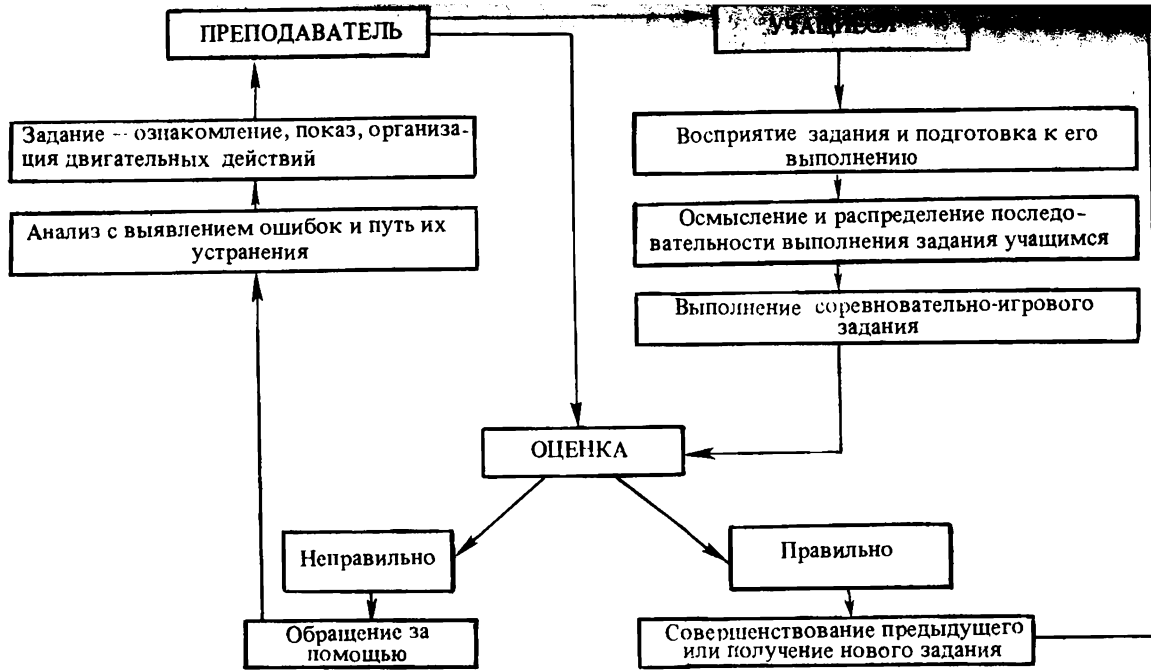


Рис. 2.1. Модель взаимосвязи между преподавателем и учащимся при совершенствовании соревновательно-игрового двигательного действия

его в упрощенных, специально созданных условиях; разучивание в усложненных условиях; совершенствование приема в игре или соревновании, близких к официальным.

Общее ознакомление с соревновательно-игровым действием, игрой. На данном этапе создается четкое представление о технике двигательного действия. Для этого пользуются неоднократным объяснением и показом: вначале быстро, как в игровой обстановке, а затем медленно, обращая внимание на наиболее важные детали движения. Рассматривается техника выполнения, даются сведения о наличии данного приема в спорте. Далее учащиеся самостоятельно выполняют двигательное действие или игровой прием. Необходимо добиваться, чтобы первые пробные попытки выполнения приема содержали меньше ошибок, тогда формирование двигательного навыка будет проходить более успешно.

Разучивание приемов соревновательно-игровой деятельности в упрощенных, специально созданных условиях. Здесь перед учащимися ставится задача овладеть правильной структурой движения. Прием выполняют в упрощенных условиях: например, в баскетболе ловлю и передачу мяча после набрасывания его капитаном; в волейболе — передачу мяча после подачи ведущим игроком в удобное для передачи положение и т. д. Наиболее сложные приемы изучаются расчлененно (по частям). Только после этого упражнение выполняется полностью. Для каждой игры или двигательного действия разрабатывается методика последовательного разучивания игровых приемов на основе принципа «от простого к сложному»: упрощаются условия выполнения приема путем занятия наиболее удобного исходного положения; уменьшаются расстояния, сила передачи, быстрота передвижения и т. д.

При соревновательно-игровом выполнении движений учащихся необходимо выявлять и исправлять ошибки. Вначале исправляются основные (грубые) ошибки в технике выполнения, а затем второстепенные (мелкие). Для этого применяются повторный показ, объяснение, выполнение техники приема расчлененно, медленно и т. д.

Разучивание приема соревновательно-игровой деятельности в усложненных условиях необходимо для доведения его до исполнения, близкого к реальному, без

ошибок, на хорошей скорости, быстро и непринужденно. В усложненных условиях добиваются не только правильного взаимодействия со снарядом, тренажером, мячом, но и с партнером. Усложнение условий для разучивания достигается повышением скорости выполнения приема, увеличением расстояния, быстроты, силы, изменением направления полета мяча, усложнением его траектории, увеличением амплитуды движения. Другой способ усложнения — выполнение приема на повышенной скорости, в сочетании с другими приемами, на уменьшенной площадке, увеличение количества выполнений за единицу времени, повышение требовательности к точности или скорости выполнения (в зависимости от специфики двигательного действия). Для усложнения условий в игровых заданиях даются варианты выполнения приема при пассивном, а затем и при активном противодействии партнера, а также с изменением количества взаимодействующих партнеров. Объем усложнений зависит от степени владения учащимися техническим приемом. При хорошем владении можно вводить целый комплекс усложняющих условий.

Совершенствованием приема в игре или соревновании преподаватель добивается того, чтобы прием выполнялся правильно при внезапном изменении соревновательно-игровых ситуаций, а также рационально использовался учащимися в конкретной игровой обстановке. На данном этапе используются упражнения, учебные игры с определенной установкой на выполнение приема. Совершенствование приема в игре создает условия для творчества, инициативы, быстрого принятия решений.

Умело используя в учебно-тренировочном процессе программированное обучение с алгоритмизацией его, преподаватель может без дополнительных затрат не только улучшить физическое развитие и подготовку учащихся, но и проводить занятия более разнообразно и интересно.

Карточки-задания, приведенные ниже, также можно отнести к элементам программированного обучения, поскольку они представляют собой схему, с помощью которой происходит совершенствование двигательных действий учащихся в соревновательно-игровой обстановке. Под алгоритмическим предписанием в карточках выступают точные указания о выполнении в установлен-

ном порядке элементов (вариантов) определенного двигательного действия, используемого в игре или соревновании и обеспечивающего высокую эффективность овладением определенными двигательными навыками.

Сопоставив эпизодическое использование различных игр и соревновательных упражнений с алгоритмическим в соревновательно-игровом задании, можно сделать вывод о том, что обучение и совершенствование двигательных действий при помощи алгоритмических предписаний существенно улучшает процесс организации работы занимающихся, создаются конкретные условия для творческой самостоятельной работы как учащихся, так и преподавателя. Одновременно с освоением подвижных игр или отдельной техники исполнения упражнений занимающиеся успешно овладевают методикой их обучения. При этом создается рабочая картотека — система методически подобранных заданий, позволяющая в дальнейшем работать творчески и разнообразно.

2.2. ИНФОРМАТИВНОСТЬ КАРТОЧКИ-ЗАДАНИЯ

Карточка-задание представляет собой источник информации о двигательной деятельности, выполняемой в соревновательно-игровой обстановке. Для удобства пользования и нахождения все соревновательно-игровые задания имеют порядковый номер. В каждом задании указаны конкретные задачи, способствующие развитию и воспитанию как целого ряда психофизических качеств, так и формированию и совершенствованию отдельных технических элементов (умений и навыков) в условиях, приближенных к реальной соревновательно-игровой обстановке. Эти задачи на первых этапах могут быть сокращены до минимума или при успешном освоении дополнены и усложнены более высокими требованиями как к количеству, содержанию, трудности выполнения, так и к сочетанию, комбинированию различных вариантов двигательной деятельности. Например, для задания «Эстафета с обручем» (гимнастика) задачи можно сформулировать так: «Формирование ритма вращения обруча, развитие быстроты, ловкости и точности движений при коллективных взаимодействиях». Кроме того, в карточках указывается необходимый инвентарь (в нашем случае — гимнастический обруч) и место проведения за-

нятий: спортивный зал, площадка, приспособленное помещение, рекреация.

Все соревновательно-игровые задания построены по одной принципиальной системе. Они состоят из четырех разделов передачи нужной информации, включающих схему построения, содержание двигательных действий, правила их выполнения и организационно-методические указания (ОМУ). Первый раздел — схема построения. На схеме указывается место преподавателя (наиболее удобное для обозрения и руководства). Условными обозначениями (символами) указываются расположение игроков одной и другой команд, направление движения и последовательность действия. Обычно дается один из возможных вариантов схематического расположения учащихся. Язык символов наиболее прост и доступен для восприятия двигательного действия. При его использовании возрастает эффективность обучения.

Второй раздел — содержание. Он начинается с описания действия: «Первые номера в шеренгах — с обручами. По сигналу преподавателя правофланговый игрок быстро прокручивает обруч через себя и передает его стоящему рядом партнеру, который проделывает то же. И так до тех пор, пока каждый участник не выполнит задание». Этот раздел может быть дополнен вариантами. Например: 1) то же, но движение продолжается с возвращением обруча ведущему; 2) то же, но с перемещением последующего участника вперед шеренги до тех пор, пока ведущий не окажется на своем месте; 3) то же, но передаются сразу несколько обручей, которые лежат у ведущего участника в ногах.

Количество вариантов может быть гораздо больше, чем предложено в игровых заданиях. Здесь все зависит от изобретательности преподавателя, его умения определить, как можно далее совершенствовать навыки учащихся.

Третий раздел — правила, которые в конечно счете сводятся к ясным и четким действиям, не допускающим разночтения и свободного их толкования по своему усмотрению, за исключением тех случаев, где разумная и творческая инициатива поощряется, а способ выполнения целиком зависит от самого учащегося. Если в игре или соревновании ведется подсчет очков, то должны быть ясные критерии: за что и сколько начисляется, из каких слагаемых состоит конечный результат, опре-

деляющий победителя, за что наказывается участник или команда. В «Эстафете с обручем» следующие правила: «Игру следует начинать по сигналу преподавателя. Игрок, стоящий последним в шеренге или первым заканчивающий задание, должен поднять обруч кверху, сигнализируя об окончании эстафеты. Побеждает команда, быстрее передавшая обруч».

И, наконец, последний, четвертый раздел — ОМУ освещает методическую сторону двигательных действий с теми тонкостями, которые помогут лучше организовать и провести игру или соревнование. В нашем случае это — «передача обруча должна проводиться в строгой очередности от правофлангового последующему игроку».

Возможны и другие организационно-методические указания, помогающие преподавателю провести игру. Суть соревновательно-игрового задания, помимо эстафет, подвижных игр, могут составлять общеразвивающие и специальные упражнения, а также простые и сложные технические элементы из различных разделов учебной программы. Их объединяет общий признак — соревновательно-игровое выполнение двигательного действия.

Все задания систематизированы по видам спорта, традиционным для учебных программ по физическому воспитанию. Это поможет преподавателю или тренеру интересно и увлекательно провести совершенствование любого учебного материала, и в первую очередь не игрового, соревновательно-игровым методом.

2.3. СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ ИНФОРМАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Общие сведения. В учебно-тренировочном процессе при использовании соревновательно-игрового метода применяют три основных источника информации. Обучение происходит через словесную, наглядную и практическую информацию. Два первых вида информации создают предпосылки для овладения двигательными действиями, а их реализация осуществляется при непосредственном использовании практической информации, т. е. подвижных игр или соревновательных упражнений. В соревновательно-игровой практике все вышеназванные

виды информации взаимообусловлены и применяются комплексно.

Передача информации происходит по определенным каналам: словесная — через абстрактное мышление; наглядная — через зрительное восприятие схематического изображения действия, а также путем примерного показа и, наконец, практическая — путем непосредственных упражнений учащихся в соревновательно-игровой деятельности.

Словесная информация. Источником словесной информации на практике являются рассказ, объяснение, беседа, разбор игровой карточки, задание, указание, распоряжение, которые в педагогике получили распространение как словесные методы обучения.

Рассказ — это форма изложения учащимся сведений о технико-тактических приемах, методике игровой и соревновательной тренировки при организации игровой деятельности.

Объяснение помогает не только раскрыть форму и характер соревновательно-игрового движения, но и выявить причины, влияющие на его правильное выполнение. При объяснении основное внимание уделяется главному действию, без уточнения деталей. Объяснением пользуются при совершенствовании игровых приемов группой, изучении соревновательных командных действий, а также при установке на предстоящую игру или соревнование.

Беседа при соревновательно-игровом методе проводится в виде вопросов и ответов, обмена мнениями, обсуждения допущенных ошибок и путей их устранения. Беседа может быть групповой, командной и индивидуальной.

Разбор в учебной практике широко используется после выполнения какого-либо соревновательно-игрового задания (отработки технического или тактического действия), при анализе закончившейся подвижной игры, перед предстоящим соревнованием. Разбор может быть односторонним, когда его делает сам преподаватель, или двусторонним, когда в нем принимают участие и занимающиеся соревнующихся сторон.

Указание — это краткая форма задания на выполнение подвижной игры или соревновательного упражнения по технике и тактике. Часто используется при проведении учебных игр или отработке тактических

взаимодействий. Указания могут даваться в процессе взаимодействия без остановки игры или соревновательного упражнения.

Указание отличается краткостью и лаконичностью. Оно может иметь вид распоряжения для выполнения упражнения либо подготовки к его выполнению и т. д.

И, наконец, задание в целом является универсальной формой передачи информации, включающей как алгоритмическую последовательность выполнения двигательного действия, так и пути его совершенствования.

Наглядная информация. Наглядная информация в соревновательно-игровой деятельности — это показ упражнений или подвижной игры, демонстрация игровой карточки, пособий (схем, таблиц, кинокольцовок, кинограмм и т. д.), просмотр учебных игр или официальных соревнований.

Показ двигательного действия в соревновательно-игровой деятельности всегда сочетается с использованием словесной информации, и, таким образом, учащийся получает целостное представление о соревновательно-игровой деятельности, а именно о игровом или соревновательном выполнении упражнений. Осуществляется показ преподавателем или одним из учащихся. Перед этим важно сосредоточить внимание учащихся, создать необходимые условия для наблюдения: выполнить выбор места для показа, построение учащихся и т. д.

Для совершенствования двигательной деятельности также бывает совершенно необходимо дать учащемуся не только словесную информацию о количественных, пространственных, временных и динамических характеристиках совершаемого движения, но и наглядную о нем информацию. Особенно если это связано с тонкостями технического выполнения. Такая информация должна непосредственно обслуживать педагогический процесс, стать его органической частью. На основе только что полученной зрительной информации о выполненном движении и допущенных ошибках, оцениваемых в количественных мерах пространства и времени, учащиеся смогут уже в следующей попытке внести необходимые исправления, улучшающие качество двигательного действия.

При соревновательно-игровой деятельности часто практикуют повторный или замедленный показ двигательных действий. Это дает возможность сосредоточить

внимание учащихся на наиболее существенных элементах движений, на моментах, где вероятность появления в игре (соревновании) ошибок является наибольшей.

Двигательная (практическая) информация. Практическая информация в соревновательно-игровой деятельности — это игры и упражнения, предусматривающие многократное повторение движений, с тем чтобы учащиеся могли овладеть элементом техники двигательного действия или целого игрового приема. Движение может выполняться слитно или по частям. Разучивание по частям предусматривает освоение отдельных элементов двигательного действия с последующим их соединением в одно целое.

Расчленение технического материала должно носить форму игрового упражнения, т. е. законченную форму отдельного движения. Применение данного метода рекомендуется только в начальной стадии обучения и совершенствования. После того как движение освоено, его закрепляют с помощью целостного соревновательного действия или игры.

Отдельные технические приемы из учебной программы рекомендуется разучивать в соревновательно-игровой обстановке только в целостном виде, так как расчленение нарушает структуру движений и усложняет овладение ими.

Наибольший эффект дает соревновательно-игровое выполнение подвижных игр или упражнений в облегченных условиях, с применением подводящих упражнений. Их подбор и сложность зависят от подготовленности учащихся. Закрепление соревновательно-игрового действия происходит на фоне выполнения подвижной игры или упражнения, т. е. в более сложных условиях.

Сфера применения двигательной информации при помощи соревновательно-игровых действий получила большое распространение не только в спортивно-игровой деятельности, но и в учебно-воспитательном процессе, например при совершенствовании технических приемов из любых (не игровых) разделов программы. На практике в физическом воспитании большого успеха можно добиться, применяя различные виды информации комплексно, в зависимости от возраста, подготовленности, сложности разучиваемых и совершенствуемых соревновательно-игровых двигательных действий.

3

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

3.1. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Все общепедагогические принципы (наглядности, систематичности и последовательности, постепенности, индивидуализации, сознательности и активности), отражающие закономерности процесса обучения, применимы и к физическому воспитанию. Однако, отражая его специфику, эти принципы реализуются особыми средствами и способами.

Так, *принцип наглядности* вытекает из необходимости получения информации и формирования ясного представления об изучаемом и совершенствуемом соревновательно-игровом материале с использованием четкого показа подвижной игры или упражнения, схем, игровых карточек, плакатов, кинограмм и т. д. Принцип наглядности необходимо реализовывать на начальной стадии учебно-тренировочного процесса, учитывая при этом ведущий для данного занимающегося анализатор, так как у одних учащихся восприятие происходит с опорой на зрительный анализатор, у других — на слуховой. Знание этой специфики поможет преподавателю индивидуализировать реализацию этого принципа при использовании соревновательно-игрового метода.

Принцип систематичности и последовательности в соревновательно-игровом методе предполагает установление системы обучения и совершенствования. Систематичность занятий достигается четким планированием учебного материала. В подвижной игре или соревновательном упражнении изучение нового материала должно опираться на ранее усвоенный, т. е. на постепенное нарастание трудности требований, что позволит расширить и закрепить совершенствуемые двигательные навыки. Вначале изучают основные технические приемы, те, без которых невозможно двигательное действие, например, при игре в баскетбол — это ловля и передача мяча, в волейбол — передача и подача, в футбол —

остановка и удар, в борьбе — захват и силовое сопротивление, а затем переходят к овладению более сложными, комбинированными действиями, сочетающими два или несколько двигательных действий. Иной путь — применение изученных действий вначале в упрощенных условиях, а затем — в более сложных. Если систематически не упражняться в овладении двигательными навыками в соревновательно-игровой обстановке, то они постепенно становятся малопригодными для практического применения.

Принцип постепенности в соревновательно-игровой деятельности заключается в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок, усложнении техники упражнений, расширении технического и тактического арсенала. При увеличении объема и интенсивности нагрузок преподаватель должен принимать во внимание возрастные особенности занимающихся, правильно оценивать доступность выполняемых физических нагрузок, учитывать их, в первую очередь, оздоровительный эффект, а затем и степень тренируемости.

В соревновательно-игровой деятельности *принцип индивидуализации* в процессе физического воспитания предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся с целью наилучшего развития их способностей. Индивидуализация обучения возникает в связи с различным уровнем физической подготовленности учащихся, их возрастными особенностями, способностью переносить возрастные нагрузки.

При подборе физических упражнений и подвижных игр преподаватель должен опираться на особенности характера, темперамента, свойств нервной системы юношей и девушек.

Принцип сознательности и активности предполагает сознательное и активное отношение учащихся к учебно-тренировочному процессу, глубокое понимание ими поставленных задач, а также средств и методов, которыми они решаются. Добиваясь неослабевающего интереса к занятиям, преподаватель решает задачи как учебно-тренировочного, так и воспитательного характера. Очень важно не только поставить перед учащимися цель на ближайшее время, но и не выпускать из вида перспективу роста и совершенствования как каждого учащегося индивидуально, так и спортивного коллектива, группы или класса в целом.

Без глубокого, осознанного понимания учащимися сущности технических и тактических приемов двигательного действия или подвижной игры трудно рассчитывать на высокое качество овладения ими. Занимающиеся должны правильно воспринимать результаты своей деятельности, понимать происходящие при выполнении тренировочных нагрузок физиологические и психологические процессы, уметь контролировать свою работоспособность и эмоции.

Сознательное отношение и интерес к учебно-тренировочному процессу порождают и активное стремление к совершенствованию умений и навыков в избранной спортивно-физкультурной деятельности. Активность должна направляться и контролироваться преподавателем. Его своевременная и точная оценка успехов занимающегося повышает активность и интерес к соревнованию или игре, проводимой на занятии.

Все вышеизложенные принципы соревновательно-игровой деятельности реализуются во взаимосвязи. Преподаватель должен самостоятельно решать, когда и в каких ситуациях следует применять тот или иной принцип обучения.

Система соревновательно-игровых занятий должна строиться на основе процессов, происходящих в организме при мышечной деятельности. Поэтому при ее создании следует принимать во внимание следующие положения:

1) физические упражнения оказывают стойкое влияние только при условии их повторения;

2) физические упражнения приводят к утомлению, поэтому нужны перерывы для восстановления сил;

3) во время физических упражнений и после них происходят приспособительные изменения, но держатся они только некоторое время.

Отсюда следует вывод о том, что соревновательно-игровые занятия должны не только повторяться, но и иметь оптимальные по длительности интервалы отдыха, чтобы остались положительные сдвиги от предыдущих занятий или тренировок.

3.2. УРОК — ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Успешное выполнение учебной программы по физическому воспитанию сегодня немыслимо без разно-

образного и всестороннего применения современных средств и методов, в том числе и соревновательно-игрового.

Гибкий, вариативный характер соревновательно-игрового метода позволяет рационально использовать различные средства в физическом воспитании. Появляется возможность значительно повысить заинтересованность учащихся, увеличить моторную плотность уроков, их эффективность. Эмоциональный характер воздействия соревновательных упражнений и подвижных игр позволяет комплексно воспитывать широкий диапазон физических качеств, например динамическую силу, прыжковую выносливость и т. д.

Наряду со способностью заинтересовать учащихся в выполнении трудных и порой монотонных физических упражнений соревновательно-игровой метод оказывает существенное влияние на психологическую подготовку. Воспитание морально-волевых качеств в соревновании или игре осуществляется в условиях борьбы с соперником, при коллективном характере действий, значительных физических и эмоциональных напряжениях. Личные интересы в играх или соревновании подчиняются коллективным целям, вырабатывается уважение к товарищам по команде, сопернику.

Среди других средств физической подготовки соревновательные упражения и подвижные игры могут занимать достаточно большое место во всем учебном процессе по физическому воспитанию. Особенно их роль возрастает тогда, когда они тесным образом увязываются с учебным материалом урока, поскольку позволяют быстрее усвоить его доступными средствами. От того, что в данный момент изучается по программе, во многом зависит содержание игрового и соревновательного материала. Велик диапазон задач, решаемых при помощи соревновательно-игровых заданий. Задачи эти самые разнообразные: от воспитательных и образовательных — до оздоровительных. Так, например, при прохождении на уроке одновременно легкоатлетического и игрового учебного материала можно при помощи соревновательно-игровых заданий совершенствовать как бег, прыжки, метания, так и элементы спортивных игр. Используя игровые задания и соревновательные упражнения, воспитывают смелость и настойчивость в достижении цели, коллективизм и товари-

щество, быстроту и ловкость, силу и гибкость, выносливость и волю к победе. При этом неразрывное взаимодействие соревновательно-игровых заданий дает комплексный эффект, которого отдельно взятыми упражнениями добиться не просто, а порой и невозможно. Применять эти задания можно во всех частях урока, особенно когда необходимо внести в него новизну эмоционального восприятия упражнений.

3.3. МЕСТО СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ И ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ НА УРОКЕ

Согласно учебным планам, практически на всех уроках преподаватель может использовать игровую деятельность. С этой целью он должен подобрать разнообразные соревновательные упражнения, подвижные игры, отвечающие задачам урока. Тем самым он подводит учащихся к необходимости приобретения того или иного умения и навыка соревновательно-игровым методом, который способствует решению поставленных задач, лучшей плотности урока и более правильной дозировке упражнений на протяжении всего урока.

Сложные упражнения в подвижных играх и в различных соревнованиях нужно чередовать с более простыми, не требующими концентрированного внимания. Кроме того, следует давать отдых отдельным группам мышц, системам организма, которые только что интенсивно работали. Иными словами, необходимо все время заменять одни игры и соревновательные упражнения другими, которые до этого не применялись, как по двигательной деятельности, так и по подключению отдельных систем и органов.

В подвижных играх и соревновательных упражнениях, направленных на совершенствование элементов техники отдельных видов спорта, можно вначале выполнять упрощенные варианты движений, затем, по мере освоения их, переходить к более сложным взаимодействиям, с добавлением технических действий.

Включение подвижных игр и соревновательных упражнений в различные части урока зависит от поставленных задач. А отсюда следует, что они должны соответствовать задачам той части урока, в которую они введены.

Во вводной части урока большое распространение получили соревновательные упражнения и подвижные игры, способствующие подготовке организма учащихся к предстоящей интенсивной работе в основной части. Это могут быть комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, проводимые в движении и на месте в виде соревнований, выполняемых в парах с элементами силовых единоборств. Принцип здесь заложен один: кто быстрее и большее число раз добьется победы. *Примерный комплекс упражнений, используемый на уроках с элементами легкой атлетики, гимнастики, борьбы, приведен ниже.*

1. Ускорение на отрезках прямой 30 м с промежуточным финишем в середине дистанции.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кто раньше выполнит задание: юноши — 20 раз, девушки — 10 раз.

3. Многоскоки на обеих. Кто преодолеет большее расстояние при помощи 10—15 прыжковых шагов.

4. Переход в упор лежа из исходного положения — стоя ноги врозь. Кто быстрей и качественней выполнит 8—12 упражнений.

5. Бег на отрезках прямой 60—100 м с гандикапом. При повторном выполнении участники меняются ролями.

6. Передвижение в низком приседе, руки произвольно. Кто быстрей преодолеет расстояние 15—20 м.

7. Семенящий бег. Кто раньше закончит дистанцию 20—30 м.

8. Силовое сопротивление партнеров стоя лицом друг к другу при сгибании и разгибании рук, соединенных в лучезапястных суставах.

9. Силовое единоборство стоя лицом друг к другу, толкая соперника ладонями в ладони рук из различных исходных положений. Кто большее число раз выведет соперника из равновесия.

10. Передвижение спиной вперед. Кто быстрее преодолеет дистанцию в 20—30 м.

11. Смена ног из положения выпада, правая впереди, руки произвольно. Кто раньше выполнит задание, состоящее из 16—20 упражнений.

12. Перетягивание партнера на свою сторону, стоя к нему боком и захватив одноименными руками кисти в лучезапястном суставе. Побеждает тот, кто большее

количество раз за определенное время перетянет соперника.

Примерный комплекс для уроков с гимнастической направленностью, состоящий из общеразвивающих и специальных упражнений скоростно-силового характера, выполняется потоком соревновательно-игровым методом. При работе в парах необходимо добиваться согласованных действий обоих партнеров.

1. Спортивная ходьба. Соревнование в парах на быстрое преодоление отрезка прямой. Передвигаясь в обратном направлении, учащиеся активно отдыхают. Преподаватель может предложить им спокойную ходьбу или медленный бег.

2. Ходьба с круговыми движениями рук и сменой направления вращения на каждые 4 счета.

3. Бег по кочкам с заданием как можно быстрее преодолеть дистанцию на отрезках, указанных преподавателем.

4. Ходьба, широко расставляя ноги с вращением головы в левую и правую стороны, стараясь не сбиться с прямой линии.

5. Передвижение в упоре сидя ногами вперед.

6. Передвижение приставными шагами, чередуя движение правым и левым боком.

7. Передвижение прыжками вперед толчком двух ног, руки на поясе.

8. Передвижение вперед в низком приседе, руки на поясе.

9. Ходьба с последующими движениями рук: поочередно на пояс, к плечам; двумя хлопками вверху, обратным переходом в и. п. и выполнением двух хлопков о бедра.

10. Бег спиной вперед.

11. Быстрая смена положений. И. п.— о. с. 1 — упор лежа; 2 — согнуть и разогнуть руки; 3 — встать, сделать шаг вперед. Кто выполнит упражнение быстрее на заданном отрезке.

12. Спокойная ходьба с вращением кистей в лучезапястных суставах. Руки во время выполнения упражнения можно поднимать и опускать вниз, потряхивая и расслабляя их.

Выполнять соревновательно-игровые задания в основной части урока можно как в начале ее, так и в середине либо в конце. Важно, чтобы соревнователь-

-игровая деятельность логически вытекала из потребности закрепить тот или иной навык.

В качестве примера приведен *комплекс упражнений силовыми единоборствами* из раздела «Борьба», который юноши выполняют соревновательно-игровым методом в основной части урока. Пары поочередно потоком соревнуются между собой на матах, выложенных в одну линию.

1. Захват спины соперника.
2. Отрыв соперника от опоры.
3. Выталкивание соперника за пределы мата.
4. Выведение соперника, находящегося в упоре лежа, из равновесия путем отрыва его руки от опоры. Удары запрещены.
5. Из положения лежа по сигналу опередить партнера, захватив и удержав его на лопатках.
6. Стоя в партере по сигналу преподавателя первому забежать за спину партнера и захватить ее.
7. В упоре лежа побороть соперника, пригнув его руку к ковру (мату).
8. Перетягивание каната из различных исходных положений: стоя лицом вперед и назад, стоя на коленях.

Девушкам в основной части урока можно организовать соревнование за синхронное командное выполнение *комплекса упражнений ритмической гимнастики.*

1. Бег на месте, высоко поднимая голени назад. Дыхание равномерное.
2. Стоя, руки вниз, пятки вместе, носки врозь. Приседая, поднять руки вверх, пятки от пола не отрывать. Выпрямляясь, руки через стороны вниз.
3. И. п.— то же, но руки вперед. Приседая, руки через стороны вниз. Выпрямляясь, руки в и. п.
4. Стоя, туловище слегка наклонено вперед. Движения плечами вперед и назад в ритме музыкального сопровождения. Руки и ноги удерживаются неподвижными.
5. Сидя на полу, колени прямые, носки вытянуты, руки вперед. Глубокие наклоны вперед, касаясь руками носков. Голову не опускать, подбородок поднят.
6. Сидя на полу, согнутые в коленях ноги врозь, стопы плотно прижаты к полу. Опускание туловища назад и возвращение в и. п.
7. Сидя на полу, руки в упоре сзади. Поочередное

сгибание правой и левой ноги, касаясь коленом груди (плечи отведены назад).

8. Сидя согнувшись, колени прижаты к груди, руки к плечам. В быстром темпе сведение и разведение локтей перед грудью.

9. Лежа, прямые ноги подняты вверх до угла 90°. Быстрое сгибание и разгибание ног в коленях. Спину от пола не отрывать, ноги плотно прижаты одна к другой.

10. И. п.— то же. Разведение ног в стороны и сведение их с легким касанием одной о другую.

11. И. п.— то же. «Ножницы» ногами в такт музыкального сопровождения.

12. Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Сесть на пятки, руки назад с последующим быстрым выпрямлением, руки вперед.

13. Стоя на коленях, руки вверх в замок. Сесть влево на пол и быстро вернуться в и. п. То же, но в другую сторону.

14. Стоя на коленях, отклониться медленно как можно дальше назад, слегка приподнимая таз. Спину держать прямо.

15. Бег на месте в быстром темпе. Движения рук и ног свободные в такт музыкального сопровождения.

16. Прыжки с выпадом на правую (затем левую) ногу и вынесением одноименной руки вперед.

17. Стоя, ноги шире плеч. Поднимая руки вверх, потянуться — вдох; последовательно опуская кисти, предплечья, плечи, голову — выдох.

18. И. п.— то же. Приседая, поднять руки вверх — вдох; выпрямляясь и опуская руки через стороны вниз — выдох.

19. Стоя в наклоне вперед, руки вверх. Вращение туловища по часовой и против часовой стрелки. Мышцы спины напряжены, спина прямая.

20. Из широкого полуприседа — медленное перемещение туловища влево, затем вправо. Выполняя упражнение, ноги удерживать согнутыми.

В заключительной части урока соревновательно-игровые задания используются в большинстве случаев для расслабления и успокоения организма после нагрузки либо эмоционального подъема. Например, возможно музыкальное сопровождение упражнений, танцевальные шаги или даже танцы.

4

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВИДАМ СПОРТА

4.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. Легкоатлетические упражнения наряду с гимнастическими являются ведущими в физическом воспитании. Однако легкоатлетическим упражнениям присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных движений, притупляющих интерес учащихся к занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя соревновательно-игровой метод, цель которого — повысить заинтересованность учащихся в выполнении однообразных упражнений. Разнообразное применение соревновательных упражнений и различных игровых заданий позволяет скучную и монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной.

При использовании соревновательно-игрового метода необходимо соблюдать следующие правила:

повышать заинтересованность учащихся путем применения гандикапа не только в беге, но и в других видах легкоатлетической подготовки;

обеспечивать постоянное возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или игре;

разумно сочетать соревновательно-игровой метод с другими методами физической подготовки;

проводить соревнования в условиях, приближенных к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня;

поощрять инициативу учащихся в разнообразии применения технических приемов, а также способов выполнения задания;

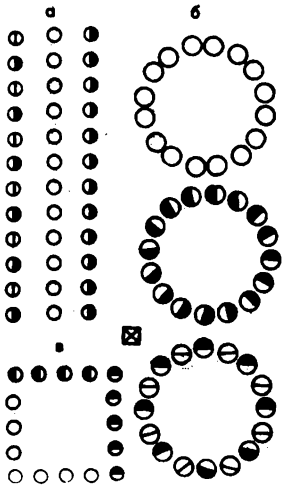
регулярно поощрять не только сильных, но и слабых учащихся, сумевших добиться улучшения своих личных результатов.

«БЫСТРО ПО МЕСТАМ»

Задачи: развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности; совершенствование умения ориентироваться.

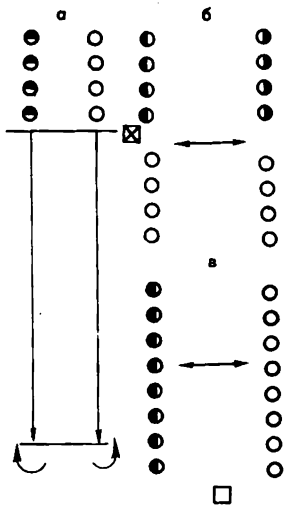
Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	По первому сигналу преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму — все должны построиться в указанном месте. *Варианты построения:* а) в общей шеренге или отдельных шеренгах; б) в общем круге или отдельных кругах; в) в отдельных колоннах в виде квадрата	Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает	Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться. При недостаточной площади построение команд выполняется раздельно и борьба идет за сокращение времени построения

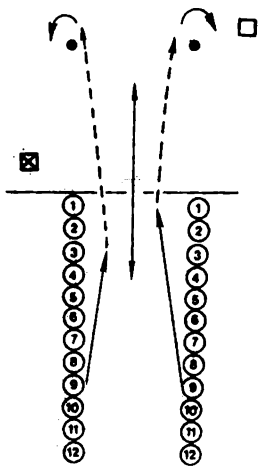
2 ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

Задача: развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности.
Инвентарь: флажки, набивные мячи или другие предметы.
Место: спортивный зал (дистанция 10—20 м), площадка, рекреация.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды соревнуются в эстафетном беге. *Варианты игры:* а) участники выстраиваются в колонны и стартуют по одному, соревнуясь между собой. Игрок пробегает до поворотной отметки и возвращается на свое место, после чего начинает бег другой; б) участники выстраиваются в шеренги, одна возле другой; одновременно стартуют к финишной линии, параллельной линии построения, и возвращаются на свои места; в) две подгруппы одной команды выстраиваются в шеренги лицом друг к другу. При каждой перебежке участники меняются местами	Игроки команд стартуют раздельно или одновременно, пробегают установленную дистанцию и выстраиваются за финишной линией. Побеждает команда, быстрее выполнившая эстафету	Четко разъяснить участникам правила игры. Если перебежки следуют одна за другой без перерыва, то конечная позиция служит исходной для следующего старта. Возможны варианты исходного и финишного положений игроков, способов передвижения

3 «ВЫЗОВ НОМЕРОВ»

Задачи: развитие скоростных качеств; воспитание ловкости, быстроты.
Инвентарь: набивные мячи или другие предметы для разметки дистанции.
Место: спортивный зал, площадка, рекреация (дистанция 10—20 м).

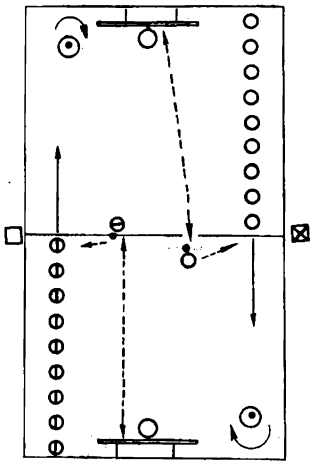
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места. *Варианты задания:* а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди; б) различные способы передвижения; в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через «ворота», перенос мячей, броски в цель	Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой пробежки начисляются очки: 2 — победителю и 1 — побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков	Для более частого вызова участников лучше формировать большее количество команд с меньшим числом игроков. Для смены соперника после каждого круга соревнований следует в командах менять порядковые номера

4 КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА

Задача: совершенствование умения комбинировать бег с метанием в цель в соревновательных условиях.

Инвентарь: теннисные мячи, стойки или конусы.

Место: специализированная баскетбольная площадка или спортивный зал.

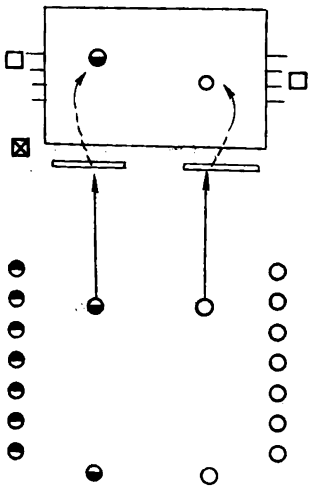
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны	Бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае непопадания мячом в цель игроки должны повторять броски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету	Целью для броска могут быть: баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене. На начальной стадии игры броски можно совершать без целевого попадания. Эстафету можно усложнить за счет увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения

7 СОРЕВНОВАНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ

Задача: формирование навыка выполнения прыжков в длину с преодолением различных препятствий и без них.

Инвентарь: резиновый шнур, флажки или самодельные конусы, набивные мячи.

Место: легкоатлетический сектор, спортивный зал.

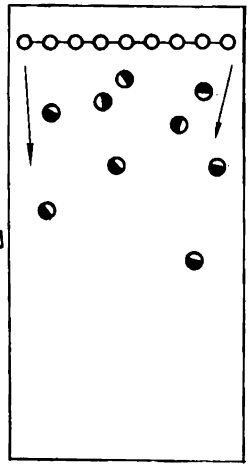
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды выстраиваются в колонны перед прыжковой ямой и соревнуются в выполнении следующих прыжков: а) через обозначенное препятствие (конус, набивной мяч, гимнастическая скамейка, резиновый шнур, мат и т. д.); б) через двойные и тройные препятствия (скамейки, плинтусы, кубы); в) с контрольной линии на лучший результат	Участники должны одновременно делать разбег и отталкиваться от бруска или с указанного места. За правильное выполнение прыжка — одно очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков	При проведении соревнований в спортивном зале в качестве препятствий могут служить начерченные на полу линии

8 «ЦЕПОЧКА»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация, приспособленное помещение размером 15×15 м.

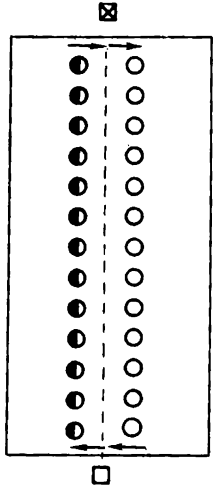
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	В игре принимают участие 6—20 человек, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. «Запятнанные» игроки выбывают из игры	Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время	По истечении указанного времени команды должны поменяться ролями

9 «ЧЕРНЫЕ И БЕЛЫЕ»

Задачи: развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности; совершенствование быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: предмет (например, кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (черный, темный; белый, светлый).

Место: спортивный зал, площадка, рекреация, поле размерами 10×20, 20×40 м.

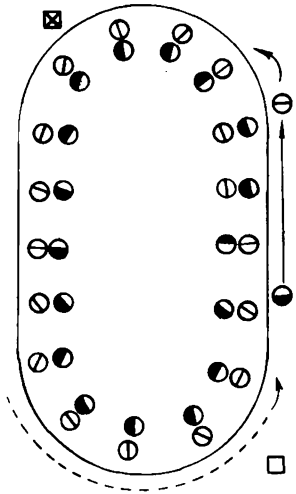
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	В игре участвуют две команды: «Черные» и «Белые». Как только руководитель игры воскликнет: «Черные!» или вброшенный в центр поля кружок упадет темной стороной вверх, «черные» становятся преследуемыми и убегают. «Белые» ловцы преследуют «черных», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде: «Белые!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами. *Варианты игры:* а) введение различных исходных позиций: в упоре или лежа на животе; б) смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре сзади и т. д.	После каждой перебежки ловцы должны объявлять, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры	В зависимости от размеров площадки и исходной позиции игроков расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей

10 «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств; совершенствование умения ориентироваться на местности.

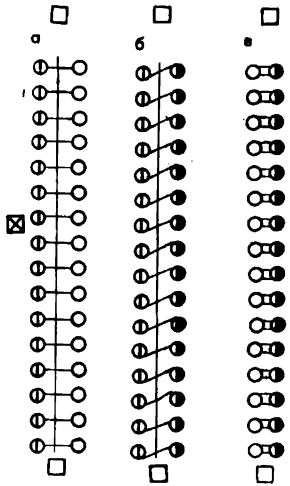
Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2—3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удается запятнать свободного игрока, то они меняются ролями	Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега. Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими	Содержание игры можно изменить введением различных исходных положений, из которых будут стартовать игроки

11 ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Задачи: воспитание силовых качеств; развитие ловкости, координации движений в игровых условиях.
Инвентарь: не требуется.
Место: спортивный зал, площадка.

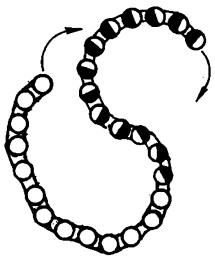
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды соревнуются в выполнении следующих парных упражнений: а) и. п.: стоя, друг против друга. Каждый участник, подняв одну ногу, зацепляет партнера за голеностопный сустав и стремится его перетянуть за линию; б) и. п.: стоя, друг против друга, с поднятой вперед левой ногой. Левую руку партнеры кладут на правое плечо друг друга. Взявшись правой рукой за стопу левой ноги соперника, партнеры стремятся перетянуть друг друга за линию; в) и. п.: друг против друга, стойка ноги врозь, левая впереди. Внешние края стоп соприкасаются. Правыми (левыми) руками партнеры толчками и не ударами пытаются вывести один другого из равновесия	Единоборства должны начинаться и заканчиваться по свистку преподавателя. Во время выполнения упражнений разрешаются обманные движения. Участники на пальцах показывают, сколько раз они одержали победу. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед	1) Упражнения можно выполнять сначала одной, затем другой ногой; 2) стопу вытянутой вперед ноги можно обхватывать обеими руками; 3) через определенное время можно менять положение рук и ног; 4) во время схватки участникам нельзя опираться на колени

12 «ГОЛОВА И ХВОСТ»

Задачи: развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

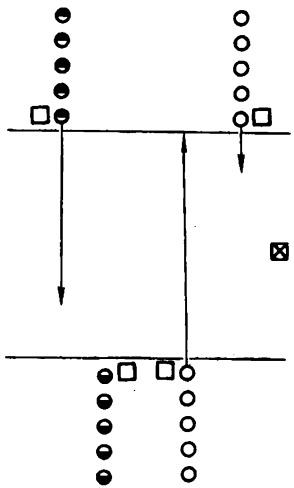
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Все участники игры (10—20 чел.) выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берется руками за пояс предыдущего. Первый игрок — это «голова», а последний — «хвост». По сигналу преподавателя «голова» старается догнать «хвост». Через определенное время команды меняются местами	Если «голове» удается за условленное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки, если же нет — то переходит только «голова». Побеждает команда, сумевшая догнать другую команду большее количество раз	Участники могут передвигаться различными заранее условленными способами, только не разрывая цепь

13 «ВСТРЕЧНЫЕ СТАРТЫ»

Задачи: закрепление техники старта и выполнения финишного рывка; развитие быстроты двигательной реакции.

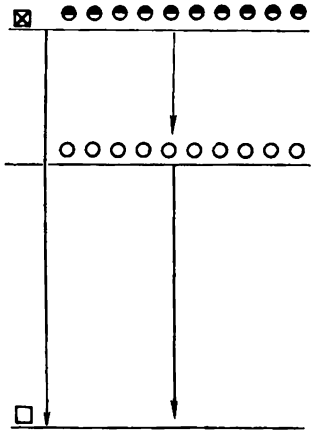
Инвентарь: не требуется.

Место: легкоатлетическая площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки распределяются по двум командам, каждая из которых, в свою очередь, делится пополам на две встречные колонны. Первые номера в колоннах принимают положение низкого старта и по сигналу преподавателя устремляются вперед. Как только они достигнут линии второй половины своей команды, помощник судьи, касаясь плеча второго номера команды, дает ему старт. Прибежавший игрок встает в конец колонны, а каждый оказавшийся впереди ее принимает положение низкого старта для последующего бега	Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернутся на исходные позиции. За каждый фальстарт команды снимается 1 очко из числа тех 20, которые даются командам перед началом игры. Команда, раньше закончившая эстафету, получает 2 премиальных очка	Между колоннами с каждой стороны должен находиться помощник судьи, который удерживает участников от фальстарта

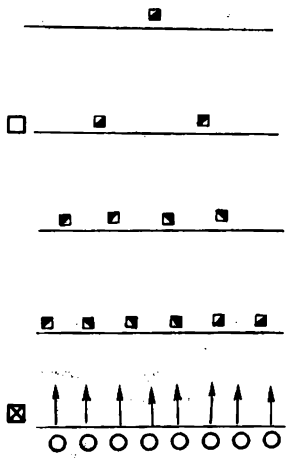
14 «СТАРТ С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ СОПЕРНИКА»

Задача: развитие быстроты бега, умения правильно брать старт и выполнять финишный рывок.
Инвентарь: не требуется.
Место: спортивная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды располагаются в шеренгах на расстоянии 5 м одна от другой. По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игроков, находящихся сзади,— осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных проводится обратный забег, причем команды меняются ролями. *Вариант игры:* игроки распределяются по четырем шеренгам. Игроки одной команды составляют первую и третью шеренги, второй — вторую и четвертую. Задача игроков каждой шеренги — коснуться рукой бегущего впереди игрока и не дать бегущему сзади осалить себя. При обратных перебежках команды меняются ролями	После каждой перебежки команды подсчитывают количество осаленных игроков. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков	Все игроки могут принимать положение низкого либо высокого старта. По мере освоения участниками игры можно увеличивать как саму дистанцию, так и расстояние между шеренгами

15 «СОБЕРИ ФЛАЖКИ»

Задача: закрепление техники бега по дистанции с выполнением стартового положения.
Инвентарь: флажки.
Место: 400-метровая дорожка (футбольное поле).

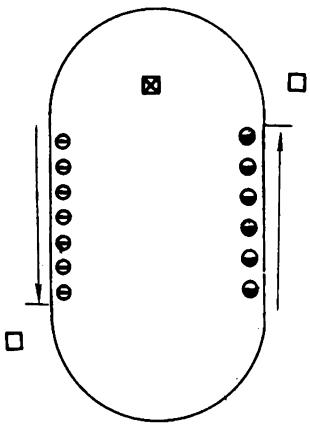
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	На старте — 8 участников. По сигналу они начинают бег, и каждый старается завладеть флажком на этапах. Не успевшие это сделать игроки выбывают из игры. После второго этапа остается шесть участников, затем четыре и, наконец, соревнуются лишь двое сильнейших	Игрок, уронивший флажок на землю, должен сначала поднять его и только затем продолжать бег. Победителем является игрок, овладевший последним флажком	Необходимо расставить через каждые 10—20 м группы флажков. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем начинающих игру участников забега, во втором — еще на два флажка меньше и т. д. Итак, если старт принимают 10 человек, то флажков должно быть 8, 6, 4, 2, 1

16 КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА

Задачи: закрепление навыка бега по повороту; совершенствование умения передавать эстафету в игровой обстановке.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

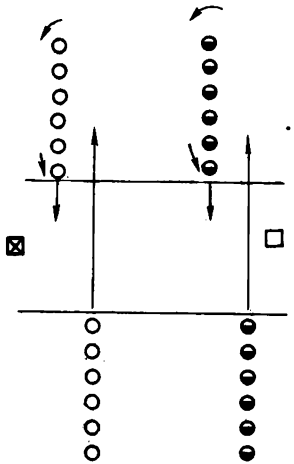
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	По сигналу преподавателя первые в колоннах игроки команд начинают бег по кругу. Достигнув своей колонны, игрок касается плеча второго игрока, а сам быстро встает в колонну с внутренней стороны круга. Остальные игроки смещаются на один шаг вперед. *Варианты бега:* из различных исходных положений; боком приставными шагами; спиной вперед, прыжками на обеих	Нельзя создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом на беговую часть дорожки. После того как все игроки пробегут по кругу, занимающиеся, которые начинали бег первыми, вновь оказавшись крайними в колоннах, поднимают руку. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету	Вместо касания плеча можно передавать эстафету эстафетной палочкой. Тогда каждый игрок, стоящий с внешней стороны колонны, отводит правую руку назад, готовясь принять эстафету

17 «ВОКРУГ ВСТРЕЧНОЙ КОЛОННЫ»

Задачи: закрепление навыка бега и умения передавать эстафету; развитие скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: эстафетные палочки.

Место: спортивная площадка.

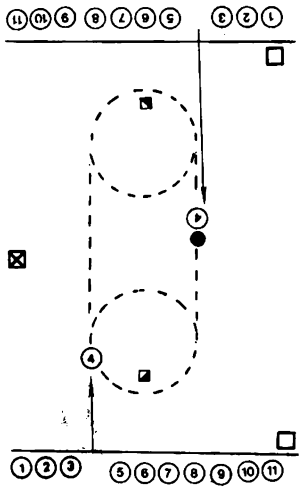
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки каждой команды распределяются на две встречные колонны. Первые игроки одной колонны принимают старт с эстафетными палочками в руках, бегут к противоположной половине своей команды и огибают ее. Подбежав к началу колонны, они передают эстафетную палочку головному игроку колонны, который обегает вокруг противостоящей колонны и, в свою очередь, передает эстафету игроку, стоящему впереди этой колонны, и т. д.	Необходимо соблюдать все правила эстафетного бега. За нарушение правил назначается штрафное очко. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету и имеющая меньше штрафных очков	Соревнование заканчивается, когда игроки в колоннах поменяются местами на площадке (или в случае двойной пробежки снова окажутся на своих местах)

18 «УБЕГАЙ-ДОГОНЯЙ»

Задачи: развитие быстроты двигательной реакции; закрепление навыка бега по повороту и умения быстро реагировать на сигнал.

Инвентарь: мяч, флажки.

Место: спортивная площадка.

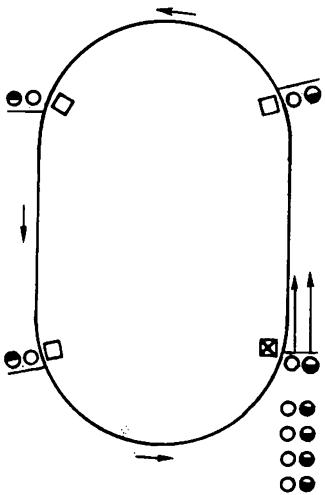
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Две команды «Догоняй» и «Убегай» располагаются в шеренгах в 20—30 шагах одна от другой. Игроки рассчитываются по порядку номеров. Между командами чертят два круга, в которые ставят два флага. В ближний от команды «Убегай» круг кладут мяч. Преподаватель называет любой номер. Игроки разных команд, имеющие этот номер, одновременно выбегают вперед. Задача игрока из команды «Убегай» — взять мяч, обежать с ним сначала ближний, а затем дальний флаг и вернуться за линию своей команды. Игрок противоположной команды должен догнать убегающего, преследуя его по тому же пути (вокруг флагов) до линии	Проигравший идет в «плен» к другой команде. Выигрывает команда, которая в итоге взяла в «плен» больше игроков	Наблюдая за игроками, преподаватель должен называть номер, менее всего готовый к старту. После того как все игроки будут вызваны по одному разу, команды должны меняться ролями

19 ЭСТАФЕТА ПО БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

Задачи: развитие быстроты двигательной реакции; закрепление навыка бега по прямой и повороту и умения передавать эстафету.

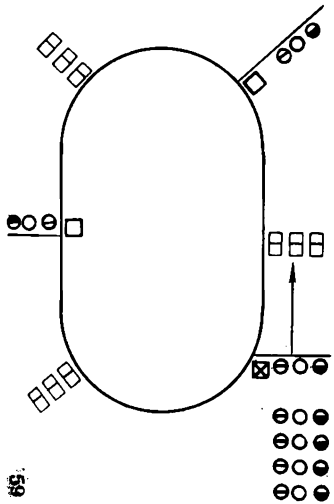
Инвентарь: эстафетные палочки.

Место: обычная (замкнутая) беговая дорожка или размеченная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники эстафетного бега выстраиваются на этапах. По сигналу преподавателя начинают бег до очередного этапа, где передают эстафету. Когда эстафета, обойдя полный круг, дойдет до первого этапа, участники перебегают на следующий этап, и так до тех пор, пока все не вернутся на свои исходные позиции	От каждой команды стартует один бегун. Эстафетный бег проводится без остановки и продолжается столько кругов (или этапов), сколько бегунов одной команды стоит на беговой дорожке. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету	Для передачи эстафеты можно отметить зону и использовать эстафетную палочку. На стадионе этапы могут быть от 30 до 100 м, в зависимости от возраста и подготовленности учащихся

20 ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ПРЕПЯТСТВИЙ

Задача: развитие быстроты движения с преодолением препятствий при беге по прямой и повороту.
Инвентарь: барьеры, эстафетные палочки.
Место: специализированная спортплощадка или беговая дорожка на стадионе.

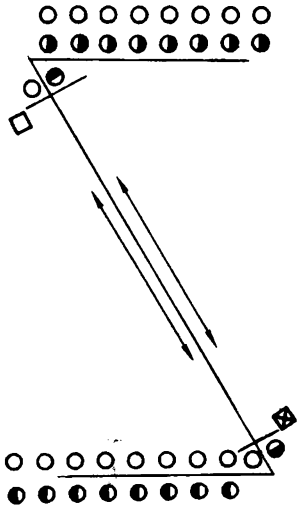
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники эстафетного забега занимают места на этапах и по сигналу стартует первый этап, который преодолевает препятствия и передает эстафетную палочку на очередном этапе, и так до тех пор, пока все участники не пройдут свои этапы. *Вариант:* эстафета может продолжаться столько кругов, сколько этапов в забеге	Победителю присуждается пять очков, за второе место — три и за третье место — одно очко. За каждое нарушение правил (фальстарт, забегание на чужую дорожку, создание помех сопернику) снимается одно очко	Барьеры могут быть заменены любыми предметами, а эстафету можно выполнять касанием руки или плеча участника

21 «В ГОРКУ И С ГОРКИ»

Задачи: воспитание общей выносливости; совершенствование техники бега на местности с преодолением препятствий.

Инвентарь: эстафетные палочки.

Место: склон горки.

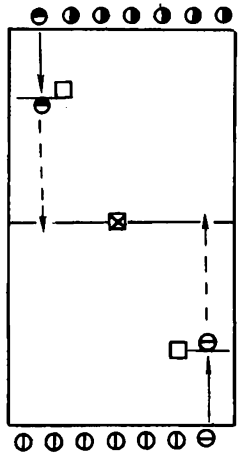
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Встречная или линейная эстафета проводится на склоне горки. Во встречной эстафете игроки команд, стоящие внизу, несут эстафету вверх, а получившие эстафетную палочку,— спускаются вниз и т. д. В линейной эстафете бег в гору и под гору проводят по очереди представители каждой команды	Игра продолжается до тех пор, пока команды вновь не займут своих прежних позиций (сделав пробежку вниз и вверх). Побеждает команда, сумевшая быстрее закончить эстафету	В зависимости от крутизны горки устанавливается протяженность дистанции

22 «ЧЕЛНОК»

Задачи: развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств; закрепление навыка отталкивания.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

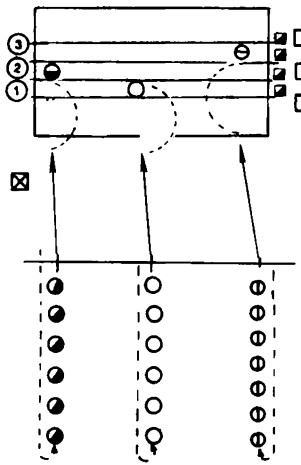
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводится средняя линия. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды. *Вариант прыжка:* тройной прыжок с места. Линию начала прыжка в этом случае относят назад настолько, чтобы можно было достигнуть средней линии	Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает	Линию приземления следует отмечать по пяткам. Техника прыжка может быть различной

23 «В ДАЛЬНЮЮ ЗОНУ»

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление навыка отталкивания при прыжках в длину.

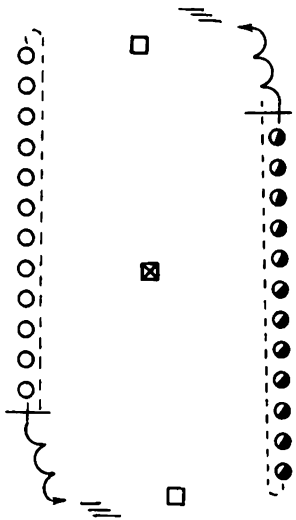
Инвентарь: веревка, шнур, флажки.

Место: дорожка для разбега и яма для прыжков.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд прыгают цепочкой друг за другом. Соревнование можно проводить как между отдельными игроками, так и между командами	За каждый прыжок участник получает оценку, которая представляет собой сумму номеров зон, обозначающих место толчка и место приземления. Побеждает команда, набравшая большее количество очков	На месте толчка проводят линию с цифровым обозначением, а вдоль прыжковой ямы следует поставить флажки, обозначающие зоны приземления

24 ПРЫЖКОВАЯ ЭСТАФЕТА

Задача: закрепление техники прыжков в соревновательной обстановке.
Инвентарь: набивные мячи, баскетбольное кольцо (корзина баскетбольная).
Место: спортивная площадка.

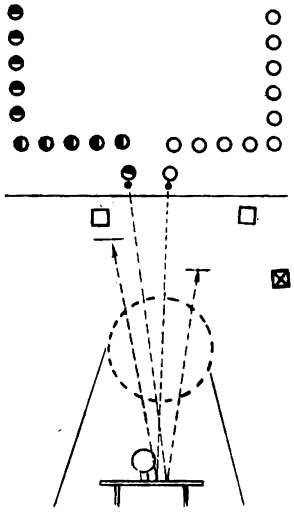
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	В ходе эстафеты участники команд, построенные в колонны, могут продвигаться вперед различными прыжками: скачками на одной ноге с переходом на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком и т. д. В конце продвижения всем игрокам дается задание «атаковать» стенку маховой ногой или, выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, сетки корзины, подвешенного мяча	Следует передвигаться только установленным способом. Нельзя создавать препятствий противнику. Победительницей считается команда, первой и без ошибок закончившая эстафету	Можно комбинировать задания, прыгая в одну сторону, например, на правой ноге, а в другую — на левой

25 «У КОГО ДАЛЬШЕ ОТСКОЧИТ МЯЧ»

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; совершенствование техники броска при метании в игровой обстановке.

Инвентарь: теннисные мячи.

Место: спортивная площадка.

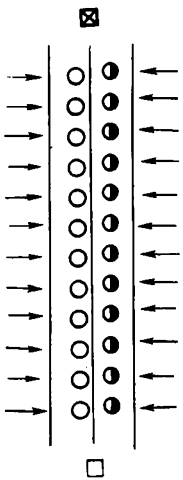
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команд располагаются в колонну по одному возле щита. Представители разных команд одновременно выходят с мячом в руке и становятся перед линией. Мяч бросают в щит таким образом, чтобы он отскочил как можно дальше. *Варианты броска:* с трех, пяти шагов разбега	Игрок, чей мяч отскочил дальше, получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков	Можно метать одновременно два мяча. Участники, свободные от игры, должны подавать отскочившие мячи, помощники судьи — отмечать место приземления мяча (для определения победителя)

26 «ТОЛКАЧИ»

Задача: закрепление навыков сохранения равновесия и выведения из него соперника на ограниченной площади.

Инвентарь: не требуется.

Место: узкая площадка, ограниченная линиями, или круги диаметром 2 м.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	По сигналу «толкачи» встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия (заставить оступиться или выйти за линию). *Варианты расположения игроков:* а) командное расположение в шеренгах, взявшись за руки или руки на плечах; б) по два участника в кругах	Толкать разрешается в грудь или плечи. Нельзя производить удары. Побеждает участник, оставшийся в шеренгах или кругах и не потерявший равновесия. Командная победа определяется по количеству набранных всеми участниками очков	Девушки не должны принимать участия в игре

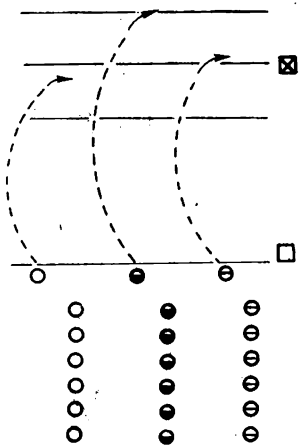
27

«КТО ДАЛЬШЕ»

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление техники толкания ядра в соревновательной обстановке.

Инвентарь: ядра, три набивных мяча.

Место: спортивная площадка.

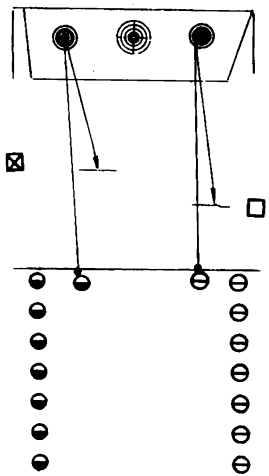
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Метание (толкание) проводят по очереди тремя набивными мячами или ядрами. Чем дальше находится точка, в которой приземляется снаряд, тем больше очков набирает метатель	Метать или толкать следует установленным способом. Падение снаряда за пределы указанного сектора не оценивается. Очки начисляются с зачетной линии (по одному очку добавляется за каждую линейную отметку). Побеждает команда, набравшая большее количество очков	На земле, начиная от зачетной линии метания, размечают линии либо ставят флажки с разметкой секторов

28 «ТОЧНО В ЦЕЛЬ»

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление техники метания малого мяча в соревновательных условиях.

Инвентарь: теннисные мячи, баскетбольный щит, мешочки с песком (вместо мячей).

Место: спортивная площадка.

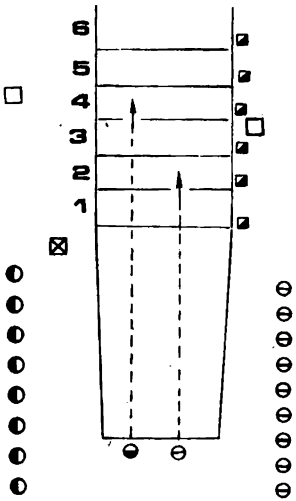
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды строятся в колонну по одному. Игроки метают теннисный мяч в вертикальную стену на дальность отскока, но с попаданием в цель, нарисованную на стене. *Вариант соревнования:* метание можно проводить по размеченным кругами мишеням на стене без оценки на дальность отскока. В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска	Наибольшая сумма бросков всех членов команды, попавших в цель, определяет победителя. За дальность отскока мяча добавляется одно очко	По мере освоения учащимися задания можно требовать повышения точности броска и добиваться более сильного отскока мяча, для чего необходимо использовать разбег из 3—5 шагов

29 «ТОЛКАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА»

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; совершенствование техники толкания ядра в соревновательно-игровой обстановке.

Инвентарь: набивные мячи.

Место: спортивная площадка.

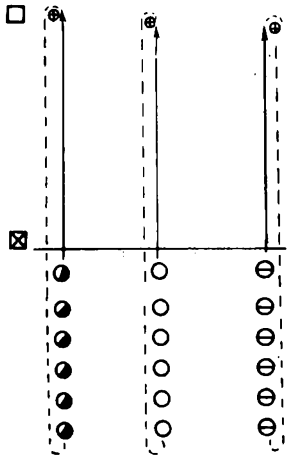
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды выстраиваются в шеренги, число игроков в которых должно соответствовать количеству набивных мячей. Игроки толкают набивной мяч в заданном направлении на максимальный результат, стараясь при этом не заступить за черту. *Варианты метания:* 1) стоя боком, с места; 2) со скачка, стоя боком или спиной к месту толкания мяча	Игрок, потерявший равновесие, приносит команде одно штрафное очко. Победитель определяется по сумме набранных очков. Очки начисляются только при пересечении мячом зачетной линии	Соревнование следует начинать только по сигналу преподавателя. К судейству можно привлечь ребят, не занятых в соревновании. Для простоты подсчета очков сбоку, напротив размеченных линий, ставят флажки с указанием количества очков, которые можно получить за тот или иной результат

30 ГРУППОВЫЕ ПРЫЖКИ

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести, специальной выносливости; воспитание коллективных взаимодействий в соревновательных условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд соревнуются в выполнении следующих коллективных прыжков: 1) руки на плечах или на поясе, прыжки на двух или одной ноге; 2) правая (левая) рука на плече, левая (правая) удерживает ногу впереди стоящего партнера, прыжки те же; 3) левая рука на плече впереди стоящего партнера, а правая нога, поднятая вперед, удерживается впереди стоящим партнером, прыжки те же	Прыжки выполняются до поворотной стойки с возвращением за линию старта. Их выполнение заканчивается, когда последний участник пересечет стартовую линию. Побеждает команда, первой и без потерь участников выполнившая задание	Все упражнения следует выполнять ритмично. Через определенное время можно усложнять способ передвижения (например, через препятствия) и направление

4.2. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Лыжная подготовка — важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу.

Применение соревновательно-игровых заданий является эффективным средством совершенствования лыжной техники, а также развития физических качеств учащихся на уроках лыжной подготовки. С помощью игр и соревновательных заданий учащимися успешно приобретаются необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят спуски и подъемы, а также закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности.

При совершенствовании техники лыжных ходов соревновательно-игровые задания направлены на отработку скольжения при различных опорных положениях, а также толчков палками.

В соответствии с задачами лыжной подготовки соревновательные и игровые задания можно разделить условно на группы: 1) совершенствование техники лыжных ходов на учебной лыжне (по кругу, на отрезках лыжни, на дистанции по пересеченной местности); 2) передвижение в строю; 3) повороты на месте и в движении; 4) совершенствование техники спусков и подъемов на гористой местности; 5) развитие физических качеств и функциональных возможностей организма учащихся; 6) приобретение умения соревноваться и тактически противостоять сопернику, ориентироваться на местности, рационально используя лыжную технику.

Помимо игр и соревновательных упражнений, которые применяются для совершенствования техники и способов передвижения на лыжах, ниже описаны эстафеты, игры и игровые задания для развития основных физических качеств — быстроты движения и выносливости.

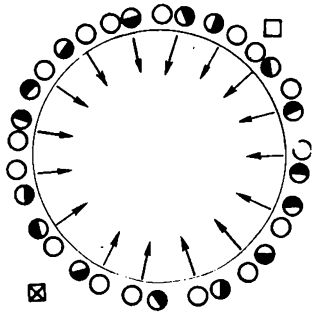
Для развития выносливости применяются соревнования и игры с длительным передвижением от 20 до 25 мин. Продолжительность соревнования или игры зависит от физической подготовленности, пола и возраста учащихся.

31 «ЛЫЖНИКИ, НА МЕСТА!»

Задача: развитие скоростных качеств, координации движений, ловкости, пространственной ориентации, смекалки.

Инвентарь: лыжные палки, лыжи.

Место: площадка.

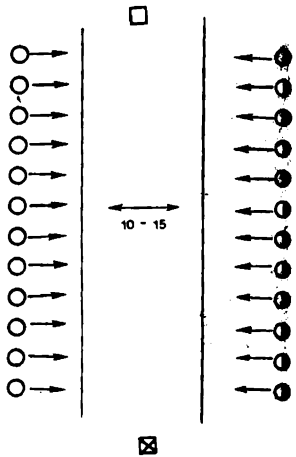
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды располагаются по кругу (диаметр 50—70 м) на проложенной лыжне. Водящий подает команду: «Ко мне!». Игроки обеих команд втыкают палки в снег и стремятся к нему без палок. Затем следует команда: «На места!». Участники стремятся как можно быстрее развернуться и вернуться на место, чтобы захватить палки, поскольку водящий также старается захватить чьи-либо палки. *Вариант игры:* помимо круга, участники игры могут занимать другие положения: например, после захвата палок строиться покомандно в шеренгу, колонну по одному, два и т. д.	Игрок, оставшийся без палок, становится водящим. Побеждает команда, у которой меньше игроков были водящими и отсутствовали нарушения правил (наступание на чужие лыжи и т. д.)	Необходимо следить за соблюдением правил безопасности (при обращении с палками). При выполнении поворотов одна команда может разворачиваться вправо, другая влево, затем наоборот

32 «САЛКИ МАРШЕМ»

Задачи: развитие быстроты двигательной реакции, внимания; совершенствование координации движения, ориентирования в пространстве в постоянно меняющейся обстановке.

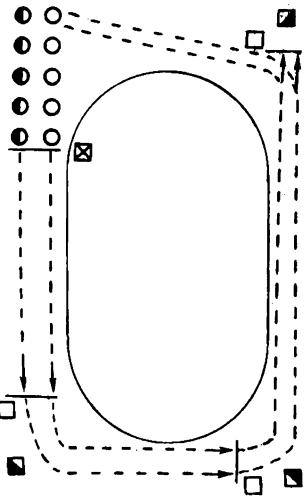
Инвентарь: нет.

Место: площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд строятся в шеренги по одному с интервалом 1 м, лицом друг к другу. По сигналу преподавателя команды начинают сближаться, выполняя различные упражнения, когда расстояние между ними сокращается до 10—15 м, преподаватель громко говорит: «Первая!» (либо «Вторая!»). Игроки названной команды поворачиваются кругом и убегают за свою линию, а соперники стараются осалить убегающих	Осаливание засчитывается, если оно выполнено до исходной позиции. Побеждает команда, сумевшая осалить большее количество игроков	В начале игры следует определить способ построения и минимальное расстояние. Подсчет очков (т. е. игроков, осаленных каждой командой) лучше производить в конце игры

33 «ПОПАДИ В ЦЕЛЬ»

Задача: развитие меткости, ловкости, скоростных качеств, координации движения.
Инвентарь: мишени (щит, снеговик, мяч, лыжные палки, лыжи и др.).
Место: пространство вдоль учебной линии.

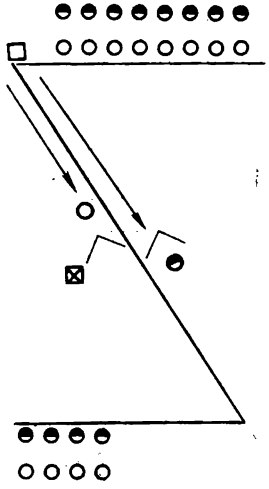
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Вдоль лыжни длиной 100—150 м помещаются 3 различные мишени. Каждый участник берет в руки 3 снежка (лыжные палки оставляет в начале лыжни). По сигналу преподавателя учащиеся стартуют один за другим с интервалом 2 м. Проходя мимо мишеней, они стремятся попасть в каждую снежком	Бросок следует выполнять в движении, при этом нельзя останавливаться. За попадание команде начисляется одно очко. Побеждает команда, участники которой в сумме набрали большее количество очков	Игру необходимо начинать только по сигналу преподавателя. Ее можно усложнить прохождением повторной трассы ранее изученными ходами

34 «СПУСК С ГОРЫ С ПРЕПЯТСТВИЕМ»

Задачи: формирование навыка быстрого передвижения на лыжах при спуске с гор; совершенствование техники преодоления препятствий.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки, флажки.

Место: гористая местность.

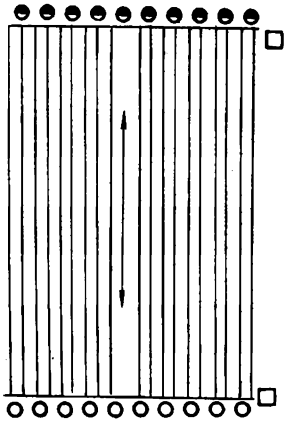
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники делятся на 2—4 команды и размещаются на вершине горы за общей линией старта в колоннах по одному. По сигналу преподавателя участники команд спускаются с горы в низкой стойке и проезжают ворота, стараясь не задеть их. Очередной игрок стартует после того, как предыдущий пересек линию финиша и поднял вверх палки	Побеждает команда, участники которой раньше собрались за линией финиша и не задели ни одних ворот. За задевание ворот начисляются штрафные очки в виде дополнительных секунд к основному времени	Предварительно на спуске следует проложить параллельные трассы длиной 70—100 м одинаковой сложности, а также установить 2—4 ворот из лыжных палок на расстоянии 10—12 м. У подножия горы флажками нужно отметить линии финиша

35 «ВСТРЕЧНЫЕ СТАРТЫ»

Задачи: развитие скоростных качеств; совершенствование техники передвижения на лыжах в соревновательных условиях.

Инвентарь: лыжи.

Место: лыжная площадка.

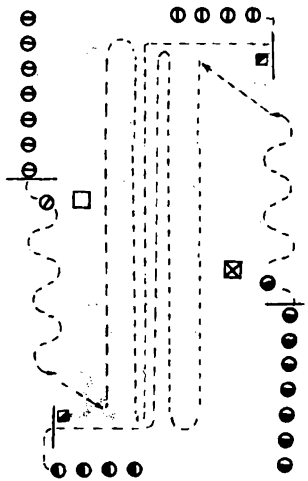
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд располагаются за противоположными линиями в шеренгах по одному с интервалом 3 шага (через одну лыжню), для того, чтобы при встречном движении не было столкновений. По сигналу руководителя игроки команд устремляются вперед и стараются как можно быстрее занять исходное положение за линией противоположной команды	Выигрывает команда, игроки которой раньше успели занять исходное положение соперника	На ровной поляне, на расстоянии 70—100 м одна от другой, следует провести параллельные линии

38 «ЛИСИЙ СЛЕД»

Задачи: совершенствование техники лыжных ходов; развитие общей выносливости, силы отталкивания палками.

Инвентарь: флажки (для разметки), естественные и искусственные препятствия, лыжи, лыжные палки.

Место: извилистая лыжня (500—600 м).

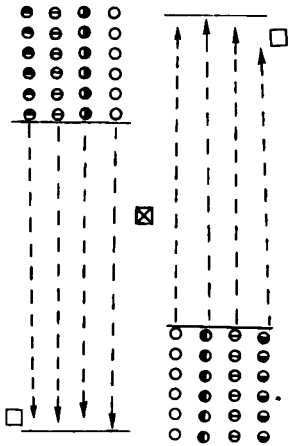
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Соревнуются 2—3 команды, каждая на своей размеченной флажками извилистой лыжне с естественными и искусственными препятствиями. Все препятствия нужно преодолеть: нагибаясь или перепрыгивая, обходя со стороны, поворачивая назад, налево, направо	Игру следует начинать только по команде преподавателя. Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу	Во время игры предусматривается включение практически всего арсенала техники лыжника. Препятствиями могут быть: «змейка» из сухих веток, ворота из палок, бугор из снега и т. д. Силу и форму отталкиваний участники должны сохранять на протяжении всей дистанции

39 «СКОЛЬЗИ ДАЛЬШЕ»

Задачи: совершенствование техники одновременного бесшажного хода; развитие силы отталкивания палками, выносливости.

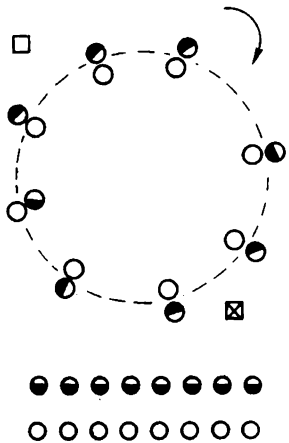
Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Место: хорошо укатанная лыжня.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники игры, предварительно сделав 3 шага разгона, стартуют с интервалом 3—5 с. Выполняют одновременное отталкивание палками и скольжение на лыжах на указанном отрезке дистанции. *Вариант хода:* от стартовой линии, с места, выполняется одно отталкивание палками, затем еще при передвижении одновременно бесшажным ходом	Побеждает команда, участники которой сумели преодолеть указанный отрезок без дополнительных шагов	При проведении игры нужно акцентировать внимание учащихся на одновременном выполнении толчка и наклона корпуса

40 «ПЕРЕСТУПАНИЕ ВЕЕРОМ»

Задача: совершенствование поворота переступанием в движении.
Инвентарь: лыжи, лыжные палки.
Место: хорошо укатанная лыжня.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Лыжники обеих команд, передвигаясь по кругу, поточно выполняют поворот переступанием налево (направо). *Вариант игры:* команды стартуют на прямых отрезках 15—20 м. В указанном месте лыжники выполняют повороты, каждый в свою сторону, переступанием с возвращением в свои колонны	Преподаватель оценивает правильность и быстроту поворота (1—5 очков). Побеждает команда, набравшая больше очков	Все действия следует выполнять только по сигналу преподавателя

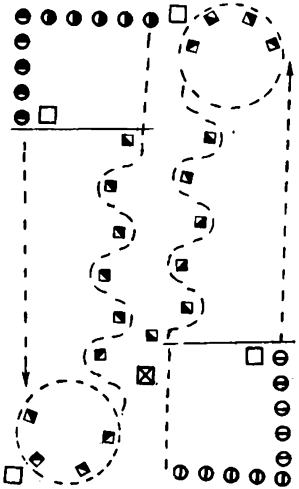
41

«СЛАЛОМ НА РАВНИНЕ»

Задачи: совершенствование поворота переступанием в движении; воспитание ловкости, координации движений.

Инвентарь: лыжи, флажки.

Место: хорошо укатанная лыжня (трасса) (дистанция 100—150 м).

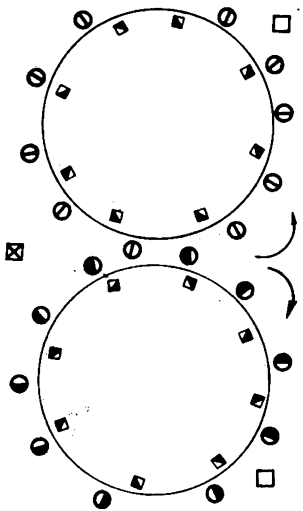
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	По сигналу преподавателя первые номера команд стартуют по своим трассам, проходят их туда и обратно, выполняя у флажков повороты в движении (переступанием). Затем они передают эстафету вторым номерам команд, вторые — третьим и т. д.	Игрок, сбивший флажок, обязан поставить его на место и после этого продолжать движение. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой	На дистанции необходимо расставить 6—10 флажков. Количество трасс зависит от числа участвующих в эстафете команд

42 «КАРУСЕЛЬ»

Задачи: совершенствование поворота переступанием в движении; тренировка вестибулярного аппарата.

Инвентарь: лыжи, флажки.

Место: хорошо укатанная площадка.

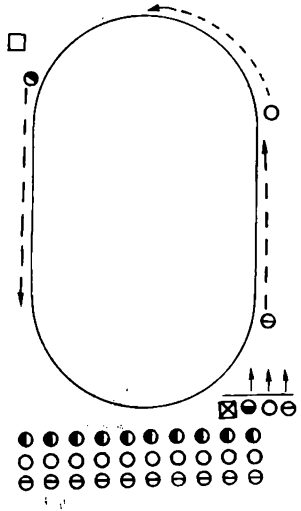
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники разделяются на 2 команды по 4—10 игроков в каждой. По сигналу преподавателя команды начинают движение по кругу вокруг флажков, поворачивая переступанием налево и постепенно увеличивая скорость движения	Побеждает команда, участники которой за установленное преподавателем время, сделали меньше ошибок, которыми считаются остановки, падения, уход за границу круга. Победитель может определяться и по времени прохождения заданного количества кругов	Флажками намечаются «карусели», вокруг которых нужно проложить лыжню (круг диаметром 6—10 м). Движение поворотов следует чередовать (вначале — налево, затем — направо)

43 ЭСТАФЕТА С ГАНДИКАПОМ

Задача: развитие быстроты и скоростной выносливости в условиях, когда составить равные по силам команды невозможно либо когда при первом старте эстафеты одна команда значительно опередила другую.

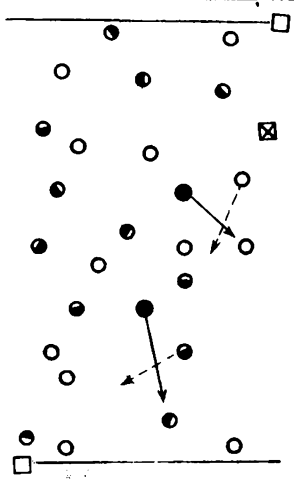
Инвентарь: лыжи.

Место: хорошо укатанная лыжня.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	На первом этапе преподаватель дает старт лыжникам в разное время: вначале стартует участник из команды, которая слабее, затем представитель более сильной команды и т. д. Последним стартует участник самой сильной команды. На протяжении всех этапов идет соревнование за сокращение разрыва во времени. *Вариант игры:* при одновременном старте более сильная команда, прежде чем уйти на дистанцию, проходит дополнительные круги	Побеждает команда, пришедшая к финишу первой, независимо от времени ее старта	Гандикап (разрыв во времени старта) преподаватель должен определять из своего опыта работы с данной группой, знания возможностей учащихся

44 «САЛКИ С ВЫРУЧАНИЕМ»

Задача: развитие быстроты, ловкости, выносливости в игровых условиях.
Инвентарь: лыжи.
Место: хорошо укатанная лыжня.

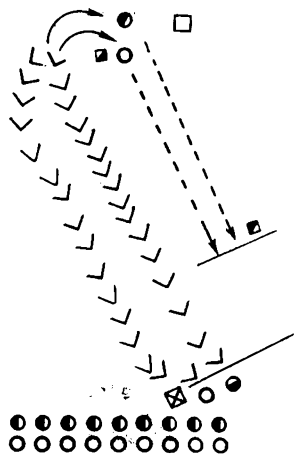
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игра проходит так же, как в салки (с одним-двумя водящими), но игрокам одной команды дано право выручать друг друга. Для этого одному из них нужно пересечь след убегающего игрока перед водящим	Водящий обязан начать преследование игрока, выручившего товарища. При осаливании игрока водящий меняется с ним местами. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков	На лыжах можно передвигаться любым, ранее изученным способом. К судейству следует привлекать не участвующих в игре учащихся

45 ЭСТАФЕТА «ЕЛОЧКОЙ»

Задачи: совершенствование техники подъема «елочкой»; развитие силовой выносливости в игровых условиях.

Инвентарь: лыжи, флажки.

Место: лыжня (вначале с подъемом 20—30 м и затем с пологим спуском).

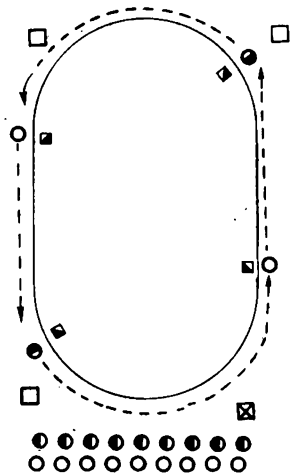
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники эстафеты должны со старта преодолеть подъем «елочкой» и, обогнув флажок, спуститься к финишу, после чего стартует следующая пара лыжников	В паре побеждает игрок, быстрее прошедший трассу. Побеждает команда, участники которой большее количество раз выигрывали в парных состязаниях	В конце подъема необходимо поставить флажок. К судейству следует привлекать не занятых в эстафете учащихся

46 «СТАРТЫ С ПРЕСЛЕДОВАНИЯМИ»

Задачи: совершенствование ранее изученных лыжных ходов; развитие быстроты и скоростной выносливости.

Инвентарь: лыжи, флажки.

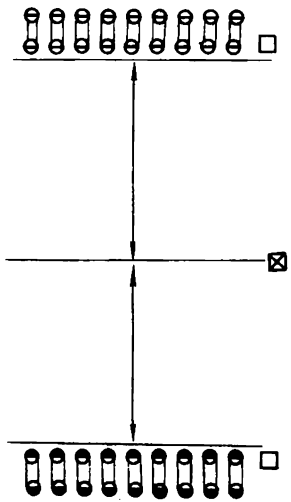
Место: лыжня, проложенная по окружности длиной 200—300 м.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	По сигналу преподавателя со стартовых отметок четверо участников начинают гонку и каждый стремится как можно быстрее настигнуть бегущего впереди лыжника. Лыжник, которого настигли, выбывает из игры. Далее гонку продолжают 3 учащихся. Игра заканчивается, когда на лыжне остается один лыжник. *Вариант игры:* как только один из четырех лыжников догонит бегущего впереди товарища, дается сигнал и гонка заканчивается	Выходить за пределы лыжни в гонке запрещается. Побеждает команда, участники которой большее количество раз выигрывали старт с преследованием	В четырех диаметрально противоположных точках окружности следует пометить места старта лыжников

47

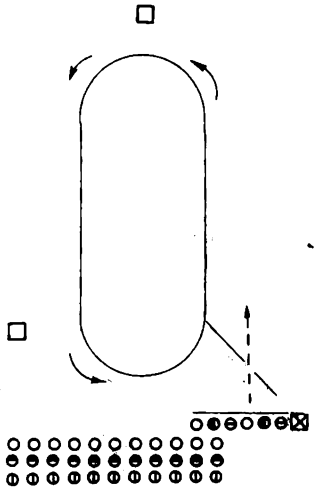
«БУКСИРЫ»

Задачи: развитие силовых качеств; воспитание коллективных взаимодействий.
Инвентарь: лыжи, веревка или резиновый бинт длиной 5—6 м, флажки.
Место: хорошо укатанная лыжная трасса.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Все участники команд разделяются на пары. Первые номера (в парах), положив веревку на шею и пропустив ее под мышками, свободные концы веревки передают в руки вторых номеров. По команде преподавателя первые номера буксируют вторых по своим лыжням до флажка, обозначающего границу отрезка. У флажка лыжники меняются ролями и продолжают гонку в обратном направлении	Пара, сумевшая раньше других прийти к финишу, получает 1 очко. Вторые номера должны скользить на обеих лыжах, им запрещено делать шаги при буксировке	Участники должны распределяться по парам, примерно равным по силам. У каждой пары должны быть веревка или резиновый бинт, палки — только у первых номеров

48 «ГОНКА С ВЫБЫВАНИЕМ»

Задача: развитие специальной выносливости в соревновательных условиях.
Инвентарь: лыжи.
Место: хорошо укатанная трасса с замкнутой круговой лыжней длиной 200—400 м.

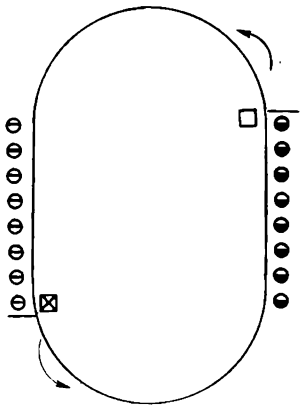
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	По сигналу преподавателя одновременно от каждой команды стартуют по 1—2 лыжника. После каждого круга лыжник, оказавшийся на данный момент последним, выбывает из игры. Так, при 6 стартовавших лыжниках после первого круга продолжают гонку 5, после второго 4 и т. д. *Вариант игры:* в гонке может участвовать и больше лыжников, но чтобы число пробегаемых кругов не стало чрезмерно большим, можно установить, что после каждого круга выбывают 2 гонщика, оказавшиеся последними	Линия старта является и линией финиша. В гонке побеждает участник, прошедший все круги. Побеждает команда, участники которой большее количество раз выигрывали в гонках	В этой игре предъявляются серьезные требования к специальной выносливости лыжника, поэтому нагрузку следует дозировать исходя из возраста и подготовленности участника

49 «КОМАНДНАЯ ГОНКА С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ»

Задачи: совершенствование ранее изученных лыжных ходов; воспитание выносливости, скорости в игровых условиях.

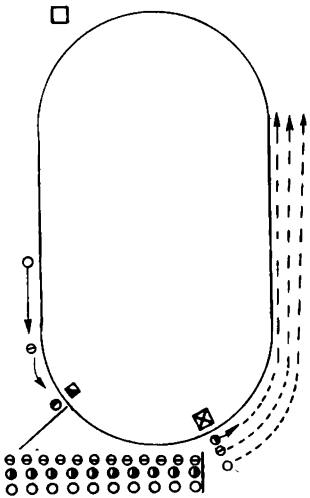
Инвентарь: лыжи.

Место: круговая лыжня длиной 400—500 м.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	В игре принимают участие 2 команды по 4—8 лыжников. Команды строятся в колонну по одному на противоположных сторонах круговой лыжни. Устанавливается зачетное число гонщиков и кругов. По сигналу преподавателя команды начинают гонку, стараясь догнать друг друга. Задача команды: пройдя установленное число кругов, быстрее финишировать с зачетным числом участников	По ходу движения нельзя мешать соперникам. Выигрывает команда, финишировавшая раньше с зачетным числом участников	Проходить трассу можно любым ранее изученным способом. Старт следует давать раздельный: первыми стартуют более слабые участники

50 ЭСТАФЕТА С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ

Задачи: совершенствование ранее изученных лыжных ходов; воспитание выносливости, скорости.
Инвентарь: лыжи.
Место: круговая лыжня длиной 400—500 м.

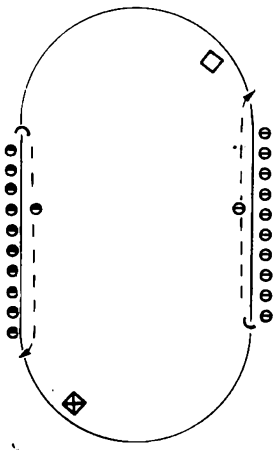
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	В игре принимают участие 2—4 команды по 4—10 лыжников. Команды строятся в колонны по одному. По сигналу преподавателя от каждой команды стартует только один лыжник. Пройдя один круг до флажка, он передает эстафету следующему участнику своей команды, и так до тех пор, пока все участники не пройдут свои этапы	Команды должны пройти зачётное число кругов любым ранее изученным способом. Побеждает команда, сумевшая раньше достигнуть финиша	К судейству следует привлекать не занятых в игре учащихся

51 «ГОНКА ЗА ЛИДЕРОМ»

Задачи: развитие специальных качеств лыжника: скоростной, силовой и общей выносливости в соревновательных условиях; совершенствование одного из элементов тактики — обгон соперника на дистанции.

Инвентарь: лыжи, палки.

Место: две параллельные лыжни по кругу длиной 300—400 м.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Две команды из 10—12 лыжников передвигаются по наружной лыжне, начав движение с противоположных сторон круга. Лыжники обеих команд, идущие в колонне последними, по сигналу преподавателя выходят на внутреннюю лыжню, выполняют на ней ускорение, выходят вперед и, вновь перейдя на наружную лыжню, становятся во главе своих групп. Сразу же после этого начинает выполнять ускорение следующий лыжник, ставший последним, и так до тех пор, пока каждый участник команды не побывает в роли лидера условленное число раз	Победителем считается команда, участники которой сумели раньше закончить смену лидеров	Очередному лыжнику в группе запрещается начинать ускорение до тех пор, пока его товарищ, завершающий ускорение, не встанет во главе группы

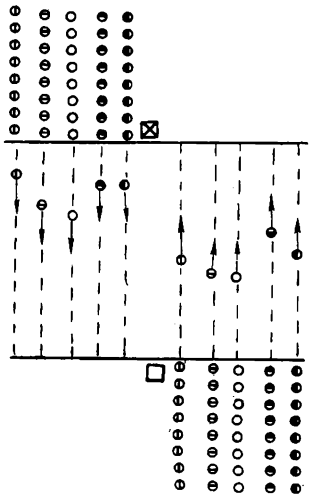
52

«НА ОДНОЙ ЛЫЖЕ»

Задача: совершенствование техники бесшажного одновременного хода и одноопорного скольжения.

Инвентарь: одна лыжа у каждого учащегося, палки.

Место: параллельные лыжни длиной 25—30 м.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	По сигналу преподавателя участники команд скользят к финишу на одной лыже, отталкиваясь палками. *Вариант соревнования:* участники стартуют на двух лыжах, а затем по сигналу преподавателя снимают одну из них и продолжают движение к финишу только на одной лыже	Ногой без лыжи на снег наступать нельзя. Участник, пришедший к финишу первым и не нарушивший правил, получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков	Предусмотреть скольжение на разноименных: как на правой, так и на левой ноге (в зависимости от подготовки учащихся)

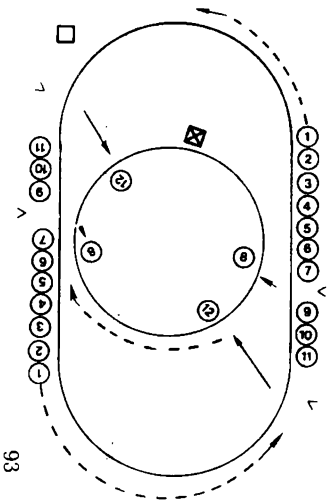
53

«К СВОИМ ПАЛКАМ»

Задачи: развитие быстроты движения, ловкости, внимания; совершенствование умения владеть лыжами в соревновательных условиях.

Инвентарь: лыжи, палки.

Место: хорошо укатанная по кругу лыжня.

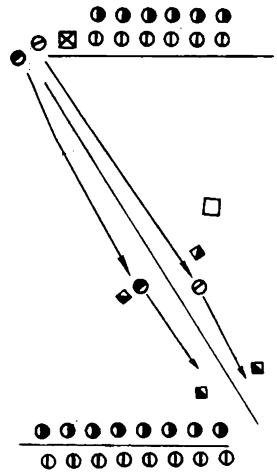
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Рассчитавшись по порядку номеров, участники команд друг за другом передвигаются по учебной лыжне. Преподаватель, скользя по лыжне внутреннего круга, называет какой-либо номер. Пара игроков под этим номером должна оставить палки у лыжни и занять место в круге. Так, в разном порядке преподаватель вызывает всех игроков. На лыжне остаются только палки. Затем преподаватель дает сигнал, услышав который все лыжники должны подбежать к своим палкам и взять их в руки	Участники должны занимать места согласно порядковому номеру. Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели занять свои места	Лыжники должны втыкать палки с внутренней стороны круга

54 «ДО ФЛАЖКА»

Задачи: совершенствование техники спуска со склона; овладение техникой торможения «плугом» в соревновательных условиях.

Инвентарь: два флажка, лыжи.

Место: пологий склон.

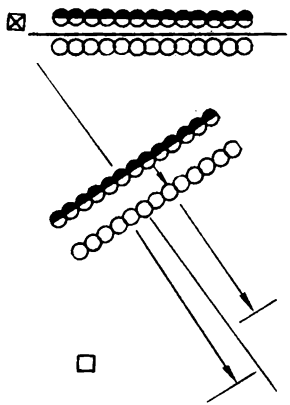
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники стартуют от первого флажка, тормозят, останавливаются, затем дальше скользят вниз и стараются затормозить «плугом» точно у нижнего флажка. *Варианты игры:* 1) торможение «упором» при спуске со склона наискось; 2) передвижение змейкой в обозначенном коридоре	Участник, точнее затормозивший у флажка после хорошего разгона, считается победителем и получает 1 очко. Торможение можно начинать в любом месте склона. Побеждает команда, сумевшая набрать большее количество очков	Необходимо устанавливать не менее двух флажков: один — на середине склона, второй — внизу на выкате. При торможении змейкой флажков должно быть столько же, сколько поворотов

55 «СПУСК ШЕРЕНГАМИ»

Задачи: закрепление техники спуска со склона; воспитание ловкости, быстроты реакции; развитие чувства товарищества в соревновательных условиях.

Инвентарь: лыжи.

Место: склон.

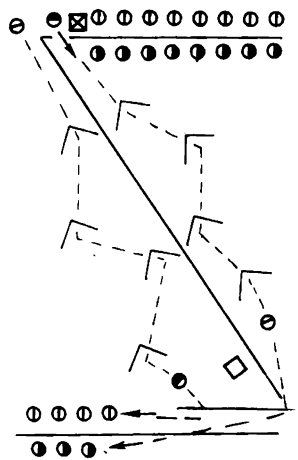
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	На вершине склона 2 команды по 10—15 человек выстраиваются в шеренги, взявшись за руки или горизонтально сложенные лыжные палки. По сигналу преподавателя шеренги скатываются вниз, стараясь проехать как можно дальше и не потерять ни одного игрока	Побеждает команда, в полном составе спустившаяся дальше других со склона	Для надежности и большей устойчивости шеренги можно рекомендовать сильных участников разместить равномерно — по краям и в середине, тогда более слабые будут чувствовать себя уверенней

56 «СЛАЛОМ»

Задачи: закрепление навыка скоростного спуска со склона с препятствиями; развитие ловкости, точности и координации движений в соревновательных условиях.

Инвентарь: лыжи, палки, флажки.

Место: пологий склон.

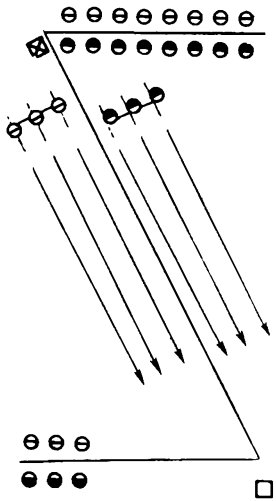
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играющим необходимо поочередно спуститься по трассе и проехать точно в ворота, не сбив их.. *Вариант игры:* спуск по трассе на время, которое фиксируется преподавателем по секундомеру	Игроки спускаются по склону в низкой стойке. Нельзя задевать палками ворота. Победителем оказывается участник, быстрее и без технических ошибок выполнивший задание. За победу начисляется по одному очку. Бóльшая сумма очков определяет команду-победительницу	Следует обратить внимание на технику спуска со склона. К судейству можно привлечь учащихся, не занятых в игре

57 «СПУСК НА ОДНОЙ ЛЫЖЕ»

Задачи: совершенствование техники спуска со склона; развитие чувства равновесия, ловкости, координации движений в соревновательных условиях.

Инвентарь: лыжи.

Место: небольшой склон.

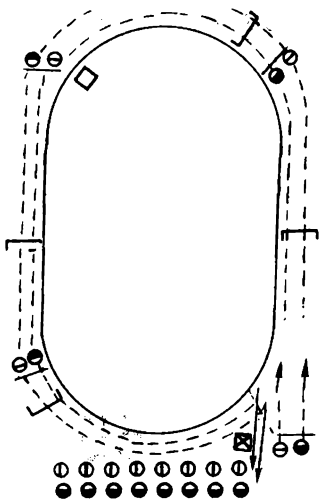
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	С небольшого склона лыжники спускаются на одной лыже, другая — на весу. При спуске учащиеся держатся за руки или лыжные палки, находящиеся в горизонтальном положении. *Вариант спуска: парами, тройками и т. д.*	Побеждает участник, который таким образом проедет дальше всех без потери равновесия. Победитель получает одно очко. При равном результате по одному очку присуждают каждому участнику. Если соревнуются команды, то побеждает команда, набравшая большее количество очков	Спуск должен производиться по сигналу преподавателя. По мере освоения спуска следует переходить к попыткам сохранения равновесия на другой ноге, а затем поочередно, то на правой, то на левой

58 ЭСТАФЕТА С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Задача: закрепление техники передвижения на лыжах различными способами с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Инвентарь: лыжи, веревки, щит из фанеры, снеговик.

Место: лыжная трасса.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	От каждой команды выделяется столько человек, сколько имеется препятствий. Каждый участник команды находится в начале своего этапа. По сигналу преподавателя участник, стоящий у первого этапа, начинает гонку с преодолением препятствия. Дойдя до следующего участника, он передает ему эстафету, и так продолжается до тех пор, пока к финишу не придет последний участник эстафеты	Нельзя начинать движение, пока не будет передана эстафета. Победителем считается команда, быстрее преодолевшая трассу и не нарушившая правил преодоления препятствий. Побеждает команда, имеющая в сумме больше побед	Длина этапов 100—150 м. На них должны быть устроены препятствия: вырыта в снегу траншея, натянуты веревки (через которые нужно перелезать и такие, под которые нужно подлезать), насыпаны снежный бугор, вал и т. д. Можно установить цель (снеговик, щит из фанеры)

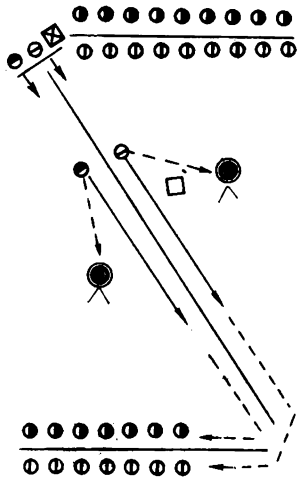
59

«ПОПАДИ В ЦЕЛЬ»

Задачи: закрепление техники спуска со склона; развитие умения метать в цель при спуске в соревновательных условиях (развитие прикладных навыков лыжной подготовки).

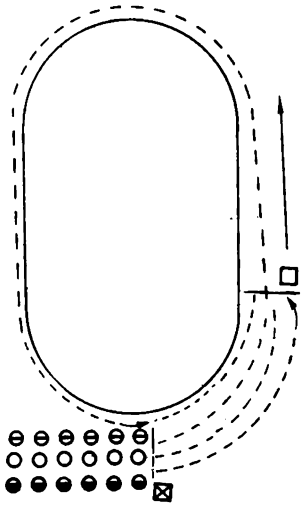
Инвентарь: лыжи, снежная «баба», небольшой картонный щит, снежки.

Место: небольшой склон.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд, спускаясь без остановок, должны попасть снежками в установленные цели	Выигрывает команда, имеющая наибольшее число попаданий из 4—5 попыток	Цели устанавливаются слева и справа от лыжни. При повторном заезде участники могут меняться местами

60 «ЛУЧШИЙ ГОНЩИК»

Задача: закрепление техники финиширования в соревновательных условиях.
Инвентарь: лыжи.
Место: замкнутая круговая лыжня длиной 300—400 м.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	От каждой команды стартуют лыжники по своим лыжням, затем они выходят на основную и, передвигаясь по кругу, при подходе к финишу стремятся выиграть его сильным финишированием. *Вариант соревнования:* финиш можно разыграть после прохождения 2—3 кругов или по сигналу преподавателя: «Следующий круг — финишный»	Гонщику, финишировавшему первым, присуждают 3 очка, за второе место — 2, за третье — 1. Выигрывает гонщик, набравший к концу игры большее количество очков. Для определения команды-победительницы суммируются очки всех участников команды	Линия старта является и линией финиша. Перед линией старта накатываются лыжни длиной 50—80 м, которые сходятся в одну основную лыжню, идущую к финишу

4.3. БОРЬБА

Борьба — это вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам.

Выбор средств и методов при изучении программного материала по борьбе определяется педагогической задачей, подготовленностью занимающихся, условиями занятий. В процессе соревновательно-игровой деятельности упражнения и специальные подвижные игры применяются не только для развития физических качеств, но и выработки двигательных умений и навыков, необходимых при единоборствах.

Игровые и соревновательные упражнения способствуют непосредственному изучению техники борьбы и как бы воссоздают реальные условия схватки. Подбор соревновательных упражнений, а также условия их выполнения и количество повторений зависят от учебной задачи.

Успех применения соревновательно-игрового метода во многом зависит от продуманной организации урока при освоении учебного материала по борьбе, где важное значение имеет соблюдение методической последовательности в обучении и закреплении приемов борьбы. При этом необходимо: по возможности использовать сходство структур в положительном переносе навыка, но уже в соревновательной или игровой обстановке; осуществлять подбор соревновательных или игровых упражнений, способствующих улучшению не только техники, но и физической подготовки учащихся, их возмужанию и умению противостоять в борьбе сопернику; добиваться безукоризненной дисциплины, сознательности, целеустремленности и высокой активности занимающихся; помнить, что поощрение и взаимоуважение способствуют не только практическому успеху, но и эмоциональному подъему, а также желанию заниматься в дальнейшем борьбой.

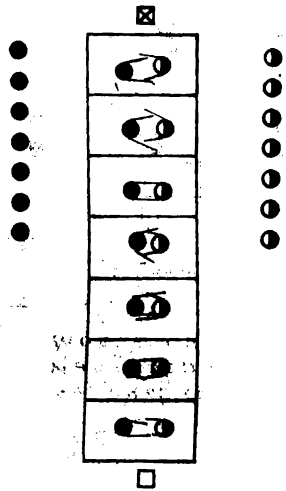
Совершенствование приемов борьбы эффективно в том случае, когда приобретенные знания, умения и навыки закрепляются непосредственно в учебных схватках и в различных условиях. Поэтому простейшие приемы борьбы, захваты и передвижения в сочетании с отработкой конкретных приемов в соревновательно-игровой обстановке постепенно должны вводиться в арсенал технических и тактических действий, широко применяемых на всех уроках, связанных с единоборствами.

61. «БОРЬБА ЗА КАСАНИЕ»

Задачи: формирование навыков основных стоек; развитие чувства дистанции; освоение навыков сопротивления и маневрирования.

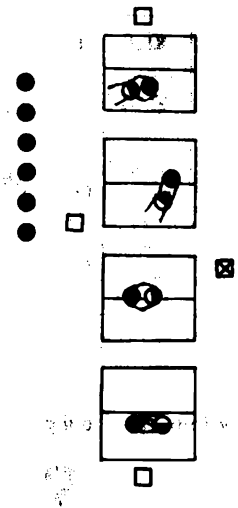
Инвентарь: нет.

Место: спортивная площадка (борцовский ковер, гимнастический мат).

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игра начинается по сигналу преподавателя. По заданию первые номера должны коснуться руками или ногами указанных мест: шеи, плеч, поясницы, спины, кистей рук, вторые — препятствовать касаниям. Затем по команде преподавателя учащиеся меняются ролями	При касании попытка засчитывается и игра продолжается. Побеждает участник, сумевший выполнить большее количество касаний за определенное время. Разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, а также оказывать сопротивление, препятствовать касанию. В итоге побеждает команда, участники которой сумели выполнить больше касаний	При небольшой площадке устанавливаются границы, за которые нельзя отступать (например, край ковра, мата, линия, проведенная на полу)

62 «БОРЬБА С АТАКУЮЩИМИ ЗАХВАТАМИ»

Задача: совершенствование выполнения захвата, защиты и освобождения от захвата.
Инвентарь: гимнастические маты или борцовские ковры.
Место: спортивный (борцовский) зал.

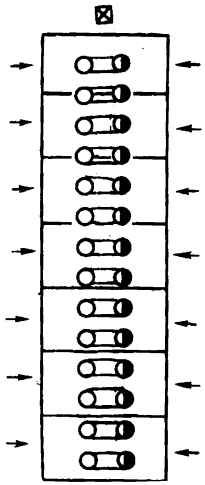
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игра начинается по сигналу преподавателя. Находясь все время лицом друг к другу, участники проводят захват определенной части тела соперника, после чего занимают исходное положение. *Вариант игры:* дальнейшая борьба (после перегруппировки участников) проводится раздельно — между победителями и между побежденными	Побеждает участник, сумевший большее число раз осуществить обусловленный захват соперника. Командная победа определяется по общей сумме побед участников команд	Начинать захват, защиту и освобождение следует с пассивных форм взаимодействия. По мере их освоения разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, защищаться от захвата соперника

63 [illegible]ниями»

Задачи: овла[illegible] динамическое и статическое положение; развитие силовой выносл[illegible] соперника из состояния равновесия с оказанием силового сопротивле[illegible]

Инвентарь: гим[illegible]ий ковер.

Место: гимнасти[illegible]

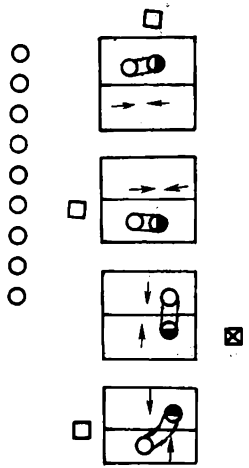
Построение		Правила	ОМУ
	[illegible] участни-[illegible]вать друг [illegible]нии спи-[illegible]у, без по-[illegible]. Если оба [illegible] заступили [illegible]считывается. [illegible]ходить на матах	Запрещается наступать сопернику на ноги. Разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Побеждает участник, вытеснивший соперника за линию или мат. Команда-победительница определяется по набранной участниками сумме очков	При выталкивании без помощи рук игроки все время должны находиться в контакте. При взаимодействии с помощью рук игроки не должны тащить за одежду

64 «ТРЕТЬЯ ТОЧКА»

Задачи: овладение умением выведения партнера из равновесия; формирование простейших навыков ведения единоборств в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

Инвентарь: гимнастические маты или борцовский ковер.

Место: гимнастический или борцовский зал.

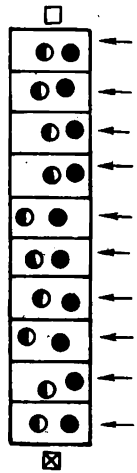
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд распределяются на пары. По сигналу преподавателя они начинают толкать, сваливать друг друга, для того чтобы заставить соперника коснуться ковра третьей точкой тела (кроме подошв). При одержании победы тем или иным участником борьба вновь продолжается до сигнала преподавателя	Не разрешается бросать и ударять соперника, делать болевые захваты. Побеждает игрок, большее число раз заставивший соперника коснуться третьей точкой. Команда-победительница определяется по набранной участниками сумме очков	Игру следует начинать только после рукопожатия соперников

65 «ЦАПЛЯ»

Задачи: совершенствование умения устойчиво стоять на одной ноге; формирование простейших навыков ведения единоборств в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

Инвентарь: гимнастические маты или борцовский ковер.

Место: гимнастический или борцовский зал.

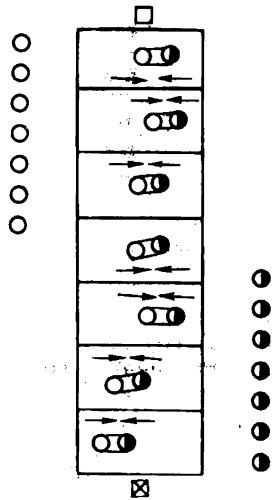
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки одной команды являются нападающими, а другой — защищающимися. Защищающийся игрок стоит на одной ноге, другая у него захвачена нападающим. По сигналу преподавателя нападающий игрок старается, толкая, сваливая и сбивая, заставить защищающегося игрока коснуться рукой мата, а защищающийся игрок — сохранить равновесие и остаться в стойке	Смена положения должна происходить по команде преподавателя. Нельзя проводить броски, ударять соперника и делать болевые захваты. Выигрывает игрок, большее число раз заставивший соперника потерять равновесие и коснуться ковра рукой или телом. Команда-победительница определяется по набранной сумме побед участников	Игру следует начинать только после рукопожатия соперников

66 «ОТОРВИ ОТ КОВРА»

Задачи: овладение навыком отрыва партнера от опоры без броска; развитие скоростно-силовых качеств в соревновательных условиях.

Инвентарь: гимнастические маты или борцовский ковер.

Место: гимнастические или борцовские залы.

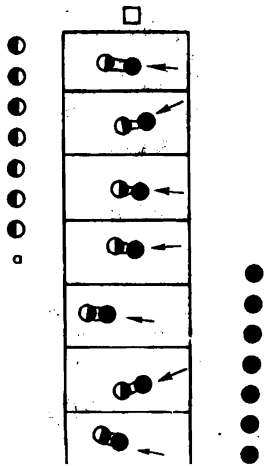
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	По команде преподавателя стоящие друг против друга соперники после вхождения в захват пытаются оторвать один другого от опоры	Не разрешается проводить броски, удары и болевые захваты. Побеждает игрок, большее число раз оторвавший соперника от опоры. Командная победа определяется по количеству завоеванных участниками побед	Игру следует начинать только после рукопожатия соперников. При ограниченном пространстве матов или ковра упражнения могут выполнять пары поочередно, например, сначала с четными, а затем с нечетными номерами

67 «БЕРЕГИ СПИНУ»

Задачи: овладение навыком пребывания в стойке при нападении соперника сзади; формирование простейших навыков ведения единоборств в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий; развитие силовых качеств.

Инвентарь: гимнастические маты или борцовский ковер.

Место: гимнастический или борцовский зал.

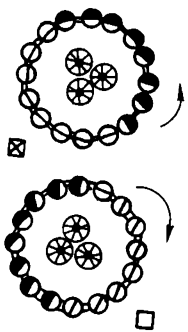
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Обозначим: защищающийся игрок — А, нападающий Б. Игрок А находится в средней стойке, а игрок Б по команде преподавателя проводит захват за пояс сзади. Не прекращая захвата, он должен заставить игрока А коснуться рукой или коленом ковра. Задача игрока А — устоять или вырваться из захвата	Разрешается толкать, сбивать и отрывать соперника. Не разрешается его бросать и делать болевые захваты. Побеждает игрок, который сумел большее число раз оторвать соперника от опоры либо заставил коснуться пола рукой или коленом. Командная победа определяется по количеству завоеванных участниками побед	Игру нужно начинать только после рукопожатия соперников. Смена положения должна происходить по команде преподавателя

68 «УДЕРЖИСЬ ЗА КРУГОМ»

Задачи: развитие силы, ловкости; совершенствование координации движений при коллективных единоборствах.

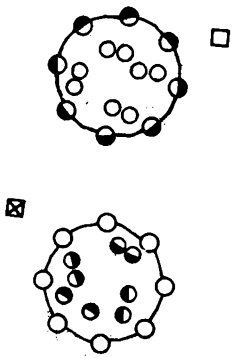
Инвентарь: набивные мячи или кегли.

Место: гимнастический (борцовский) зал, спортивная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Взявшись за руки, игроки команд становятся вокруг уложенных один на другой мячей, кеглей или очерченного круга. Перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую опрокинуть мячи или кегли — зайти в круг. *Вариант игры:* первую половину круга составляют игроки одной команды, вторую — другой команды. Игроки могут соединять руки в локтевых суставах, в замок	Игрок, опрокинувший кегли или мячи (зашел в круг), получает штрафное очко или выбывает из игры. Побеждает команда, имеющая меньшее количество штрафных очков	Игру нужно начинать только по сигналу преподавателя. Если круг довольно большой, то следует считать ошибкой, когда играющий ступает в него обеими ногами

69 «НА ПРОРЫВ»

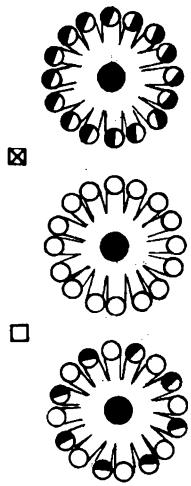
Задачи: совершенствование силовых качеств, ловкости; развитие чувства коллективизма.
Инвентарь: не требуется.
Место: гимнастический зал, спортивная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки одной команды, взявшись за руки, образуют круг. Их соперники располагаются внутри круга. По сигналу игроки в круге парами идут «на прорыв». Затем команды меняются ролями. *Вариант игры:* игроки по трое берутся за руки	В образовавшийся прорыв не может пройти больше одной пары. Побеждает команда, участники которой за определенное время имели больше выходов из круга	Участники могут образовать несколько кругов

70

«ВАНЬКА-ВСТАНЬКА»

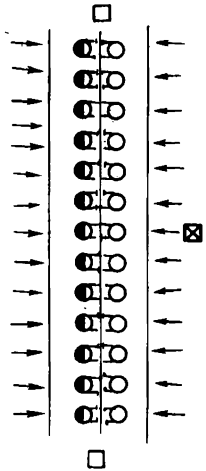
Задача: развитие силовых качеств, ловкости, быстроты реакции.
Инвентарь: не требуется.
Место: спортивный зал, спортивная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки каждой команды образуют круг. Один игрок («ванька-встанька») стоит в центре, вытянув руки вдоль туловища. Все остальные усаживаются, поджав ноги, вплотную вокруг него и протягивают к нему руки. «Ванька-встанька» падает на вытянутые руки сидящих игроков, а они должны отталкивать его от себя. *Варианты игры:* круг может быть образован игроками обеих команд	Игрок, не сумевший оттолкнуть «ваньку-встаньку» от себя, меняется с ним местами. Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были «ванькой-встанькой»	Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. При отталкивании применять минимальной силы толчок

71

«УДЕРЖИСЬ НА КОРТОЧКАХ»

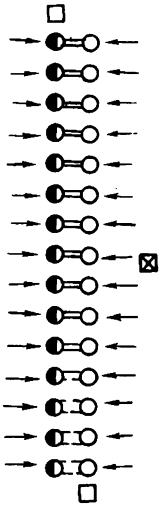
Задачи: развитие силовой выносливости, ловкости; совершенствование координации движений.
Инвентарь: не требуется.
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды располагаются в центре обозначенного коридора на корточках (низкий присед), выставив ладони вперед. Каждый игрок старается вытеснить соперника за линию или опрокинуть его, толкая в ладони или плечи и в то же время увертываясь от его толчков. *Вариант игры:* руки за спиной, на поясе, на голенях ног; толчки производятся плечом	Игра начинается по сигналу преподавателя и продолжается определенное время. Не разрешается задерживать друг друга руками. Игрок, потерявший равновесие или заступивший за линию, возвращается на исходную позицию и начинает игру сначала. Выигрывает команда, имеющая большее количество побед	В исходном положении игроки находятся на расстоянии вытянутых рук. Не следует допускать толчков вытянутыми вперед пальцами

72

«ПОБОРЕМСЯ НОГАМИ»

Задачи: развитие силовой выносливости, ловкости; формирование волевых качеств.
Инвентарь: не требуется.
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игра начинается и заканчивается по сигналу преподавателя. Игроки обеих команд садятся друг против друга на пол, не касаясь его руками, но слегка упираясь ступнями согнутых ног в ступни соперника. Толкая соперника в пятки и избегая его толчков, каждый игрок старается, чтобы другой игрок опрокинулся на спину или коснулся руками пола. *Варианты игры:* руки на поясе; скрещенные на груди; за головой	В ходе игры участники не должны помогать себе руками. Побеждает игрок, сумевший большее число раз опрокинуть соперника на спину. Побеждает команда, игроки которой имели большее количество побед	Пары игроков могут располагаться произвольно, как позволяет место

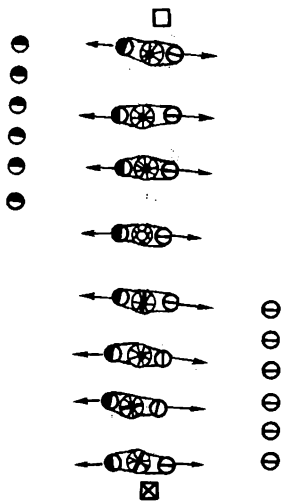
73

«ОТНИМИ МЯЧ»

Задачи: развитие скоростной силы, выносливости; совершенствование быстроты двигательной реакции, координации движений.

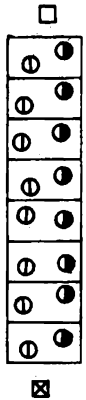
Инвентарь: набивные или большие резиновые мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игра начинается, когда команды занимают исходное положение. Два игрока стоят друг против друга, обхватив обеими руками мяч. По сигналу каждый игрок старается отнять мяч у соперника. *Варианты игры:* 1) мяч находится только у одного из игроков, другой старается отнять его за условленное время (10—20 с); 2) мяч — в центре, куда по свистку к нему устремляются соперники	В ходе игры нельзя применять болевые приемы. Выигрывает та команда, которой удалось большее количество раз отнять мяч	Не занятых в игре учащихся можно использовать в качестве судей

74 «ПЕРЕВЕРТЫШИ, КУВЫРКАНИЯ»

Задачи: формирование навыков ведения борьбы; развитие ловкости, силы, координации движений.
Инвентарь: маты или борцовский ковер.
Место: спортивный или борцовский зал.

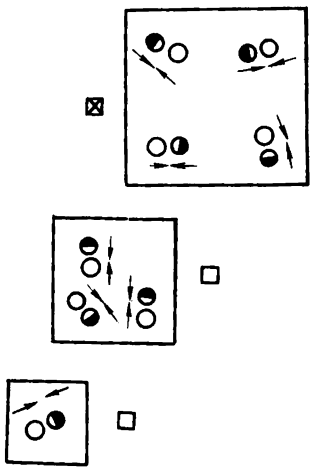
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд лежат друг возле друга на спине, головами в разные стороны, сцепившись полусогнутыми руками. По сигналу игроки поднимают ноги, сцепляют их и стараются силой нажима вынудить друг друга перекувыркнуться через голову назад. *Вариант игры:* вначале участники команд соревнуются произвольно, а затем победители и побежденные между собой	Побеждает команда, участники которой сумели одержать больше индивидуальных побед за определенное время	Соперников следует комплектовать с учетом их массы. Необходимо следить за равномерным использованием игроками обеих ног

75 «БОРЬБА В КВАДРАТАХ»

Задачи: формирование силовой выносливости; совершенствование координации движений; развитие ловкости.

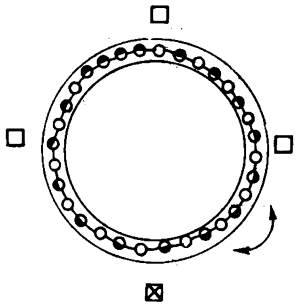
Инвентарь: нет.

Место: спортивный (борцовский) зал, спортивная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Для игры размечают три квадрата: размер первого 3×3 м, второго — 2×2 м, третьего — 1×1 м. Расстояние между квадратами — 1,5 м. В первый квадрат вызывают 4 пары игроков. Каждый из них становится на одну ногу, другую подгибает, а руки кладет за спину. По сигналу игроки начинают плечом выталкивать друг друга за линию. Победители переходят во второй квадрат, а затем — в третий	Игроки, победившие в первом, втором и третьем квадратах, получают по 4 очка (максимальное количество — 12 очков). За победу только в двух квадратах — 8 очков, а за победу в одном квадрате — 4. За участие в игре — 2 очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков	Можно начертить на площадке не одну серию квадратов, а несколько, тогда одновременно сможет играть больше учащихся

76 «ТЯНИ В КРУГ»

Задачи: формирование силы, силовой выносливости; развитие ловкости.
Инвентарь: не требуется.
Место: спортивный (борцовский) зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	На полу вычерчиваются две окружности (одна в другой) диаметром 3 и 2 м. Игроки команд, взявшись за руки, образуют круг. По первому сигналу участники игры движутся вправо или влево по кругу. По следующему сигналу все играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук	Игрок, попавший за черту круга, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока участники могут образовывать круг нужного размера. Побеждает команда, игроков которой больше осталось в круге	В ходе игры участники не должны разъединять руки во время движения и борьбы. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. Игру можно проводить раздельно для девушек и юношей

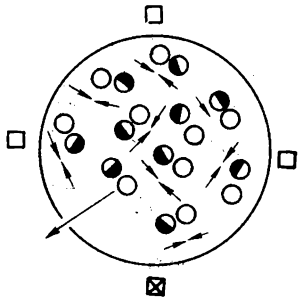
77

«ПЕТУШИНЫЙ БОЙ»

Задача: развитие основных физических качеств, обеспечивающих овладение мастерством борьбы: силы, ловкости, выносливости, чувства равновесия в соревновательной обстановке.

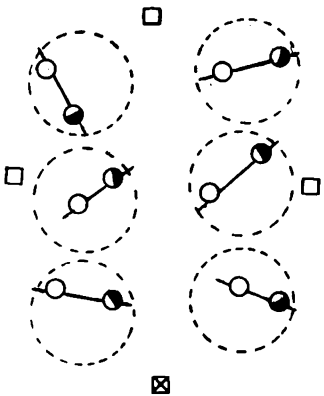
Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играющие парами стоят в круге диаметром 2—4 м друг против друга на одной ноге, другая нога согнута в колене и поддерживается за носок рукой. Каждый из игроков, прыгая на одной ноге и толкая другого плечом, старается заставить своего партнера потерять равновесие и стать на вторую ногу. Победители образуют новые пары до истечения определенного времени	Прыгать можно только в пределах круга. Игроки должны толкать друг друга только плечом. Побеждает игрок, который вытолкнет своего партнера из круга или заставит прикоснуться к ковру второй ногой. Команда-победительница определяется по сумме побед участников	Игроки могут чередовать прыжки на правой или левой ноге самостоятельно

78 «БОРЬБА С ШЕСТОМ»

Задача: развитие силы, ловкости, точности движений, выносливости в игровой обстановке.
Инвентарь: шесты.
Место: спортивный зал, площадка.

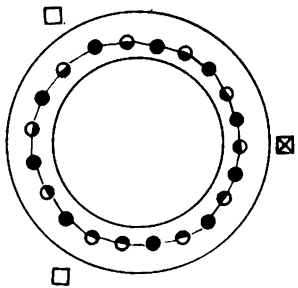
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Два участника из разных команд входят в круг диаметром 4 м и берутся за шест длиною 2—2,5 м, руками обхватывают его у отметок на расстоянии 1 м от центра в обе стороны. Конец шеста каждый из игроков пропускает под плечом своей правой руки, а центр шеста располагается над центром круга. По сигналу преподавателя партнеры стремятся вытолкнуть друг друга из круга	Бороться можно только в пределах круга. Победителем является игрок, который вытолкнет своего партнера из круга. Выигрывает команда, игроки которой имели больше побед	Победители и побежденные могут образовывать новые пары

79 «ОПАСНЫЙ КРУГ»

Задачи: закрепление навыка маневрирования; развитие чувства дистанции в соревновательной обстановке.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

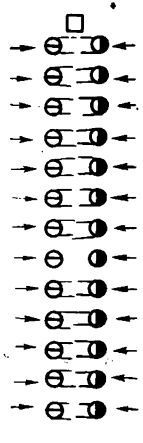
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играющие образуют круг, взявшись за руки, соединив их в локтях или лучезапястных суставах. Одни игроки стоят лицом внутрь круга, другие — наружу. По команде преподавателя они начинают движение приставными шагами то вправо, то влево, а по хлопку начинают тянуть каждый в свою сторону, т. е. внутрь или наружу круга.	Игрок, не сумевший удержаться и переступивший черту круга хотя бы одной ногой, выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока размер круга позволяет браться за руки. Побеждает команда, участников которой остается больше в игре	После каждой смены командам предлагается поменять направление вытакливания

80 «БОРЬБА ЗА ЗАХВАТ ТУЛОВИЩА, РУК, ШЕИ»

Задачи: формирование навыка правильного выполнения захвата в игровых условиях; развитие силы рук.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

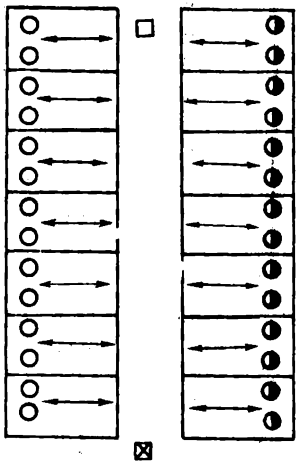
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играющие парами становятся в одноименную стойку (правую или левую) друг против друга и готовятся к захвату определенной части тела соперника. Каждому из играющих в парах необходимо первым захватить обеими руками заранее обусловленную часть тела: лучезапястные суставы рук, туловище, спину, шею, ноги. Последовательность соревнования: 1) одни участники — нападающие, другие — защищающиеся; 2) участники меняются ролями; 3) все участники — нападающие	Положение рук произвольное. Победным считается только захват определенной части тела. Победителем является игрок, который первым и правильно выполнил задание. Побеждает команда, участники которой больше выполнили захватов	По мере освоения задания можно усложнить исходное положение, а также усилить сопротивление

81 «КТО БЫСТРЕЕ»

Задачи: развитие вестибулярного аппарата; совершенствование координации движений и выносливости.

Инвентарь: маты или борцовский ковер.

Место: спортивный или борцовский зал.

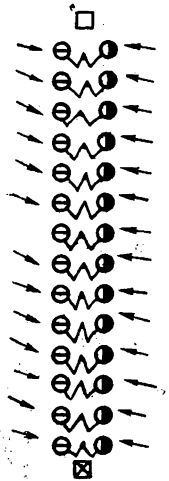
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды располагаются в шеренгах или в кругах на матах. По сигналу игроки начинают выполнять следующие упражнения: 1) кувырки вперед, ноги скрестно с повторением задания после поворота на 180°; 2) переход из основной стойки в упор лежа, передвигаясь на руках; 3) отжимание десять раз с хлопком рук	Побеждает команда, раньше выполнившая задание	При неправильном выполнении упражнений победа команде не присуждается. Соревнование можно проводить в двух вариантах: 1) кто раньше выполнит определенное количество упражнений; 2) кто больше выполнит упражнений за определенное время

82 «СИЛЬНАЯ РУКА»

Задача: формирование простейших навыков ведения единоборства в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

Инвентарь: борцовский ковер.

Место: гимнастический или борцовский зал.

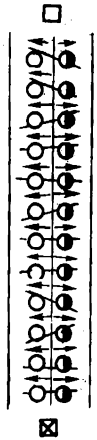
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Два игрока лежат друг против друга, поставив локти правых (левых) рук на ковер и соединив ладони. По команде преподавателя начинается борьба. Каждый игрок старается одержать победу над противником, т. е. пригнуть кисть его руки к опоре. *Вариант игры:* опора рук на гимнастическую скамейку	Бороться следует одной рукой, другую заложить за спину. Отрывать локти от ковра во время борьбы не разрешается. Побеждает сильнейший. Выигрывает команда, игроки которой сумели одержать большее число побед	Борьбу следует начинать по команде преподавателя. Захват осуществляется одноименными руками

83 «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ НА ПАЛКЕ»

Задачи: развитие силы, ловкости; формирование навыков ведения единоборств с определенным числом разрешенных действий в соревновательной обстановке.

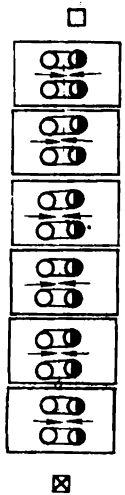
Инвентарь: гимнастическая палка, борцовский ковер.

Место: гимнастический или борцовский зал.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Два борца, разделенные линией, стоят или сидят на полу друг против друга, согнув колени так, чтобы носки ног одного касались носков другого. Двумя руками они держатся за гимнастическую палку. По сигналу преподавателя участники игры начинают тянуть палку с соперником на себя. *Варианты игры:* 1) стоя в шеренге выполнить перетягивание за линию; 2) сидя, касаясь ступнями ног выполнить перетягивания с отрывом соперника от опоры	Побеждает игрок, который перетянет соперника за линию, либо, если игра проходит сидя, не вставая оторвет своего партнера от опоры. Выигрывает команда, игроки которой в сумме одержали больше побед	Победители и побежденные могут образовывать новые пары

84 «ВЫТАЛКИВАНИЕ СОПЕРНИКА»

Задача: закрепление навыка ведения единоборств в соревновательной обстановке.
Инвентарь: борцовский ковер.
Место: гимнастический или борцовский зал.

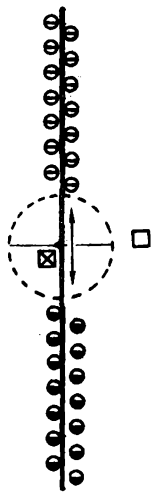
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд, выстроившись в шеренги, входят в контакт, кладут руки один другому на плечи и отставляют для упора одну ногу назад. По сигналу преподавателя начинается борьба. Каждый участник старается, упираясь в плечи соперника, вытолкнуть его за линию или ограниченную площадку, например мат, круг и т. д.	Победителем является участник, которому удалось вытолкнуть соперника за линию. Командная победа определяется по сумме побед участников	Для судейства можно привлекать не занятых в борьбе учащихся. Соревнование можно усложнить уменьшением расстояния между линиями

85 «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»

Задачи: развитие силовой выносливости в соревновательной обстановке; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: канат.

Место: гимнастический зал, площадка.

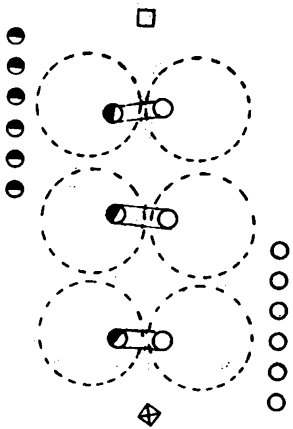
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки делятся поровну на две команды и берутся за канат. По сигналу преподавателя начинается перетягивание каната командами	Первым игрокам от каждой команды необходимо браться за канат на одинаковом расстоянии от его середины. Победа определяется после выполнения трех попыток	Для игры следует обозначить пограничные линии, за которые перетягивают канат

86 «ИЗ КРУГА В КРУГ»

Задачи: закрепление навыка ведения боя посредством элементов единоборства в соревновательных условиях; развитие силовой выносливости.

Инвентарь: не требуется.

Место: гимнастический или борцовский зал.

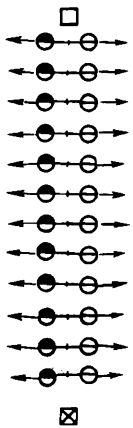
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Двое участников разных команд становятся друг против друга, каждый — в свой круг диаметром 2 м, приняв положение борцовской стойки без какого-либо взаимного захвата. По команде преподавателя, схватившись за руки, партнеры стараются перетянуть друг друга в свой круг. *Варианты захватов:* за шею, ногу, туловище и т. д.	Побеждает участник, сумевший перетянуть соперника в свой круг. Командная победа определяется по сумме побед участников	Борьбу можно проводить на время либо до победы

87 «ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ»

Задачи: развитие силы; приобретение умения перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменяющейся обстановки в игровых условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: гимнастический или борцовский зал, рекреация.

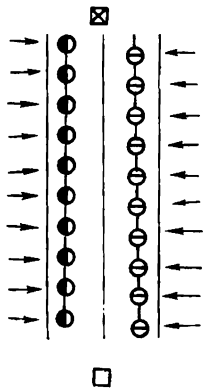
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд образуют пары равной весовой категории. Они становятся боком друг к другу и упираются внешними краями ступней, обоюдно захватив рукой лучезапястный сустав. По сигналу преподавателя соперники стремятся перетянуть на свою сторону или вывести из равновесия друг друга. *Варианты захватов:* одноименными руками, разноименными или двумя	Побеждает игрок, сумевший перетянуть на свою сторону или вывести из равновесия соперника. После этого соперники занимают исходное положение и борьба начинается вновь. Победителем является команда, набравшая за определенное время большее количество побед	Расположение может быть в шеренгах, колоннах, кругах. Борьба может вестись без выбывания и с выбыванием соперника. Смена захвата рук по договоренности

88 «СТЕНКА НА СТЕНКУ»

Задачи: закрепление навыка ведения единоборства с помощью элементов борьбы в [illegible] тельной обстановке; развитие силовой выносливости.

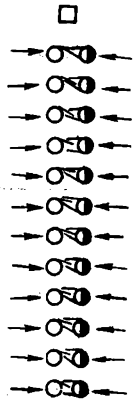
Инвентарь: не требуется.

Место: гимнастический или борцовский зал.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники игры делятся на две равные команды и выстраиваются в шеренгах вдоль линий лицом или спиной к соперникам. По сигналу преподавателя игроки пытаются вытолкнуть команду соперника за линию. *Варианты игры:* выталкивание может выполняться как грудью, так и спиной	Руки необходимо держать в замке, соединив их в локтях. Побеждает команда, сумевшая вытолкнуть соперника за линию поражения	Участники игры могут выстраиваться в несколько шеренг, которые соревнуются между собой по круговой системе

89 «ЗАХВАТЫ И ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НИХ В СТОЙКЕ»

Задача: формирование навыка выполнения захватов в соревновательных условиях.
Инвентарь: борцовский ковер.
Место: гимнастический или борцовский зал.

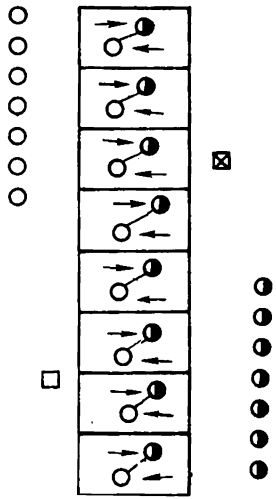
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники игры делятся на две команды (первые и вторые номера). По сигналу преподавателя они выполняют следующие упражнения: 1) первый номер захватывает второго за разноименные (левой — правое, правой — левое) запястья; второй — освобождается; 2) первый номер захватывает запястья второго двумя руками (сначала — правое, затем — левое); второй освобождается с помощью, а позднее без помощи дополнительного захвата; 3) первый номер захватывает правую, затем левую руку двумя руками: разноименной — за кисть, одноименной — выше локтя; второй освобождается	Выполняется строго указанный захват. Побеждает участник, сумевший без ошибки выполнить упражнение. Командная победа определяется по сумме побед участников	Участники должны выполнять упражнение не менее двух раз, затем команды обмениваются номерами. Возможны дополнительные упражнения: 1) первый номер захватывает правую, затем левую руку двумя руками: одноименной — за кисть, разноименной — выше локтя, второй освобождается; 2) первый номер захватывает разноименную руку сверху; второй освобождается; 3) первый номер захватывает руку и шею сверху; второй освобождается

90 «НАПАДЕНИЕ И ЗАЩИТА В ПАРТЕРЕ»

Задача: формирование навыка выполнения элементов борьбы из положений партера в соревновательных условиях.

Инвентарь: борцовский ковер.

Место: гимнастический или борцовский зал.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд соревнуются в выполнении следующих упражнений: 1) удержать борца в положении нижнего в партере, сбить его на живот; 2) находясь в положении нижнего в партере, стараться встать в стойку; 3) находясь в положении нижнего в партере, выйти наверх; 4) находясь в положении партера одноименным боком друг к другу, по команде зайти за спину партнера; 5) находясь в положении партера одноименным боком друг к другу при обоюдном обратном захвате туловища, по команде выйти наверх, встать в стойку и оторвать партнера от ковра; 6) находясь в положении партера лицом друг к другу, зайти за спину партнера	Упражнения выполняются по сигналу преподавателя. Побеждает участник, сумевший без ошибок выполнить задание. Командная победа определяется по сумме побед участников	К судейству следует привлекать не занятых в игре учащихся

4.4. ПЛАВАНИЕ

Включение в уроки плавания соревновательно-игровых заданий не только повышает интерес учащихся к занятиям, но и создает предпосылки к сознательному, а значит, и более качественному усвоению программного материала.

При работе с новичками можно широко пользоваться соревновательными упражнениями, которые выполняются при фронтальном расположении учащихся. По свистку преподавателя все вместе или последовательно один за другим учащиеся выполняют задание. Например, кто больше может задержаться в положении «поплавок», «крест» либо поработать ногами в скольжении кролем на груди и спине. В конце основной части занятий рекомендуются подвижные игры и разнообразные эстафеты игрового характера.

На стадии совершенствования среди научившихся плавать большим успехом пользуются эстафеты на отдельных отрезках различными стилями плавания, подвижные игры с элементами ныряния и преодоления дополнительных препятствий, подвижные игры с мячом.

После предварительного ознакомления с содержанием соревновательно-игрового задания, проводимого на воде, преподаватель организует учащихся, учитывая местные условия. Место преподавателя должно быть выбрано с учетом наилучшего обозрения и возможности руководить соревновательно-игровой деятельностью. Судьями и помощниками назначаются учащиеся, умеющие хорошо плавать, готовые в случае необходимости оказать первую помощь учащемуся.

После проведения соревновательно-игровых упражнений преподаватель подводит итоги, объявляет результаты и победителей, отмечает правильное освоение техники плавания.

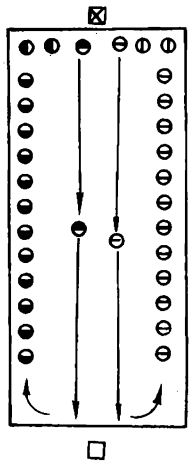
Приведенные ниже упражнения и подвижные игры можно подразделить следующим образом: упражнения, связанные с освоением водной среды; упражнения, способствующие закреплению плавательных движений; упражнения для совершенствования технических движений плавания различными стилями; упражнения, развивающие физические качества в условиях сопротивления водной среды; упражнения, развивающие групповые и коллективные взаимодействия и противодействия в водной среде.

91. Задание

Задачи: закрепление техники работы ног в плавании способами «кроль», «брасс»; воспитание скоростно-силовых качеств в соревновательной обстановке.

Инвентарь: доски.

Место: бассейн.

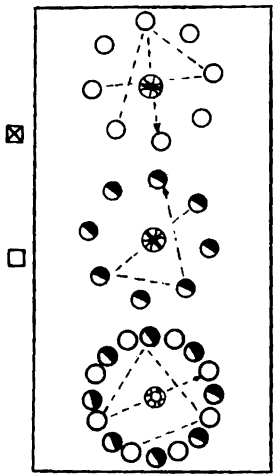
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд располагаются в воде в две шеренги. По сигналу преподавателя участники отталкиваются от дна и плывут, работая ногами заранее установленным способом. *Варианты соревнования:* 1) команды плывут поочередно обозначенные отрезки бассейна; 2) то же, но команды выстраиваются в шеренги напротив друг друга; по сигналу они плывут навстречу друг другу; 3) кто больше проплывет, работая ногами за 10 с	Побеждает команда, быстрее и правильнее выполнившая задание	Расстояние определяется преподавателем (10—20 м)

92 «МЯЧ В КРУГЕ»

Задачи: закрепление навыка передачи мяча в воде; совершенствование ловкости, точности движений, быстроты реакции; воспитание чувства коллективизма в соревновательных условиях.

Инвентарь: мяч.

Место: мелкая часть бассейна.

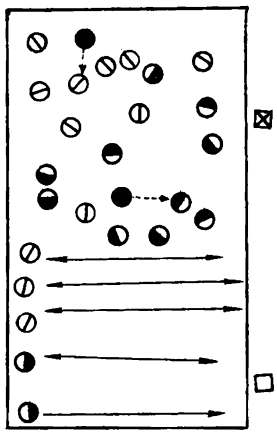
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу, стараясь не уронить его. *Варианты игры:* 1) передача выполняется одной или двумя руками; 2) верхняя передача выполняется как в волейболе; 3) те же передачи, но они выполняются одним из партнеров, сидящим на плечах другого	Игрок, уронивший мяч, должен выбыть из игры или поменяться местами со своим партнером. Игра длится до указанного времени, затем подсчитываются ошибки, совершенные игроками команд, и определяется команда-победительница	Для того, чтобы занять учащихся, выбывших из игры, можно образовать второй круг, где играющие упражняются в передаче мяча, не выбывая из игры

93 «ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКОМ»

Задачи: закрепление чувства плавучести; воспитание уверенности, смелости, внимательности в игровых условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: бассейн.

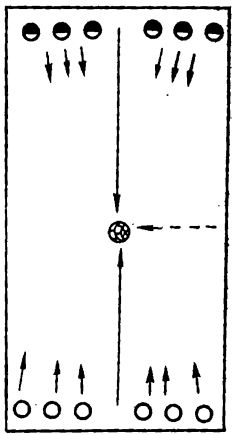
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	В игре принимают участие две команды и двое водящих. По сигналу преподавателя водящие стремятся дотронуться до кого-нибудь из игроков. Спасаясь от пятнашки, игроки принимают положение «поплавка». Если пятнашка дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавка», то игрок должен проплыть штрафную дистанцию	Побеждает команда, у которой меньше запятнанных игроков	Помощник преподавателя должен следить за тем, чтобы игроки полностью проплывали штрафную дистанцию. Замена водящего происходит по указанию преподавателя

94 «БОРЬБА ЗА МЯЧ»

Задачи: закрепление навыков передачи и ловли мяча в воде; воспитание ловкости, быстроты реакции, точности, чувства коллективизма в соревновательных условиях.

Инвентарь: мяч.

Место: бассейн.

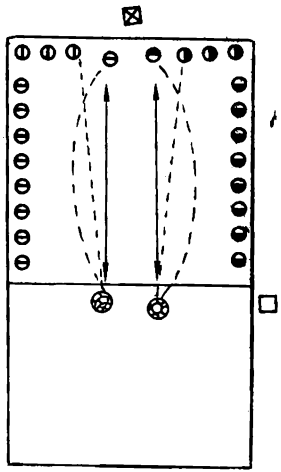
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Две команды свободно плавают в воде. Руководитель выбрасывает мяч на середину между игроками. Каждая команда стремится завладеть мячом и удержать его как можно дольше. Захватив мяч, игроки команды перебрасывают его друг другу. Вторая команда старается перехватить мяч. Завладев им, игроки этой команды также перебрасывают его друг другу. *Варианты игры:* 1) передача выполняется в параллельных шеренгах; 2) игра идет по варианту игры «Мяч капитану»	Не разрешается вырывать мяч из рук соперника. Кроме того, нельзя топить или захватывать соперника за любую часть тела. Побеждает команда, большее количество раз владевшая мячом	Игра может проводиться как на мелком, так и на глубоком месте. Победа может присуждаться и за большее время владения мячом

95 ЭСТАФЕТА С БРОСКОМ МЯЧА

Задачи: закрепление техники плавания ранее изученными способами; совершенствование навыка взаимодействия с мячом в условиях соревнования.

Инвентарь: мячи.

Место: бассейн.

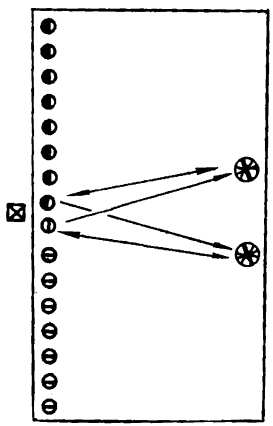
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Первые номера команд находятся на линии старта (край бортика или специально указанное место). По сигналу преподавателя они бросают мяч в указанное место и плывут к нему. Доплыв до мяча, передают его в свои колонны для выполнения задания очередным участником	Брать мяч руками разрешается любым способом. Побеждает команда, быстрее проплывшая эстафету	Плыть можно любым ранее изученным способом. При недолете мяча участник должен перебросить его в указанное место, а затем все совершить по схеме

96 «ПОГОНЯ ЗА МЯЧОМ»

Задачи: закрепление техники плавания ранее изученными способами; воспитание силы, быстроты, ловкости в игровой обстановке.

Инвентарь: мячи.

Место: бассейн.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды выстраиваются в воде вдоль бортика. Первые номера берут в руки по мячу; по первому сигналу преподавателя каждый игрок бросает свой мяч так, чтобы он упал в воду как можно дальше (напротив соперника). Затем соревнующиеся плывут к мячу, брошенному соперником. Достигнув мячей, они возвращают их в колонны, после чего игру продолжают вторые номера	В случае нарушения правил (бросание мяча за пределы бассейна, а также отведенного коридора) команды штрафуются 10 с. Выигрывает команда, раньше выполнившая эстафету	Необходимо следить, чтобы участники эстафеты плыли только указанным способом

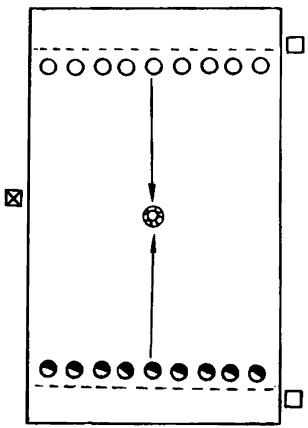
97

«МЯЧ — ЗА ЛИНИЮ»

З а д а ч и: закрепление техники плавания изученными ранее способами; воспитание быстроты движений, силовой выносливости, ловкости, координации в соревновательных условиях.

И н в е н т а р ь: мяч, веревка с поплавками.

М е с т о: бассейн, в котором между четырьмя вехами натянуты веревки с поплавками, образующими прямоугольник 8×16 или 10×20 м.

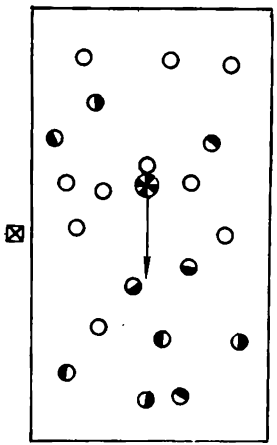
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды располагаются напротив друг друга на разных сторонах бассейна. По сигналу преподаватель выбрасывает мяч на середину поля, игроки быстро плывут к нему, стараясь завладеть мячом и перебросить его за линию соперника. Игра длится до 5 мин	Выигрывает команда, забросившая мяч за линию противника большее количество раз	Игроки могут плыть любым ранее изученным способом

98 «БОЙ НА ВОДЕ»

Задачи: закрепление техники передачи и ловли мяча на воде; воспитание точности, ловкости, быстроты реакции в соревновательных условиях.

Инвентарь: мяч.

Место: бассейн.

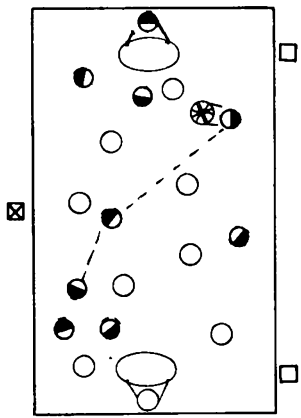
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играющие разбиваются на две равные команды и произвольно располагаются на поле игры. По свистку преподаватель бросает мяч в воду. Игроки, овладевшие мячом, перебрасывают его друг другу, пытаясь в удобном месте (случае) попасть мячом в соперника. Игроки другой команды, увертываясь от мяча, пытаются перехватить его	За каждое попадание команда получает одно очко. Нельзя задерживать игроков другой команды. Мяч можно поднимать из воды только одной рукой. Увертываясь от мяча, игроки не должны нырять. За нарушение правил с команды снимается одно очко. Побеждает команда, набравшая больше очков	Игра длится до условленного времени или до определенного счета. Игру можно проводить на мелком и глубоком месте. Нарушением правил может быть: удержание мяча больше 3 с, стремление топить игрока

99 «БАСКЕТБОЛ НА ВОДЕ»

Задачи: закрепление техники передачи мяча в воде; воспитание ловкости, внимательности, координации движений в соревновательных условиях.

Инвентарь: мяч, обручи (2).

Место: бассейн, открытый водоем.

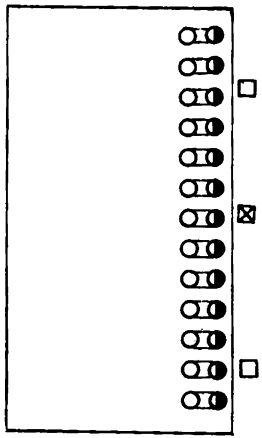
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играющие разбиваются на две команды. Команды располагаются в воде напротив обручей, удерживаемых одним занимающимся. По свистку преподаватель выбрасывает мяч на середину поля между играющими, которые стараются завладеть им и, перебрасывая его друг другу, забросить в обруч соперника	За каждый заброшенный мяч насчитывается одно очко. Игроки одной команды имеют право перехватывать мяч, задерживать соперника, становясь на его пути, и вырывать мяч из его рук. Однако не разрешается удерживать соперника руками. Команде, игрок которой нарушил правила, назначается штрафной бросок на расстоянии 5 м от обруча. Побеждает команда, набравшая больше очков	После штрафного броска команды должны выстраиваться напротив своих обручей и только по свистку продолжать игру. Игра может длиться до 5 мин. В середине игры команды должны меняться местами

100 «НАСОС»

Задачи: отработка координации вдоха и выдоха на воде, ритма дыхания в водной среде; закрепление навыка выдоха в воду в игровой обстановке.

Инвентарь: не требуется.

Место: бассейн.

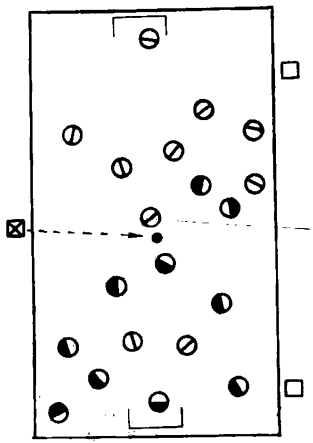
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники разных команд стоят парами вдоль бортика лицом друг к другу, взявшись за руки. По очереди приседая, погружаясь с головой под воду или опуская лицо в воду, участники делают выдох в воду указанное количество раз	Как только один участник заканчивает выдох и появляется из воды, другой должен присесть, скрыться под воду. Каждый участник отрабатывает выдох и вдох непрерывно, поворачивая голову в сторону при вдохе. Выигрывает тот, кто выполняет выдох и вдох более ритмично, без задержки дыхания. Побеждает команда, у которой больше участников правильно выполнили задание	Игра начинается только по сигналу преподавателя. Вначале задается только определенное количество выдохов и вдохов, а затем можно установить время (до 1—2 мин), в течение которого участники должны работать непрерывно

101 ВОДНОЕ ПОЛО (ПО УПРОЩЕННЫМ ПРАВИЛАМ)

Задачи: закрепление техники передвижения в воде различными способами в игровых условиях; развитие умения ориентироваться в воде; воспитание общей выносливости.

Инвентарь: мяч, планки или веревки с поплавками, цветные флажки, ворота или круг.

Место: бассейн (поле размером 10×10 или 10×25 м).

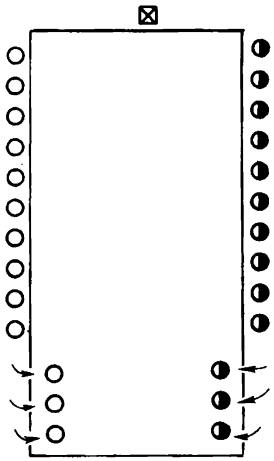
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игра в водное поло по упрощенным правилам проводится на поле с указанными размерами. Участники игры выстраиваются вдоль лицевых линий. На середине лицевых линий находятся ворота или круги. Вратарями в них встают игроки команд. Перед игрой мяч находится в центре поля. По свистку преподавателя игроки обеих команд быстро плывут к мячу, стараясь завладеть им и забросить в ворота или круг	Нельзя: держать, топить, тащить к себе соперника, ударять его, перемещать ворота или круг. Разрешается: вести мяч, плыть, держа его на руке, бросать мяч одной рукой, ударять по нему рукой, ногами, толкать его головой, грудью, плечом, спиной. Вратарю разрешается стоять и ходить по дну, ударять по мячу кулаком, бросать, ловить и отбивать мяч двумя руками одновременно. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей	В начале игры и по ее окончании команды должны выстраиваться вдоль лицевых линий (каждая у своих ворот) и обмениваться приветствиями

102 ПРЫЖКОВЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ПЛАВАНИЮ

Задачи: овладение навыком погружения в воду ногами (различными способами); воспитание смелости; развитие точности движений в соревновательных условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: бассейн.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники выполняют соскоки с бортика вниз ногами на средней и глубокой части бассейна по одному от каждой команды: 1) выносом вперед одной ноги, присоединив к ней другую, соскочить в воду; 2) из положения о. с. толчком двух ног выполнить соскок вверх как можно выше; 3) из положения полуприседа толчком двух ног соскочить в воду как можно дальше от бортика; 4) из положения о. с. толчком двух ног выполнить соскок вверх, сгруппировать ноги; 5) то же, но после толчка выполнить группировку и выпрямить ноги	Побеждает игрок, сумевший правильно выполнить все предложенные задания. Командная победа определяется по сумме побед участников	Комплекс упражнений необходимо повторить несколько раз. Вначале участники должны держать руки вдоль тела, затем поднятыми вверх

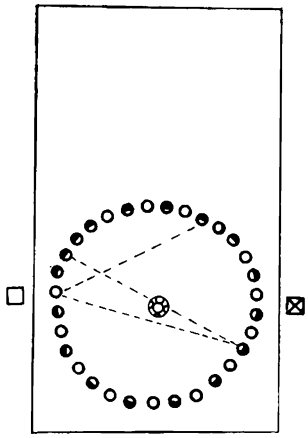
103

«ВОЛЕЙБОЛ НА ВОДЕ»

Задачи: закрепление навыка передачи мяча в воде; развитие точности и координации движений, маневренности в соревновательных условиях.

Инвентарь: мяч.

Место: бассейн.

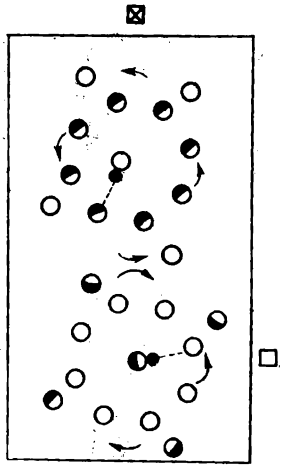
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играющие располагаются по кругу и пасуют ударами рук и головой друг другу легкий мяч. В случае потери мяча участник выбывает из игры. Игра подолжается до тех пор, пока не останется один участник. *Варианты игры:* 1) игроки в круге смещаются в указанное место с последующей передачей мяча преподавателю на суше; 2) то же, но с возвращением на прежнее место	Мяч можно передавать любым способом. Нельзя выполнять обманные движения. Выигрывает та команда, игроков которой осталось больше в круге после окончания игры	Игру следует начинать по сигналу преподавателя. Для того чтобы занять выбывших из игры, можно образовать второй круг, где играющие упражняются в передаче мяча, не выбывая из круга

104 «САЛКИ С МЯЧОМ»

Задачи: закрепление навыков погружения в воду; совершенствование техники передач мяча; воспитание ловкости, координации движений, быстроты реакции в игровых условиях.

Инвентарь: мяч, футбольная камера.

Место: мелкая часть бассейна.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды располагаются по кругу. В центре каждого круга с мячом в руках находится салка — игрок другой команды. По сигналу преподавателя он бросает мяч в двигающихся игроков, стремясь попасть в них. Играющие увертываются от мяча, погружаются с головой в воду	При перелете мяча во время броска игроки другой команды подают мяч салке, при недолете — он сам должен взять мяч и вернуться с ним в центр круга. Салке не разрешается выходить из центра круга, а остальным игрокам — удаляться от салки больше, чем на указанное расстояние, т. е. выходить из круга. Побеждает команда, у которой меньше осаленных игроков	Играющие должны передвигаться по кругу. От салки до любого играющего 5—6 м. Для сохранения одинакового расстояния между игроками можно предложить им взяться за руки. Выбывшие игроки должны находиться за кругом и подавать мячи либо проплывать штрафную дистанцию

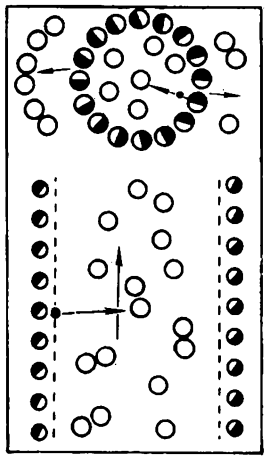
105

«РЫБАКИ И РЫБКИ»

Задачи: закрепление техники ныряния; воспитание смелости, ловкости, меткости броска в игровых условиях.

Инвентарь: футбольная камера.

Место: бассейн.

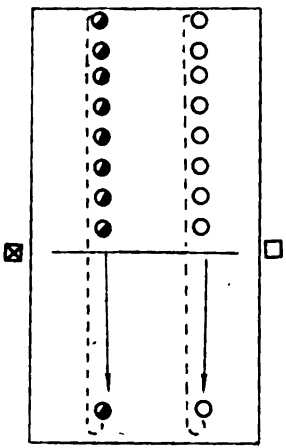
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играющие делятся на «рыбаков» и «рыбок». «Рыбаки» образуют круг, «рыбки» — внутри круга. «Рыбаки» футбольной камерой стараются попасть в «рыбок», которые, ныряя, увертываются от нее. *Вариант игры:* «рыбаки» располагаются вдоль дорожки, а «рыбки» стремятся проплыть указанный отрезок, ныряя во время передвижения вперед, когда в них бросают мяч	Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий, а при одинаковом количестве победителем является команда, раньше осалившая игроков за указанное время	Игру следует начинать по сигналу преподавателя. Через 2—3 мин команды должны меняться ролями. Помощник ведет учет осаленных игроков. Выбывшие игроки располагаются за кругом и подают футбольную камеру

106 КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА

Задачи: закрепление техники плавания кролем (брассом); воспитание скоростно-силовой выносливости в игровой обстановке.

Инвентарь: не требуется.

Место: бассейн.

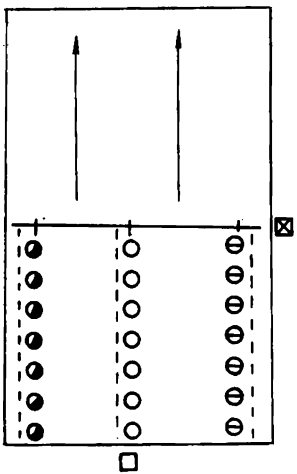
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд по сигналу преподавателя стартуют и плывут одну половину дистанции кролем на груди, другую — брассом. *Варианты эстафеты:* четные номера плывут всю дистанцию кролем, а нечетные — брассом на груди	Побеждает команда, финишировавшая первой	Необходимо следить, чтобы участники плыли только указанным стилем

107 «КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ ПОД ВОДОЙ»

Задачи: закрепление техники стартовых прыжков; совершенствование техники скольжения в соревновательных условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: бассейн.

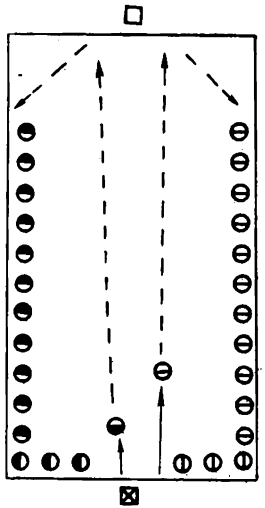
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	По команде преподавателя проводится старт с тумбочки или из воды двух-трех участников (по одному от каждой команды) соревнования на дальность ныряния под водой	Выигрывает участник, сумевший дальше проскользить после старта, а в итоге побеждает команда, одержавшая больше побед в индивидуальных стартах	Необходимо следить за техникой выполнения прыжков. Не занятых в игре учащихся можно привлечь к судейству

108 «КТО ГОТОВ К ПЛАВАНИЮ КРОЛЕМ»

Задача: закрепление подводящих упражнений для плавания кролем на груди, кролем на спине в соревновательных условиях.

Инвентарь: не требуется.

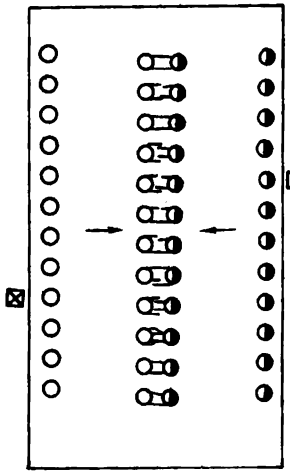
Место: бассейн.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд соревнуются в выполнении следующих элементов техники плавания. 1. Скольжение на груди с движением ног кролем при различных положениях рук: а) вытянуты вперед; б) одна вытянута вперед, другая — у бедра; в) вытянуты вдоль бедер. 2. Скольжение на спине с движениями ног кролем и прижатыми у бедер руками. *Вариант:* во время упражнения можно выполнять поддерживающие гребковые движения кистями рук (восьмерки) около корпуса	За ошибки в технике плавания (сидение на воде, закидывание головы назад, сильное сгибание ног в коленях) участникам присуждают штрафные очки. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков	Движения ногами участники должны выполнять часто и легко, чтобы на поверхности воды оставался пенный след от носков. Колени не поднимать из воды

109

«БОЙ ВСАДНИКОВ»

Задачи: развитие силовых качеств; освоение водной среды в игровой обстановке.
Инвентарь: не требуется.
Место: бассейн.

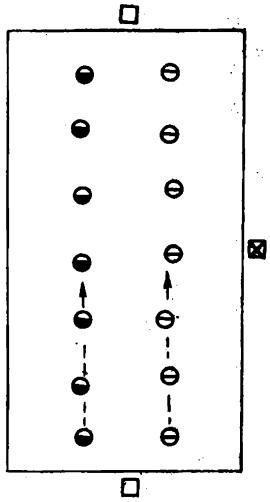
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки располагаются в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 4—5 м (глубина по грудь). Участники каждой команды становятся парами. «Всадники» садятся на «коней». По сигналу преподавателя пары сближаются и начинается бой. Задача играющих — сбросить соперника с коня	Поверженный «всадник» и его «конь» выходят из игры до следующей схватки. Побеждает команда, игроки которой за определенное время сбросят больше «всадников» из другой команды	При повторении игры команды меняются местами

110 «ЧЕХАРДА»

Задачи: закрепление техники ныряния; воспитание ловкости, точности движений, коллективных взаимодействий в игровой обстановке.

Инвентарь: не требуется.

Место: бассейн.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд становятся в затылок друг другу. По сигналу игрок, стоящий последним, прыгает через партнера, стоящего впереди, ныряет под следующего, проплывая между ногами, и встает перед ним; затем то же выполняет игрок, стоящий предпоследним, и т. д.	Побеждает команда, первой закончившая задание	Расстояние между игроками должно быть 2—2,5 м. Прыжок следует выполнять ноги врозь с опорой на плечи впереди стоящего

4.5. ГИМНАСТИКА

В физическом воспитании учащихся гимнастика занимает одно из ведущих мест, так как с помощью гимнастических упражнений успешно решаются задачи общей и специальной физической подготовки практически по всем учебным программам.

Примерный перечень гимнастических упражнений приведен ниже.

1. Строевые и порядковые упражнения, перестроения и различные виды маршировки.

2. Общеразвивающие упражнения, выполняемые без предметов и с предметами, а также на гимнастической скамейке и стенке.

3. Комплексы утренней, производственной, художественной, ритмической, а также атлетической гимнастики, выполняемые без предметов и с предметами (палками, обручами, лентами, набивными мячами, гантелями, гирями, эспандерами, эластичными резиновыми бинтами и т. д.).

4. Упражнения на гимнастических снарядах, таких как перекладина, брусья, конь, козел, бревно.

5. Упражнения на тренажерах и приспособлениях, применяемых в индивидуальной подготовке.

6. Непосредственно прикладные упражнения: бег в комбинации с прыжками, лазанием, переноской груза, партнера, упражнения в равновесии и др.

7. Упражнения на специализированных полосах препятствий, включающие: лестницы, канаты, шесты, рукоходы, бумы, скамейки, лабиринты и т. д.

Соревновательно-игровой метод в гимнастике, к сожалению, не получил широкого распространения из-за того, что его по традиции считают методом в основном игровых видов спорта. Однако играть или соревноваться в гимнастике можно так же успешно, как и в игровых видах физической подготовки. Суть метода — прежде всего сопоставление сил в процессе соперничества, борьбы за первенство, победу или возможно более высокое достижение как отдельных учащихся, так и команд. Так, чтобы повысить заинтересованность учащихся в качественном выполнении порядковых и строевых упражнений, можно выполнять их в соревновательно-игровой обстановке. Разделив группу или класс на отдельные команды, преподаватель может проводить

соревнования за лучшее выполнение этих упражнений, а учащиеся при этом могут давать оценку друг другу. Соревнование может проходить в параллельных колоннах или шеренгах как с выбыванием участников, нарушивших строй или допустивших ошибки, так и без выбывания, но с получением штрафных очков, которые в итоге определят победителя игры или соревнования.

Чтобы повысить внимание, в начале урока можно провести игру, где участники должны выполнять строевые команды преподавателя, когда в начале команды присутствует слово «группа» или какой-либо предварительно подаваемый жест, например поднятие руки вверх.

При выполнении общеразвивающих упражнений команды могут соревноваться на выполнение большего количества упражнений за определенный промежуток времени как на месте, так и в движении. Например, кто раньше выполнит десять наклонов, отжиманий, приседаний, какая команда в сумме больше выполнит наклонов, отжиманий и т. д. Соревноваться могут отдельные пары учеников или группы в полном составе. Общеразвивающие упражнения могут быть включены в эстафеты. Например, после передвижения на одной, двух ногах через определенное количество шагов ученики должны выполнять какие-либо упражнения без нарастающего итога и с нарастающим итогом в арифметической прогрессии, после чего могут передвигаться к своей колонне, передавая эстафету следующему учащемуся.

При выполнении любых комплексов команды соревнуются как за качество выполнения, так и за синхронность. Если позволяет место, то команды могут соревноваться одновременно, а оценивать их могут сами учащиеся, привлеченные к судейству. При выполнении упражнений на снарядах в соревнование можно и нужно включать как выполнение самого упражнения, так и подход и отход от снаряда.

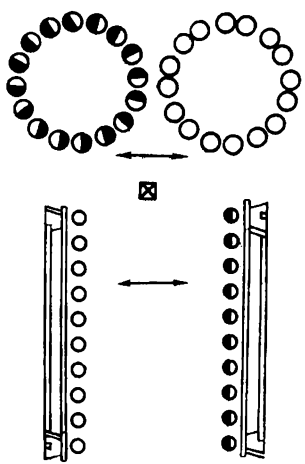
В заключительной части урока помимо подвижных игр эффективно применение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением.

111 «СМЕНА МЕСТ»

Задачи: формирование навыка быстрого и четкого построения; воспитание внимательности, активности, дисциплинированности.

Инвентарь: любой набор: от мелкого штучного (палки, обручи) до снарядов (скамейка, стенка и др.).

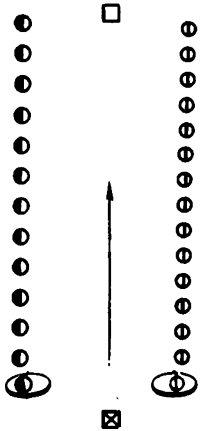
Место: спортивный гимнастический зал, гимнастический городок, тренажерный класс или приспособленное помещение.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Во время выполнения любых гимнастических упражнений, при любом построении по указанному сигналу учащиеся меняются местами и принимают стойку «смирно». Например, можно выполнять упражнения стоя в кругах, на гимнастических скамейках с предметами и т. д.	При наличии нескольких колонн заранее оговаривается, кто с кем меняется местами. При использовании станций круговой тренировки соревнуются нечетные номера с четными. За каждую выигранную смену команда получает одно очко. Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество очков	Следует оценивать не только быстроту смены, но и качество выполнения упражнений

112

«ОБРУЧ НА СЕБЯ»

Задачи: формирование чувства ритма; развитие быстроты, ловкости, точности движений.
Инвентарь: гимнастические обручи.
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

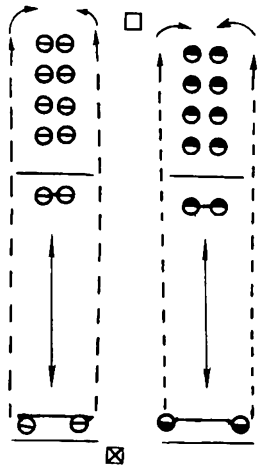
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу. Интервал между игроками — 1—1,5 м. Правофланговые каждой из шеренг надевают на себя обруч. По сигналу преподавателя они быстро прокручивают обруч и передают его стоящему рядом партнеру, который надевает обруч на себя сверху вниз (или наоборот) и передает следующему участнику. *Вариант игры:* команды выстраиваются в два круга. Передача нескольких обручей идет по кругу. Обручи возвращаются к головным игрокам, которые их надевают на себя	Побеждает команда, быстрее выполнившая задание	Окончанием игры можно считать момент, когда последний в шеренге игрок надел обруч

113 ЭСТАФЕТА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Задачи совершенствование навыка выполнения гимнастических упражнений с палкой; развитие прыгучести, ловкости, координации движений; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: гимнастические палки.

Место: спортивная площадка, гимнастический зал, рекреация.

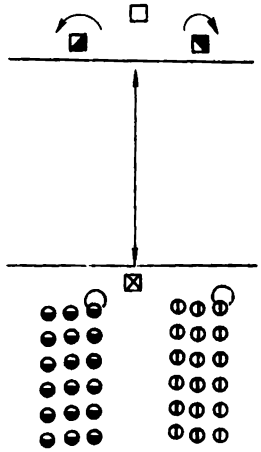
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды строятся как для встречной эстафеты — на противоположных сторонах площадки. Первые пары на одной из сторон держат за оба конца гимнастическую палку. По сигналу пары бегут навстречу друг другу: одна — взявшись за палку, а другая — за руки. При встрече игроки с палкой опускают ее как можно ниже, а вторая пара этой команды перепрыгивает через палку, не разъединяя рук. Затем каждая пара продолжает начальное движение и становится в конец колонны. При этом игроки передают палку стоящей впереди паре, и игра продолжается	Игра заканчивается, когда каждая пара сделает по две перебежки (с палкой и без нее) и снова окажется на своем месте. Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели выполнить задание	Быстрота выполнения эстафеты зависит от слаженности действий игроков, держащих палку, и умения принимать ее очередными игроками

114 «ДРУЖНЫЕ ТРОЙКИ»

Задачи: развитие групповых взаимодействий; закрепление навыка обращения с гимнастическим инвентарем; совершенствование ловкости, координации движений.

Инвентарь: гимнастические обручи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

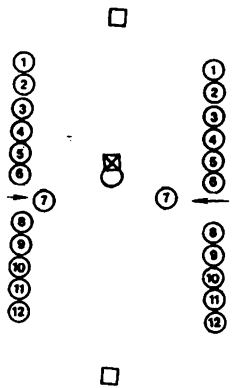
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки разбиваются на тройки (4—6) и выстраиваются перед общей стартовой линией. Перед каждой тройкой на расстоянии 8—10 м обозначается поворотный пункт. По команде преподавателя игроки, возглавляющие тройки, надевают на себя обруч, бегут до поворотного пункта, обегают его и возвращаются назад. В обруч пролезает очередной участник тройки, и теперь игроки вдвоем проделывают то же задание. Затем они возвращаются за третьим участником	Тройка игроков, в полном составе первой вернувшаяся на исходную позицию, получает очко. Команда, набравшая в сумме наибольшее количество очков, объявляется победительницей	Когда игра, начатая первым игроком, закончилась, то ее могут повторить уже вторые номера, затем — третьи и т. д.

115 «УДЕРЖИ ОБРУЧ»

Задачи: формирование навыка обращения с гимнастическим обручем; развитие быстроты реакции, внимательности, ловкости.

Инвентарь: гимнастический обруч.

Место: гимнастический зал, спортивная площадка, зал, рекреация.

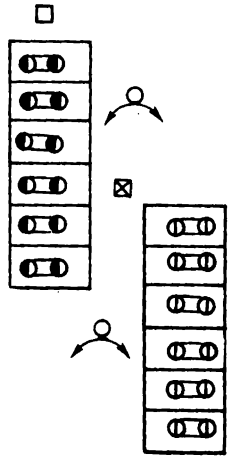
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд становятся в две шеренги лицом друг к другу и рассчитываются по порядку. Между шеренгами в круге находится водящий, который поддерживает одной рукой обруч, стоящий на полу вертикально. Водящий вращает обруч вокруг оси и называет номер. Участники под этим номером бегут к обручу и стараются быстрее схватить его. Затем называется другой номер	Обруч нужно успеть схватить до того, пока он не упал на пол. Игрок, первым взявшийся за обруч, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков	Начало вращения обруча должно совпадать с вызовом номеров

116 «КУВЫРКИ В ПАРЕ С ПАРТНЕРОМ»

Задачи: формирование навыка совместных действий при выполнении кувырков с партнером; развитие ловкости, точности, координации взаимодействий в соревновательных условиях.

Инвентарь: маты, борцовский ковер.

Место: гимнастический или борцовский зал.

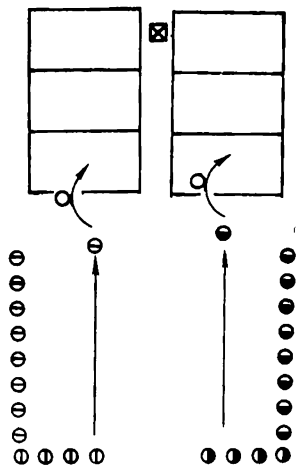
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд парами соревнуются в выполнении кувырков из различных положений: а) стоя спиной друг к другу и взявшись за руки вверху, выполнить кувырок через спину партнера; б) стоя лицом друг к другу, первый партнер выполняет кувырок вперед, а второй перепрыгивает через первого ноги врозь; в) взявшись за голени ног, партнеры выполняют совместный кувырок вперед и назад	Побеждает команда, участники которой быстрее и лучше выполнили указанные кувырки. Соревнование может быть как между парами, так и одновременно между командами	Соревнование можно начинать с одиночных попыток, а затем переходить к серийно-командному выполнению кувырков

117 «ПРЫЖОК-КУВЫРОК С РАЗБЕГА»

Задачи: формирование навыка свободного полета в воздухе; воспитание ловкости, силы в соревновательной обстановке.

Инвентарь: маты.

Место: гимнастический зал.

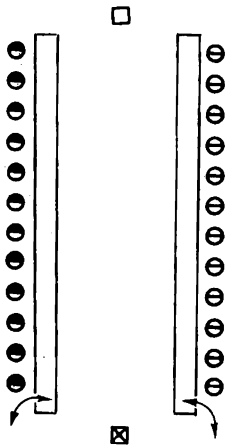
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды соревнуются в выполнении длинного кувырка вперед: 1) с места, из положения «старт пловца»; 2) с трех шагов разбега и толчком за 1 м от края мата; 3) потоком с разбега, но с соревнованием между парами по принципу, кто дальше приземлится	В паре получает очко участник, который технично выполнил задание. Команда, набравшая больше очков, является победительницей	При выполнении кувырков с места участники располагаются с обеих сторон мата и выполняют задание как поочередно парами, так и одновременно всей шеренгой. Самый дальний прыжок следует отметить меловой чертой. Освобожденные учащиеся должны помогать вести подсчет очков

118 ПРЫЖКОВАЯ ЭСТАФЕТА

Задачи: формирование прыгучести; совершенствование навыка плавного перехода одного движения в другое в соревновательной обстановке.

Инвентарь: гимнастические скамейки.

Место: гимнастический либо спортивный зал.

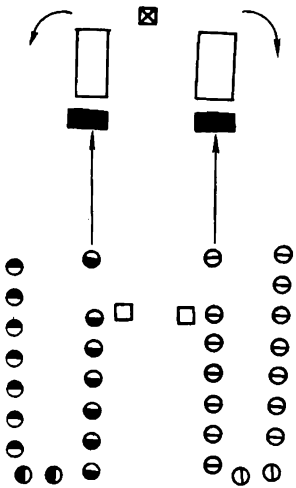
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды соревнуются в серийном выполнении прыжков на скамейку как на месте, так и с продвижением вперед: а) серийное выполнение прыжков (20—30) на скамейку и обратно (стоять на скамейке); б) то же (10—15 прыжков), но сначала на одной, а затем на другой ноге, приземляясь либо с правой, либо с левой стороны; в) то же (5—10 прыжков), но с приземлением с правой и левой сторон скамейки; г) толчком двух ног, руки на поясе с продвижением вперед	И. п.: партнеры держат руки на плечах впереди стоящего; первый номер — руки на поясе. Побеждает команда, раньше выполнившая задание. При выполнении потоком окончанием задания является возвращение последнего участника в колонну	При выполнении каждого комплекса упражнений следует выявлять среди участников победителя

119 ЭСТАФЕТА С ОПОРНЫМИ ПРЫЖКАМИ

Задачи: формирование навыка прыжка с опорой руками; воспитание смелости, ловкости, силы в соревновательных условиях.

Инвентарь: маты, конь (козел).

Место: гимнастический, спортивный зал.

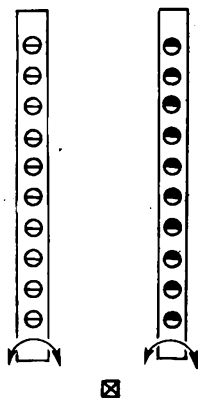
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки стоят в колонне лицом к снаряду. С разбега выполняют прыжок с опорой руками, обегают вокруг снаряда и встают в конец своей колонны	Игру начинать только по сигналу преподавателя. Прыжок выполнять способом «согнув ноги». Победительницей считается команда, первой выполнившая задание	Расстояние постановки снаряда от колонн определяется конфигурацией зала. При выполнении прыжка у учащихся обязательно должна быть страховка. При выявлении победителя следует учитывать технику выполнения прыжка

120 «КТО СЯДЕТ ПЕРВЫМ»

Задачи: формирование навыка групповых взаимодействий; воспитание внимательности, координации движений, ловкости, быстроты реакции в соревновательных условиях.

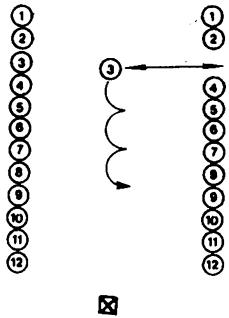
Инвентарь: гимнастические скамейки.

Место: гимнастический, спортивный зал.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки стоят на скамейке друг за другом на некотором расстоянии. По сигналу преподавателя они спрыгивают на пол, ноги врозь, затем снова вспрыгивают на скамейку, с нее — на пол в сторону и садятся. Задание могут выполнять все участники одновременно определенное количество раз или последовательно друг за другом. *Варианты задания:* 1) прыжки через скамейку с приземлением справа и слева от скамейки; 2) комбинированный способ, где чередуются прыжки на скамейку с прыжками через скамейку или поворотами в разные стороны	Игру начинать только по команде преподавателя. Игроки должны точно выполнять все требования. Победительницей считается команда, первой выполнившая задание	Для синхронного выполнения задания учащиеся могут повторять подаваемые капитаном команды

121 «ПРИДУМАЙ САМ»

Задача: закрепление навыка выполнения акробатических элементов в соревновательных условиях.
Инвентарь: не требуется.
Место: гимнастический зал.

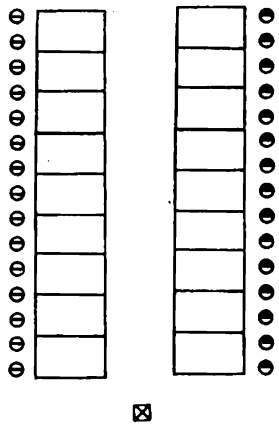
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки двух команд строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Преподаватель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать три разных акробатических элемента. Затем вызывается игрок из другой команды, который показывает три новых движения, не похожих на прежние	Упражнения не должны повторяться, иначе команде начисляется 1 штрафное очко. Побеждает команда, имеющая меньше штрафных очков	В соревновании учащиеся должны использовать ранее изученные элементы и их комбинации

122 «ОРГАНИЗУЙ МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ»

Задачи: совершенствование скоростно-силовых качеств; воспитание организованности; приобретение умения быстро устанавливать гимнастические снаряды.

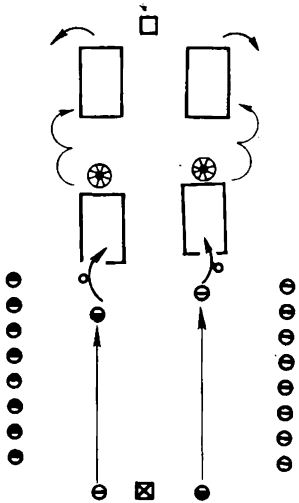
Инвентарь: зависит от задания.

Место: гимнастический зал, специализированный гимнастический городок, тренажерный класс.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд соревнуются на быстроту установки снарядов, укладки мелкого и крупного штучного инвентаря	Выполнение задания начинается по сигналу преподавателя, который оценивает качество выполняемых заданий. Побеждает команда, не только выполнившая задание, но и сделавшая это более технично	Прежде чем начать выполнение заданий, необходимо уточнить рациональный способ их выполнения, а также провести разделение обязанностей между учащимися. После выполнения задания участники должны построиться в указанных местах

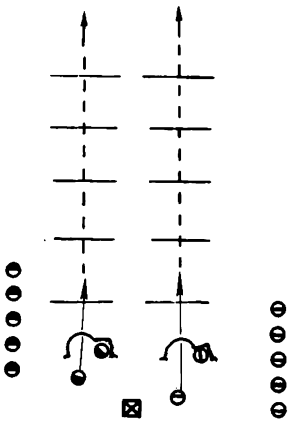
123 ЭСТАФЕТА С КУВЫРКАМИ

Задача: закрепление навыка самостраховки способом «кувырок».
Инвентарь: маты, волейбольные мячи.
Место: гимнастический зал.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	В ходе эстафеты каждый участник должен добежать до первого мата и сделать кувырок, затем взять мяч и, ударяя им о землю, приблизиться ко второму мату. После этого, прижав мяч к животу, участник делает в группировке второй кувырок. Затем он бегом возвращается обратно, оставляет мяч около первого мата и, коснувшись рукой второго участника команды, бежит в конец колонны. *Вариант:* в ходе эстафеты участник, подбросив мяч, делает кувырок вперед и, вставая на ноги, ловит мяч (или после кувырка метает мяч в какую-либо цель)	Игроки должны обязательно выполнить все задания. За каждое нарушение правил назначается штрафное очко. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету и имеющая меньше штрафных очков	Перед колоннами игроков следует положить два мата: один — на расстоянии 5—6 шагов от колонны и второй — 12—15 шагов от первого. Рядом с матами должны лежать волейбольные мячи

124 «ПОСТРОЙ МОСТ»

Задачи: закрепление акробатических элементов в игровой форме; развитие гибкости.
Инвентарь: не требуется.
Место: гимнастический зал.

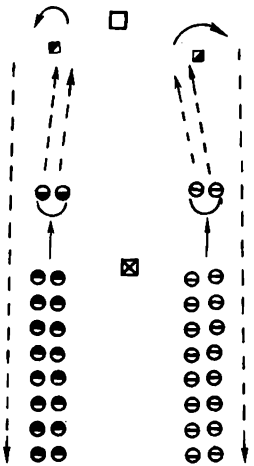
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Соревнуются несколько команд по 4—6 человек в каждой. Перед началом игры выстраиваются в колонны за линией старта. В пяти шагах от первой линии проводится вторая. По сигналу преподавателя первый игрок бежит до условленной отметки и становится на мост. После этого выбегает следующий игрок и, проползая под мостом, «строит» второй мост за первым. Затем под двумя мостами проползает третий игрок, за ним — четвертый и т. д. Последний игрок проползает самый длинный путь под мостом, а затем командует: «Встать!». Все игроки поднимаются, бегом устремляются к линии старта и строятся в колонны	Команда, первой выполнившая задание, объявляется победителем	Необходимо, чтобы игроки правильно выполняли и хорошо «держали» мост

125 ЭСТАФЕТА СО СКАКАЛКОЙ

Задачи: развитие согласованности движений отдельных частей тела; воспитание ловкости, быстроты в игровых условиях.

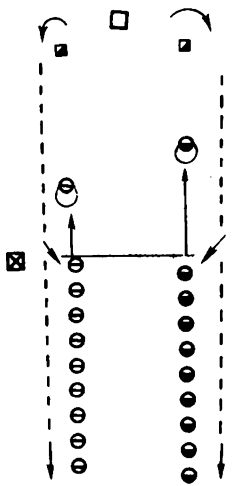
Инвентарь: скакалки, булавы (либо другие предметы для обозначения поворота).

Место: гимнастический зал.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Перед командами в 10—12 м ставят булавы. Игроки в парах стоят плотно друг к другу. У первой пары в руках скакалка. По сигналу преподавателя оба игрока устремляются вперед, перепрыгивая через скакалку. Добежав до поворотного пункта, они возвращаются обратно. После пересечения игроками стартовой линии упражнение выполняет новая пара	Игра заканчивается после финиша последней пары. Побеждает команда, первой выполнившая задание	В игру можно включать движения под музыку, бег и прыжки различными способами, но в этом случае игроки выполняют упражнения по одному

126 «КРУЖИЛИХА»

Задача: закрепление навыка передвижения со скакалкой или обручем в соревновательных условиях.
Инвентарь: скакалки, обручи.
Место: гимнастический зал.

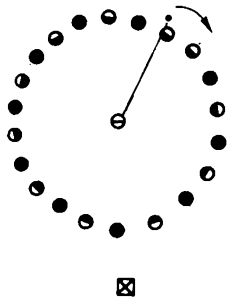
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игра проводится в виде встречной или линейной эстафеты. По свистку первые участники начинают бег, вращая скакалку или обруч. Закончив дистанцию, игрок передает скакалку или обруч партнеру, стоящему на старте, а сам становится в конец колонны. *Варианты игры:* 1) игрок передвигается, вращая скакалку или обруч до стойки и обратно, затем передает их очередному участнику; 2) то же, но игроки передвигаются парами, вращая два обруча или совместно одну скакалку	Передвигаться следует только вращая скакалку. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнили задание и сделали меньшее количество ошибок. За каждую ошибку прибавляется 1 штрафная секунда	Когда проводится встречная эстафета, то игрок продвигается навстречу партнеру чуть сбоку, чтобы избежать столкновения

127 «СКАКАЛКА-ПОДСЕКАЛКА»

Задачи: закрепление навыка владения скакалкой; развитие силовой выносливости (для брюшного пресса) в игровой обстановке.

Инвентарь: скакалка.

Место: гимнастический зал.

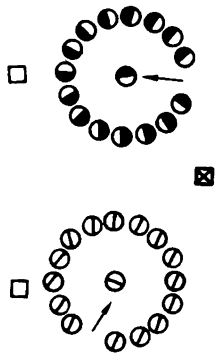
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Один из игроков берет скакалку за один конец (ручку) и, выйдя на середину зала, вращает ее горизонтально по полу, перехватывая из одной руки в другую. Остальные участники стоят вокруг. Когда скакалка приближается, они подпрыгивают. *Варианты и. п.:* 1) игроки стоят в кругу на одной ноге; 2) игроки находятся в упоре, лежа на руках, ноги — внутрь круга. Толчком ног они пропускают скакалку; 3) исходное положение то же, но лицом вперед. Толчком рук игроки отрывают тело от пола и пропускают скакалку под руками	Игрок, которого первым подсекла скакалка, выходит из игры или становится водящим. Побеждает команда, у которой через определенное время осталось больше игроков в круге	Можно прыгать через скакалку, стоя на одном месте или продвигаясь по кругу. Игра может проходить в нескольких кругах

128 «КТО ЛУЧШЕ ВЛАДЕЕТ ГРАЦИЕЙ»

Задачи: закрепление навыка владения предметами (для художественной гимнастики); формирование согласованности движений, чувства ритма в соревновательно-игровой обстановке.

Инвентарь: обручи, скакалка, лента, булава, мяч.

Место: гимнастический зал.

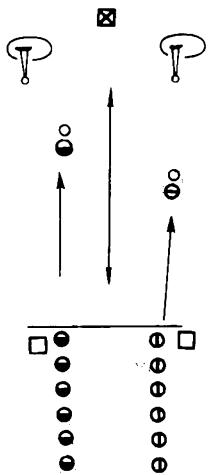
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	По одному игроку от каждой команды выходят в центр круга и по сигналу преподавателя выполняют упражнение или комбинацию с указанным предметом. Затем они встают на свое место в круг. После этого по очереди выполняют упражнение остальные участники команды. *Варианты игры:* 1) выполнение парами, четверками, шеренгами; 2) выполнение командами, вначале одна, затем другая; 3) выполнение одновременно двумя командами (если позволяют размеры зала)	Выполнять только разученную комбинацию. Побеждает команда, лучше выполнившая задание	После разучивания несложной комбинации с предметом все учащиеся строятся командами в круг, шеренгу и т. д. Разученную комбинацию самостоятельно выполняют в течение 20—30 с. После чего проводят соревнования, где оценивается не только правильное, но и четкое выполнение задания

129 ЭСТАФЕТА С БУЛАВАМИ

Задачи: развитие точности движений в соревновательной обстановке; воспитание ловкости, быстроты передвижения.

Инвентарь: деревянные булавы.

Место: гимнастический зал.

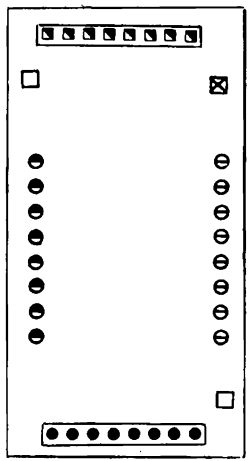
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Наиболее простой вариант заключается в поочередной расстановке булав одним игроком и собирании их и передаче партнеру для новой расстановки. *Усложненный вариант:* игрок бежит с булавой (держа ее на ладони вытянутой руки) до круга, где стоит вторая булава. Взяв обе булавы в разные руки, он исполняет «мельницу» перед грудью (или над головой), а затем возвращается с одной булавой обратно, держа ее на ладони другой руки. Это же упражнение повторяют затем все игроки команды	Упавшую булаву следует поставить на место (в круг) и продолжать игру. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету	Необходимо следить за тем, чтобы булавы стояли твердо и не падали, когда мимо них пробегают игроки

130 «ЛЕНТЫ — ВЫМПЕЛЫ — МЯЧИ»

Задачи: закрепление навыка пользования гимнастическим инвентарем; воспитание чувства ритма, координации и точности движений в игровых условиях.

Инвентарь: мячи, вымпелы, ленты.

Место: гимнастический зал.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд выполняют (под музыку или без нее) несложные упражнения. С одной стороны зала на скамейке лежат мячи, а с другой — вымпелы (ленты). По сигналу преподавателя игроки должны подбежать к скамейке, взять мячи и выполнить с ними заранее обусловленные упражнения. По следующему сигналу игроки меняют мячи на ленты	Необходимо соблюдать точную последовательность выполнения упражнений. Выполнять только установленные комбинации. За каждое нарушение назначается 1 штрафное очко. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков	Вместо сигнала можно использовать смену музыки, например с польки на галоп. Следует отметить игроков, которые хорошо выполняют упражнение и быстро реагируют на смену музыки или сигнал преподавателя

131 «ОСЕДЛАЙ КОНЯ»

Задачи: закрепление навыков выполнения прикладных упражнений на коне; воспитание ловкости, точности движений; укрепление суставов и мышц рук, спины и плечевого пояса при коллективных взаимодействиях.

Инвентарь: мостик, конь без ручек.

Место: гимнастический зал.

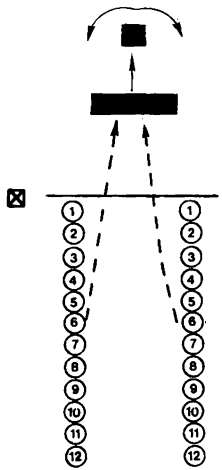
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Перед игроками, расположенными в колоннах, в 8—10 шагах ставят мостик и коня без ручек. По общему сигналу начинается игра. Первые игроки выбегают из колонн и, отталкиваясь от мостика, садятся на коня как можно дальше от края. Затем самостоятельно без сигнала преподавателя выбегают из колонн и прыгают на коня остальные участники команд. Задача каждой команды — удержаться и не свалиться с коня, даже если на нем трудно разместиться всем игрокам команды одновременно. *Варианты:* 1) вместо коня могут быть 3—4 игрока, которые, взявшись друг за друга, создадут импровизированного «коня»; 2) после посадки всей команды пройти 3—5 м вперед до пересечения финишной линии, не потеряв всадников	Выигрывает команда, игроки которой закончили игру быстрее и без нарушения правил: 1) прыгнувший не имеет права сдвигаться с места; 2) игроки, сидя на коне, не должны касаться пола какой-либо частью тела	Для успешного выполнения задания выбирают первых игроков, которые могут приземляться на край коня или стать основной опорой для остальных участников. В середине располагаются слабые игроки, а в конце — самые ловкие

132 «ПРЕОДОЛЕЙ СНАРЯДЫ!»

Задачи: закрепление навыка выполнения прикладных упражнений на коне, козле; совершенствование приобретенных навыков в соревновательных условиях.

Инвентарь: конь, козел, один любой предмет.

Место: гимнастический зал.

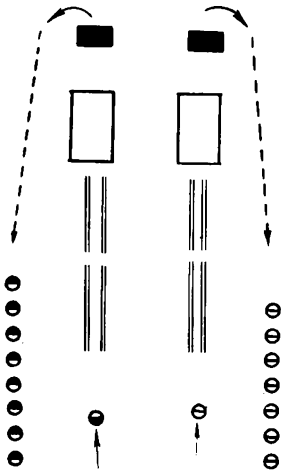
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Две команды выстраиваются перед стартовой линией, в 10 шагах от них стоит конь, а за ним — козел. За снарядами находится стойка (на расстоянии 8—10 шагов от них). Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Преподаватель вызывает любой номер, и пара игроков из разных команд должна выполнить определенное задание. Задача каждого игрока — преодолеть оба снаряда последовательно, затем добежать до предмета, обежать его, вернуться назад и пересечь линию «финиша».	Игрок, закончивший дистанцию первым, получает 2 очка, пришедший вторым — 1. Можно снять 1 очко с игрока, если он плохо выполнил задание. Побеждает команда, набравшая большее количество очков	Преподаватель должен называть в первую очередь номера тех участников, которые не ожидают вызова, невнимательны

133 СОРЕВНОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ

Задача: закрепление навыков выполнения упражнений на брусьях, перекладине и других снарядах в соревновательных условиях.

Инвентарь: специализированный гимнастический городок, полоса препятствий.

Место: гимнастический зал.

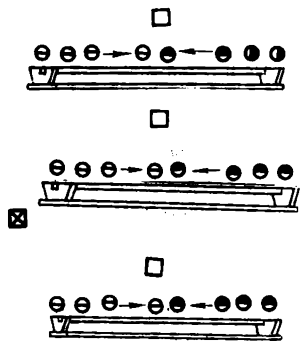
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Две команды соревнуются на качество, быстроту и количество выполняемых упражнений или комбинаций: 1) передвижение в упоре на параллельных брусьях; 2) передвижение в висе на разновысоких брусьях; 3) подтягивание на перекладине; 4) кувырок; 5) отжимание на скамейке или наклоны туловища *Варианты соревнования*: 1) одновременное выполнение всей командой, например, наклонов туловища или отжиманий в упоре на гимнастической скамейке (на большее количество раз); 2) выполнение упражнений на снарядах как на полосе препятствия на время	Соблюдать последовательность выполнения упражнений на снарядах. Выполнять на снаряде только установленное заранее упражнение (или комбинацию). Побеждает участник, лучше, быстрее (или большее количество раз) выполнивший задания. За победу он получает 1 очко. Команда-победительница определяется по набранной сумме очков	По мере освоения снарядов и улучшения техники выполнения упражнений на них можно увеличивать количество снарядов

134 «ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ»

Задачи: закрепление навыков выполнения упражнений в равновесии; воспитание ловкости, точности, координации движений в соревновательной обстановке.

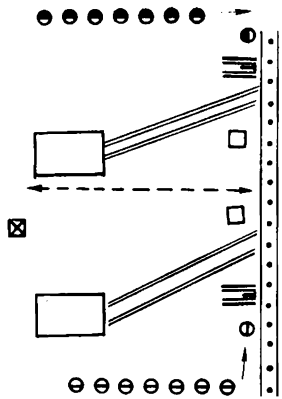
Инвентарь: гимнастическая скамейка или бревно.

Место: гимнастический зал либо гимнастический городок.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участвуют две команды, которые располагаются напротив друг друга на трех перевернутых гимнастических скамейках (или бревнах). Находясь на ограниченной опоре, соперники пытаются вывести из равновесия друг друга. После падения одного из участников команде начисляется очко. *Вариант игры:* победитель продолжает бороться со следующим участником, и так до тех пор, пока остаются соперники	Побеждает команда, набравшая большее количество очков	Участники команды могут состязаться одновременно на концах и в середине бревна или скамейки, а также на нескольких снарядах

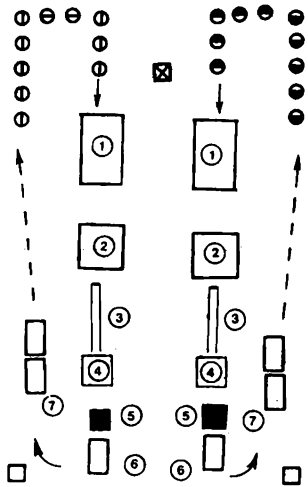
135 «СПАСАТЕЛИ»

Задача: закрепление навыков установки снарядов, выполнения упражнений на них и уборки снарядов.
Инвентарь: гимнастическая скамейка либо стенка, подвесной мостик, перекладина, гимнастический мат.
Место: гимнастический зал.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды соревнуются в расстановке снарядов, выполнении упражнений на них. и уборке снарядов. Например, игроки устанавливают гимнастическую скамейку наклонно к гимнастической стенке, укрепляют рядом подвесной мостик, а внизу кладут гимнастический мат. Затем потоком они выполняют упражнения и после этого убирают снаряды на место	Команда, выполнившая задание первой, объявляется победительницей	Преподаватель должен следить за правильностью выполнения задания

136 «ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МАРАФОН»

Задача: совершенствование навыков выполнения упражнений на гимнастических снарядах.
Инвентарь: гимнастические снаряды, маты.
Место: гимнастический зал.

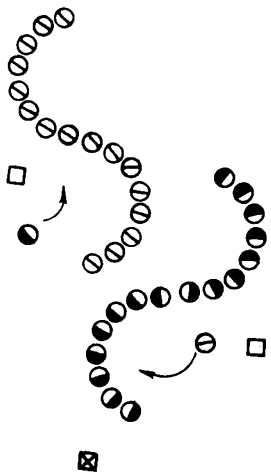
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Две команды должны преодолеть все препятствия, выполнив задания: 1) пройти (после наскока) вдоль параллельных брусьев в упоре (или в висе); 2) сделать на матах переворот боком («колесо»); 3) пролезть под конем; 4) пробежать по бревну; 5) сделать подъем переворотом на перекладине; 6) перепрыгнуть через козла (ноги врозь); 7) сделать два кувырка на матах и финишировать	Засекается время от старта первого игрока до финиша последнего. Каждый последующий игрок выбегает к первому снаряду, когда его предшественник перешел на второй снаряд. За каждую ошибку при выполнении упражнения начисляются 2 с штрафного времени. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание	В заранее продуманном порядке в зале должны быть расставлены снаряды. При отсутствии парных снарядов команды соревнуются поочередно

137 «МУЗЫКАЛЬНЫЕ САЛКИ»

Задачи: развитие выразительности движений; совершенствование чувства ритма в игровых условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: гимнастический зал.

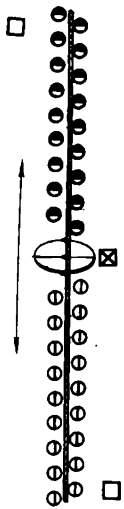
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	В процессе игры водящий и учащиеся, убегающие от него, должны подчиняться музыкальному ритму и темпу: замедлять или убыстрять шаги. Характер музыки в процессе игры меняется. Игроки и водящий могут использовать шаг галопа, приставной шаг с чередованием правым, левым боком, спиной вперед	Если убегающий игрок не подчиняется ритму музыки, преподаватель должен поменять играющих ролями. Водящий, осаливший игрока не по правилам, продолжает водить. Побеждает команда, игроки которой совершили меньше ошибок	Осаливание должно происходить на определенном отрезке пути, после чего меняется водящий

138 «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»

Задачи: развитие силы и силовой выносливости; воспитание навыка коллективных взаимодействий в соревновательной обстановке.

Инвентарь: канат.

Место: спортивный зал либо площадка, рекреация.

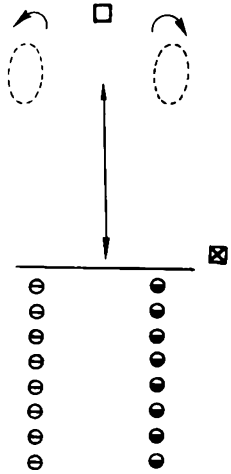
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Канат располагают вдоль зала. Игроки берутся за канат в шахматном порядке. Середина каната должна находиться в центре зала. По сигналу преподавателя команды стремятся перетянуть канат за контрольную линию. *Вариант игры:* последний игрок, держащий канат, должен, не отпуская канат, поднять булаву, которая находится на определенном расстоянии от конца каната	Побеждает команда, перетянувшая канат за контрольную линию. Игра начинается и заканчивается по сигналу преподавателя. Игроки выполняют три попытки	Капитаны должны организованно подавать команды, расставлять игроков по местам. На канате должны быть ограничительные ленты с обеих сторон

139 РИТМИЧЕСКАЯ ЭСТАФЕТА

Задачи: развитие выразительности и пластичности движений; воспитание чувства ритма; закрепление техники танцевальных шагов в соревновательных условиях.

Инвентарь: булавы или набивные мячи.

Место: гимнастический зал.

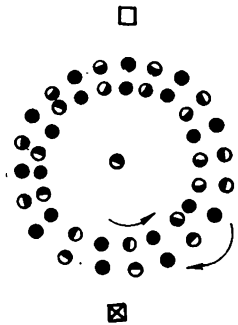
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Под определенную музыку первые номера команд выбегают вперед и, выполняя танцевальный шаг, обегают круг. Таким же образом они возвращаются обратно. После пересечения линии старта первым игроком выбегает второй игрок, совершает те же действия и т. д. *Вариант игры:* участники могут разбиться на пары. В этом случае они парами, не разъединяя рук, продвигаются вперед и выполняют движения танца. В конце своего пути игроки проходят под руками следующей стартующей пары	Игроки должны на ходу подстраиваться под новую музыкальную мелодию, изменяя характер танцевальных шагов. Побеждает команда, сумевшая быстрее выполнить танцевальное задание и совершить меньше ошибок	В ходе игры музыкальное сопровождение можно менять. При определении команды-победительницы необходимо учитывать быстроту и четкость выполнения танцевальных шагов

140 «НАЙДИ ПАРТНЕРА»

Задачи: развитие выразительности движений; воспитание чувства ритма; закрепление техники танцевальных шагов в игровой обстановке.

Инвентарь: не требуется.

Место: гимнастический зал.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники делятся на пары и образуют два круга (один круг находится в другом). Выбирают водящего, который становится в центре. У водящего нет пары, и его задача в ходе игры найти себе партнера. По знаку преподавателя играющие в каждом круге берутся за руки и под музыку польки, галопа или марша один круг движется вправо, а другой — влево. Внезапно музыка обрывается. По этому сигналу каждый игрок должен стать в пару с тем, с кем стоял в начале игры, быстрей, чем это сделает водящий. *Вариант игры:* выполнение парами танцев и танцевальных шагов в шеренгах с последующим быстрым построением всей команды в указанном месте	Водящий имеет право составить себе пару и встать с любым игроком. Если водящий успеет это сделать, водить начинает игрок, оставшийся без пары. Побеждает команда, участники которой меньшее количество раз были водящими	По мере освоения задания учащиеся, кроме танцевальных шагов, могут выполнять дополнительные движения

4.6. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры как коллективная деятельность существенно отличаются от тех видов спорта, где борьба идет за метры, килограммы, секунды. На первый взгляд может показаться, что роль соревновательно-игрового метода в освоении и совершенствовании спортивных игр незначительна и его использование малоэффективно, так как спортивные игры очень эмоциональны и содействуют физическому развитию и воспитанию учащихся сами по себе. Однако мнение это ошибочно, так как современные спортивные игры — это сложная и разносторонняя деятельность, в которой, помимо техники владения мячом, требуется высокий уровень развития специальных физических и психических качеств. Чтобы его достичь, нужно овладение навыками и их совершенствование приблизить к самой игре или соревнованиям, т. е. применять соревновательные упражнения или подвижные игры, содержащие технические элементы изучаемых спортивных игр. Следует постепенно усложнять соревновательные задания и подвижные игры за счет введения элементов, содержащих единоборства, и тем самым готовить учащихся к самостоятельному выбору решений, т. е. к способности действовать рационально и осознанно, сообразуясь с меняющейся игровой обстановкой.

Все спортивные игры объединяет игровая деятельность, у которой много сходных компонентов в построении технических и тактических действий. Поэтому отдельные подвижные игры, эстафеты и соревновательные упражнения применимы для всех спортивных игр, например игры «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», а также линейных, встречных и комбинированных эстафет. Вместе с тем все спортивные игры имеют свою специфику и характерные особенности, которые влияют на подбор соревновательных упражнений.

4.6.1. Баскетбол

Большой арсенал технических приемов, которые необходимо разучить, чтобы освоить игру, требует от специалистов поиска оптимальных форм и методов обучения. Одним из таких методов является соревнователь-

но-игровой, который рекомендуется применять на стадии закрепления и совершенствования игрового навыка. Так, совершенствовать технику передвижения можно, используя различные соревновательные эстафеты. Для этого в них вводятся беговые упражнения, различные способы передвижения, например, приставными шагами, спиной вперед, вышагивание, повороты, с выполнением прыжка под щитом или остановки в два шага и изменением направления дальнейшего передвижения.

Технику владения мячом можно успешно отрабатывать как в эстафетах, так и в подвижных играх. Сначала добиваются точного выполнения ловли и передач мяча, затем быстрого, и только после этого приступают к выполнению их в условиях, приближенных к соревновательным, где постепенно наращивают сопротивление противника.

Для овладения техникой перемещения, характерного для баскетбола, рекомендуются следующие упражнения: разновидности бега с остановкой по сигналу, пятнашки с раздельного старта, эстафеты с разновидностью прыжков, подвижные игры.

При отработке и совершенствовании передачи и ловли мяча соревновательным методом используются всевозможные передачи в парах, эстафеты во встречных и параллельных колоннах, кругах и шеренгах.

Примерными заданиями для совершенствования выбивания и вырывания мяча в соревновательных условиях являются парные упражнения: сначала на месте, затем в движении и в сочетании с другими элементами.

Броски мяча в кольцо являются наиболее трудоемким элементом техники игры, поэтому для их совершенствования больше всего предлагается игровых заданий. После овладения техникой бросков с места различными способами приступают к шлифовке их в различных условиях, сначала на месте, а затем в движении с комбинацией других элементов.

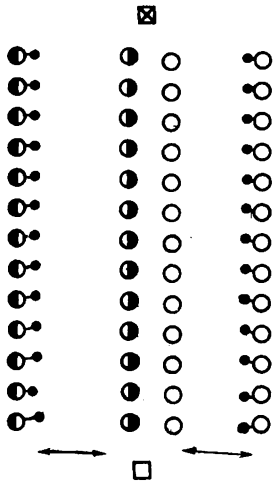
Во время соревнования или специализированной подвижной игры совершенствование бросков должно проводиться с близких, средних и дальних расстояний и из различных мест площадки, причем в различных вариантах: с места, шагом, после ведения мяча, с поворотом, в прыжке, с остановкой, броском в корзину после передачи мяча, а также при сопротивлении соперника.

141 «ПОДБРОСЬ-ПОЙМАЙ»

Задачи: формирование навыка правильного подбрасывания мяча и ловли его; развитие координации и точности движений.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

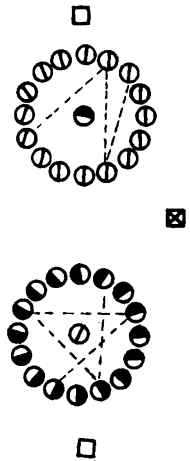
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Каждая команда строится в две шеренги напротив друг друга. У игроков одной шеренги (каждой команды) по мячу. Преподаватель дает сигнал, и учащиеся одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим напротив в другой шеренге. Те в свою очередь повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча	Побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание, т. е. имеющая; а) меньшее число падений мяча; б) более точное его прокатывание; в) лучшее выполнение ловли и передачи мяча указанным способом	Расстояние между шеренгами команд 3—4 м. Ловлю и подбрасывание мяча можно выполнять с ударом о пол или стенку, стоя на месте или в прыжке

142 «СКРЫТЫЙ ПАС»

Задачи: закрепление навыков скрытых бросков мяча в определенном направлении и ловли летящего мяча; развитие координации движений.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

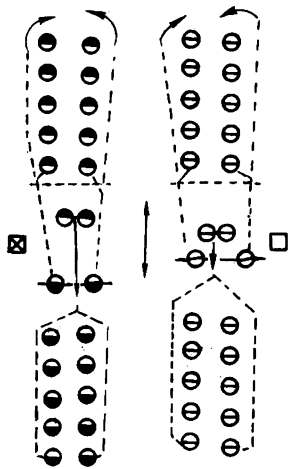
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	В центре каждого из кругов находится водящий — игрок другой команды. Участники команд перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. *Варианты передачи:* двумя руками от груди и сверху; одной рукой от плеча, сверху, сбоку, снизу; с отскоком от пола любым способом	Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Если водящему удается коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко. Мяч передается в круг и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры. Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и у которой больше осталось игроков.	Игру можно проводить в четырех подгруппах, стоящих в кругах. Кроме того, ее можно усложнить путем введения двух водящих и выполнения перебрасывания двумя мячами

143 ЭСТАФЕТА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление навыка выполнения прыжков через гимнастическую палку; совершенствование прыгучести, ловкости и координации движений; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: гимнастические палки.

Место: спортивная площадка, гимнастический зал, рекреация.

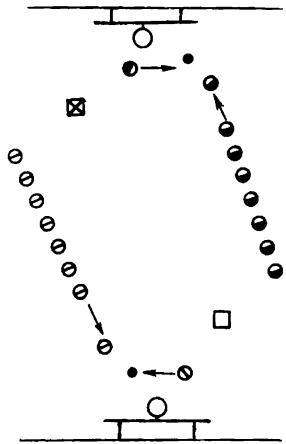
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды строятся в колонну по два. Каждая команда, разделившись пополам, становится лицом друг к другу на определенном расстоянии. По сигналу преподавателя первые пары бегут навстречу друг другу. Одна пара держит гимнастическую палку, а другая должна перепрыгнуть через эту палку. Затем игроки передают палку первым номерам противоположной колонны, а сами бегут в конец колонны	Игра заканчивается, когда каждая пара сделает по две перебежки (с палкой и без нее) и снова окажется на своем месте. Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели выполнить задание	В ходе эстафеты те пары, которые стояли в конце, снова оказываются первыми и перебегают на ту сторону площадки, где они стояли вначале. Однако роли игроков меняются: те, кто раньше был с гимнастической палкой, должны перепрыгивать через нее

144 «МЯЧ В КОРЗИНУ»

Задача: совершенствование навыков бросков мяча в заданном направлении с отскоком от щита, а также точного выполнения движений.

Инвентарь: корзина, баскетбольные, волейбольные мячи.

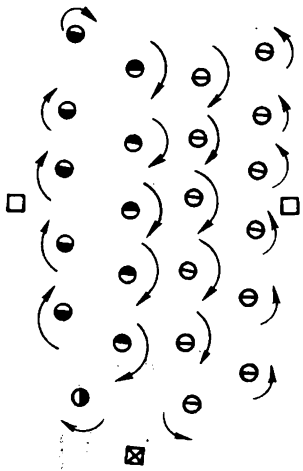
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды стоят напротив своих щитов или переносных корзин. У каждого капитана имеется мяч. Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номерам, которые бросают мячи обязательно с отскоком от квадрата на щите. *Варианты бросков мяча:* а) с места; б) после двух прыжковых шагов; в) после ведения мяча и двух прыжковых шагов	Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем. Учитывается также время выполнения задания	При повторении игры команды должны меняться местами. Если имеется только один щит, то команды бросают мяч по очереди

145

«ЧЕХАРДА»

Задача: развитие прыгучести, ловкости, точности выполняемых движений.
Инвентарь: не требуется.
Место: спортивный зал, спортивная площадка, рекреация, приспособленное помещение.

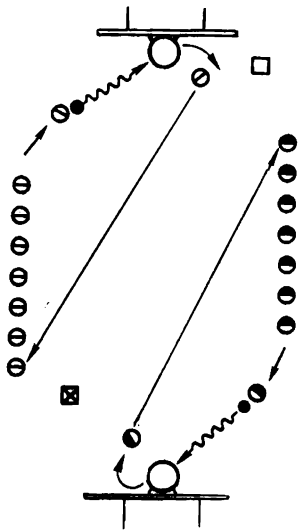
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играющие становятся друг за другом по прямой линии в 5—6 шагах друг от друга. Все игроки, кроме стоящего сзади, выставляют ногу, сгибают ее и, опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову. Задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго, третьего и т. д. Затем он выбегает вперед на 5—6 шагов и становится, согнувшись, как и все играющие. После этого начинает перепрыгивать через всех следующий участник, оказавшийся последним	Игра начинается по сигналу преподавателя. Побеждает команда, первой закончившая эстафету	Необходимо следить за правильностью выполнения задания

146 «СНАЙПЕРСКИЕ БРОСКИ»

Задачи: формирование навыка броска мяча с точным отскоком его в нужном направлении; закрепление навыка ловли мяча.

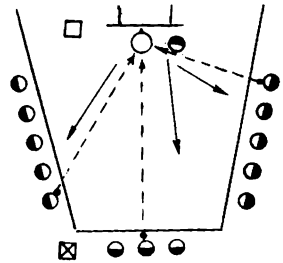
Инвентарь: баскетбольные (волейбольные, гандбольные) мячи, обручи.

Место: спортивный зал, баскетбольная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команд строятся в две (три) шеренги возле щитов. Каждый игрок по очереди с места или после ведения бросает мяч о щит так, чтобы, отскочив, он попал в кольцо, затем ловит мяч и передает его следующему игроку, а сам встает в конец колонны. *Вариант эстафеты:* 1) броски выполняются до тех пор, пока мяч не попадет в кольцо; 2) броски после ведения мяча с места или в прыжке	Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Побеждает команда, получившая большее число очков — попаданий мяча в кольцо (или закончившая раньше эстафету)	Расстояние от щита 3—4 м (для построения играющих). Необходимо следить за техникой выполняемых движений и точностью попадания в квадрат

147 «Мяч в кольцо»

Задача: совершенствование навыков бросков мяча в баскетбольное кольцо.
Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, гандбольные мячи, баскетбольные щиты.
Место: спортивный зал, баскетбольная площадка.

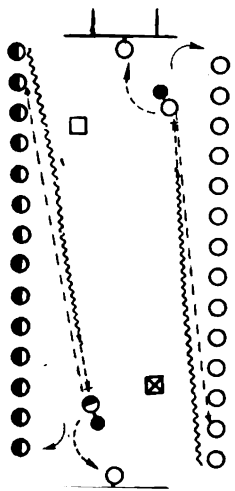
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Ведущий команды с мячом стоит под щитом, а игроки команды — вокруг щита в 4—4,5 м от него по линии штрафной площадки. Первый игрок команды бросает мяч, стараясь попасть в кольцо. Ведущий (капитан) подбирает мяч и передает его очередному игроку. *Вариант игры:* после попадания в кольцо игроки меняются местами, и так, пока вся команда не передвинется на свое место	Игрок, попавший в кольцо, получает одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков или раньше выполнившая задание	Группу можно разделить на 2—4 команды, в зависимости от количества щитов

148 «МЯЧ ПО ДОРОЖКЕ»

Задача: совершенствование навыка ведения мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве.

Инвентарь: гимнастические булавы, конусы, баскетбольные или набивные мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

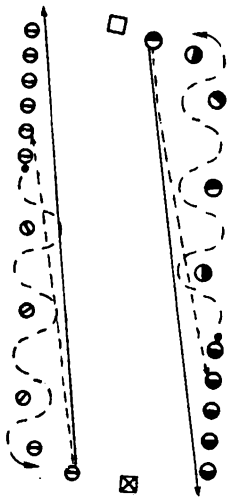
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды строятся по одному. Направляющие колонн держат мяч. По сигналу они начинают вести мяч по прямой с обводкой своей колонны или предметов, расположенных на их пути, бросают мяч в кольцо, затем передают его в колонну очередному участнику, а сами встают на свое место. *Варианты игры:* 1) ведение в сочетании с передачей от стенки (определенное количество раз); 2) ведение с броском по кольцу	При падении мяча его необходимо поднять и продолжать вести с места падения. Следующий игрок должен начинать ведение только тогда, когда предыдущий игрок прошел указанный отрезок. Игроки должны возвращаться в свою колонну только по определенной стороне. Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание.	Ведение мяча можно выполнять то правой то левой рукой, со зрительным контролем либо без него

149 «ОБВЕДИ И ПРОКАТИ»

Задача: совершенствование навыка ведения мяча с изменением направления и последующим прокатыванием.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

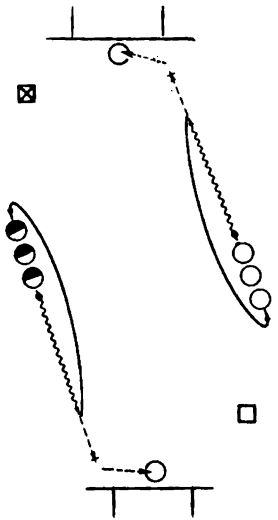
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды строятся в колонну по одному. Впереди четыре игрока находятся на расстоянии 1—1,5 м друг от друга. Первый игрок колонны — на старте. По сигналу преподавателя он ведет мяч вдоль разомкнутой колонны, обходя каждого играющего. В конце поворачивается лицом к колонне, прокатывает мяч очередному играющему, а сам встает позади всех	При потере мяча игрок должен продолжать ведение мяча с того места, где произошла потеря. Побеждает команда, первой выполнившая задание	Ведение мяча можно выполнять правой и левой рукой, прикрывая корпусом мяч от пассивно или активно стоящего учащегося

150 «ПОПАДИ В КОЛЬЦО»

Задачи: совершенствование ведения мяча одной рукой; приобретение навыка попадания в баскетбольное кольцо.

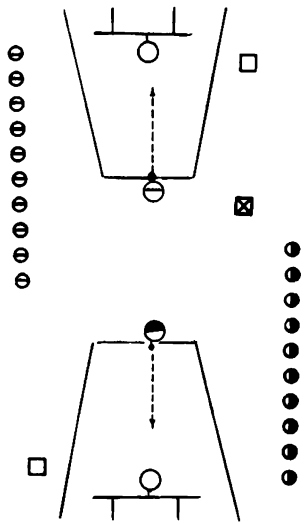
Инвентарь: мячи, баскетбольный щит с кольцом.

Место: спортивный зал, площадка (с баскетбольным оборудованием).

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды строятся в колонну по одному в 5—6 м от баскетбольного щита. По сигналу преподавателя первый игрок ведет к щиту, останавливается в 3—4 шагах от него и бросает мяч в кольцо. Затем ловит мяч и передает его следующему в колонне игроку. *Варианты эстафеты:* после ведения сделать два шага, затем выполнить бросок с места или в прыжке	Игра начинается только по сигналу преподавателя. Команда-победительница определяется по двум показателям: 1) умению каждого играющего уверенно вести мяч; 2) количеству заброшенных в кольцо мячей	Если две команды играют у одного щита, то игру должны начинать сразу двое учащихся

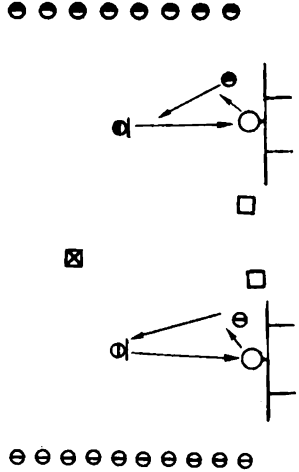
151 «БРОСАЙ ТОЧНЕЕ»

Задача: закрепление техники штрафного броска.
Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами.
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки каждой команды поочередно производят по одному штрафному броску. *Варианты игры:* 1) после попадания участник ловит мяч и повторяет бросок с того места, где поймал мяч, принося команде дополнительное очко; 2) повторные броски производят из-за штрафной линии	За каждое попадание игрок получает очко. Побеждает команда, набравшая за определенное время наибольшее количество очков	Количество команд должно соответствовать числу щитов на площадке

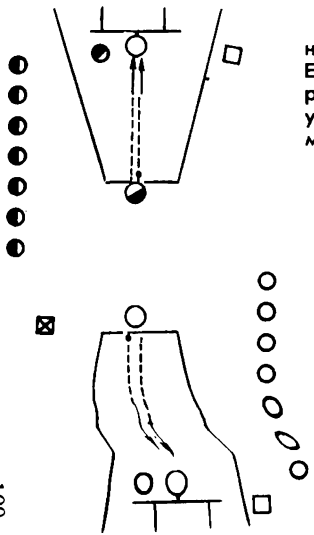
152 «ДВА БРОСКА»

Задачи: тренировка глазомера; совершенствование техники штрафного броска.
Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами.
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Соревнования проводятся между командами. Каждый игрок команды выполняет по два штрафных броска, затем через определенное время команды меняются местами (щитами)	Для ускорения выполнения задания капитаны, стоящие под щитами, корректируют броски своих игроков. Побеждает команда, у которой большее количество попаданий на всех щитах	Необходимо следить за точностью выполнения игроками бросков мяча, чтобы в дальнейшем исправлять их ошибки

153 «БЕЗ ПРОМАХА»

Задачи: тренировка глазомера; совершенствование техники штрафного броска.
Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами.
Место: спортивный зал, площадка.

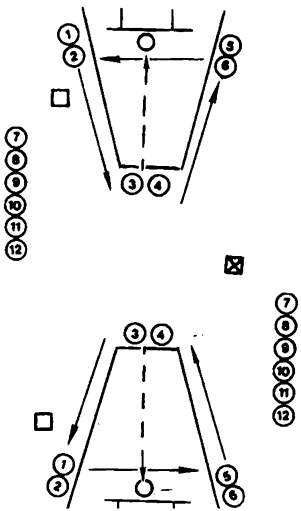
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки каждой команды выполняют по одному штрафному броску. Если мяч попадает в кольцо, игроку разрешается повторить бросок, и это условие сохраняется до первого промаха	Если первая попытка неудачна, штрафной бросок не повторяется. Побеждает команда, набравшая большее количество очков (попаданий)	Итог должен подводиться как командный (наибольшее количество заброшенных командой мячей), так и личный (наибольшее количество попаданий подряд одним игроком)

154 «КТО ТОЧНЕЕ»

Задачи: тренировка глазомера; совершенствование техники броска по кольцу из стандартных положений.

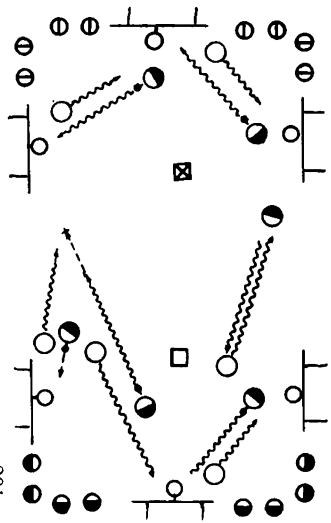
Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами.

Место: спортивный зал, штрафная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды располагаются, как показано на рисунке. По шесть игроков от каждой команды занимают позиции для выполнения бросков по кольцу согласно указанным номерам. Каждый игрок выполняет броски до первого промаха, после чего он передает мяч следующему игроку, а сам становится на его место. Когда все игроки одной команды выполнят броски, игра заканчивается	Броски выполняются до первого промаха. Побеждает команда, первой набравшая заранее условленное количество очков	Броски можно выполнять одной рукой от плеча, от головы, то же двумя руками, с места и в прыжке

155 «ПОПАДИ В КОЛЬЦО, ДВИГАЯСЬ ПО КРУГУ»

Задача: закрепление техники броска после ведения мяча.
Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами.
Место: спортивный зал, площадка.

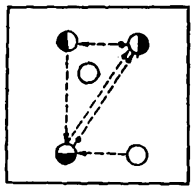
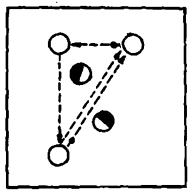
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки размещаются произвольно, как показано на рисунке. Участники каждой команды начинают упражнение у разных щитов. По сигналу преподавателя выполняется ведение мяча, а затем бросок в ближайший щит	Игрокам разрешается выполнить только один бросок в данную корзину, после чего они передвигаются к ближайшему щиту и снова производят по одному броску. В конце игры подсчитывается результативность каждого игрока и определяется команда-победительница	Количество кругов необходимо оговорить заранее

156 «ПЕРЕХВАТИ МЯЧ»

Задачи: освоение передач мяча на месте и при встречном движении; совершенствование простейших тактических взаимодействий.

Инвентарь: мяч.

Место: баскетбольная площадка.

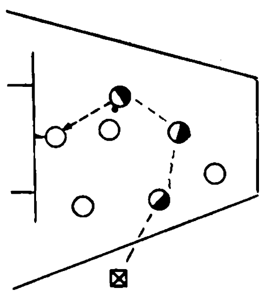
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
□  ⊠ 	Команды делятся на пятерки: три игрока передают мяч друг другу, а два — отнимают его у соперника. Схема игры, которая ведется на четверти баскетбольной площадки, дана на рисунке	Игрок, сумевший перехватить или задеть мяч, получает очко. Игрок, допустивший выход мяча за пределы площадки или нарушивший правила его ведения или перехвата, получает штрафное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за перехваты (за вычетом штрафных очков)	Преподаватель должен следить за тем, чтобы перехваты выполнялись правильно, без нарушения правил

«Борьба за мяч 3×3»

Задачи: освоение передач мяча на месте и при встречном движении; совершенствование простейших тактических взаимодействий.

Инвентарь: мяч.

Место: баскетбольная площадка.

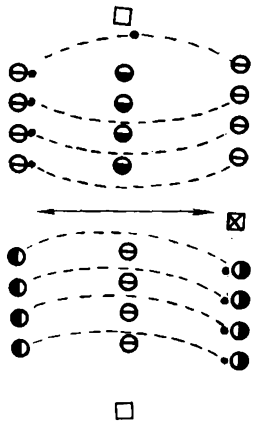
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды делятся на тройки: нападающих и защитников. Возле каждого щита ведется игра: трое игроков одной команды стараются бросить мяч в кольцо, а трое из другой пытаются помешать им, т. е. перехватить мяч и не дать бросить его по кольцу	Игрок, по вине которого потерян мяч, становится за лицевую линию и производит вбрасывание мяча. В ходе игры защитники меняются ролями с нападающими. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей за определенное время	Бросок по кольцу при перехвате мяча можно начинать только выйдя за пределы штрафной площадки

√158 ПЕРЕДАЧИ В ПАРАХ С ПЕРЕХВАТОМ МЯЧА

Задачи: освоение передач мяча на месте и при встречном движении; воспитание коллективных взаимодействий в игровой обстановке.

Инвентарь: мяч.

Место: баскетбольная площадка.

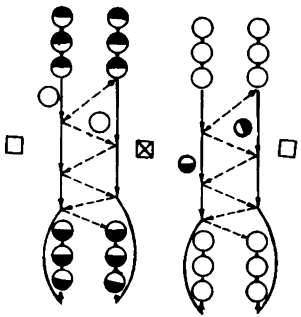
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команды образуют пары, которые выполняют передачи мяча в любых направлениях, а один или два защитника (из другой команды) пытаются перехватить мяч	Через определенное время команды проводят перестановку игроков. Побеждает команда, игроки которой большее количество раз сумели перехватить мяч	Число защитников и нападающих можно увеличивать по мере освоения передач и перехватов

159 «БОРЬБА ЗА МЯЧ 2×2»

Задачи: освоение простейших тактических взаимодействий; совершенствование передач мяча при встречном движении.

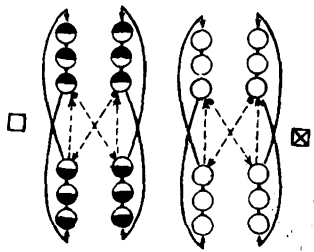
Инвентарь: мяч.

Место: баскетбольная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Применяя разученные передачи, два игрока одной команды передают мяч, а два защитника из другой стараются перехватить его, соблюдая при этом правила игры. *Варианты игры:* 1) проход в одну или другую сторону заканчивается ударом и ловлей мяча от стены или щита; 2) передвижение с проходом к щиту с броском по кольцу, атаку при перехвате можно начинать только после выхода из зоны штрафной площадки	Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Смена игроков происходит при перехвате мячей или при завершении прохода пары. Побеждает команда, игроки которой сумели большее количество раз перехватить мяч	Игру одновременно можно проводить в разных местах площадки, в зависимости от количества имеющихся щитов

160 «25 ПЕРЕДАЧ»

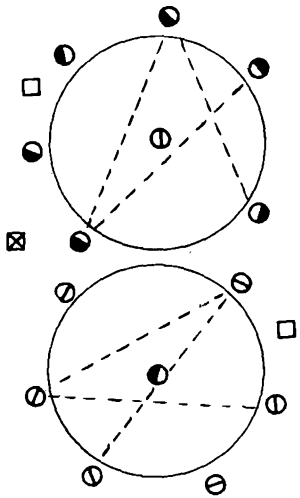
Задача: освоение техники передач мяча на месте и при встречном движении.
Инвентарь: мяч.
Место: баскетбольная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Учащиеся, разбившись по парам, встают напротив друг друга на расстоянии 5—10 м. Соревнование заключается в том, чтобы за возможно короткое время сделать без ошибок 25 передач без смены мест между колоннами или со сменой мест. *Варианты:* 1) передача всей командой на время без перебежки пар; 2) передача во встречных колоннах со сменой участников после передачи	Передавать мяч можно любым способом, не переступая условную линию. Если мяч упадет перед линией, его надо вывести за линию и лишь после этого выполнить передачу. Выигрывает команда, которая первой и без ошибок сделает 25 передач	В соревновании можно применять сначала передачи сверху, затем снизу и в конце — комбинированным способом

Задачи: освоение передач мяча на месте, [illegible] ние ловкости, меткости, координации движений.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

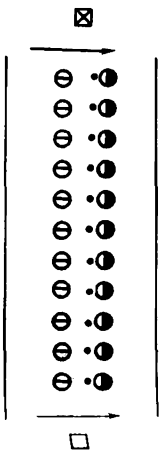
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	На площадке чертят два круга диаметром 6—7 м. За границами круга встают на равном расстоянии друг от друга 5—6 играющих, в центре круга — водящий. Задача игроков, стоящих за пределами, «запятнать» мячом водящего, который увертывается от мяча	При попадании в водящего мячом игрок получает очко. Запрещается бросать мяч в лицо водящему, а также при бросках переступать линию круга. Побеждает команда, игроки которой сумели меньшее количество раз быть запятнанными	Чтобы легче попасть в водящего, игрокам не следует спешить с броском, а посредством быстрых и неожиданных передач необходимо заставить водящего приблизиться к какой-нибудь стороне круга и тогда постараться запятнать его наверняка

162 «АКТИВНЫЕ И ПАССИВНЫЕ ПАРТНЕРЫ»

Задача: закрепление техники активных приемов индивидуальной защиты и нападения (вырывание, выбивание мяча) в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

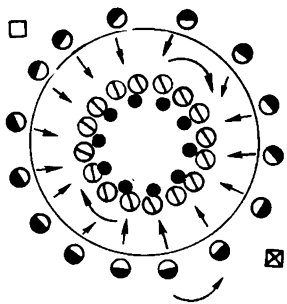
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играющие располагаются в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2—2,5 м. Игроки одной команды держат перед собой мячи. По сигналу преподавателя игроки без мячей продвигаются приставными шагами вперед и пытаются выбить или вырвать мячи у отступающих, пассивно сопротивляющихся игроков другой команды. Затем команды меняются ролями. *Вариант игры:* имитация пассивного выбивания и вырывания идет до определенной черты, перейдя которую соперник уже не получает очков	Победителем является игрок, сумевший выбить или вырвать большее количество мячей. Командная победа определяется по сумме побед участников	Успешное вырывание или выбивание мяча выполняется за счет применения скручивания или резких неожиданных поворотов, рывков

Задача: закрепление техники активных приемов индивидуальной защиты (вырывание, выбивание мяча) в условиях, приближенных к игровым.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

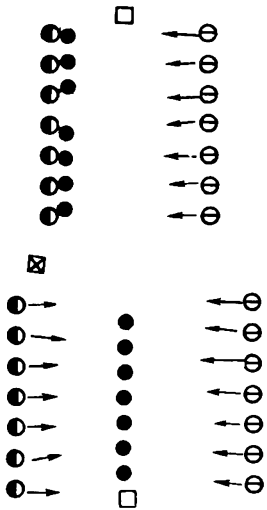
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды передвигаются приставными шагами по кругу в противоположных направлениях. По свистку или определенному сигналу игроки атакующей команды делают выпад впереди стоящей ногой и разноименной рукой, имитируя выбивание мяча у соперника. Игроки другой команды (защищающиеся) в это время делают выпад в противоположную сторону, пытаясь увернуться. Затем команды выполняют эти движения с мячом	Побеждает команда, сумевшая большее количество раз выбить или вырвать мяч	При имитации приемов без мяча выполняются движения рукой снизу ладонью вверх, пальцы сжаты. При вырывании и выбивании мяча нельзя касаться рук и туловища соперника

164 «ВЫРВИ МЯЧ»

Задача: закрепление техники активных приемов индивидуальной защиты и нападения при вырывании в условиях, приближенных к соревновательным.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

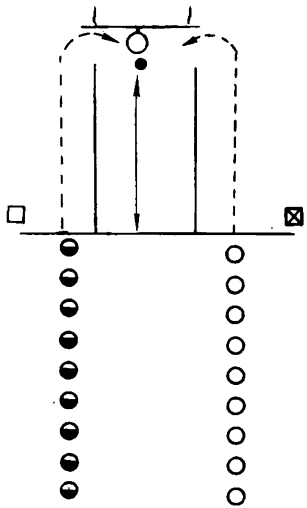
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды располагаются в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 2—2,5 м. Игроки одной шеренги удерживают в руках мяч, при этом не прижимая его к груди. По сигналу преподавателя нападающие стараются в течение 3—5 с вырвать мяч, в то время как обладатели мяча пытаются его укрыть корпусом, совершая вышагивание в различных направлениях. *Вариант игры:* мяч находится на полу, а игроки стоят напротив. По свистку они стремятся овладеть мячом и укрыть его корпусом	Команда, сумевшая овладеть большим количеством мячей, становится победителем	Игру можно продолжить в виде соревнования отдельно между победителями и побежденными

165 «КТО БЫСТРЕЕ ОВЛАДЕЕТ МЯЧОМ»

Задачи: развитие скоростных качеств; воспитание ловкости, координации движений в условиях, приближенных к игровым.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, рекреация.

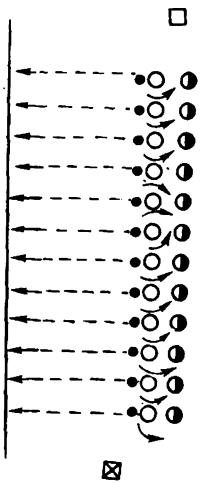
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команд располагаются в колоннах. По сигналу преподавателя направляющие бегут к мячу, лежащему на равном от команд расстоянии и стараются быстрее овладеть им, чтобы выполнить конкретное задание, например 3 передачи с отскоком мяча от стены, бросок в кольцо и т. д.	Команда, сумевшая овладеть мячом большее количество раз, является победителем	Для быстроты выполнения рекомендуется остановка, которую необходимо выполнять в два шага: один — прыжковый, второй — стопорящий

166 «ОТНИМИ МЯЧ ПОСЛЕ ПОВОРОТА»

Задачи: закрепление техники активных приемов индивидуальной защиты при вырывании, выбивании мяча; воспитание ловкости, координации движений в игровых условиях.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

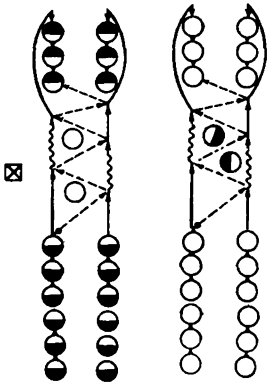
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команд располагаются в парах лицом к стене. Впереди стоящий — нападающий, позади — защитник. Нападающий выполняет передачу в стену, ловит мяч и затем выполняет поворот. Защитник в момент поворота должен попытаться захватить мяч и вырвать его. После того как отнят мяч, игроки меняются местами	Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Побеждает команда, защитники которой за определенное время захватили большее количество мячей	Расстояние от стены до игроков — 1,5—2 м. Для облегчения задачи защитника направление поворота вначале можно оговорить, а затем выбирать произвольно

167 «ВЫБЕЙ МЯЧ В ДВИЖЕНИИ»

Задачи: закрепление техники активных приемов индивидуальной защиты при вырывании, выбивании мяча; развитие скоростных качеств, ловкости в игровых условиях.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, рекреация.

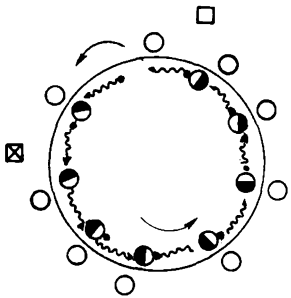
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды строятся во встречные колонны по два. Игроки должны провести мяч и сделать передачу в свою колонну, преодолев сопротивление защитников в указанном месте. Защитники пассивно находятся в защитной стойке баскетболиста и выбирают момент, чтобы сделать выпад и выбить мяч у соперника. Игрок с мячом должен своевременно укрыть мяч или быстрее сделать передачу своему партнеру в колонне на выход	Игру начинают только по сигналу преподавателя. Выигрывает команда, у которой наименьшее количество потерь мяча	Преподаватель должен следить за правильностью выполнения приемов,по окончании игры обсудить их и указать на допущенные ошибки, а также пути их устранения

168 «ОТНИМИ МЯЧ ПРИ ВЕДЕНИИ»

З а д а ч и: закрепление техники активных приемов индивидуальной защиты и нападения; развитие ловкости, точности движений в условиях, приближенных к игровым.

И н в е н т а р ь: мячи.

М е с т о: спортивный зал, площадка, рекреация.

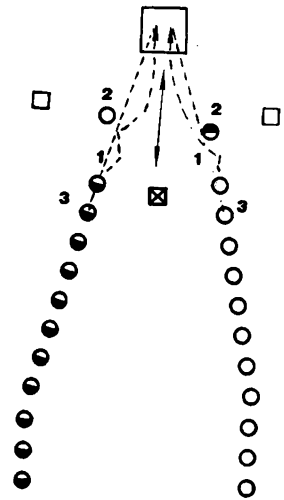
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки в парах располагаются по кругу. Стоящие внутри круга игроки выполняют ведение мяча ближней рукой в 1 м от стоящих за кругом. Игроки за кругом, пытаясь овладеть мячом, делают по очереди выпады и стараются выбить мяч движением руки снизу вверх или сбоку по направлению ведения. Игрок, у которого выбили мяч, продолжает его ведение. Через указанное время команды меняются местами. *Вариант игры:* участники стоят в колоннах. На указанном отрезке один из них пытается провести мяч до указанной черты, а другой — его отнять или выбить, после чего мяч передается назад в колонну очередному игроку	Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Побеждает команда, у которой наименьшее количество потерянных мячей	Игру можно провести в виде соревнования между парами

169 «ПЕРЕДАЙ МЯЧ ЧЕРЕЗ ЗАЩИТНИКА»

Задачи: освоение передач мяча с отскоком от пола; приобретение навыка определения точки касания мяча о пол в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

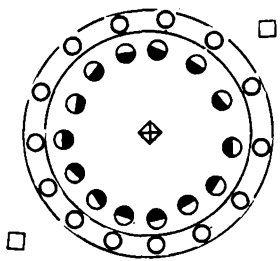
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игрок *2*, выполняя роль пассивного защитника, приближается вплотную к игроку *1*, владеющему мячом. Тот делает шаг вправо правой ногой и передает мяч правой рукой от плеча с отскоком от щита игроку *3*. Игрок *2* становится на место игрока *1*, а игрок *1* начинает выполнять роль защитника, расположившись перед игроком *3*, и т. д. *Варианты игры:* 1) передачу выполняют левой рукой после шага левой влево; 2) защитник — активный, а игрок с мячом может применять передачи как правой, так и левой рукой; 3) игроку с мячом разрешается применять обманные движения	Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Запрещается передавать мяч выше головы защитника. Побеждает команда, допустившая меньше потерь мяча	Игру можно провести с учетом временно́го показателя

170 «ВНИМАТЕЛЬНЫЕ ЗАЩИТНИКИ»

Задачи: совершенствование техники и тактики передвижений; воспитание ловкости, координации движений в игровых условиях.

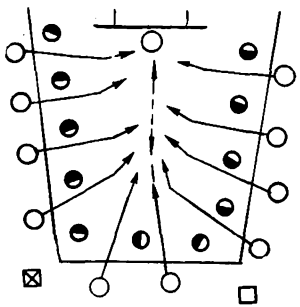
Инвентарь: нет.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки становятся в круг парами, лицом друг к другу. Преподаватель — в центре круга. Спиной к нему стоят защитники, лицом — нападающие. Преподаватель движением руки направляет нападающих вправо, влево, вперед, назад, ускоряет или замедляет их передвижение. Защитники должны точно следовать за нападающими, своевременно изменять свои действия, сохраняя необходимое расстояние от опекаемых. Затем команды меняются ролями	Победителем является нападающий, которому удалось уйти от защитника большее количество раз. Побеждает команда, участники которой сумели допустить меньше ошибок	В начале игры преподаватель может полностью воспроизводить движения, а через определенное время — перейти к сигналам либо жестам

171 «УДЕРЖИ НАПАДАЮЩЕГО»

Задачи: совершенствование техники передвижений; обучение тактике действий в игровых условиях.
Инвентарь: нет.
Место: спортивный зал, площадка.

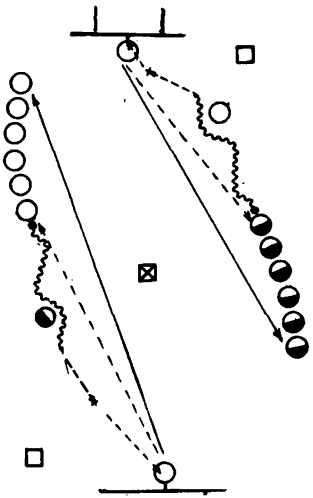
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Одна команда (защитников) располагается внутри штрафной площадки, а другая (нападающих) — за штрафной линией. Нападающий свободно передвигается вокруг штрафной площадки. Его задача — быстрее пройти к щиту, выполнив технические элементы: остановку в два шага, вышагивание, финты туловищем. Защитник, опекающий его, старается сохранить положение между нападающими и корзиной	Игру начинать только по сигналу преподавателя. Защитник должен сохранять положение между нападающим и корзиной. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок	Необходимо следить, чтобы при контактах нападающего и защитника не допускалось грубое давление как с одной так и с другой стороны (толчки, удары и т. д.)

172 «ЗАЩИТНИК, ОВЛАДЕЙ МЯЧОМ»

Задачи: обучение тактике защитных действий; развитие ловкости, точности, быстроты реакции в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

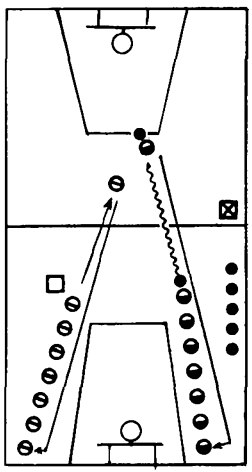
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Нападающие поочередно ведут мяч, а защитники, находясь в 1 м от них, продвигаются спиной вперед на их пути, стараясь не пропустить нападающего вперед. Выбрав удобный момент, защитники пытаются остановить нападающего и овладеть мячом. Затем команды меняются ролями. *Варианты игры:* 1) то же, но после прохода выполнить бросок мяча с отскоком от щита; 2) то же, но с броском мяча в кольцо не более одного раза	После прохода первый участник передает мяч следующему. За неправильную атаку с защитника снимаются очки, а за проход и попадание в кольцо мяча нападающему начисляются очки. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок в нападении и защите	Передвижение игроков должно проходить в указанном направлении

173 «ДОГОНИ СОПЕРНИКА»

Задачи: совершенствование тактики действий; развитие быстроты, ловкости в условиях, приближенных к соревновательным.

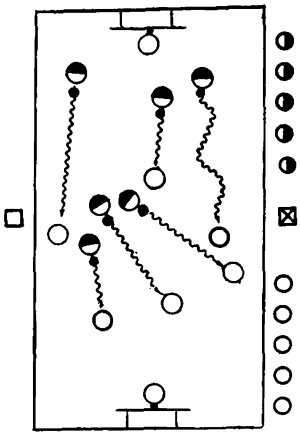
Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды строятся так, как показано на схеме. В колонне, которая размещена у боковой линии, находятся мячи. По сигналу преподавателя игрок одной колонны стремительно ведет мяч, а игрок другой колонны пытается догнать его, оттеснить к боковой линии и выбить мяч. Нападающий, который обошел защитника, передает мяч в свою колонну. *Варианты игры:* 1) то же, но после прохода выполнить удар мячом в щит, поймать мяч и передать в свою колонну; 2) то же, но после прохода выполнить бросок в кольцо	Выигрывает команда, у которой больше проходов с мячом под щит и попаданий в кольцо	После выполнения задания игроки меняются ролями

174 «ОВЛАДЕЙ МЯЧОМ В ДВИЖЕНИИ»

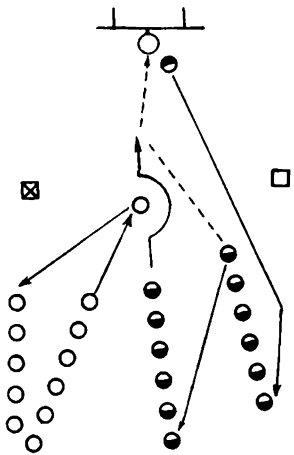
Задача: освоение технических действий по ведению и перехвату мяча в игровой обстановке.
Инвентарь: мячи.
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Все игроки делятся на две команды. Одна осуществляет ведение мяча в разных направлениях, другая пытается овладеть мячом соперника. При перехвате мяча происходит смена водящих. *Вариант игры:* каждая группа осуществляет ведение мяча в течение определенного времени	При неправильной атаке штрафуется защитник. В конце игры подсчитывается количество потерь мяча и определяется победитель. Побеждает команда, игроки которой совершили меньше ошибок при проходе с мячом и чаще владели мячом	В начале игры можно регулировать передвижение игроков свистком, а затем предоставлять свободу действий

ции в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: баскетбольная площадка.

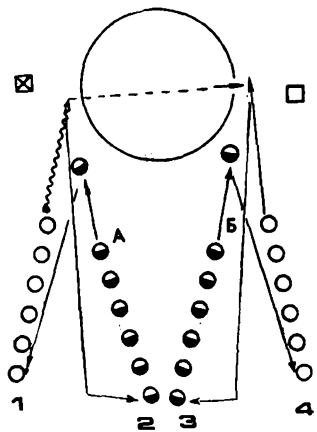
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Расположение команд указано на схеме. Нападающая команда строится в две колонны. По сигналу преподавателя первый игрок этой команды делает ложное движение, имитируя проход влево, затем, изменив направление, бежит к щиту с другой стороны. Защитник (из другой команды) плотно опекает его, не давая возможности получить мяч от второго игрока. Вся команда поочередно выполняет задание, после чего команды меняются ролями. *Варианты игры:* 1) то же, но после прохода бросок мяча в щит с отскоком от квадрата; 2) то же, но после прохода бросок в кольцо без повтора	Побеждает команда, перехватившая большее количество мячей	Число команд определяется количеством щитов на площадке. Игру можно проводить в личном и командном зачете

176 «ЗАЙМИ МЕСТО В КРУГЕ»

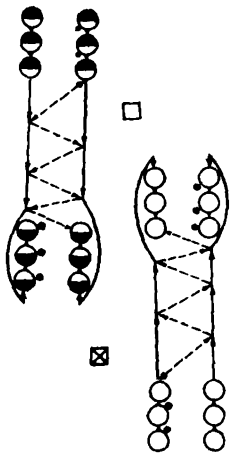
Задачи: освоение тактики защитных действий с мячом в игровых условиях; совершенствование техники ведения мяча; развитие ловкости при передвижении, а также быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: мячи.

Место: баскетбольная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Одна команда выступает в роли нападающих, другая — защитников. По сигналу преподавателя нападающие начинают бег с ведением по направлениям 1 и 4 и стараются вступить в круг. Защитники А и Б, перемещаясь в защитной стойке, препятствуют этому. Когда все участники выполнят задание, команды меняются ролями	Побеждает команда, лучше выполнившая задание, сумевшая большее количество раз пройти в зону, не потеряв мяч	Защитники должны стремиться вовремя перехватить мяч, для чего им необходимо постоянно находиться перед нападающими

Задача: освоение техники пер[illegible]
Инвентарь: мячи.
Место: спортивный зал, площадка.

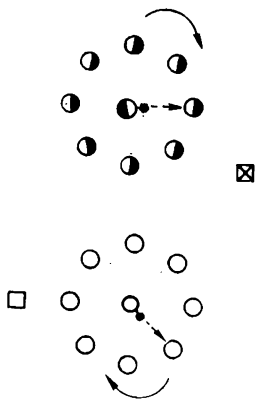
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды делятся на пары, у каждой пары — мяч. По сигналу преподавателя все пары одновременно начинают передвижения по площадке, передавая мяч друг другу указанным способом. *Варианты игры:* 1) передача выполняется в беге с ускорением; 2) прием и передача выполняются в прыжке; 3) то же, но в конце с броском по кольцу	Побеждает команда, у которой меньше потерь мяча и больше попаданий в кольцо	Необходимо акцентировать внимание пар на своевременной передаче мяча, т. е. осуществлять ее на выход партнера вперед

178 «ВНИМАНИЕ — МЯЧ!»

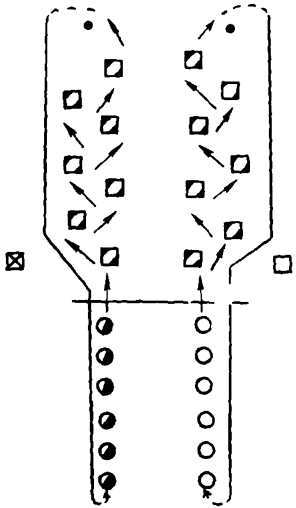
Задачи: освоение техники передач мяча на месте и при встречном движении в условиях игры; развитие быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команды располагаются по кругу, в центре — водящий с мячом. Он передает мяч любому партнеру и, следуя за мячом, занимает место поймавшего мяч. Последний, став водящим, продолжает игру. И так до тех пор, пока все участники не побывают водящими	Побеждает команда, раньше закончившая игру	Группу можно разделить не на две, а на несколько команд — в зависимости от количества играющих. Можно установить определенный временной отрезок и при подведении итогов учитывать количество передач и смен водящих за этот интервал

Задачи: развитие прыгучести, координации
Инвентарь: не требуется.
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

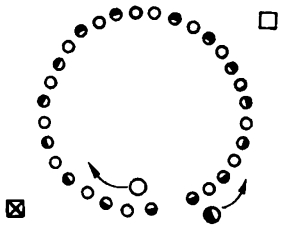
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Первые участники по сигналу преподавателя начинают перепрыгивать с «кочки» на «кочку», стараясь не попасть в «болото». После выполнения задания они передают эстафету следующему участнику. *Варианты эстафеты:* 1) вместо «кочек» используют две параллельные скамейки; 2) эстафета выполняется попарно (одновременно синхронно или взявшись за руки и т. д.)	Побеждает команда, сумевшая без нарушений преодолеть установленное расстояние, не заступив за «кочки», и раньше закончившая эстафету	На земле должны быть начерчены 12—14 квадратов («кочки») со стороной 40 см на расстоянии 60—70 см один от другого. К судейству необходимо привлечь ребят, не занятых в эстафете

180 «КТО БЫСТРЕЕ ЗАЙМЕТ МЕСТО В КРУГЕ»

Задачи: развитие скоростной выносливости; воспитание внимательности, быстроты реакции в игровых условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки двух команд образуют круг. Водящий (из одной команды) бежит за кругом, «пятнает» игрока другой команды и продолжает бег в ту же сторону. Запятнанный игрок бежит в противоположную сторону внутри круга. Каждый из двух бегущих в разные стороны старается быстрее обежать круг и раньше стать на освободившееся место	Игрок, не успевший занять место, становится водящим, и игра продолжается. Если игроки добежали одновременно, преимущество имеет водящий. Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими	Для быстрой остановки игроки должны предпоследний шаг выполнять прыжковый, а последний — стопорящий

4.6.2. Ручной мяч

ршенствование техники игры в ручной мяч можать с соревновательного выполнения различных ний или специализированных подвижных игр ением ряда приемов, выполняемых сначала те, а затем в движении. К ним относередача и ловля мяча, ведение его, обманные дейслоны и, наконец, броски мяча в ворота без сония и с сопротивлением.

дачу мяча можно успешно совершенствовать тных колоннах, расположенных друг против друиеся выполняют броски одной, а ловлю — двумя из различных положений. Ведение мяча отрабася сначала по прямой, а затем с изменением наия. Ведение сочетается с обводкой соперни- пассивного, так и активного, передачами, ловлей Применяют различные обманные действия, на- одно- и двухшажный финты, обводки с ложным м на бросок по воротам, ложным движением едачу без мяча и т. д.

оски отрабатываются сначала на технику и точ- а затем на силу и быстроту при сопротивлении ря, в дальнейшем и защитника.

ктические действия в нападении лучше всего отрать в две линии, т. е. одни игроки располагаются редственно вблизи линии площади ворот, другие — льних позициях, и в сложных взаимодействиях ветаку для взятия ворот. Эти системы отрабатываютротив зонной защиты 6 : 0 и 5 : 1.

стрый прорыв — очень эффективная форма атаки. отка и шлифовка в соревновательно-игровой обке позволят затем успешно применить его в спорй игре. Позиционное нападение — один из возможариантов нападения. Его совершенствование успешожет проходить в специализированных подвижных х.

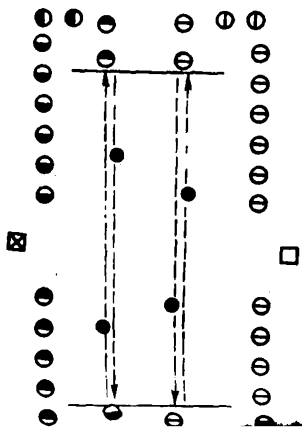
актические действия в защите начинаются с совертвования личной защиты — игрок против игрока, а м учащиеся осваивают зонную и комбинированзащиты.

181 «МЯЧ НАВСТРЕЧУ МЯЧУ»

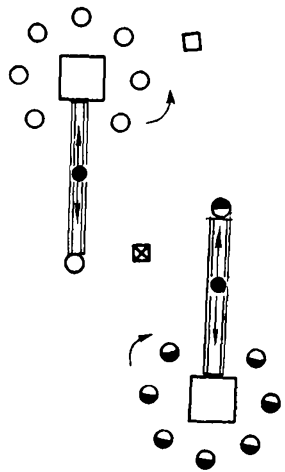
Задача: совершенствование ловкости и быстроты двигательной реакции, навыка ловли мяча, его передачи, точности движений в соревновательной обстановке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

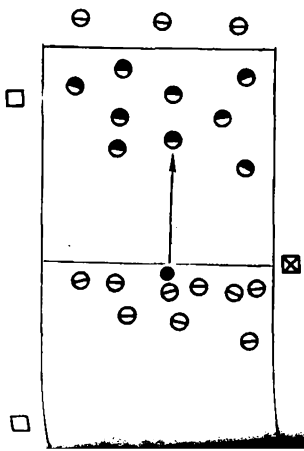
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки каждой команды образуют две встречные колонны на расстоянии 4—6 м одна от другой. По сигналу преподавателя крайние игроки начинают прокатывать мячи навстречу друг другу, но так, чтобы мячи не столкнулись. Затем они передают мячи следующей паре. *Варианты передачи мяча:* 1) двумя руками от груди; 2) одной рукой от плеча; 3) с отскоком мяча от пола	Побеждает команда, допустившая меньше ошибок и быстрее закончившая встречные передачи мяча	Чтобы избежать столкновения мячей, игроки должны стремиться передавать их слева или справа от партнера

Задачи: совершенствование [illegible]
Инвентарь: мячи, куб, гимнастическая доска.
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играющие выстраиваются по кругу (6—10 человек) на расстоянии вытянутых рук. В центре круга — горка (куб, на нем гимнастическая доска). Игрок, стоящий в шаге от основания горки, с достаточной силой катит мяч в горку так, чтобы играющий, находящийся напротив, смог поймать его руками и передать налево по кругу. Затем все игроки делают шаг влево и продолжают передачу до тех пор, пока ее не выполнят все участники	По кругу игроки должны переходить только в заранее заданном направлении. Выигрывает команда, которая быстрее выполнила задание и с меньшим числом падений мяча на пол, за что назначается штрафное очко	Необходимо добиваться плавного перекатывания мяча, однако с достаточной силой и быстротой

183 «ВЫБЕЙ СОПЕРНИКА»

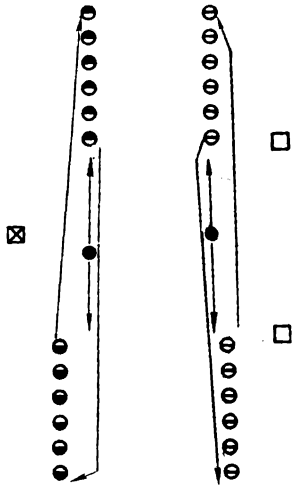
Задачи: совершенствование навыков бросков мяча; воспитание ловкости, точности движений.
Инвентарь: резиновый или волейбольный мяч.
Место: игровое поле 6×12 или 10×20 м, разделенное на две половины (размеры поля зависят от вида и дальности броска).

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Каждая команда находится на своем игровом поле. От команд выделяется по 3 участника, которые находятся за лицевой линией своих соперников. Задача команд — быстрее выбить соперника с поля. Для этого игроки должны попасть в соперников мячом. При этом можно сделать передачу своему игроку, находящемуся на противоположной стороне площадки соперника	Каждый игрок имеет право выбивать. Засчитывается только прямое попадание. Если игрок другой команды поймал мяч, попадание не засчитывается. Заходить на половину поля соперников не разрешается. Побеждает команда, сумевшая выбить за определенное время больше игроков из противоположной команды	При большом количестве игроков для равномерного участия каждого можно организовать соревнование на нескольких участках

Задачи: закрепление навыка передачи мяча [illegible] ной силы в соревновательной обстановке.

Инвентарь: мячи.

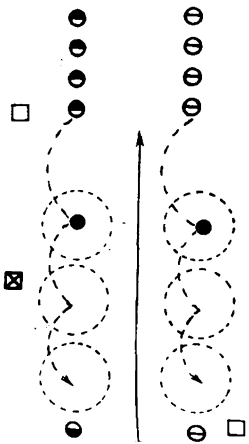
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды строятся в две встречные колонны на расстоянии 5—8 м. По сигналу преподавателя игроки выполняют передачу мяча, а затем занимают места в конце противоположных колонн. *Варианты передачи мяча*: 1) верхом; 2) низом; 3) с отскоком от пола	При нарушениях способов передачи начисляются штрафные секунды. Побеждает команда, раньше выполнившая задание	Усложнение игры может производиться следующими способами: за счет увеличения количества передач, расстояния, изменения способа передачи мяча

185

«ИЗ ОБРУЧА В ОБРУЧ»

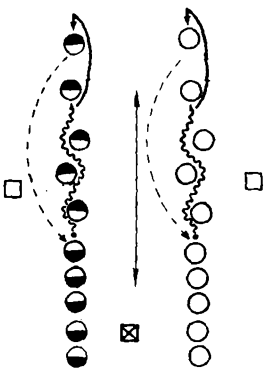
Задача: совершенствование навыка бросания мяча в неподвижную горизонтальную цель.
Инвентарь: мячи, шесть обручей.
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки каждой команды строятся в две колонны, которые располагаются одна напротив другой. На расстоянии 2—3 м от первого игрока на полу вплотную друг к другу лежат 3 обруча (или начерчены 3 круга диаметром 80—100 см). Игрок по сигналу бросает мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго обруча и, подскочив еще раз, попал в третий. Игрок с противоположной стороны ловит мяч и таким же образом бросает его назад. Оба игрока после броска мяча должны переходить в конец колонны	Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не поменяются местами условленное число раз. Выигрывает команда, которая быстрее сменит место, допустив при этом наименьшее число ошибок	Передачи с отскоком учащиеся должны выполнять с умеренной силой, но достаточно быстро

Задачи: закрепление навыка ведения мяча [illegible] роты; развитие пространственной ориентации.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

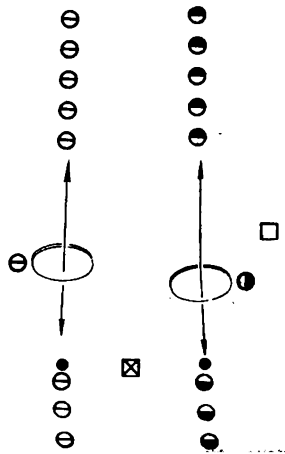
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки стоят в колоннах по одному, по сигналу первые номера начинают ведение мяча до указанного места, после чего они передают мяч очередному участнику, который ведет мяч до первого игрока, обводит его и передает мяч следующему участнику, а сам должен стать на расстоянии двух шагов от первого игрока. Следующий участник выполняет те же действия. Игра длится до тех пор, пока последний участник не проведет обводку всей колонны	Победа присуждается команде, сумевшей не только быстрее закончить эстафету, но и выполнить ее без ошибок. При потере мяча эстафета продолжается с того места, где был потерян мяч	При проведении эста феты следует обратит внимание ее участнико на умение прикрыват мяч корпусом от парт нера, а также на высот отскока мяча и переклю чение зрительного кон троля во время ведени

187 «МЯЧ В ОБРУЧ»

Задачи: совершенствование навыков бросков мяча в вертикальную цель; развитие быстроты, ловкости.

Инвентарь: мячи, обручи.

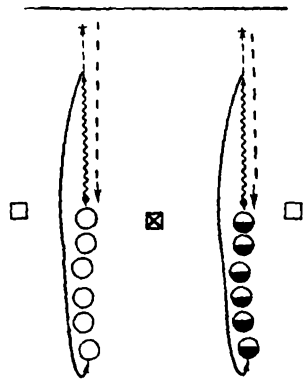
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются одна напротив другой. Ведущий команды стоит в 4—4,5 м от своей колонны и держит обруч перпендикулярно к полу. Первый в строю игрок бросает мяч, стараясь, чтобы он пролетел через обруч. Ведущий должен подать обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч игроку, бросившему мяч, а сам становится в конец противоположной колонны. Те же действия совершает игрок, стоящий напротив	Игрок, попавший мячом в обруч, получает очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. При одинаковом количестве очков победа присуждается команде, сумевшей раньше выполнить передачу	Броски лучше выполнять снизу одной-двумя руками, как с отскоком от пола, так и без него

Задачи: совершенствование [illegible] условиях; развитие быстроты и скоростной силы.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

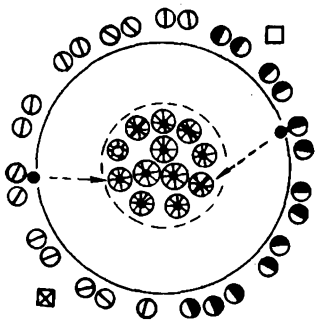
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	В игре участвуют 2 и более команд, которые построены в колонны. У направляющих колонн в руках находится мяч. По сигналу преподавателя направляющие начинают ведение мяча до указанной черты, выполняют бросок в стену, после чего передают мяч очередному участнику. *Варианты ведения мяча:* 1) поочередно правой и левой рукой; 2) змейкой с обводкой участников своей колонны; 3) с остановкой, выполнением вышагивания с поворотом и продолжением ведения в обратную сторону	При падении мяча его необходимо поднять и продолжить ведение. Следующий игрок начинает ведение только после получения мяча от участника, который прошел до указанной поворотной стойки. Игроки должны возвращаться в свою колонну только по определенной стороне. Побеждает команда, сумевшая первой и правильно выполнить задание по ведению мяча	Учащиеся могут выполнять бросок не в стену, а в ворота или мишень

189 «ВЫБЕЙ МЯЧ ИЗ КОТЛА»

Задачи: закрепление навыка точности при броске в цель; развитие ловкости, точности глазомера, быстроты двигательной реакции, скоростной силы.

Инвентарь: мячи (малые резиновые), ящик с низкими бортами, конус или булавы.

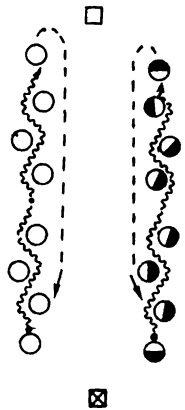
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команд строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. В центре (4—5 м от играющих) — «котел», в котором 10—15 мячей. По сигналу преподавателя кто-либо из играющих бросает мяч, стараясь выбить один или несколько мячей из котла. Выбитые мячи раздаются играющим. Следующие игроки выполняют то же задание	Игроки бросают мяч только один раз. В случае промаха игрок должен положить свой мяч назад в котел (если у команды больше одного мяча). Выигрывает команда, которая из котла выбьет большее число мячей за указанное время	Вместо мячей в центре круга можно использовать стойки, булавы и т. д.

Задачи: развитие ловкости передвижения [illegible] мяча с изменением направления и последующим прокатыванием.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

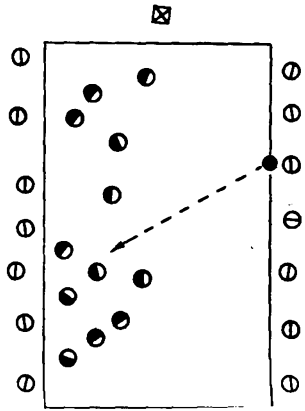
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды строятся в колонны по одному. Дистанция между участниками — 1—1,5 м. Первый участник стоит с мячом лицом к колонне в 2—3 шагах от нее. По сигналу преподавателя он любой рукой ведет мяч вдоль колонны, обводя каждого играющего. Завершив обводку, он прокатывает мяч очередному играющему, а сам встает позади всех участников	Последующие участники начинают обводку со своего места. Побеждает команда, первой выполнившая задание	Ведение начинают любой рукой, затем переходят к ведению заданной рукой, выполняют чередование рук, укрывая мяч от пассивно стоящего игрока

191 «БЕЗ ПРОМАХА»

Задачи: совершенствование навыков бросков и ловли мяча; развитие ловкости, точности, координации движений.

Инвентарь: резиновый или гимнастический мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

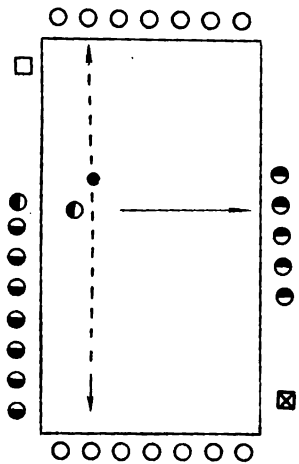
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды соревнуются между собой, кто быстрее поразит соперника за условленное время. Игроки за линией поля получают мяч и после ряда быстрых передач друг другу стараются выбить им передвигающихся по площадке соперников. *Варианты игры:* 1) мяч бросают одной или двумя руками сверху или снизу; 2) игроки за линией поля занимают положение стоя на коленях, сидя, лежа на животе	Засчитывается каждое прямое попадание мячом. Убегающие не должны касаться мяча	Если основной мяч откатывается слишком далеко, его тут же следует заменить запасным. Размеры площадки зависят от вида мяча и дальности броска

192

Задачи: закрепление навыков броска и ловли мяча, развитие движений, меткости.

Инвентарь: резиновый или гандбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка (игровое поле размером 10×15 м).

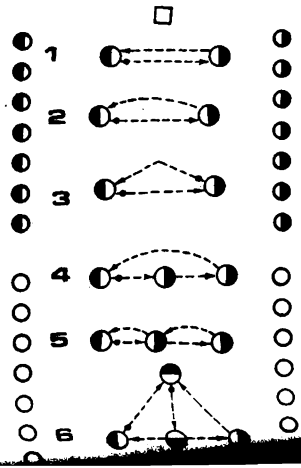
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники игры делятся на две команды — «охотников» и «зайцев». «Охотники» располагаются за лицевыми линиями поля. Они разыгрывают мяч и бросают его в «зайцев», которые от одной из боковых линий поля по одному перебегают на противоположную сторону и обратно. Как только вернется один «заяц», выбегает другой	Засчитывается каждое прямое попадание. Побеждает команда, которая раньше (либо больше) выбила «зайцев»	После одного круга игры участники должны меняться ролями. В игре могут участвовать от 6 до 20 человек (в двух командах)

193 «ПЕРЕДАЧА И ЛОВЛЯ МЯЧА НА МЕСТЕ»

Задачи: развитие быстроты двигательной реакции; совершенствование навыка передачи и ловли мяча в игровой обстановке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

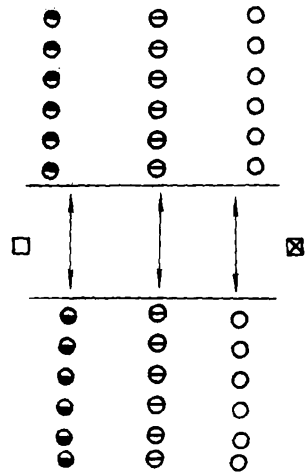
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Занимающиеся делятся на две команды. Игроки каждой команды располагаются друг напротив друга в двойках, тройках, четверках на расстоянии 3—8 м. По сигналу преподавателя они начинают соревноваться в том, кто быстрее выполнит передачу мяча определенным способом (см. схему)	Передавать мяч следует только указанным способом, нельзя нарушать установленные границы расстояния. Побеждает команда, имеющая меньше потерь мяча и раньше выполнившая задание	По мере освоения техники передачи и приема мяча предлагается увеличивать скорость, т. е. выполнять быстрее определенное количество передач

174

Задачи: закрепление навыка передачи и ловли мяча со [illegible] развитие быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

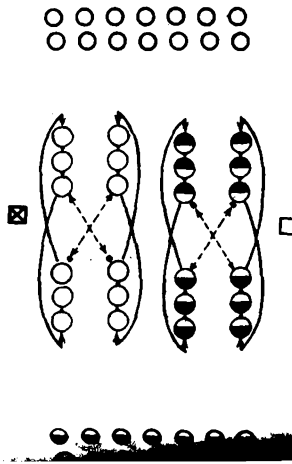
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Занимающиеся делятся на 2—3 команды и располагаются во встречных колоннах. Игрок одной колонны передает мяч игроку другой и быстро занимает место в конце противоположной колонны. Партнер, стоящий напротив, которому была адресована передача, выполняет то же задание, и так до тех пор, пока все участники не сделают передачи. *Варианты передачи мяча:* 1) от груди; 2) одной рукой от плеча; 3) с отскоком от пола	Мяч следует передавать только установленным способом. Нельзя создавать помех сопернику. Побеждает команда, игроки которой быстрее и точнее выполнили задание	По окончании игры следует разобрать с учащимися замеченные ошибки. Отметить четкие взаимодействия игроков

195 «ВСТРЕЧНЫЕ ПЕРЕДАЧИ»

Задачи: совершенствование техники встречных передач в соревновательных условиях; воспитание ловкости, скоростной выносливости.

Инвентарь: мячи.

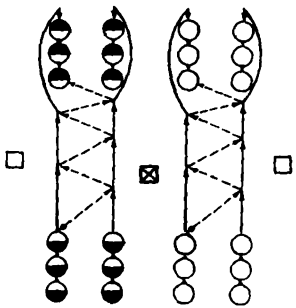
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки каждой команды строятся в две встречные колонны. Одна колонна напротив другой на расстоянии 8—10 м. Направляющий первой колонны передает мяч по диагонали направляющему игроку противоположной колонны. Выполнив на месте прием мяча, а затем его передачу, игрок перемещается в конец противоположной колонны	Передачи выполнять только установленным способом. Выигрывает команда, первой закончившая игру	Игру можно проводить по типу эстафеты. По мере освоения задания учащимся рекомендуется увеличивать скорость передвижения и выполнять прием и передачу мяча в прыжке

Задачи: совершенствование техники передачи [illegible] рассчитать скорость полета мяча; развитие точности глазомера в игровой [illegible]

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команд располагаются во встречных колоннах, как показано на схеме. Первый игрок по сигналу преподавателя начинает бег в «отрыв», другой передает ему мяч с учетом его передвижения вперед. Получив мяч, первый игрок в свою очередь передает его в противоположную колонну (по диагонали), а сам встает в конец колонны напротив (см. схему). Это задание выполняют по очереди все участники команды	Нельзя выполнять передачу без зрительного контроля. С мячом в руках следует делать не более трех шагов. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание	Необходимо, чтобы убегающий игрок научился поворачивать голову в сторону ловли мяча, не снижая скорости бега, так, чтобы видеть партнера, передающего мяч. При передаче в отрыв игрок, передающий мяч, должен уметь рассчитать скорость полета мяча, а также бега партнера и выполнить передачу с опережением партнера

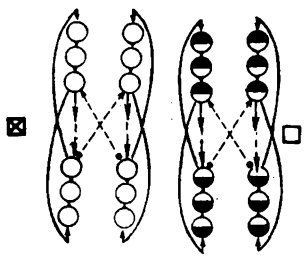
197

«ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ДВИЖЕНИИ»

Задачи: совершенствование техники передачи мяча в движении; воспитание скоростной и силовой выносливости, ловкости, точности и координации движений в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

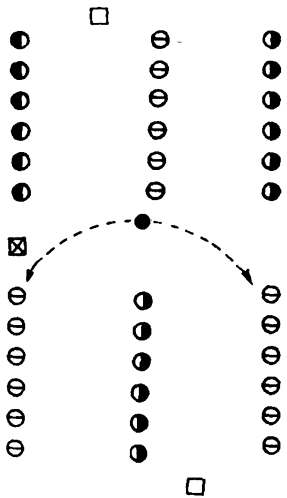
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Каждая команда образует четыре колонны, которые располагаются в углах площадки. По сигналу преподавателя пара игроков без мячей начинает двигаться вперед. Встречная пара с мячами выполняет им передачу по диагонали. Игроки ловят в прыжке мяч и передают его в противоположную колонну, а сами становятся в ее конец	Мяч следует передавать только установленным способом. Во время игры должна соблюдаться дистанция между соревнующимися командами. Побеждает команда, игроки которой сумели быстрее выполнить передачу мяча и поменяться местами в колоннах указанное количество раз	По мере освоения игры участники должны наращивать как скорость передвижения, так и быстроту передачи мяча

Задачи: совершенствование техники передачи и ловли [illegible] новательных условиях; воспитание быстроты двигательной реакции и коллективных взаимодей[illegible]

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

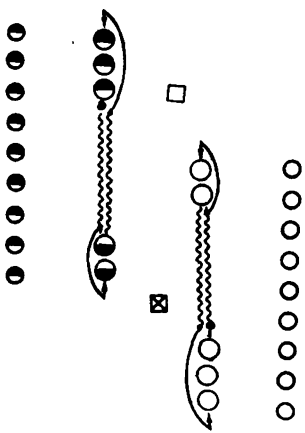
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Каждая команда делится на 2 части: две трети игроков выполняют роль нападающих, одна треть — защитников. Нападающие одной команды располагаются в шеренгах напротив друг друга на расстоянии 8—10 м. Между ними находятся защитники из другой команды. В начале игры игроки передают друг другу мяч различными способами, а защитники пассивны. По сигналу преподавателя защитники включаются в игру и стремятся препятствовать передаче и ловле мяча	Если игрок-защитник коснется мяча любой частью тела, то он получает очко. Побеждает команда, у которой меньше перехватили мячей	Необходимо следить за правильностью и точностью выполнения задания, акцентировать внимание учащихся на умении быстро и скрытно выбирать направление передачи

199 «ВЕДЕНИЕ МЯЧА ВО ВСТРЕЧНЫХ КОЛОННАХ»

Задачи: совершенствование техники ведения мяча в игровой обстановке; развитие ловкости, координации движений.

Инвентарь: мячи.

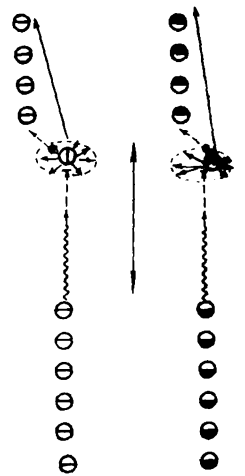
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды делятся пополам и строятся в две встречные колонны. По сигналу преподавателя направляющий игрок первой колонны ведет мяч по прямой в сторону противоположной колонны и передает его направляющему игроку этой колонны, после чего занимает место в ее конце. *Варианты ведения мяча:* 1) правой, левой рукой; 2) с остановкой и поворотом по свистку преподавателя; 3) пронос мяча в два шага и имитация броска по кольцу по сигналу преподавателя	Ведение мяча выполняется только установленным способом. Игрок противоположной колонны не имеет права выйти раньше, чем ему будет передан мяч. Побеждает команда, сумевшая быстрее выполнить задание и поменяться местами в колоннах	Следить за техникой ведения мяча в сочетании с другими элементами (пронос и имитация мяча). Отметить лучшую технику исполнения того или иного элемента

Задачи: закрепление навыка ведения мяча; воспитание ловкости [illegible] ты двигательной реакции на сигнал.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

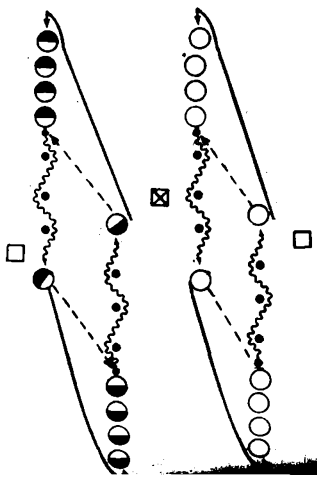
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играющие делятся на две команды, которые в свою очередь, разделившись пополам, выстраиваются в две встречные колонны. По первому сигналу преподавателя первые игроки колонны ведут мяч, а по второму — выполняют остановку с вышагиванием, после чего заканчивают ведение и осуществляют передачу мяча игроку встречной колонны, а сами становятся в ее конец	Мяч можно вести как правой, так и левой рукой. Окончанием игры считается смена последним игроком мест в колоннах. Побеждает команда, быстрее закончившая игру	Во время игры необходимо следить за техникой ведения мяча, чтобы при последующем детальном разборе игры выделить лучших участников

201 «ВЕДЕНИЕ МЯЧА С ОБВОДКОЙ ПРЕДМЕТОВ»

Задачи: закрепление техники ведения мяча с препятствиями; воспитание координации движений ног, маневренности, скоростной выносливости в игровой обстановке.

Инвентарь: мячи.

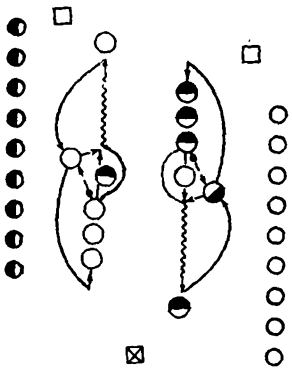
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки каждой команды, разделившись поровну, выстраиваются в две встречные колонны. Между колоннами расставляются предметы для обводки. По сигналу преподавателя игроки ведут мяч с обводкой предметов. Закончив обводку, они передают мяч направляющему игроку противоположной колонны и сами занимают место в ее конце	Нельзя: 1) выполнять движение на прямых ногах; 2) допускать при ведении мяча хлопки; 3) вести мяч перед собой. Побеждает команда, сумевшая раньше и с меньшим количеством ошибок закончить эстафету	В эстафете можно использовать набивные мячи, стойки для обводки. В зависимости от количества участников игры можно составить 3—4 команды, в каждой из которых будет по 6—8 человек

Задачи: совершенствование навыка групповых [illegible] мяча при сопротивлении защиты в соревновательной обстановке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

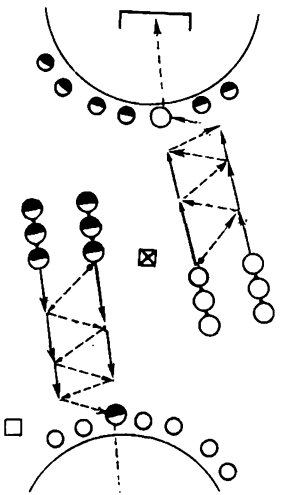
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки каждой команды делятся на нападающих и защитников. Схема игры показана на рисунке. Задача игрока с мячом (нападающего) — обвести защитника. Выполнение данного приема заканчивается либо передачей мяча партнеру, либо броском мяча по воротам	Нельзя ударять соперника по рукам. Побеждает команда, сумевшая большее число раз провести мяч без потерь	В зависимости от количества занимающиеся могут разделиться на тройки, четверки

204 «НАРУЖНЫЙ ЗАСЛОН»

Задачи: совершенствование выполнения локомоторных движений в пространстве; отработка тактического приема «заслон», взаимодействий нападающего и защитника в игровой обстановке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

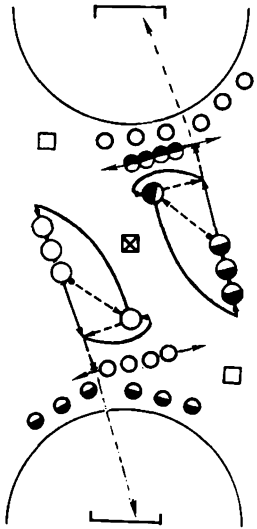
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команда нападающих строится в две колонны, а команда защитников располагается в форме полукруга на линии штрафной площади. Два первых игрока из колонн одновременно выходят к заслону. Один из них получает мяч. Передавая его друг другу, игроки стремятся неожиданно для защитника пробить по воротам. Защитники должны быть бдительными и суметь блокировать нападающего при выполнении им броска	Разрешается использовать только наружный заслон. Нельзя допускать грубых действий по отношению к сопернику. За каждое нарушение — штрафное очко. Побеждает команда, выполнившая больше успешных бросков по воротам и получившая меньше штрафных очков	К судейству можно привлечь учащихся, не занятых в игре

205 «ЗАСЛОН С СОПРОВОЖДЕНИЕМ»

Задачи: закрепление приема игры «заслон»; совершенствование тактических действий в стандартных условиях при взаимодействии нападающего и защитника в игровой обстановке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

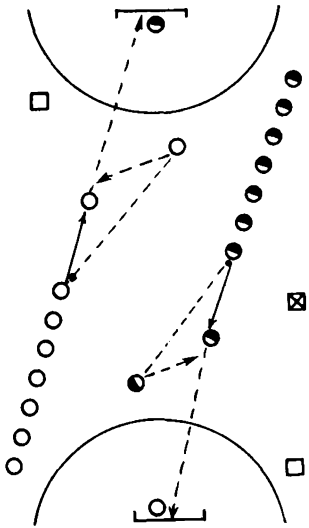
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Одна команда, равномерно расположившись вдоль штрафной площадки, защищает ворота. Нападающие другой команды (4—5 человек) образуют заслон, а остальные игроки выстраиваются во встречной колонне. Задача нападающих — поочередно пробить по воротам, пройдя защиту при помощи заслона. Если защитник пытается уйти от заслоняющего, то ему необходимо помешать сопровождением. Для этого заслоняющий движется рядом со своим партнером, сопровождая его и препятствуя действиям защитника	Разрешается использовать только заслон с сопровождением. Нельзя допускать грубых действий по отношению к сопернику (за каждое нарушение — штрафное очко). Побеждает команда, сумевшая большее число раз пройти защиту и получившая меньше штрафных очков	Игру осваивают в такой последовательности: вначале проход без мяча при помощи заслона, затем с ведением мяча и передачей его в двойках, тройках, где один из нападающих выполняет функцию разыгрывающего игрока

206 «БРОСОК В ВОРОТА»

Задачи: совершенствование техники броска в ворота; развитие скоростной силы, координации движений в игровой обстановке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

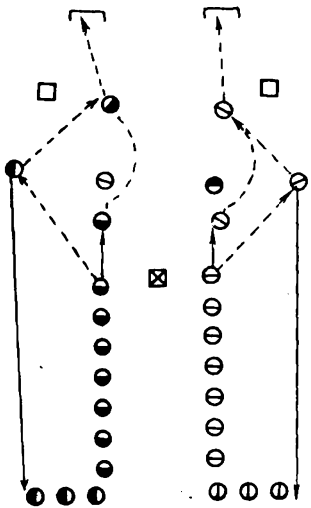
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команд располагаются в колоннах лицом к воротам. Перед каждой колонной — один или два игрока. Направляющие колонн передают мяч впереди стоящему игроку, а сами передвигаются вперед шагом, получают обратную передачу под шаг левой ноги, а под шаг правой — производят бросок. *Вариант игры:* игроки выполняют бросок после двух, трех шагов, после перемещения бегом	Игру начинать только по сигналу преподавателя. За все ошибки назначается штрафное очко. Побеждает команда, сумевшая большее количество раз поразить ворота (или цель на стене) и имеющая меньше штрафных очков	При атаке ворот игроки должны стремиться производить броски скрытно от защитника, применяя ложные замахи или финты

209 «БЫСТРЫЙ РЫВОК»

Задачи: совершенствование техники бросковых движений после розыгрыша мяча в игровой обстановке; воспитание скоростно-силовых качеств, точности и групповых взаимодействий.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

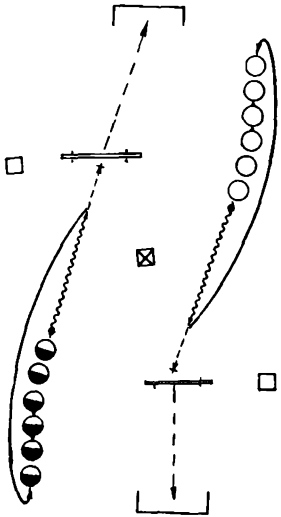
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команд выстраиваются в две колонны, как показано на рисунке. Перед каждой колонной — игрок, а за ним — защитник (из другой команды). Направляющие передают мяч игрокам, стоящим перед колоннами, и делают быстрый рывок в сторону ворот, получают обратный пас и бросают мяч по воротам	Игру следует начинать по команде преподавателя. Передавать мяч только заранее установленным способом. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание и имеющая больше точных и правильных по технике выполнения бросков	К судейству необходимо привлекать учащихся, не занятых в игре

210 «БРОСОК В ПРЫЖКЕ»

Задачи: закрепление техники выполнения броска в прыжке; воспитание скоростно-силовых качеств в игровой обстановке.

Инвентарь: мячи, гимнастическая скамейка.

Место: спортивный зал, площадка.

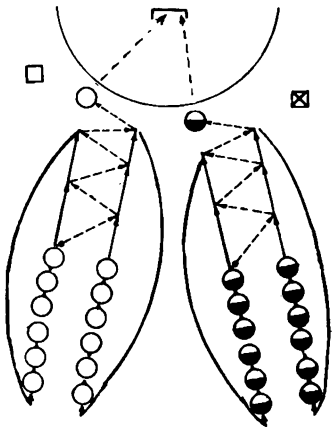
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд располагаются в колоннах напротив своих ворот. Перед зоной свободных бросков стоит гимнастическая скамейка. Расстояние от скамейки до игроков — 6—7 м. Игрок с мячом, перемещаясь по диагонали площадки, наскакивает на гимнастическую скамейку ногой, противоположной руке, бросающей мяч. Затем подпрыгивает вверх и в наивысшей точке взлета выполняет бросок в ворота. Затем ловит мяч, передает его в свою колонну следующему участнику, а сам становится в конец колонны	Перемещаться до скамейки следует только заранее установленным способом. Бросок необходимо выполнять точно в ворота. Побеждает команда, имеющая большее количество точных бросков и быстрее выполнившая задание	Мяч, отскочивший от ворот, обязательно подбирается и передается в колонну игроком, выполнившим задание

211 «БРОСКИ МЯЧА В ПАРАХ»

Задачи: совершенствование техники бросковых движений после параллельного перемещения двух игроков; воспитание скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

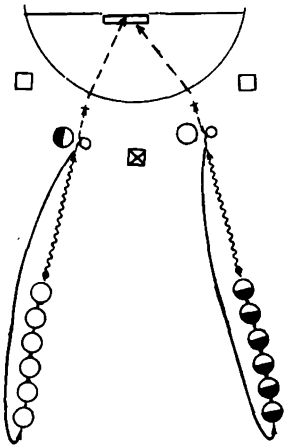
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	По сигналу преподавателя игроки команд начинают производить броски мяча в цель или ворота после параллельного перемещения. *Варианты бросков:* а) при скрестном способе перемещения; б) с использованием заслона	Следует выполнять перемещения только указанным способом. Нельзя создавать помех сопернику. Побеждает команда, сумевшая раньше и точнее выполнить задание	Для судейства необходимо привлечь не занятых в игре учащихся. После игры можно отметить игроков, хорошо овладевших броском

212 «БРОСКИ МЯЧА С ЗАКРЫТЫХ ПОЗИЦИЙ»

Задачи: закрепление техники бросков в ворота в соревновательной обстановке; воспитание скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: мячи, щит.

Место: спортивный зал, площадка.

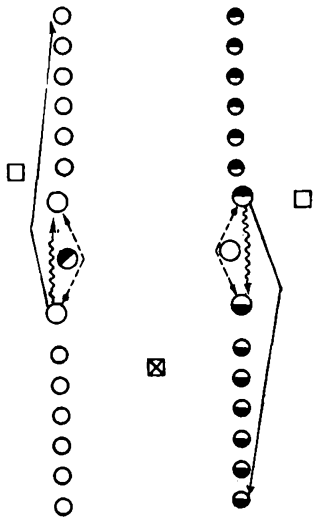
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команд выстраиваются в колонны. Напротив каждой колонны находится защитник — игрок другой команды. Направляющие в колоннах, продвигаясь с мячом вперед, стремятся обвести защитника и выполнить бросок по воротам. Затем они передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны	Начинать игру только по сигналу преподавателя. Продвигаться с мячом необходимо только установленным заранее способом. Не следует создавать помех сопернику. Побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание	После окончания игры следует разобрать замеченные при выполнении задания ошибки

213 «ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ»

Задачи: совершенствование техники выполнения обманных движений в соревновательных условиях; воспитание ловкости, быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

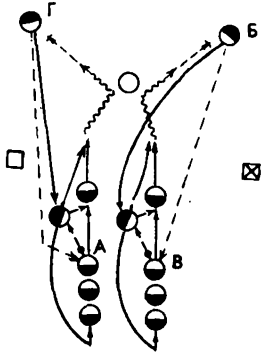
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды выстраиваются в две встречные колонны. Игрок первой колонны ведет мяч и выполняет обманное движение, т. е. правой ногой делает толчок на продвижение влево и одновременно выставляет левую ногу вперед — влево, сгибая ее в колене. Туловище наклоняет в сторону левой ноги. Затем он резко отталкивается левой ногой вправо, делает правой ногой шаг вперед — вправо, туловище разворачивает в правую сторону, передает мяч очередному игроку, продолжает двигаться вперед и занимает место в конце противоположной колонны	Игру начинают по сигналу преподавателя. Перемещаться или вести мяч следует только установленным способом. Нельзя защитнику преследовать соперника. Побеждает команда, быстрее и технически правильнее выполнившая задание	Вначале игру можно проводить без мяча, а затем с мячом. В процессе разбора игры нужно отметить победителя, игроков, у которых хорошая техника исполнения финтов. По мере освоения можно переходить к более сложным или комбинированным способам применения финтов

214 «ОБОЙДИ СОПЕРНИКА»

Задачи: совершенствование техники выполнения обманных движений; воспитание ловкости, двигательной реакции, точности локомоторных движений в пространстве.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

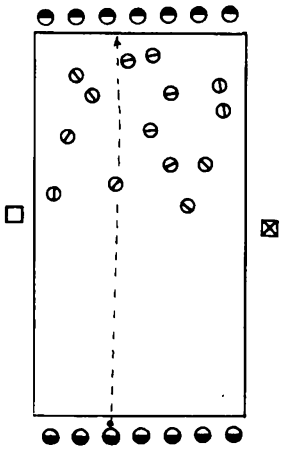
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Нападающие одной команды выстраиваются в две колонны. Напротив каждой колонны находится игрок, а впереди между колоннами располагается защитник. Игрок *А*, продвигаясь к защитнику, передает мяч боковому игроку, получает от него мяч и прыгает вверх, имитируя бросок мяча по воротам в прыжке. В тот момент, когда защитник отреагирует на имитацию броска, игрок *А* выпускает мяч перед собой, с ведением обходит защитника с правой (левой) стороны и передает мяч игроку *Г*. Игрок *Г* передает мяч боковому игроку, а тот — на выход очередному игроку и занимает место в конце колонны. Игрок *В* выполняет то же, что и игрок *А*, обводит защитника слева (справа) и передает мяч игроку *Б* и так до тех пор, пока не пройдет вся команда	Нельзя выполнять финт слишком далеко либо близко от защитника. Ложное движение необходимо выполнять не очень быстро и резко. Побеждает команда, сумевшая быстрее выполнить задание	На примере одной команды показано взаимодействие игроков

215 «БЕЗ ПРОМАХА»

Задачи: закрепление навыка ведения борьбы в жестком лимите времени; воспитание быстроты двигательной реакции при групповых взаимодействиях.

Инвентарь: ручной мяч.

Место: спортивный зал или площадка.

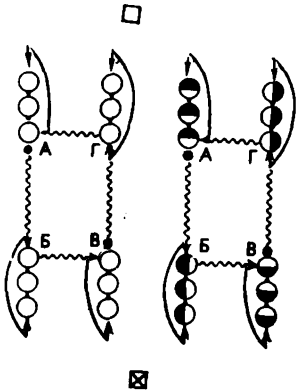
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игра проводится на площадке размером 4×9 м. Игроки одной команды выстраиваются за лицевыми линиями площадки и метким броском одной сбоку стараются выбить игроков противоположной команды, находящихся внутри площадки	Игра начинается по сигналу преподавателя и длится определенное время. Затем команды меняются местами. Побеждает команда, выбившая большее количество игроков	Определение победителя среди нескольких команд может осуществляться по олимпийской или круговой системе

216 ЭСТАФЕТА С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА ПО ПЕРИМЕТРУ

Задачи: закрепление навыка ведения мяча с изменением направления; воспитание ловкости ведения мяча в игровой обстановке.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

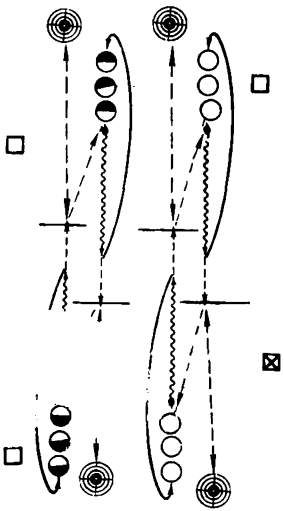
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды соревнуются в ведении мяча с изменением направления. Продвижение — приставными шагами или бегом. Занимающиеся располагаются так, как показано на схеме. По команде игроки колонн *А* и *В* ведут мяч в направлении колонн *Б* и *Г*, передают его игрокам этих колонн и занимают место в противоположных колоннах. Ведение продолжается непрерывно до тех пор, пока участники не возвратятся на свои места. *Варианты ведения:* 1) правой (левой) рукой; 2) то же, но с частичным зрительным контролем; 3) то же, но с обводкой предметов или пассивного защитника	Побеждает команда, первой выполнившая задание указанным способом. При потере мяча эстафета начинается с того места, где произошла потеря	При большом количестве участников команды делятся на подгруппы, которые выполняют эстафету, соревнуясь между собой, а команда-победительница определяется по сумме побед подгрупп

217 «БРОСКИ ПРИ ВЕДЕНИИ МЯЧА»

Задачи: закрепление техники бросков при групповых взаимодействиях; воспитание скоростной силы, ловкости.

Инвентарь: гандбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

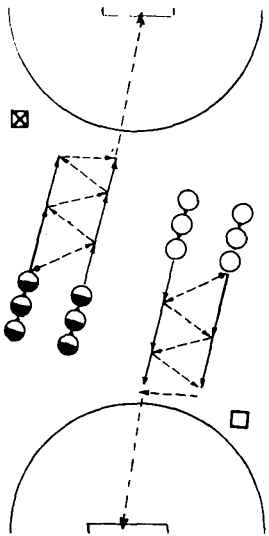
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Каждая команда располагается в двух встречных колоннах. Первый игрок одной колонны ведет мяч и с отметки бросает его в цель. Затем ловит мяч и передает его выбегающему навстречу из противоположной колонны игроку, а сам уходит в конец своей колонны. *Варианты бросков:* 1) от плеча с отскоком мяча от пола; 2) в движении вперед под шаг левой сверху от плеча; 3) сверху от плеча в прыжке	Соревнования следует начинать по сигналу преподавателя. При потере мяча задание продолжается с того места, где был потерян мяч. Побеждает команда, колонны которой быстрее выполнили задание	Количество передач определяется по числу участников, умноженному на 2, 3 и т. д. Границы бросков преподаватель обозначает в виде черты, а мишенями могут служить круги на стене

218 «БРОСКИ МЯЧА ПО ВОРОТАМ»

Задачи: закрепление техники бросков мяча по воротам в соревновательно-игровой обстановке; воспитание скоростно-силовых качеств, ловкости.

Инвентарь: гандбольные мячи, ворота или мишени на стене.

Место: спортивный зал, специализированная площадка.

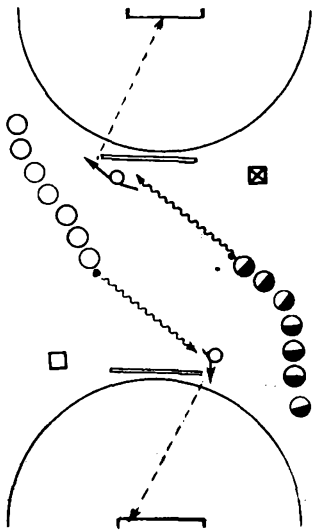
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Каждая команда выстраивается в две колонны (параллельные) перед воротами на расстоянии 15—20 м. Передвигаясь вперед и передавая мяч друг другу, первые игроки производят бросок с девятиметровой отметки поочередно по воротам (мишени). Затем они возвращаются, передают мяч очередным игрокам, а сами становятся в конец колонны. *Варианты игры*: 1) передачи производятся с ведением на большой скорости; 2) броски по воротам выполняются в прыжке	Для определения победителя в соревнованиях учитывается попадание в ворота. При скоростном выполнении бросков по мишеням учитывается, какая команда раньше выполнит броски указанным способом, а также результативность бросков	Броски выполняются командами поочередно, если имеются одни ворота, а при наличии двух ворот можно использовать вариант 1

219 «БРОСКИ С ЗАКРЫТЫХ ПОЗИЦИЙ»

Задачи: закрепление техники бросков мяча по воротам в соревновательно-игровых условиях при закрытых позициях; воспитание скоростной силы, ловкости.

Инвентарь: гандбольные мячи, ворота или мишени на стене, щиты.

Место: спортивный зал, специализированная площадка.

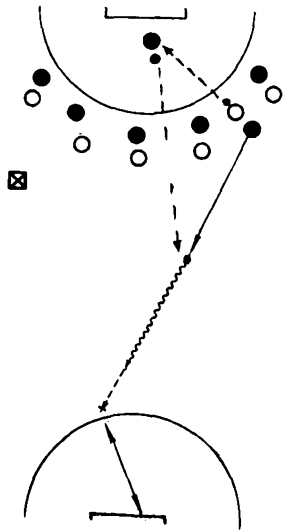
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Перед воротами или мишенями на линии свободных бросков устанавливаются щиты. Соревнующиеся команды выстраиваются перед щитами на расстоянии 5—6 м. Игроки каждой команды по очереди ведут мяч, останавливаются перед щитом и производят броски с закрытых позиций справа, слева, или сверху от щита. *Варианты игры:* 1) первый игрок набрасывает второму мяч, подбирая его у ворот или у мишени при встречном движении; 2) то же, но броски выполняются в прыжке после двух-трех прыжковых шагов	В соревновании учитывается как попадание, так и быстрота атаки. Побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание	При наличии одних ворот команды выполняют броски поочередно

220 «БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ В НАПАДЕНИИ»

Задачи: закрепление навыка быстрого нападения; воспитание быстроты двигательной реакции; освоение групповых взаимодействий.

Инвентарь: ручной мяч.

Место: игровая площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Система нападения организуется быстрым прорывом при перехвате мяча, потере его игроком нападающей команды. Игра идет на одни ворота на конкретное время. Начинает игру постоянно нападающая команда путем разыгрывания мяча в 9-метровой зоне. При перехвате мяча защитником один (любой) игрок защиты делает стремительный рывок от своих ворот к воротам соперника в самом выгодном направлении, не выпуская из поля зрения игрока, владеющего мячом. Получив от него мяч, он стремится пробить по воротам. *Вариант игры:* отрыв выполняется двумя игроками защищающейся команды	Игра проходит по упрощенным правилам гандбола. Побеждает команда, у которой лучшее соотношение пропущенных и забитых мячей при быстром прорыве	Быстрый прорыв осуществляет только защищающаяся команда. После этого команды могут меняться ролями

4.6.3. Волейбол

При использовании соревновательно-игрового метода совершенствование техники и тактики игры в волейбол осуществляется в тесной взаимосвязи. Совершенствование техники игры в волейбол следует начинать с выполнения в соревновательно-игровой обстановке стоек и перемещений волейболиста. К перемещениям относятся ходьба, бег, прыжки, приставные шаги, остановки, падения с последующим перекатом бедро — спина и др.

Одним из основных технических приемов в волейболе является передача мяча. Вначале проводят закрепле́ние техники выполнения верхней и нижней передач двумя, а затем одной рукой. Не менее мощным средством нападения в волейболе является подача. Ее совершенствование в соревновательно-игровой обстановке начинается с нижней прямой и боковой подачи, а далее — верхней. Наиболее трудным разделом техники являются нападающие удары, основные из которых — прямой и боковой. При их освоении одновременно начинают отрабатывать блокирование как один из основных способов защиты от нападающего удара.

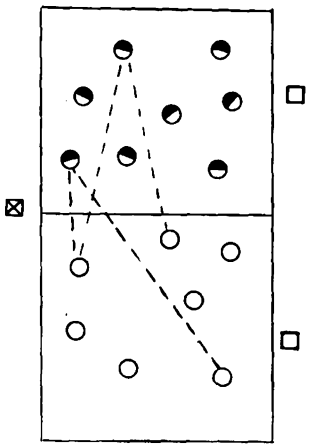
Совершенствование тактических действий в нападении и защите происходит параллельно и складывается из индивидуальных и групповых действий. Сюда входит выбор места и целесообразность применения того или иного технического приема в зависимости от создавшейся обстановки. Наиболее сложными для освоения являются командные тактические действия, которые заключаются во взаимодействии всех игроков команды. Их совершенствование лучше всего проводить в учебных играх, вначале до предела упрощенных, затем с постепенным усложнением. Различают три системы игры в нападении и две — в защите. Система игры в нападении отрабатывается в учебных эстафетах или подводящих играх (со второй передачи через игрока передней линии; со второй передачи через игрока задней линии (выходящего); с первой передачи или откидки). Система игры в защите строится «углом вперед» или «углом назад», в зависимости от подготовленности игроков и команды в целом. На определенном этапе подготовки учащиеся применяют ту или иную систему защиты или нападения, закрепляя ее в соревновательно-игровой обстановке.

221 «МЯЧ НАД ВЕРЕВКОЙ»

Задачи: развитие быстроты реакции, внимательности, ловкости; совершенствование командных действий.

Инвентарь: 1—2 малых или гимнастических мяча, волейбольная сетка или веревка.

Место: игровое поле 4×8 или 10×12 м.

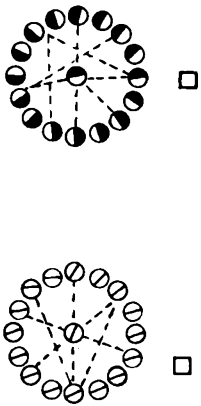
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Каждая команда старается перебросить мяч через сетку или веревку на площадку соперников так, чтобы он коснулся площадки, и одновременно не допустить этого на своей стороне. Игрок, поймавший мяч, должен бросить его обратно (или передать партнеру)	За каждую ошибку соперники получают очко. После этого мяч снова разыгрывается. Ошибкой считается: падение мяча; касание его площадки; положение мяча «вне игры»; попадание в веревку или проброс под ней; выход игрока за линию площадки. Попадание мячом в сетку ошибкой не считается. Игра продолжается определенное время (5—10 мин) или до условленного количества очков (10—20). Побеждает команда, набравшая больше очков.	При использовании веревки на расстоянии 1 м от нее с обеих сторон проводятся линии броска. На каждой половине поля располагается одна команда. Для более равномерного участия в игре игроки на первой и второй линиях могут меняться местами

222 «МЯЧ — В ВОЗДУХЕ»

Задачи: развитие навыка владения мячом, характерного для игры в волейбол; воспитание ловкости, меткости, согласованности действий.

Инвентарь: 1—2 волейбольных мяча.

Место: спортивная площадка, зал.

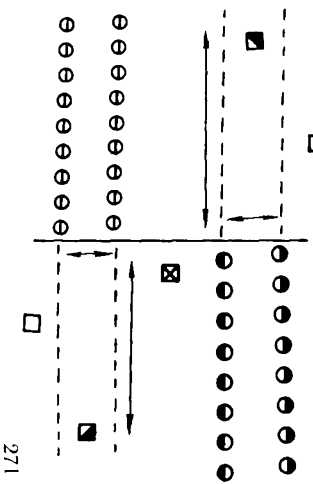
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды располагаются в кругах, водящий — в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше. Задача игроков — не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе	Как только мяч коснется земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место. Нельзя касаться мяча больше одного раза. Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же, как и кистью. Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих	Игру лучше проводить при небольшом количестве учащихся в кругах. Перед игрой следует напомнить технику передачи мяча. Лучшим игроком считается тот, кто ни разу не водил

223 ЭСТАФЕТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Задачи: совершенствование навыков передачи, подачи и удара по мячу; развитие групповых действий при передаче мяча; воспитание быстроты реакции, внимания.

Инвентарь: два волейбольных мяча.

Место: спортивный зал, площадка.

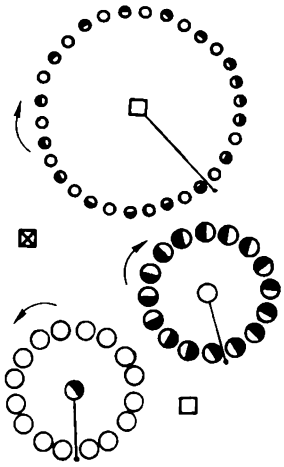
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	По сигналу преподавателя первые пары от стартовой черты продвигаются вперед, пасуя друг другу мяч по воздуху (волейбольная передача) до своей стойки, обходят ее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Добежав до начальной (стартовой) черты, они пасуют мяч следующей паре, которая повторяет действия первой пары, и т. д. Вернувшиеся пары становятся в конце своих колонн. *Вариант эстафеты:* каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу игроки по очереди бегут вперед, отбивая мяч в воздух, добегают до стены, 3 раза (по договоренности) отбивают мяч в стену и бегут обратно, продолжая отбивать мяч над собой, и т. д.	Мяч во время перебежки можно только пасовать, а не перебрасывать, разрешается ловить мяч только паре, начинающей бег. Если мяч во время отбивания упал, игрок, допустивший ошибку, должен поднять его и продолжать дальше пасовать его партнеру. За ошибки начисляются штрафные очки. Выигрывает команда, выполнившая задание раньше другой и не имеющая штрафных очков	В эстафету следует включать только те элементы, с которыми играющие ознакомились раньше. Граница передач обозначается линией, которую необходимо пересечь, в противном случае начисляются штрафные очки

224 «УДОЧКА»

Задачи: развитие скоростно-силовых физических качеств; совершенствование прыгучести как одного из элементов техники игры в волейбол.

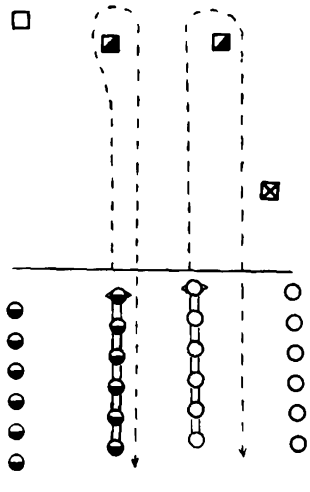
Инвентарь: веревки длиной 2—3 м, грузик или скакалки.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды располагаются в кругах. Водящий в центре круга берет веревку за свободный конец, а на другом ее конце — грузик. По сигналу преподавателя водящий начинает крутить веревку по земле. Играющие подпрыгивают, чтобы веревка не задела их ног. *Варианты игры:* игроки могут принимать различные исходные положения: боком, спиной, упор присев и т. д.	Игра начинается только по сигналу преподавателя. Игрок, которого задела веревка, выбывает из круга. Побеждает команда, у которой за определенное время, отведенное на игру, выбыло меньше игроков из круга	Необходимо следить за правильностью выполнения задания. При использовании вместо веревки механического стержня через определенное время высоту его можно поднимать

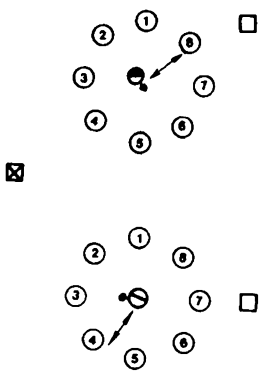
225 «ГОНКА ПАРОВОЗОВ»

Задача: развитие прыгучести в игровых условиях.
Инвентарь: 6—10 набивных мячей.
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Все играющие делятся на две или более команд с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонны по одному, причем каждый игрок держится за талию стоящего впереди. По сигналу преподавателя команды передвигаются слитной колонной подскоками до заранее установленного места и возвращаются обратно. *Вариант игры:* передвижение происходит по извилистой дорожке	Прыгать можно только установленным способом.За каждое нарушение назначается штрафное очко. Выигрывает команда, закончившая продвижение первой, но при условии, что все игроки прыгали, а не бежали	К судейству следует привлекать учащихся, не занятых в игре

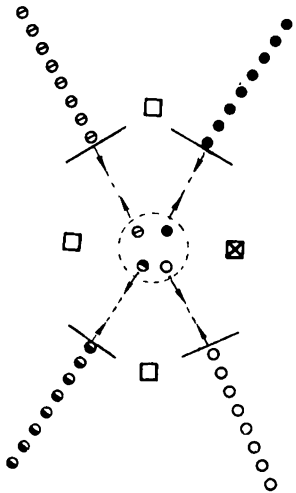
226 «ПАДАЮЩАЯ ПАЛКА»

Задачи: развитие быстроты; воспитание ловкости, точности, внимательности в игровых условиях.
Инвентарь: гимнастическая палка.
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий в центре держит вертикально гимнастическую палку. Выкрикнув чей-нибудь номер, он отпускает палку и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения	Если выбежавшему игроку удалось схватить палку, он возвращается на свое место и получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков	В зависимости от числа имеющихся зон можно образовать несколько команд (кругов). Следует обратить внимание учащихся на то, что они должны четко и громко произносить номера

227 «МЯЧ С ЧЕТЫРЕХ СТОРОН»

Задачи: развитие быстроты; совершенствование техники передачи мяча в игровой обстановке.
Инвентарь: мячи.
Место: спортивный зал, площадка.

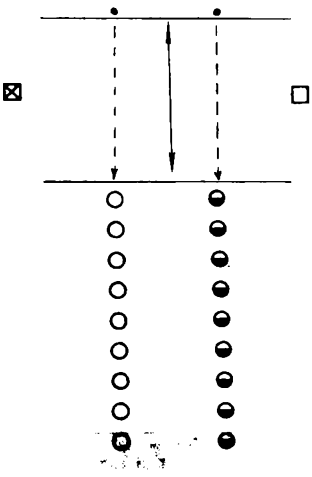
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки образуют четыре команды. По одному игроку от каждой команды с мячом в руках стоят в круге напротив шеренги своих игроков. По сигналу преподавателя они передают или пасуют мяч первому игроку своей команды. Получив мяч обратно, направляют его следующему игроку и т. д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится первым в колонне. Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоявший в круге, снова не окажется в нем	Передавать мяч только установленным способом. Нельзя создавать помех сопернику. Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге	Для игры необходимо разметить круг диаметром 2 м и от него на расстоянии 3—4 м контрольные линии

228 ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ

Задачи: развитие скоростной выносливости, прыгучести; совершенствование передвижения приставными шагами боком в соревновательной обстановке.

Инвентарь: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные).

Место: спортивный зал, площадка.

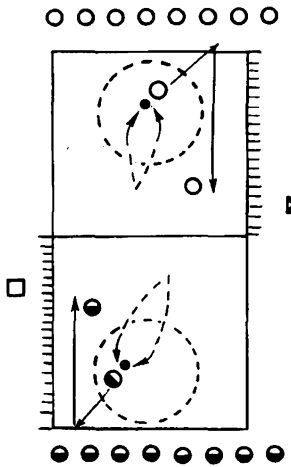
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды выстраиваются за лицевой линией. Напротив каждой команды на площадке лежит мяч. По сигналу первый номер бежит, затем делает остановку в два прыжковых шага и берет мяч. Возвратившись с мячом, передает его за лицевую линию, следующему игроку, который выполняет те же действия, и т. д. *Варианты эстафеты:* 1) выполнять задание из необычных стартовых положений — сидя, лежа на спине, на груди; 2) сначала прыгая на правой ноге до середины площадки, затем до конца — на левой ноге, а назад — обычным бегом; 3) сначала вперед, прыжками правым боком, возвращаясь прыжками левым боком	Передвигаться и останавливаться только указанным способом. Не создавать умышленных помех сопернику при потере мяча. Начинать передвижение только после передачи эстафеты. Команда, раньше закончившая задание, становится победительницей	Начинать игру только по сигналу преподавателя. Можно использовать вместо мяча эстафетную палочку или контрольный круг. Обратить особое внимание на технику выполнения передвижений и остановки

229 «КТО СИЛЬНЕЕ И БЫСТРЕЕ»

Задачи: развитие быстроты двигательной реакции; отработка силового удара для подач в игровой обстановке.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

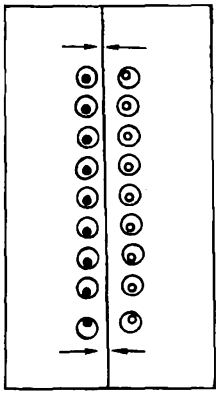
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команд располагаются в шеренгах на лицевой линии волейбольной площадки. Боковая линия площадки разделена на отрезки 0,5 м. Преподаватель вызывает по одному игроку из каждой команды, они входят в круги, по сигналу преподавателя подбрасывают мяч, как можно сильнее ударяют кистью его об пол и сразу же бегут вдоль боковой линии. Сколько отрезков успеет пробежать игрок, пока мяч находится в воздухе, столько начисляется ему очков	Побеждает команда, набравшая больше очков	Удар по мячу игроки должны проводить на уровне лица. При освоении его переходят к удару в прыжке с места

230 «БОЙ «ВСАДНИКОВ»

Задачи: развитие силовой выносливости, ловкости; воспитание чувства товарищества в игровых условиях.

Инвентарь: не требуется.

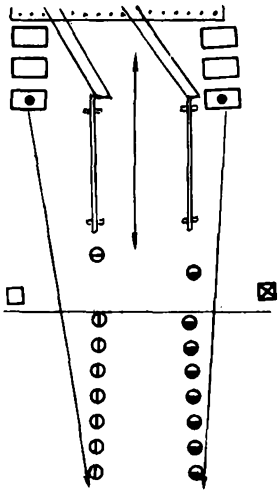
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	В каждой из двух команд игроки распределяются по парам. «Всадники» садятся на плечи «коней», и команды выстраиваются возле средней линии. По сигналу преподавателя начинается бой «всадников». Каждый «всадник» старается стащить своего соперника с «коня»	Если оба «всадника» оказались на земле, поражение засчитывается тому, кто коснулся ее первым. «Кони» участия в сражении не принимают. Выигрывает команда, имеющая большее число побед в поединках	Следует привлекать к судейству не занятых в игре учащихся. После того как оба «всадника» оказались на земле, они меняются местами со своими партнерами

Задачи: развитие ловкости, скоростной выносливости, совершенствование движений, прыгучести в соревновательных условиях.

Инвентарь: гимнастическая скамейка (бревно), канат, тумбы.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Командам предлагается задание преодолеть комбинированную полосу препятствий, куда входит передвижение по перевернутой и наклонной гимнастической скамейке, горизонтальное передвижение в висе на руках по гимнастической стенке, прыжки с тумбы на тумбу и выполнение указанного числа передач. После этого нужно добежать до колонны и коснуться очередного участника, который должен стартовать	За каждое нарушение (наступание на пол, потерю мяча) команда получает штрафное очко. Пропускать какое-либо препятствие не разрешается. Побеждает команда, которая набирает меньшее количество штрафных очков и раньше заканчивает эстафету	Все препятствия следует расставить на реальном расстоянии, т. е. чтобы можно было, не наступая на пол, пройти с одного препятствия на другое и выполнить передачу в стенку. На опасных участках предусмотреть страховку

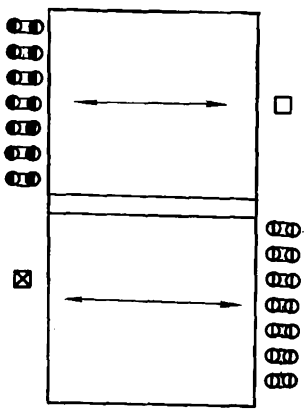
232

«ГОНКА «ТАЧЕК»

Задачи: развитие силовой выносливости; воспитание ловкости, координации движений, чувства взаимопонимания в соревновательных условиях.

Инвентарь: не требуется.

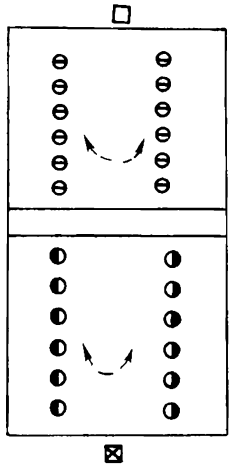
Место: волейбольная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	В команде должно быть четное количество игроков. Участники команд стартуют попарно. Один из них в упоре на руках, другой удерживает партнера за ноги, имитируя движение «тачки». По сигналу преподавателя игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара игроков пересечет боковую линию, начинают передвижение вторая, третья пары и т. д. Гонка «тачек» продолжается и в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями	Побеждает команда, раньше закончившая гонку	В зависимости от количества играющих можно образовать и большее количество команд. По мере освоения передвижения на руках можно задание усложнять, например вводить извилистую дорожку

Задача: совершенствование техники передач мяча в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

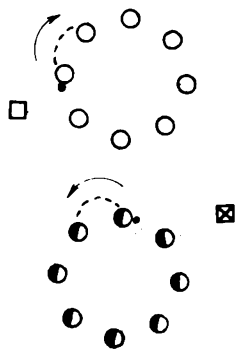
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки каждой команды занимают свою половину волейбольной площадки и располагаются в двух шеренгах. В каждой шеренге столько человек, сколько имеется в наличии мячей. Шеренги по очереди выполняют десять передач над собой или удерживают мяч в воздухе определенное время. *Варианты игры:* 1) соревнуются парные шеренги в верхней передаче мяча; 2) то же, но передача нижняя; 3) то же, но передача комбинированная	Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки получают штрафное очко за недостаточную высоту передачи и за потерю мяча. Побеждает команда, сумевшая набрать меньшее количество штрафных очков	На площадке должна быть начерчена прямая линия, зона передачи. В зависимости от числа играющих можно образовать несколько шеренг, расположенных на указанном расстоянии

234 ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ ПО КРУГУ

Задачи: закрепление техники передач мяча; воспитание ловкости, точности, координации движений в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

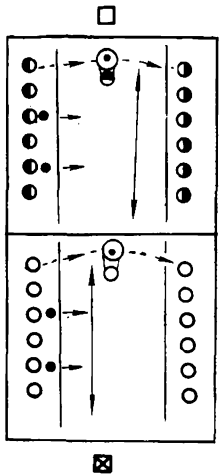
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки располагаются в кругах в затылок друг другу на расстоянии 2 м. Первые игроки держат в руках мяч. По сигналу преподавателя первый в круге игрок передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в круге, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему игроку и т. д. При потере мяча эстафета продолжается с того места, где она была прервана. *Вариант* эстафеты: последний участник, получивший мяч, делает пас первому номеру, который ловит мяч, сигнализируя об окончании эстафеты	Способ передачи мяча — верхняя передача. Выигравшей считается команда, у которой игрок, начавший игру, первым ее и заканчивает	По мере освоения задания можно переходить к более сложным способам передачи и использовать два мяча

235 «ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ»

Задачи: закрепление техники бросковых движений; развитие ловкости, меткости, точности движений в игровой обстановке.

Инвентарь: теннисные (волейбольные) мячи, обручи.

Место: спортивный зал, площадка.

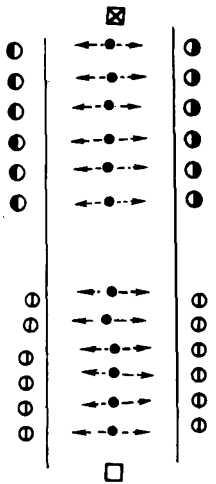
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	На площадке следует начертить две параллельные линии на расстоянии 5—6 м одна от другой. Возле параллельных линий игроки выстраиваются парами в шеренгу. Между парами интервал 1 м. В руках у направляющих игроков волейбольный мяч. Игрок с обручем, поднятым вверх, начинает передвигаться вдоль пар. Как только обруч оказывается напротив игроков, те должны пасовать, передавать мяч, стремясь попасть в обруч. Игра длится до тех пор, пока не выполнят передачу все участники команды	За каждое попадание команде начисляется очко, а за более быстрое окончание эстафеты — 5 очков. Побеждает команда, которая набрала больше очков	Водящий после первого паса может передвигаться с обручем дальше либо находиться между участниками до тех пор, пока они не попадут в обруч

236 «25 ПЕРЕДАЧ»

Задачи: совершенствование передач мяча на месте; развитие точности, глазомера, ловкости, быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: мяч.

Место: волейбольная площадка, спортивный зал.

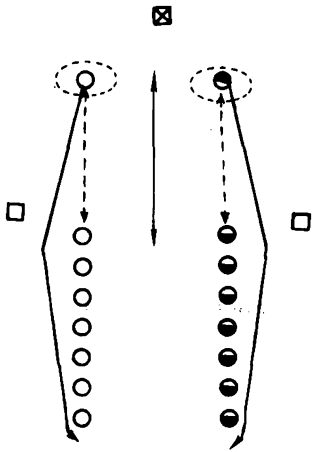
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Учащиеся, разбившись на пары, встают напротив друг друга на расстоянии 3—5 м. Игра заключается в том, чтобы за возможно короткое время сделать без ошибок 25 передач. *Варианты передач*: 1) смешанные; 2) только верхом; 3) только низом; 4) передача верхом, а прием низом	Передавать мяч можно любым указанным способом, не переступая условную линию (сетку). Если мяч упадет перед линией (сеткой), его надо вывести за линию и лишь потом выполнить передачу. Выигрывает команда или пара, которая первой и без ошибок сделает 25 передач	При выполнении передач несколькими командами необходимо следить, чтобы они не создавали помех друг другу.

237 ЭСТАФЕТНАЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Задачи: совершенствование техники передачи; воспитание ловкости, точности движений в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

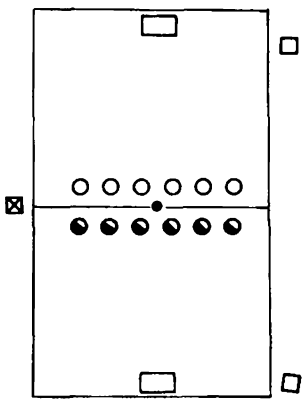
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки располагаются в колонны по одному. По очереди они добегают до круга и выполняют над собой верхнюю передачу, после чего возвращаются и передают эстафету мячом следующему игроку. *Варианты:* 1) верхняя передача над головой не ниже 2 м от 3 до 10 раз; 2) верхняя передача с отскоком от стены; 3) нижняя передача с отскоком от стены	Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки не получают очко за неправильные передачи или потерю мяча. Команда, раньше закончившая эстафету и получившая больше очков, побеждает	При большом числе играющих можно образовать несколько колонн, чтобы была более частая смена игроков. По мере освоения задание можно усложнить, например, попаданием в первую, вторую, третью цель

238 «РЕГБИ»

Задачи: развитие силовой выносливости; отработка приемов тактического мышления, взаимодействия с соперником в игровой обстановке.

Инвентарь: стулья, набивные мячи.

Место: волейбольная площадка.

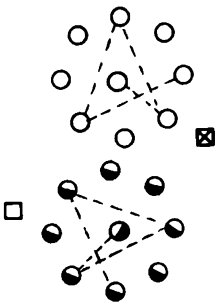
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды выстраиваются на линии нападения. По сигналу преподавателя игроки устремляются к мячу, овладевают им и пытаются забросить под стул или скамейку. Соперники мешают продвигаться нападающим, сдерживая их руками, и стремятся отнять мяч	На игрока, владеющего мячом, можно нападать двум, трем игрокам. За лицевые линии переходить нельзя. Не следует толкать убегающих в спину. При нарушениях мяч передается сопернику. Побеждает команда, сумевшая забросить больше мячей	На лицевой линии волейбольной площадки на расстоянии 0,5 м необходимо расположить по одному стулу, а в центре площадки — мяч

239 «МЯЧ — ПАРТНЕРУ»

Задачи: закрепление техники выполнения скрытых передач мяча; развитие координации движений, ловкости, точности в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

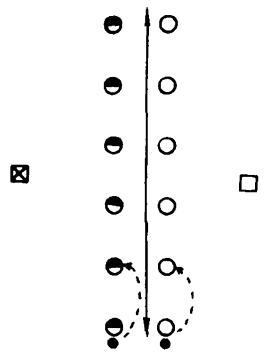
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	6—10 игроков одной команды располагаются по кругу, а один из другой команды — в центре круга. По сигналу преподавателя игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, кто стоит в центре, пытается коснуться мяча. При перехвате мяча водящим или потере его преподаватель отмечает этот момент и дает сигнал о продолжении игры	Применяется только верхняя либо нижняя передача. Мячи можно передавать в различных направлениях в пределах круга. Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч, не давшая ему упасть или быть перехваченным игроками команды соперника	Необходимо следить, чтобы водящий не подходил вплотную к игрокам в круге. Для этого очерчивают границу круга водящего

240 «ЧЕЛНОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА»

Задачи: закрепление техники выполнения передач мяча; развитие ловкости, точности, координации движений в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи

Место: спортивный зал, площадка.

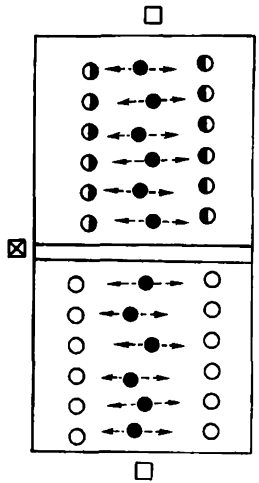
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команд располагаются в колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. Расстояние между игроками 1—2 м. По сигналу преподавателя первый в колонне передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему и т. д. *Варианты игры:* 1) передача выполняется с переходом последнего участника вперед и продолжается до тех пор, пока все игроки не поменяются местами в колоннах; 2) каждый участник должен сделать над собой одну (или более) передачу	Способ передачи мяча — верхняя передача. Выигравшей считается команда, которая сделает больше передач мяча, а при выполнении передач со сменой мест — команда, быстрее выполнившая задание	По мере освоения техники необходимо переходить к более сложным видам передач

241 «ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА НИЗОМ»

Задачи: развитие быстроты двигательной реакции; совершенствование глазомера за счет отработки техники передач и приема мяча низом.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

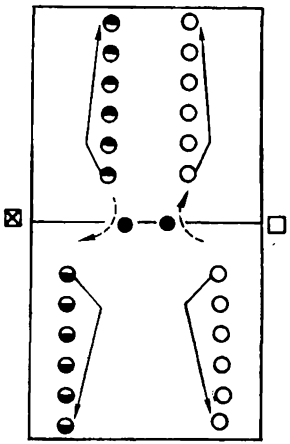
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки делятся на команды по 6—12 человек. Каждая команда располагается на одной стороне площадки в две шеренги. Команды соревнуются в передаче мяча низом из разных положений. *Варианты:* 1) игра проходит между шеренгами игроков из расчета один мяч на двоих при одновременном участии обеих команд, расположенных на волейбольных площадках; 2) игра проходит через сетку, где соревнуются две команды	Подбивать и принимать мяч можно только снизу. Побеждает команда, в которой было меньше потерь мяча	При наличии нескольких волейбольных площадок между командами может быть разыграна любая система соревнований, например, победители первой и второй подгрупп играют между собой за I—II, а побежденные за III—IV место

242 ЭСТАФЕТА ЧЕРЕЗ СЕТКУ

Задачи: совершенствование техники верхней передачи мяча; отработка техники взаимодействия с партнером в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: волейбольная площадка с натянутой сеткой.

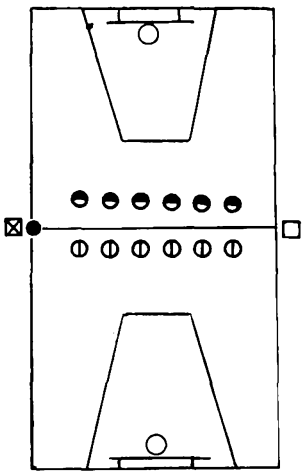
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются лицом друг к другу на разных сторонах площадки. Первые игроки находятся на линии передачи. По сигналу преподавателя они передают мяч двумя руками сверху через сетку, а сами убегают в конец своей колонны. То же выполняют на противоположной стороне	Команда, допустившая ошибку, повторяет передачу. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету	Вначале учащиеся могут осваивать верхнюю передачу, затем нижнюю, после этого — комбинацию из этих передач

243 «БАСКЕТБОЛ»

Задачи: закрепление техники передачи мяча; совершенствование навыка перемещения по площадке в соревновательных условиях.

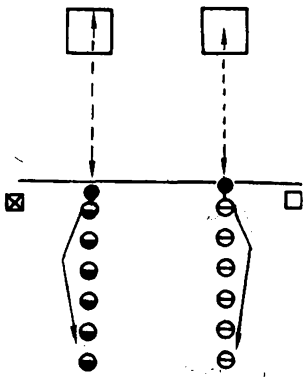
Инвентарь: мячи.

Место: баскетбольная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Две команды играют в баскетбол, но ведение и передача мяча партнерам осуществляются как в волейболе. При ведениях игроки, перемещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками вверх	Передачи можно выполнять стоя на полу или в прыжке. Касаться мяча можно только один раз. При потере мяча одной командой он выбрасывается из-за боковой линии игроками другой команды путем паса двумя руками. Ведение мяча с ударами об пол не разрешается. Побеждает команда, забросившая больше мячей	При атаке кольца можно использовать как прямое попадание мяча в кольцо, так и с отскоком от квадрата. Кольца можно заменить мишенями на стене

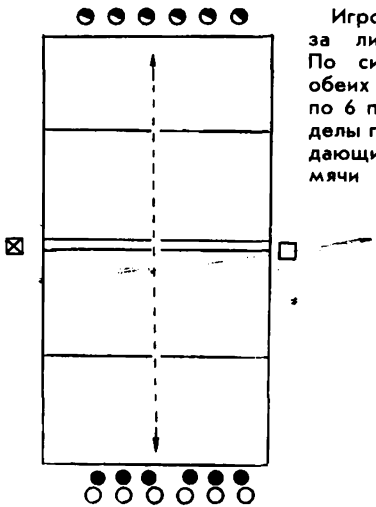
244 «ПОПАДИ В КВАДРАТ»

Задача: закрепление техники передачи мяча в соревновательных условиях.
Инвентарь: мячи.
Место: спортивный зал.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Две команды строятся в колонны по одному в 5 м от стены, на которой в 3 м от пола нарисованы квадраты со стороной 2 м. Игроки обеих команд по очереди выполняют удары по мячу заранее указанным способом, стремясь, чтобы мяч попал в квадрат, а сами уходят в конец колонны. От стены мяч принимает очередной игрок и выполняет те же действия	Побеждает команда, в сумме имеющая больше попаданий в квадрат	При отскоке мяча от квадрата его прием учащиеся могут выполнять любым способом

245 «ПОДАЙ И ПОПАДИ»

Задача: совершенствование техники верхней и нижней подач мяча в соревновательных условиях.
Инвентарь: мячи.
Место: волейбольная площадка.

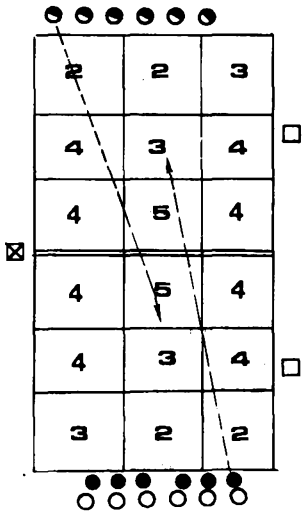
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки двух команд располагаются за лицевыми линиями площадки. По сигналу преподавателя игроки обеих команд поочередно выполняют по 6 подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки команд, ожидающие очереди на подачу, собирают мячи и подают их партнерам	Если игрок испортил подачу или наступил на линию, то подача не засчитывается. Побеждает команда, у которой было больше попаданий на площадку соперника	Учащиеся должны выполнять подачу сначала снизу, затем сверху, сбоку. По мере освоения могут переходить к любому способу подач

246 «СНАЙПЕРЫ»

Задачи: совершенствование техники подачи мяча в соревновательных условиях, развитие точности глазомера, скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: мячи.

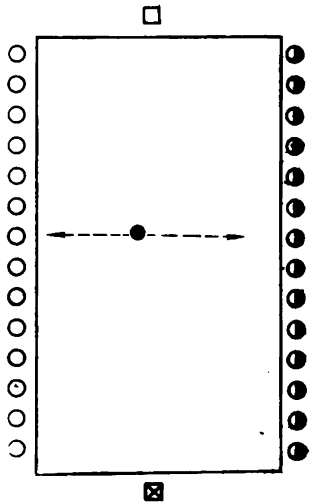
Место: волейбольная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды располагаются в шеренгах за лицевыми линиями. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 6 подач, стремясь набрать больше очков	При ошибках на подаче перебивать мяч не разрешается и очки не начисляются. Побеждает команда, набравшая большее количество очков	Способ выполнения подачи устанавливает преподаватель. Цифра в квадрате соответствует количеству начисляемых очков

247

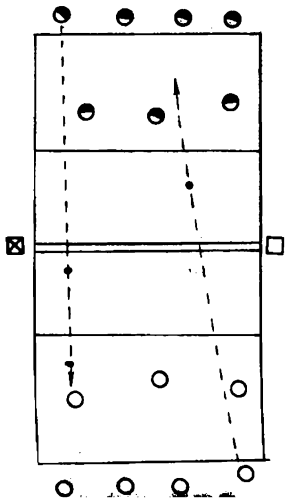
«СУМЕЙ ПРИНЯТЬ»

Задача: совершенствование техники приема и подачи мяча в игровой обстановке.
Инвентарь: мячи.
Место: волейбольная площадка.

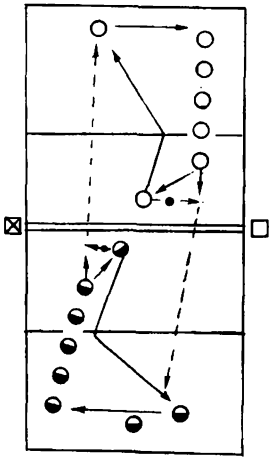
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команд располагаются в шеренгах на боковых линиях. По сигналу преподавателя игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи своим соперникам напротив, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач	Выполнять подачу и прием только установленным способом. При ошибке в подаче очко не назначается, то же при приеме. Побеждает команда, подавшая и принявшая больше мячей без ошибок	Необходимо обратить внимание учащихся на точность подбрасывания при подаче и принятие и. п. при приеме мяча, а также на последовательность включаемых движений рук, ног, туловища

248 «КТО ЛУЧШЕ ПОДАСТ И ПРИМЕТ МЯЧ»

Задача: закрепление техники подачи и приема мяча в соревновательных условиях.
Инвентарь: мячи.
Место: волейбольная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Трое игроков одной команды располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1. Каждый из них принимает по 10 сильных (или нацеленных) подач от команды соперника. Затем происходит смена игроков	За подачу и прием мяча начисляют очки: 2 — ошибка при подаче и приеме; 3 — подача и прием выполнены без технической ошибки; 4 — подача и прием без ошибки, мяч доведен в зону нападения; 5 — выполнена сильная подача и передача сразу на удар. Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество очков	В конце игры объявляется победитель, набравший наибольшее количество очков. Свободные игроки могут отрабатывать подачу с отскоком от стенки

Инвентарь: теннисные и волейбольные мячи.
Место: волейбольная площадка.

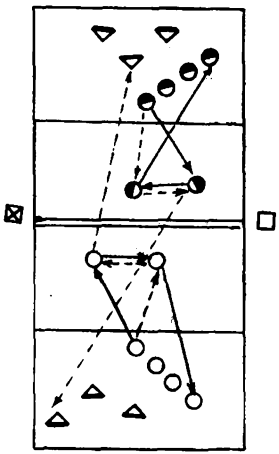
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки двух команд располагаются в колоннах в зоне 4, в зоне 3 — по одному игроку с теннисными мячами. По одному игроку от каждой команды располагаются в районе лицевой линии своей площадки. Игра длится 8 мин. Игрок зоны 3 бросает мяч игроку зоны 4, который после 2—3 шагов разбега к сетке прыгает вверх и, имитируя нападающий удар, перебрасывает мяч через сетку, стремясь попасть в площадку соперника. После выполнения броска игрок зоны 4 переходит в зону 3, а игрок зоны 3 уходит для того, чтобы собрать мячи и доставить в зону 3. Игроки, занимавшиеся подбором мячей, пристраиваются в конец колонны	Выигрывает команда, выполнившая технически правильно нападающий удар и большее число раз попавшая в пределы площадки соперников	По мере освоения задания игроки могут использовать не теннисные мячи, а волейбольные

250 «АТАКА КРЕПОСТИ»

Задачи: совершенствование техники нападающих ударов; воспитание точности, быстроты реакции в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи, гимнастические палки.

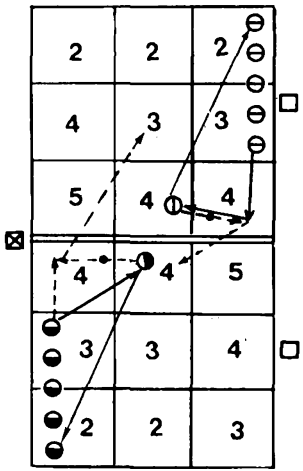
Место: волейбольная площадка.

Пóстроение	Содержание	Правила	ОМУ
	Две команды по 6 человек в каждой соревнуются в точности выполнения нападающих ударов. Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3	Команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей	На обеих половинах площадки в зоне 5 установлено по 3 крепости (каждая крепость состоит из трех связанных между собой гимнастических палок или отдельно трех булав, мячей)

251

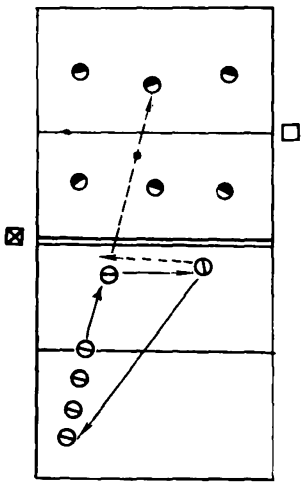
«УДАРЫ С ПРИЦЕЛОМ»

Задача: закрепление техники нападающего удара в соревновательных условиях.
Инвентарь: мячи.
Место: волейбольная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зон 4. Игроки поочередно выполняют нападающие удары с передачи из зоны 3 в квадраты, обозначенные цифрой. Команде начисляются очки соответственно цифре, указанной в квадрате	Побеждает команда, набравшая большее количество очков за 5 мин	Если игру проводят в начале обучения нападающему удару, игрока, выполняющего передачу, следует постоянно менять

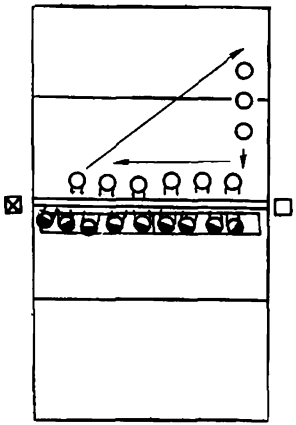
252 «БОМБАРДИРЫ»

Задача: совершенствование техники нападающего удара в соревновательных условиях.
Инвентарь: мячи.
Место: волейбольная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки одной команды поочередно выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Игроки другой команды пытаются защитить свое поле	Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, он получает 3 очка; если защитники коснулись мяча, но не приняли его, то нападающий получает 2 очка; если же защитники приняли мяч, то нападающий получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков	Игра длится 10 мин: 5 мин нападает одна команда, затем — другая

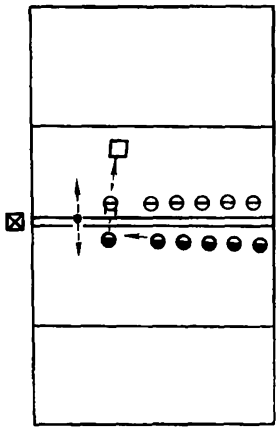
253 «КОСНИСЬ, НО НЕ ОШИБИСЬ»

Задача: совершенствование техники блокирования в игровых условиях.
Инвентарь: мячи, гимнастические скамейки.
Место: волейбольная площадка.

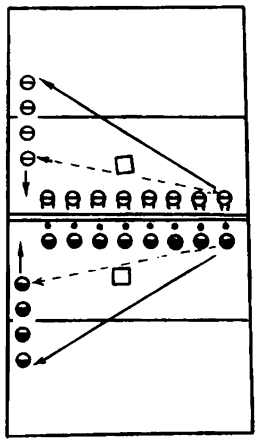
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки одной команды стоят на гимнастических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне 4. По сигналу преподавателя они по очереди перемещаются в зону 3 приставными шагами, подпрыгивая, стремятся коснуться всех ладоней, выставленных над сеткой, а затем следуют в конец колонны	Игрок, коснувшийся ладоней соперника, получает 1 очко. При касании сетки ладонью очко снимается. Побеждает команда, набравшая большее число очков	Задание можно выполнять три раза, затем команды меняются ролями

254 «НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ»

Задача: закрепление техники блокирования в игровых условиях.
Инвентарь: мячи.
Место: волейбольная площадка.

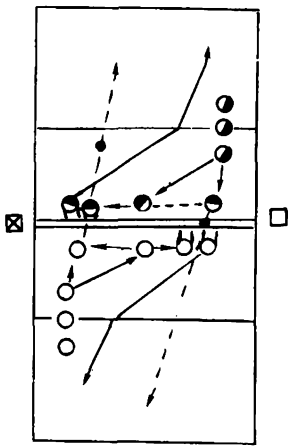
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команд в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Один игрок 10 раз подряд по низкой траектории стремится ударом ладони перебросить (пробить) мяч через сетку, другой в прыжке двумя руками преграждает путь мячу (блокирует). Затем игроки меняются ролями	Если блокирующий успешно выполнил задание, но коснулся сетки, очко он не получает. Побеждает игрок, большее число раз сумевший преградить путь мячу на свою сторону. Команда, набравшая большее количество очков, считается победительницей	При достаточном количестве мячей игроки разбиваются на пары и используют всю сетку

Задача: совершенствование техники блокирования в соревновательных условиях.
Инвентарь: мячи.
Место: волейбольная площадка.

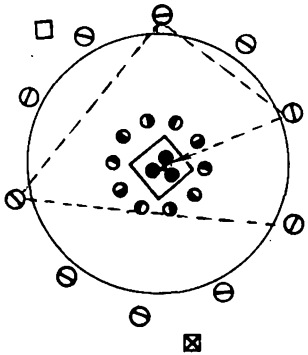
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки разных команд располагаются в парах с противоположных сторон сетки. Один игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар, другой стремится блокировать его. Затем они меняются ролями. Нападение и защита идут с продвижением по часовой стрелке вдоль сетки. После выполнения удара происходит смещение, и так до конца сетки. Затем мяч передается следующей паре	Побеждает команда, которая большее число раз сумела блокировать мяч	Следует обратить внимание участников на последовательность выполнения нападающего удара и выбор момента блокирования

256 «ДРУЖНАЯ КОМАНДА»

Задача: закрепление техники блокирования в соревновательных условиях.
Инвентарь: мячи.
Место: волейбольная площадка.

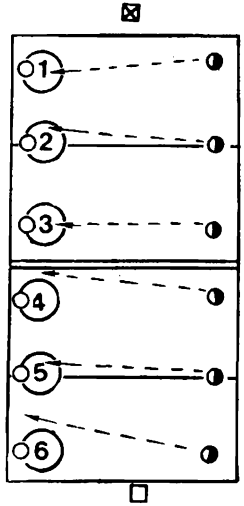
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Одна часть команды нападает, другая — обороняется. Нападающие игроки располагаются в зонах 3 и 4, блокирующие — по двое напротив. В их задачу входит организация группового блокирования. Нападающая сторона удары выполняет из зон 3 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит на блокирование. Игроки блокирующей команды после блока уступают место партнерам, а сами идут в конец колонны	Нападающий, пробивший блок, или защитник, не пропустивший мяч, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Если участвуют несколько команд, то между ними может быть проведено первенство за I, II, III и IV места	Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим. Каждая команда выступает в роли блокирующих и нападающих

Задача: закрепление техники действий защиты в соревновательных условиях.
Инвентарь: мячи, гимнастические палки, веревка.
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды располагаются по кругу. Снаружи—нападающие, внутри—защитники, в центре — «крепость». Нападающие передают волейбольный мяч руками друг другу и при удобном случае стремятся пробить по «крепости». Игроки, защищающие «крепость», должны отбивать мяч двумя руками снизу, двумя руками сверху или одной рукой. *Вариант игры:* можно использовать два мяча, постепенно расширяя границы «крепости»	Побеждает команда, которая быстрее разрушила «крепость»	«Крепостью» может быть треножник из трех гимнастических палок, связанных вверху веревкой, или 3—5 булав, конусов и т. д.

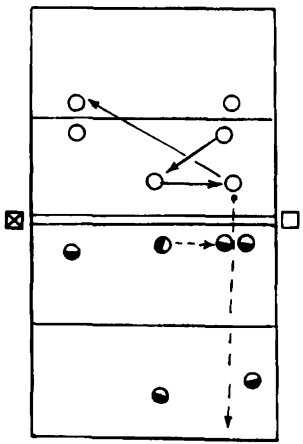
258 «ЗАЩИТНИКИ»

Задача: совершенствование техники действий защиты в соревновательных условиях.
Инвентарь: мячи.
Место: волейбольная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Вдоль боковой линии должны быть начерчены круги диаметром 2 м. Один игрок располагается в круге и играет в защите, другой (из нападающей команды) с расстояния 6 м выполняет несильные удары одной рукой по мячу, стремясь попасть им в круг соперника. Игроки выполняют по 20 ударов, затем меняются ролями с защитниками. *Вариант игры:* защита двух кругов или одного, увеличенного в два раза	Мяч разрешается отбивать только руками. Если мяч попал в круг, то нападающий получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков	Чтобы попасть в круг, нападающие должны правильно подбрасывать перед собой мяч и точно ударять по нему напряженной ладонью

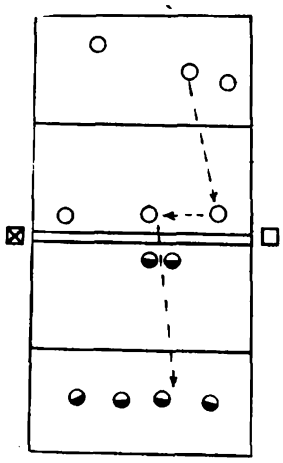
259 «ЗАЩИТИ СВОЮ ЗОНУ»

Задача: совершенствование техники действий защиты в соревновательных условиях.
Инвентарь: мячи.
Место: волейбольная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Проводится учебная игра между двумя командами. Шесть игроков одной команды располагаются в зонах и должны их защищать. Игроки другой команды поочередно нападают из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3 мяча. Мяч вводится в игру пасом, а не подачей. Задача защитников — не дать мячу упасть в своей зоне. Игра может длиться от 4 до 10 мин	Можно применять обманные удары. Разрешается отбивать мячи различными способами. При попадании мяча в одну из зон команде засчитывается очко. После двух минут игры защитники должны меняться ролями с нападающими. Побеждает команда, набравшая большее количество очков	По мере освоения задания его можно усложнить, например атаковать в заданную зону, применять двойной блок и т. д.

260 «ПРИМИ И ПЕРЕДАЙ»

Задача: совершенствование техники действий в нападении и защите в соревновательных условиях.
Инвентарь: мячи.
Место: волейбольная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играют две команды. Одна поочередно нападает из зон 2 и 4 с передачи из зоны 3, а шесть игроков другой команды, расположившись в зонах, защищаются	Если защитник принял нападающий удар и послал мяч к сетке или за нее, то обороняющаяся команда получает 3 очка; если мяч принят, но не доведен до сетки,— 2 очка; если защитник не сыграл в защите, но попытался принять мяч и коснулся его,— 1 очко (без касания мяча защитнику очко не засчитывается). После 2 мин игры нападающие и защитники меняются зонами. Нападающим разрешается выполнять обманные удары, а защитникам — применять блок	Игра длится 4—10 мин, затем участники меняются ролями

4.6.4. Футбол

Совершенствование техники игры в футбол с помощью соревновательно-игрового метода необходимо проводить в определенной последовательности: приемы и удары по мячу, остановки, ведения, выбрасывания, овладения мячом, и, наконец, тактические действия в нападении и защите.

Удары можно отрабатывать как в игровых эстафетах, так и в подвижных играх. Удары разделяют на удары подъемом — внутренней, средней и внешней частью; стопой — внутренней и внешней сторонами; носком и пяткой. Ведение по прямой и с обводкой предметов внутренней и внешней частью подъема хорошо осваивается в эстафетах (простых или комбинированных). Отбор или передача мяча, перехват мяча, обманные движения, финты ногами, туловищем, головой могут с успехом отрабатываться в игровых условиях при групповых и командных действиях.

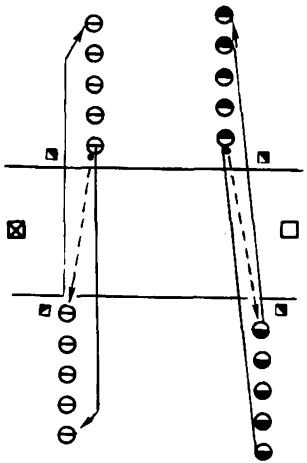
Основной задачей совершенствования тактики является умение творчески применить в игре в зависимости от обстановки индивидуальные, групповые, командные атакующие и оборонительные действия. Успех освоения тактических действий зависит не только от овладения техникой игры, но и от закрепления ее в соревновательно-игровой обстановке. Это относится к умению выбрать позицию, осуществить своевременную передачу и получение мяча. Вначале учащиеся соревнуются без сопротивления со стороны соперника, а по мере освоения техники переходят к вариантам, где соперник начинает оказывать пассивное, а затем и активное сопротивление. При закреплении тактики групповых действий применяются соревновательные упражнения, где взаимодействуют два и более партнеров посредством передачи мяча в движении без смены и со сменой места, а также участники должны выбрать позиции для осуществления намеченной комбинации.

261 «ПЕРЕБЕЖКИ»

Задача: совершенствование умения занять выгодную позицию для приема и удара по мячу в игровой ситуации.

Инвентарь: мячи, флажки, стойки.

Место: футбольное поле, спортивный зал.

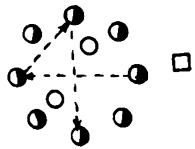
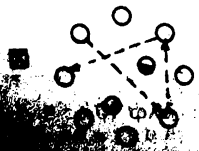
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки каждой команды образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами 5—8 м. Впереди стоящий игрок одной из колонн ногой передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит в ее конец и т. д.	Игра заканчивается, когда все участники команды сделают пас и выполнят перебежки. Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание	Для усложнения задания можно ввести изменения, например перебежки выполняют те номера, которые называет преподаватель

262 «ОБМАННЫЙ МЯЧ»

Задачи: закрепление техники передач мяча; воспитание ловкости, точности, подвижности в игровых условиях; совершенствование навыков игры вратаря.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

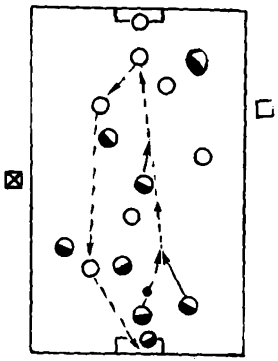
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
 	Игроки одной команды стоят по кругу и перебрасывают мяч, 2—3 игрока другой команды в середине круга пытаются его поймать или коснуться. *Варианты игры:* 1) игра ведется в маленьком кругу с ограниченным числом игроков; 2) мяч разрешается передавать только ногами; 3) мяч разрешается только бросать руками	Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Игрок, поймавший мяч или коснувшийся его, получает очко. Игра длится определенное время. Побеждает команда, сумевшая большее число раз перехватить мяч	В зависимости от количества занимающихся можно образовать несколько кругов (команд)

263 «ФУТБОЛ «КРАБОВ»

Задачи: совершенствование групповых и командных тактических действий; воспитание ловкости, силовой выносливости.

Инвентарь: мяч, любые предметы для обозначения створа ворот.

Место: спортивный зал.

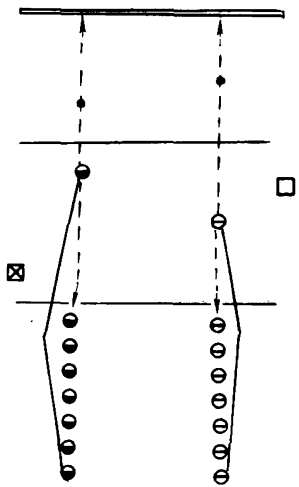
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Две команды по 6—8 человек на лицевых линиях своих сторон площадки принимают положение «краба» — упор сидя сзади. Вратари, приняв то же положение, располагаются в воротах. По свистку капитаны команд устремляются к мячу, стараясь передать его товарищам по команде. Задача игроков в положении «краба» — обыграть соперников и забить мяч в ворота	Запрещается: находясь с мячом или без мяча, изменять способ передвижения; умышленно играть рукой; вратарю при защите ворот принимать безопорное положение. За каждое нарушение правил назначается штрафной удар. Побеждает команда, забившая наибольшее число голов	Игру следует проводить по упрощенным правилам: 1 тайм — 5—10 мин, затем смена ворот и дается 1—3-минутный перерыв

264 ЭСТАФЕТА У СТЕНКИ

Задачи: совершенствование техники удара по мячу; развитие меткости, точности и координации движений в игровых условиях.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: у тренировочной стенки.

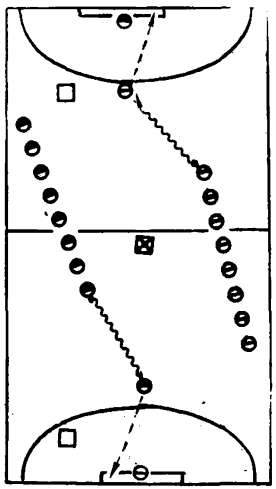
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команд строятся в колоннах лицом к стенке. Команды соревнуются в передаче мяча. По сигналу преподавателя первый игрок выполняет удар с 8—10 м в стенку, стараясь направить мяч, чтобы он отскочил от нее на такое место площадки, с которого второй игрок мог бы выполнить в свою очередь удар по мячу. Для того, чтобы выиграть эстафету, очередной игрок должен сделать удар по мячу до его остановки	Побеждает команда, сумевшая раньше выполнить эстафету по передаче мяча с отскоком от стенки	По мере освоения задания расстояние до стенки можно уменьшать до 5 м

265 «ОДИН НА ОДИН»

Задачи: совершенствование техники ударов мячом по воротам; развитие скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: футбольные мячи, ворота.

Место: гандбольная площадка.

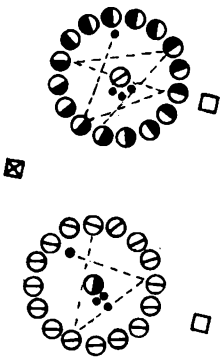
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играют две команды по 5—11 человек. По сигналу преподавателя игроки под первым номером поочередно или одновременно ведут мяч к воротам и с линии штрафной площади выполняют удар по воротам. Затем такие же действия повторяют игроки под вторым номером и т. д.	Очередной игрок начинает ведение мяча только после того, как предыдущий выполнит удар по воротам. После того как все играющие выполнят задание, подсчитывается количество забитых мячей и определяется команда-победительница	Игрокам, хорошо выполняющим удары, можно разрешить наносить их с большего расстояния до ворот

266 «ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЯ»

Задачи: совершенствование техники ударов по мячу; развитие точности, ловкости, координации движений.

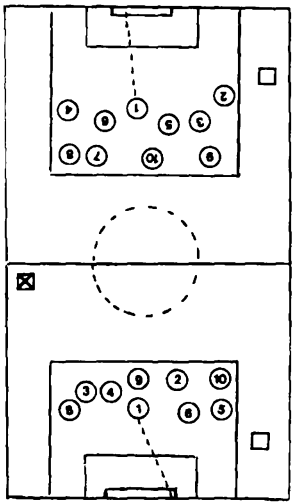
Инвентарь: футбольные мячи, гимнастический обруч (окружности на грунтовой площадке), кегли.

Место: площадка 12×12 м с окружностью внутри (на асфальтированной площадке окружность можно нарисовать мелом).

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	В игре участвуют 8—16 учащихся. Назначается водящий из команды соперника, который становится возле укрепления. Остальные играющие равномерно распределяются по кругу. По сигналу преподавателя игроки, выполняя передачи мяча друг другу ногами и головой, стараются выбрать удачный момент и точным ударом сбить мячом кегли. Водящий пытается преградить путь мячу и защитить «укрепление».	Выполняя передачи и удары, игроки не должны заступать за линии, ограничивающие площадку. Защищая укрепление, водящий может выбирать любую позицию защиты. В конце игры определяется победитель — водящий, который дольше всех защищал свое укрепление. Побеждает команда, сумевшая быстрее либо большее число раз поразить укрепление	В центре круга можно устанавливать мячи или другие предметы. Время игры заранее оговаривается преподавателем и контролируется им по секундомеру. По мере освоения задания можно увеличивать как диаметр круга, так и количество предметов

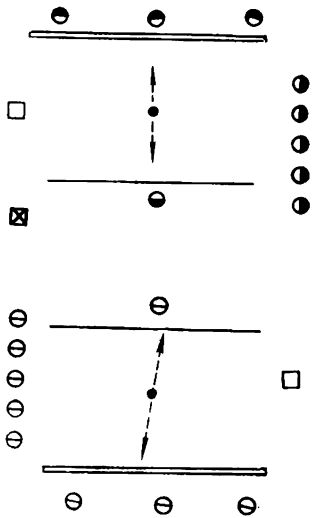
267 «С ЛЮБОЙ ТОЧКИ»

Задачи: совершенствование техники ударов по мячу; развитие меткости, ловкости.
Инвентарь: футбольные мячи, ворота (вместо них можно использовать флажки, стойки).
Место: ровный участок площадки 20×20 м.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	В игре участвуют 10—12 человек от каждой команды. Они рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Игрок 1, начиная игру, с любой точки выполняет удар по воротам. Если мяч попадает в ворота, игрок *2* должен в свою очередь выполнить удар с того же места. Если удар игрока *2* также был точен, то и игрок *3* выполняет свой удар с того же места, и так до тех пор, пока команды не произведут удары по воротам. Затем выбирается более сложное положение для удара. *Вариант игры:* при попадании в ворота игрок имеет право произвести еще один либо два (по договоренности) удара с новой точки	В случае, если игрок *3* пробил мимо ворот, он не получает ни одного очка. Удары по воротам производит игрок *4*, которому разрешается их выполнять с любой точки площадки. Побеждает команда, у которой больше попаданий в ворота. В случае равного результата назначаются дополнительные удары	По мере освоения учащимися простых ударов необходимо переходить к более сложным и, кроме того, можно ввести вратаря

268 «УДАР ЗА УДАРОМ»

Задачи: совершенствование техники ударов по мячу; развитие координации движений.
Инвентарь: футбольные мячи.
Место: площадка, тренировочная стенка.

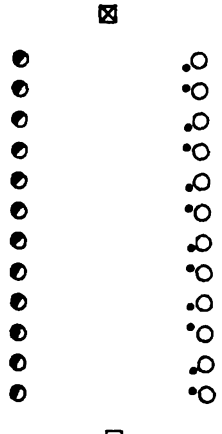
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	В игре одновременно участвуют 4—8 человек. Участник, начинающий игру, ставит мяч на контрольную линию и выполняет удар в стенку так, чтобы мяч, отскочив от нее, пересек контрольную линию на лету. Затем, не дав мячу остановиться, этот же игрок повторяет удар	Игрок выполняет удары до тех пор, пока не допустит одну из перечисленных ниже ошибок: 1) мяч, отскочив от стенки, приземлился перед контрольной линией; 2) удар выполнен по остановившемуся мячу; 3) мяч пролетел мимо стенки. Допустив ошибку, игрок уступает место следующему. За каждый удар в стенку — 1 очко. Игра продолжается до определенного счета (например, 20—30), пока игроки не наберут данное количество очков	Контрольная линия должна находиться на расстоянии 6—8 м от стенки

269 КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Задача: совершенствование навыка выполнения общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной части занятий в соревновательных условиях.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивная площадка, зал.

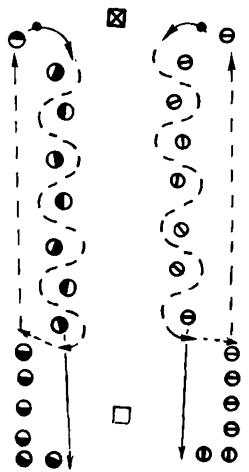
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники команд соревнуются на время в выполнении следующих упражнений: 1) 20 приседаний с мячом; 2) 16 наклонов туловища назад с поочередным отведением мяча и ноги назад; 3) 20 восьмерок мяча между ногами из положения согнувшись; 4) 20 перекатываний вправо-влево мяча под ногами из положения сидя; 5) 10 вращений мяча вокруг туловища и поочередно поднимаемой правой (левой) ноги из положения стоя; 6) 16 отведений мяча вверх-назад за голову лежа на животе; 7) 20 подбрасываний и ловли мяча с одновременным сгибанием правой (левой) ноги в колене и отведением ее в сторону из положения стоя; 8) жонглирование с мячом в течение 30 с без потерь мяча	Каждое упражнение игроки начинают выполнять по сигналу преподавателя. Команда, раньше выполнившая упражнение, получает одно очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков	Расположение команд может быть фронтальным или в кругах. Подсчет очков каждый участник ведет самостоятельно. В спорных случаях осуществляется повторное выполнение упражнений

270 ЭСТАФЕТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА

Задачи: совершенствование навыков ведения и передачи мяча; развитие быстроты движений, ловкости, сообразительности.

Инвентарь: два футбольных мяча.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Эстафета начинается по сигналу руководителя с установленных исходных положений. Ведение и передачи мяча выполняются только ногой как одиночными участниками, так и парами. *Варианты эстафеты:* 1) ведение на отрезках прямой линии с обводкой флажка или стойки; 2) ведение по сложной фигуре (восьмерке), обозначенной флажками; 3) ведение с обводкой своих партнеров, стоящих в разомкнутом строю; 4) ведение попарно на отрезках прямой линии до флага или стойки; 5) ведение попарно с передачей через разомкнутый строй; 6) ведение попарно с обводкой партнеров и передачей в разомкнутом строю	Участник, принимающий мяч, не может выбегать за линию старта, пока не получит мяч от предыдущего участника. Выполнение задания на отрезках прямой линии или сложной фигуры обязательно. За все ошибки команде начисляются штрафные секунды, которые снимаются с полученного времени, после чего определяется победитель. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету	Эстафету можно усложнить, поставив по одному игроку из противоположной команды на пути продвижения, с тем чтобы они помешали передаче мяча между игроками в определенной зоне площадки

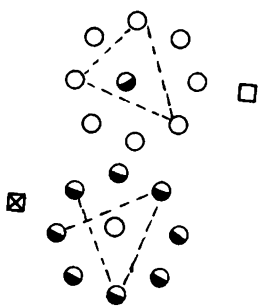
271

«МЯЧ В КРУГЕ»

Задачи: совершенствование навыка остановки и удара ногой по мячу; овладение умением скрывать направление паса; развитие внимания, сообразительности, точности и быстроты движений.

Инвентарь: футбольный, баскетбольный либо волейбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

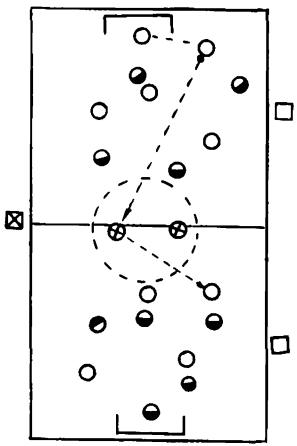
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Водящий, ударяя ногой по мячу, стремится выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч они могут перебрасывать друг другу. Если водящему удается выбить мяч из круга, то игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя, получает штрафное очко. Поэтому каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. В связи с этим играющие несколько передвигаются вправо	Мяч считается вылетевшим только в том случае, если он пролетел не выше коленей играющих. Задерживать мяч руками не разрешается. Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч и имеющая меньше штрафных очков	Игра проводится только с мальчиками. Если в игре принимают участие более 25 человек, то можно организовать несколько кругов

272 «ЗАЩИТА ПРОТИВ НАПАДЕНИЯ»

Задачи: развитие ловкости; освоение навыков ведения борьбы в нападении или защите с соблюдением правил футбола.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: футбольное поле, площадка, спортивный зал.

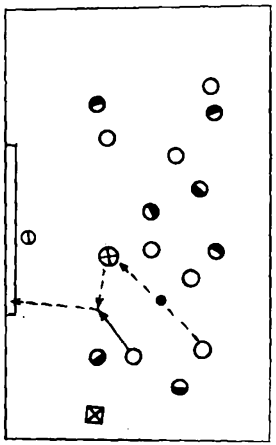
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Вратарь и четыре защитника одной команды обороняют ворота. Четверо нападающих, находящихся за средней линией поля, пытаются забить гол. При атаке их поддерживают сзади два нейтральных полузащитника. Защитники, отобрав мяч, стараются направить его ближайшему к ним полузащитнику, находящемуся в полукруге центрального круга. Если им это удалось, они получают очко. Нейтральные полузащитники передают мяч нападающим, которые стараются забить гол	Нападающие за забитый в ворота гол получают два очка. Игра длится 15—20 мин, после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, набравшая большее количество очков	Игру следует начинать только по сигналу. Преподаватель должен следить за соблюдением всех футбольных правил и привлекать к судейству свободных учащихся

273 «В ОДНИ ВОРОТА С НЕЙТРАЛЬНЫМ»

Задачи: развитие скоростной выносливости, ловкости, координации движений; овладение навыком ведения игры с численным перевесом в атаке.

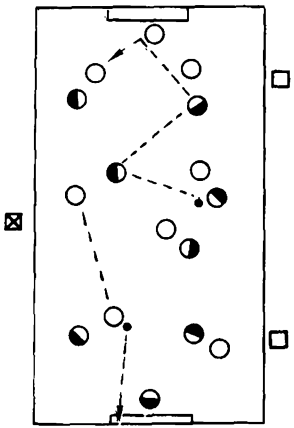
Инвентарь: футбольный мяч.

Место: футбольное поле, специализированная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Две команды по 4—8 человек играют в футбол в одни ворота с нейтральным вратарем в пределах штрафной площадки на одной половине поля. В игре принимает участие еще один игрок — «нейтральный». Он не вступает в борьбу для отбора мяча, но становится партнером команды, как только она овладела мячом. Каждая команда стремится в атаке использовать дополнительно и нейтрального игрока	В игре соблюдаются все правила футбола. Игра проводится до определенного числа забитых голов или заранее условленного времени. Атаку ворот команда может начинать только из-за штрафной линии. Побеждает команда, забившая больше голов	Желательно, чтобы команды были в футболках разного цвета и «нейтральный» игрок также отличался от остальных по форме

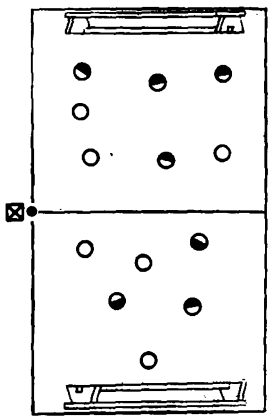
274 «ФУТБОЛ ДВУМЯ МЯЧАМИ»

Задачи: совершенствование групповых и командных действий; развитие общей выносливости
Инвентарь: 2 футбольных мяча.
Место: футбольное поле, спортивная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играют 2 команды по 6—10 человек. Обе команды ударом от ворот вводят свой мяч в игру. Игра проводится по футбольным правилам с некоторыми изменениями: 1) если мяч пересекает любую линию, угловой или свободный удар не выполняется, а производится вбрасывание мяча руками; 2) не учитывается положение «вне игры»	Каждый игрок может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в ворота соперников. После забитого гола вратарь вводит мяч в игру ударом от ворот. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей	Судейство ведут два человека, причем каждый оценивает игровые моменты вокруг своего мяча (поэтому мячи должны отличаться окраской)

275 «ФУТБОЛ В УПОРЕ НА РУКАХ»

Задача: развитие ловкости, координации движений, силовой выносливости, точности.
Инвентарь: набивной мяч, два барьера или две гимнастические скамейки для обозначения ворот.
Место: спортивный зал, площадка, игровое миниполе.

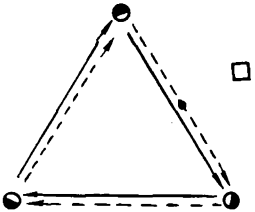
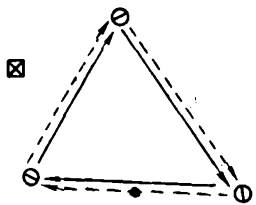
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды стараются забить мяч в условные ворота противника. Все игроки располагаются и передвигаются в положении любого упора, разыгрывают мяч ногами. *Варианты игры*: 1) все игроки могут передвигаться в пределах своей зоны, а двигаются вперед только нападающие; 2) каждый игрок защищает отведенную ему зону; 3) каждый игрок выполняет персональную опеку соперника	Игру необходимо начинать с вбрасывания мяча в центр поля. Не разрешается играть руками. Нельзя также захватывать мяч ногами. Игроки не должны отрывать от земли обе руки одновременно. После каждого нарушения правил одной командой другая получает право на свободный удар. После выхода мяча из игры следует вбрасывание из положения сидя. Побеждает команда, сумевшая большее число раз поразить ворота соперника	Игра должна продолжаться не более 5—10 мин. При большом количестве участников можно организовать турнир между 3—4 командами, каждая игра может длиться примерно 5 мин

276 «ТРЕУГОЛЬНИКИ»

Задачи: закрепление техники передач в движении; воспитание ловкости, меткости, маневренности в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

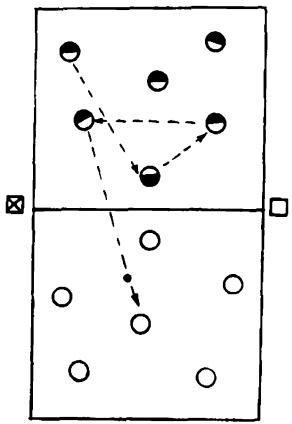
Место: футбольное поле, спортивная площадка, спортивный зал.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
 	Команды разделяются на тройки и образуют треугольник со сторонами в 7—8 шагов. Один из игроков в тройке делает передачу партнеру, стоящему справа, а сам бежит за мячом и занимает место игрока, принимающего мяч. В то же время игрок, принимающий мяч, направляет его третьему игроку, а сам бежит за мячом и встает на место третьего игрока и т. д.	Передвижение можно начинать только по сигналу. Игроки меняют направление движения по указанию преподавателя. Побеждает команда, у которой тройки быстрее выполнили намеченное задание, не совершив ошибок	Для судейства следует привлекать свободных учащихся. Передачу можно отрабатывать различными способами

277

«МЯЧ ЧЕРЕЗ КАНАТ»

Задачи: закрепление техники остановки мяча; развитие точности передач в игровых условиях.
Инвентарь: мяч, канат.
Место: спортивный зал, волейбольная площадка.

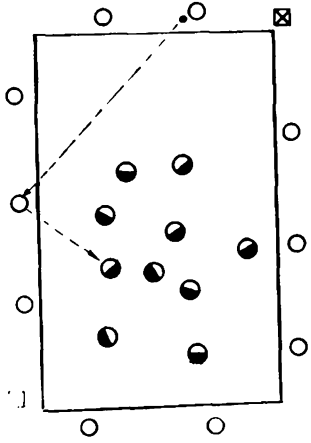
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игровая площадка разделена на две половины канатом, натянутым на высоте около 2—2,5 м. Каждая команда по сигналу преподавателя старается перебросить мяч через канат таким образом, чтобы он ударился о пол на половине соперника. *Вариант игры:* трижды ударить по мячу и после этого перебросить его на другую сторону	Команда, сумевшая добиться падения мяча на чужой половине во время паса, получает очко. Подача мяча осуществляется путем подбрасывания его руками и удара ногой. Побеждает команда, набравшая большее количество очков	При отсутствии каната наблюдение за высотой паса должны осуществлять помощники преподавателя

278 «ОХОТНИКИ С МЯЧОМ»

Задачи: закрепление техники передач мяча; воспитание ловкости, точности, маневренности, быстроты реакции, правильного отношения к действиям своих товарищей в игровых условиях.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка (штрафная площадка).

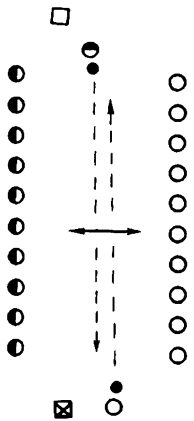
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники делятся на 2 команды. Игроки одной команды, находящиеся за пределами площадки, должны осалить игроков другой. На ограниченном пространстве (4×9 м) нападающие пытаются попасть мячом в кого-нибудь из убегающих или увертывающихся игроков. Нападающие располагаются равномерно вокруг площадки. Они могут передать мяч друг другу или пробить по сопернику. По истечении условленного времени команды меняются ролями	Игру начинают только по сигналу преподавателя. Игроки, в которых попал «охотник», выбывают из игры. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков за отведенное время	К судейству можно привлечь освобожденных от занятий учащихся. Необходимо следить за выполнением всех правил игры

279 «СМЕНА МЕСТ»

Задачи: закрепление навыков группового передвижения; развитие подвижности, маневренности, быстроты реакции; воспитание правильного отношения к действиям своих товарищей в игровых условиях.

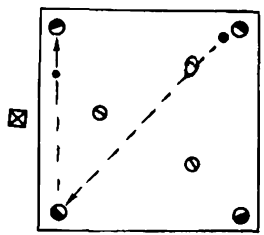
Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды строятся в две шеренги лицом друг к другу, так чтобы игроки образовали пары. Расстояние между ними 5—10 м. По сигналу преподавателя два назначенных игрока с противоположных сторон прокатывают мячи, а шеренги в это время должны поменяться местами	Если мяч задевает одного из игроков, то этот игрок выбывает из игры. Осаленный игрок обязан отдать мяч водящему. Побеждает команда, сумевшая осалить больше соперников за указанное время	Необходимо следить за выполнением всех установленных правил игры. Для судейства можно привлечь освобожденных от занятия учащихся. Если позволяет место, можно создать несколько команд, обменявшись при этом водящим

280 «КВАДРАТ»

Задачи: совершенствование быстроты двигательной реакции при игре четырех против двух.
Инвентарь: футбольные мячи
Место: футбольное поле, спортивный зал, площадка.

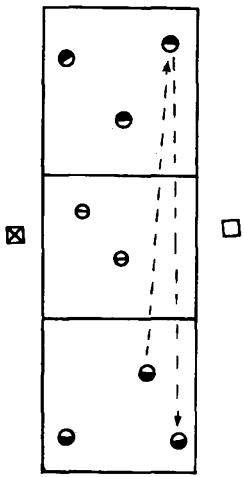
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Четыре игрока располагаются по углам площадки в виде квадрата, начерченного на земле. Длина его сторон зависит от имеющихся условий (12—16 м). Двое водящих находятся в середине квадрата. Игроки передают друг другу мяч в любом направлении, а водящие стараются перехватить его. Если это удалось, водящий получает очко, а мяч возвращается игрокам и игра продолжается до указанного времени	Если мяч от удара вышел за линию квадрата, то игрок, потерявший мяч, наказывается штрафным очком. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков	Когда игра освоена, ее можно проводить с передвижением игроков по периметру вправо или влево. Правила игры остаются прежними. Передавая мяч, игроки могут применять все способы передач, финтов, освоенных ранее

281 «ЧЕРЕЗ КВАДРАТ»

Задачи: развитие скоростной выносливости, ловкости, координации движений; формирование навыков рационального ведения игры, чувства коллективизма.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: футбольное поле, спортивный зал, площадка.

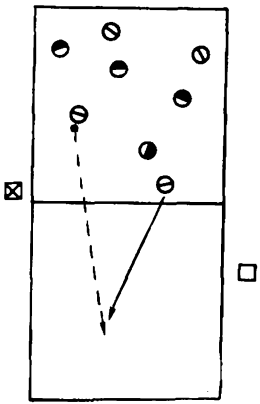
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	На площадке размечают три квадрата (5×5 м), примыкающих друг к другу. В средний квадрат выходят двое водящих, а в крайние — по три игрока. Одной из троек дается мяч, который игроки передают (в квадрате) друг другу и посылают через средний квадрат тройке других игроков. Водящие, действуя в одиночку либо вдвоем, стараются перехватить мяч (забегая для этой цели и в крайние квадраты).	Игрокам, владеющим мячом, запрещается выходить за пределы своих квадратов. Игрок, у которого отобрали мяч, а также допустивший техническую ошибку (опустил мяч за пределы квадрата или коснулся его рукой) получает штрафное очко. Победителем признается игрок, который точнее владеет мячом и меньше имеет штрафных очков. Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и выполнившая больше передач за отведенное время	Игра длится 5—8 мин. Игроки должны стремиться не только точно, но и быстро передавать мяч как друг другу, так и через средний квадрат. Число квадратов зависит от количества команд (6 — для двух команд и т. д.). По истечении указанного времени игроки меняются ролями

282 «ДВА КВАДРАТА»

Задачи: развитие ловкости, умения владеть ситуационной обстановкой; совершенствование навыков передач мяча; воспитание чувства товарищества.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: футбольное поле, спортивная площадка, спортивный зал.

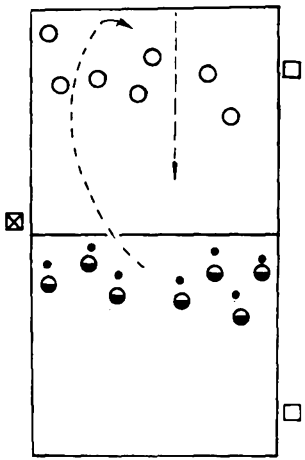
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	На площадке размечают два квадрата с общей средней стороной (длина 8—9 м). В одном из квадратов располагаются игроки двух команд по три или четыре человека от команды. По сигналу игроки команды, владеющей мячом, передают его друг другу, стараясь не отдать сопернику. Игрок, владеющий мячом, имеет право в любой момент направить мяч во второй квадрат, чтобы в нем продолжить игру. Однако сделать это лучше тогда, когда расстановка своих игроков обеспечивает возможность одному из них легче стартовать в другой квадрат	Игрок, первым завладевший мячом, попавшим в новый квадрат, получает одно очко. В квадрате, куда перебегают игроки обеих команд, игра продолжается до тех пор, пока мяч вновь не будет направлен в противоположное место. Побеждает команда, набравшая за установленное время больше очков (игра длится 5—10 мин)	Игроки обеих команд все время должны искать удобную позицию, чтобы завладеть мячом, либо закрыть соперника внутри квадрата, где ведется игра, либо найти наиболее выгодную позицию для старта в свободный квадрат

283 «КОМАНДНЫЙ СТАРТ»

Задачи: совершенствование техники ведения мяча, ударов по нему; воспитание скоростной выносливости, ловкости.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивный зал с игровыми разметками.

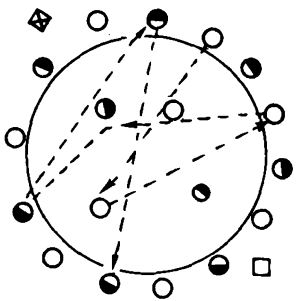
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играющие делятся на две команды по 5—8 человек в каждой. По сигналу преподавателя игроки первой команды сильными ударами выбивают мячи в поле. Игроки второй команды устремляются за мячами и стараются поскорее вернуть их за лицевую линию. Затем команды меняются ролями и игра продолжается	Удар по мячу можно выполнять как с места, так и с разбега. Если при ударе мяч пересек боковую линию гандбольной площадки, команда наказывается 10 с штрафного времени. При этом возвращать мяч за центральную линию можно только ведением. Побеждает команда, раньше другой вернувшая мячи за линию	Время, в течение которого команда вернет мячи за центральную линию, фиксируется руководителем по секундомеру. Игру можно повторять 3—4 раза

284 «БРОСКИ МЯЧА ПО КРУГУ»

Задачи: закрепление техники передач мяча двумя руками из-за головы; воспитание скоростной силы, ловкости, точности; развитие координации движений в игровых условиях.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

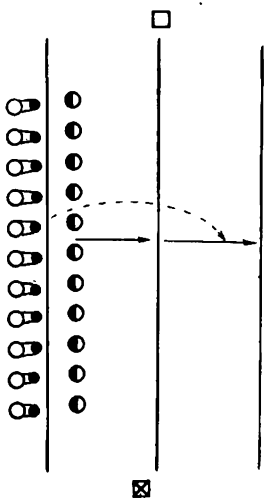
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки обеих команд стоят по кругу и перебрасывают мяч двумя руками из-за головы. По 2 игрока от каждой команды, которые находятся в середине круга, пытаются перехватить мяч	Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. При перехвате мяча водящий должен положить его рядом с собой, а игрок передавший мяч,— взять его и выполнить передачу. Побеждает команда, сумевшая выполнить больше передач за отведенное время	В зависимости от количества занимающихся можно образовать несколько кругов (команд)

285 «ПО ДВИЖУЩЕЙСЯ ЦЕЛИ»

Задачи: воспитание скоростной выносливости; развитие быстроты движений, внимательности, ловкости в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

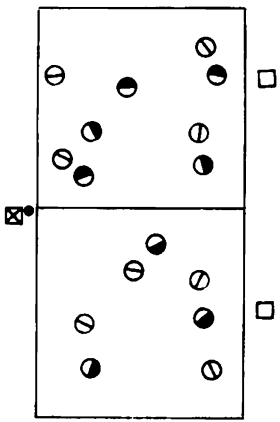
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки выстраиваются в две шеренги на одной стороне площадки. Впереди команда убегающих, а позади — команда игроков, бросающих в них мяч. По сигналу преподавателя все игроки одной команды начинают бежать к другой стороне поля. Когда они достигают его середины, игроки другой команды бросают в них мяч из-за головы, стараясь попасть в кого-нибудь из игроков раньше, чем тот добежит до пограничной линии. Затем команды меняются ролями, и игроки бегут в обратную сторону	Игрок, попавший в цель, получает очко. Побеждает команда, набравшая больше очков	Перед началом игры учащиеся должны повторить технику вбрасывания мяча из-за головы

286 «ПЕРЕХВАТИ МЯЧ»

Задачи: совершенствование индивидуальных и командных тактических действий с мячом; воспитание ловкости, общей выносливости.

Инвентарь: футбольный мяч, два хронометра.

Место: гандбольная площадка.

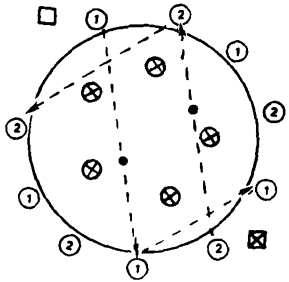
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	По сигналу преподавателя одна из команд начинает игру с центра поля. Задача каждой команды — следуя правилам футбола, как можно дольше удерживать мяч, не давая соперникам перехватить его	Если команда, начавшая игру, потеряла мяч, судья останавливает ее хронометр и включает хронометр другой команды. В момент нарушения правил, при вбрасывании мяча из-за боковых и лицевых линий, а также при других остановках в игре оба хронометра выключаются. В конце игры, используя показания хронометров, преподаватель определяет, какая из команд более продолжительное время владела мячом, и объявляет ее победительницей	Игра может проводиться на ограниченных площадках без ворот, как без передвижения в заданном направлении, так и с передвижением

287 «БЛУЖДАЮЩИЙ МЯЧ»

Задачи: воспитание внимательности; развитие координации движений, ловкости, точности в условиях, приближенных к игровым.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

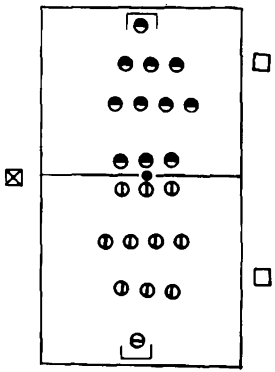
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки (четное количество) становятся в круг. Рассчитавшись на первый-второй, они разделяются на 2 команды и получают два мяча. По сигналу игроки начинают перебрасывать мяч только своим номерам, стараясь, чтобы нейтральные игроки не перехватили его	Мяч следует перебрасывать только в одном направлении. Побеждает команда, у которой меньшее количество раз перехватили мяч	В зависимости от числа участников можно образовать несколько кругов и проводить игру по круговой системе

288 «ФУТБОЛ РУКАМИ И ГОЛОВОЙ»

Задачи: развитие точности и согласованности движений; воспитание скоростных качеств; формирование навыков игры головой.

Инвентарь: нарисованные на стене или переносные (для ручного мяча) ворота (180×270 см), мяч.

Место: футбольное поле, площадка для баскетбола или ручного мяча.

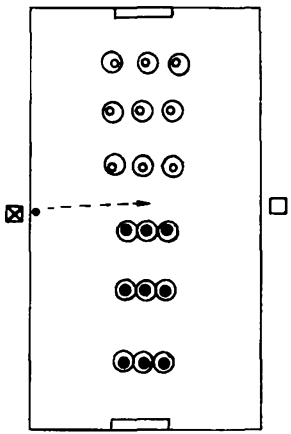
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игра напоминает ручной мяч или баскетбол, но без ограничения передвижения с мячом в руках. Команды начинают игру по жребию. Игроки передают мяч друг другу руками, стараясь приблизиться к воротам соперника. Однако пробить по ним игрок может лишь головой. Поэтому важно одному из партнеров выбрать правильную позицию, а другому — точно накинуть ему мяч на голову для успешного завершения атаки	Игра проходит в 2 тайма, по 15 мин каждый. Попал ли мяч в ворота или пролетел мимо — игру начинает команда, за лицевую линию которой был послан мяч. Мяч не засчитывается, если игрок совершил удар рукой или ногой. Побеждает команда, забившая больше мячей	Ворота можно заменить баскетбольным щитом или мишенью на стене

289 «ВСАДНИКИ»

Задачи: совершенствование индивидуальных и командных тактических действий; воспитание силовой выносливости, ловкости, внимательности; отработка глазомера.

Инвентарь: футбольные мячи, импровизированные ворота.

Место: баскетбольная площадка.

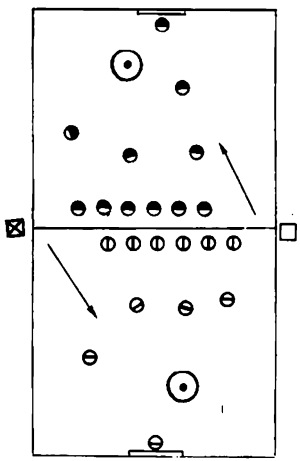
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Игроки команд с учетом физического развития делятся на первые номера — «лошади» и вторые — «всадники». «Всадники» садятся верхом на «лошадей». Игра в футбол ведется с партнером на плечах. Соблюдая правила футбола и применяя изученные технические приемы, команды стараются забить гол в ворота соперников	Через 2—3 мин или после забитого мяча игроки меняются ролями. Побеждает команда, забившая больше мячей в ворота соперников. Игра ведется без вратарей. Защитники не должны приближаться к воротам ближе, чем на 3 м. За нарушение команда наказывается штрафным ударом по воротам.	Команда, которая начинает игру, определяется по жребию

290 «ФУТБОЛЬНЫЕ САЛКИ»

Задачи: развитие скоростно-силовой выносливости, быстроты реакции, ловкости; обучение простейшим действиям вратаря, нападающих и защитников.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: футбольное поле, спортивный зал, площадка.

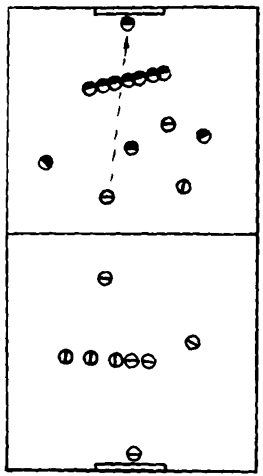
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	На каждой стороне футбольного поля в 11 м от ворот (против каждой штанги) чертят круг диаметром 2 м. В каждый круг кладут по мячу. Вратарь занимает место в воротах, а четыре защитника выходят на поле. Навстречу им от средней линии выбегают 6 нападающих, задача которых — не дать себя осалить защитникам (водящим), которые пытаются догнать их и коснуться рукой. Нападающие стремятся прорваться в круг (где пятнать нельзя) и ударить по воротам. Если гол забит (добивать отскочивший от вратаря или штанги мяч нельзя), то вратарь отдает мяч снова в круг нападающему, который ставит мяч на место, убегает за среднюю линию и оттуда вновь делает попытку прорваться в круг	Осаленный в ходе игры нападающий штрафуется. Он должен забежать за линию ворот, затем вернуться к средней линии, откуда и начинать новую атаку. Игра продолжается 5—10 мин. За забитый гол игрок получает 10 очков. Если нападающий прорвался в круг, но удар его был неточен, ему засчитывается лишь 1 очко. Защитник за каждого осаленного нападающего получает по 3 очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков	В ходе игры, спасаясь от преследования, водящий может вернуться в свой «дом», т. е. за среднюю линию

291 «ПРОБЕЙ «СТЕНКУ»

Задачи: развитие умения пробивать «стенку» из различных положений; подготовка к игре нападающих, защитников и вратаря.

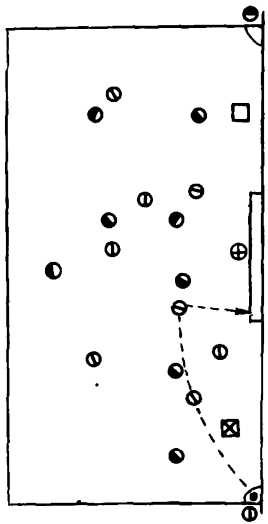
Инвентарь: футбольный мяч.

Место: спортивный зал, футбольное поле.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Две команды (5—11 человек) располагаются на своих площадках. Капитаны команд у средней линии разыгрывают между собой мяч. Игроки команды, овладевшей мячом, передают его друг другу, стараясь пробить «стенку» соперника. Противоборствующая команда может: передвигаться всюду, нападать, отнимать мяч и выстраивать «стенку» для защиты обусловленной площади (ворот), сочетать защиту с перехватом и атакой «стенки» соперника. Удар по воротам засчитывается, если мяч прошел через «стенку». Во всех остальных случаях при выходе мяча из игры он передается сопернику для начала новой атаки	Если игрок перешел среднюю линию или сильно посланный мяч отскочил (никого не задев) от «стенки» на сторону бьющих, то мяч отдается другой команде. Грубая игра наказывается штрафным ударом. При этом соперник выстраивает «стенку». Выигрывает команда, набравшая больше очков	Через 5 мин происходит смена сторон площадки и игра продолжается

292 «С УГЛОВОГО УДАРА»

Задачи: совершенствование техники ударов мячом по воротам; развитие навыка выбора места.
Инвентарь: футбольные мячи.
Место: половина гандбольной площадки, штрафная футбольная площадка.

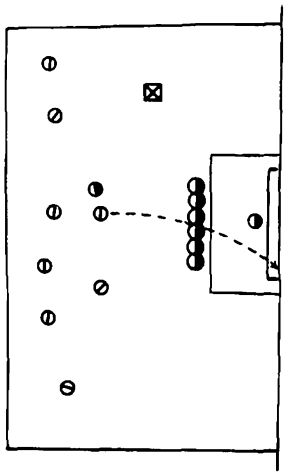
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	В игре участвуют 2 команды по 4—8 игроков, в воротах — нейтральный вратарь. По сигналу игроки, выделенные для подачи угловых, поочередно выполняют их. Все остальные стараются забить мяч в ворота, не дав ему опуститься на землю. Можно сделать пас партнеру, находящемуся в более удобном положении	Гол засчитывается, если мяч был забит с первого касания или касаний мяча было несколько, но при этом он не опускался на землю. После выполнения 5 угловых ударов на подачу назначаются следующие игроки. Побеждает команда, забившая большее количество голов	Для игры необходимо выделить по одному игроку от команды для подачи угловых: один подает с левого, другой — с правого фланга. Остальные игроки произвольно располагаются в 9-метровой зоне

293 «ПРОБЕЙ СТЕНКУ»

Задачи: совершенствование техники ударов мячом по воротам через стенку; развитие чувства напористости и стремительности в завершении атаки ворот.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: футбольная площадка.

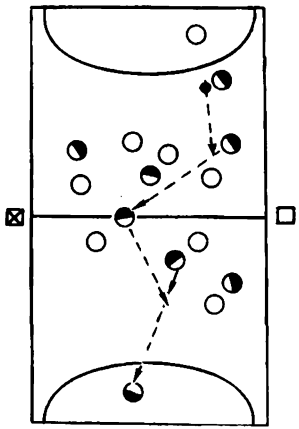
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играют 2 команды по 4—8 человек. Мяч находится на 11-метровой отметке. По сигналу преподавателя один из игроков нападающей команды выполняет удар по воротам, стараясь пробить «стенку». Если мяч в ворота не попал, обе команды стараются овладеть им. Защищающимся игрокам разрешается в площади ворот играть руками. Если мяч отбит за ее пределы, это право они теряют. Игроки нападающей команды стремятся завершить атаку и забить мяч в ворота, а защитники — завести мяч в площадь ворот и взять его в руки	Каждый игрок с 11-метровой отметки выполняет только один удар. Если мяч пересекает боковую линию, введение его в игру производится в соответствии с футбольными правилами. Если мяч выходит за линию ворот от игрока защищающейся команды, подается угловой удар, а если от игрока нападающей команды — розыгрыш мяча прекращается и 11-метровый удар через стенку выполняется следующим игроком. Игра проводится до заранее обусловленного времени или количества забитых голов	Если игра организуется на гандбольной площадке, то удар по воротам выполняется с 7-метровой отметки

294 «МЯЧ — КАПИТАНУ»

Задачи: совершенствование групповых и командных тактических действий; развитие общей выносливости.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: гандбольная площадка.

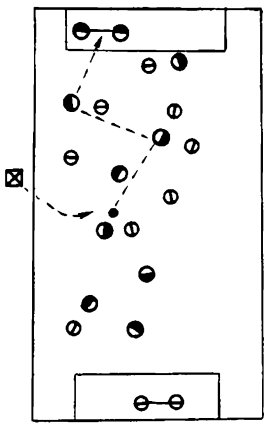
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды (по 6—8 игроков) выбирают капитанов, которые становятся в 9-метровые зоны команд соперников. Игра начинается с центра площадки и ведется по правилам футбола. Игроки обеих команд стараются, обыграв соперников, выполнить передачу своему капитану	Капитану не разрешается выходить за пределы 9-метровой зоны, а полевым игрокам — входить в зону. Игрок, обыгравший соперников и выполнивший передачу мяча капитану, получает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков	Капитаны команд должны руководить действиями игроков: кому кого «опекать» и куда выполнять передачу

295 «ПОДВИЖНЫЕ ВОРОТА»

Задачи: совершенствование групповых и командных тактических действий; развитие общей выносливости.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: футбольное поле или гандбольная площадка.

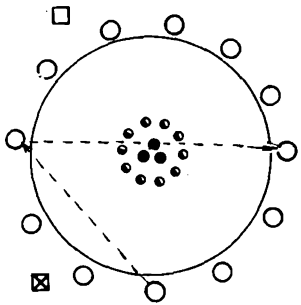
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играют две команды по 6—10 человек. Команды выделяют по 2 водящих, которые, взявшись за руки, располагаются на стороне штрафных площадок соперников. Это — «подвижные ворота». Игра начинается с центра поля. Команды, соблюдая правила футбола, стараются обыграть соперников и забить мяч в «подвижные ворота»	Если водящие видят, что мяч летит мимо «ворот», они могут не расцепляя рук, передвигаться в пределах штрафной площадки и занимать такое положение, чтобы мяч поразил «подвижные ворота». Полевым игрокам в пределах площадки находиться не разрешается. Побеждает команда, сумевшая забить больше голов за указанное время	Во время игры водящих можно заменить любыми игроками команды, чтобы все игроки побывали в роли водящих

296 «КРЕПОСТЬ ИЗ МЯЧЕЙ»

Задачи: закрепление техники игры вратаря; воспитание ловкости; развитие координации движений, маневрирования, быстроты реакции в условиях, приближенных к соревновательным.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

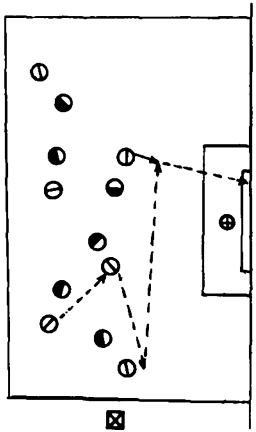
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды располагаются по кругу. В центре кругов из мячей сооружается маленькая пирамида. Игроки, стоящие по наружному кругу, должны ее разрушить ударами ног или головой. Игроки команды, стоящей во внутреннем круге, пытаются этому помешать, отбивая мяч	Игроку в круге разрешается играть руками и ногами как вратарю. После разрушения пирамиды команды меняются местами. Побеждает команда, сумевшая большее число раз разрушить пирамиду либо сделать это быстрее	В зависимости от количества играющих можно образовать несколько кругов. Для построения пирамиды можно использовать кегли, конуса, гимнастические палки

297 «УДАР ТОЛЬКО ГОЛОВОЙ»

Задачи: совершенствование техники ударов головой и ногами по мячу; развитие ловкости, пространственной ориентации, игрового тактического мышления.

Инвентарь: футбольные мячи, переносные гандбольные ворота.

Место: площадка 20×20 м.

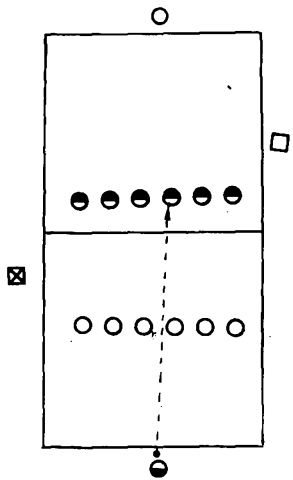
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	В игре принимают участие 6—8 игроков от каждой команды, которые располагаются произвольно по всей штрафной площади. По сигналу вратарь выбивает мяч в поле. Полевые игроки (обеих команд), выполняя передачи мяча друг другу любой частью тела, пытаются приблизиться к воротам и забить мяч головой	При перехвате мяча новую атаку нужно начинать из-за штрафной площади. Удар по воротам головой разрешается наносить с любой точки площадки. Побеждает команда, забившая большее количество голов головой	Особенности данной игры заключаются в том, что команда, владеющая мячом, атакует, а другая выполняет роль защитников, мешающих пробить мяч по воротам. Как только она перехватила мяч и передала его за штрафную площадь, команды меняются ролями

298 «НАРОДНЫЙ МЯЧ»

Задачи: развитие ловкости, точности движений, быстроты двигательной и ответной реакции; воспитание чувства взаимодействия игроков в соревновательных условиях.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	На каждой половине игровой площадки, разделенной средней линией, размещается команда. По одному игроку от каждой команды находятся на задних пограничных линиях команды-соперницы. Суть игры в том, что мяч перебрасывается между игроками и капитаном, но при удобном случае игрок, владеющий мячом, должен попасть им в игрока команды-соперницы. После попадания или ловли мяча соперником мяч переходит к другой команде и игра продолжается. *Вариант игры:* выведенные из строя игроки располагаются не только на задней, но и на боковых линиях площадки соперника	Игроки, в которых попали мячом, отправляются на заднюю пограничную линию команды-соперницы. Они тоже могут, если захватят мяч, бросать его в противника. Победительницей считается команда, которой удалось вывести из строя больше игроков из команды соперников	В игре можно использовать два мяча

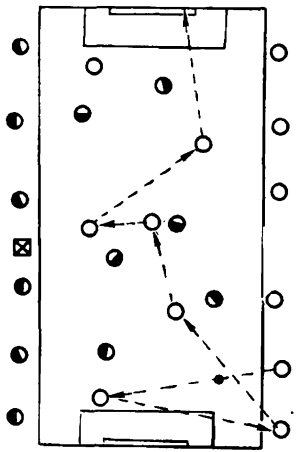
299

«ИГРАЮТ ВСЕ»

Задачи: совершенствование групповых и командных тактических действий; развитие общей выносливости.

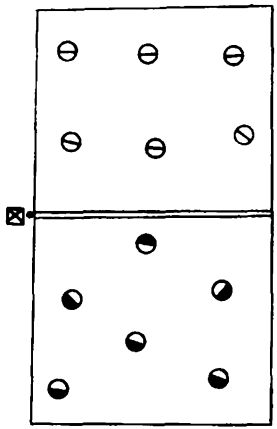
Инвентарь: футбольный мяч.

Место: гандбольная площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Команды делятся на два отделения. Первые отделения располагаются на площадке, вторые — равномерно за ее боковыми линиями, одна команда — справа, другая слева. Игра в футбол проводится по упрощенным правилам. Игроки первого отделения могут взаимодействовать с игроками второго отделения: передавать им мяч и получать обратные передачи	Игрокам, находящимся за боковыми линиями, не разрешается выходить на площадку. Игра ведется без вратарей. Защитникам можно приближаться к воротам до пятиметровой зоны. Побеждает команда, забившая наибольшее число мячей в ворота соперников	После каждого забитого гола на площадку должны выходить вторые отделения, а игроки первых отделений занимать их места

300 «ВОЛЕЙБОЛ ФУТБОЛИСТОВ»

Задачи: развитие быстроты реакции, ловкости; обучение простейшим навыкам игры.
Инвентарь: волейбольная сетка (сетка для бадминтона или веревка с флажками), волейбольный мяч.
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Две команды по 4—6 человек располагаются с разных сторон от сетки (как в волейболе). Игрок одной из команд, стоящий справа за задней линией, подает волейбольный мяч на сторону соперника руками или ногами. Перелетевший через сетку мяч игроками противоположной команды должен быть переброшен ногой или головой обратно. Это можно сделать сразу или после отскока мяча от пола (у одного игрока отскок может быть не более одного раза). После трех передач мяч должен быть отправлен на другую сторону	Одной команде разрешается касаться мяча не более трех раз. Рукой играть нельзя, за это мяч передается сопернику. Если мяч прошел под сеткой или вышел за пределы площадки, его также передают сопернику. Команда, нарушившая правила, проигрывает очко или (если вводила мяч в игру) лишается подачи. Смена игроков, подающих мяч, производится по часовой стрелке. Команда, первой набравшая 10 очков, выигрывает партию, после чего команды меняются сторонами площадки	Можно провести игру «Волейбол головой». Тогда все удары, кроме первого, производятся головой. Мяч в игру вводится как и в волейболе или ударом ноги с места из правого угла площадки

ЛИТЕРАТУРА

Ахмеров Э. К. и др. Спортивные и подвижные игры в школе.— Мн., 1968.

Бажуков С. М. Здоровье детей — общая забота.— М., 1987.

Бондарь А. И., Островский Г. Л. Баскетбол в школе.— Мн., 1982.

Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры.— М., 1982.

Былеева Л. В., Григорьев Л. В. Игры народов СССР.— М., 1985.

Васильков Г. А., Васильков В. Г. От игры к спорту. Сборник эстафет и игровых заданий.— М., 1985.

Варшавская Р. А., Кудряшова Л. Н. Игры под музыку.— М., 1964.

Веселая З. А. Игра принимает всех.— Мн., 1985.

Вилькин Я. Р. Белорусские народные игры.— Мн., 1969.

Геллер Е. М. Спортивные развлечения и игры.— Мн., 1971.

Геллер Е. М. Игра на переменах для школьников 7—9-х классов.— М., 1985.

Геллер Е. М. На старт вызывает «Спортландия».— Мн., 1988.

Геллер Е. М., Гуревич И. А. Методические рекомендации комплексного проведения соревнований по подвижным играм и конкурсам профессионального мастерства.— Мн., 1979.

Глязер С. В. Зимние игры и развлечения.— М., 1973.

Гнатюк Н. П. Тысяча и одно увлечение.— Мн., 1979.

Гужаловский А. А. Подвижные игры в режиме для учащихся 1—4-х классов.— Мн., 1965.

Гуревич И. А., Кацнельсон Б. В. Подвижная перемена в учебных заведениях системы профессионально-технического образования.— Мн., 1986.

Коротков И. М. Подвижные игры в школе: в помощь учителю физической культуры.— М., 1979.

Кротов В. Я., Семкин А. А. Спортивные игры на уроках физического воспитания в профтехучилищах.— Мн., 1976.

Кубышкин В. И. Учите школьников плавать.— М., 1988.

Лешер А. Маленькие игры для многих.— Мн., 1983.

Лях В. И. Координационные способности школьников.— М., 1989.

Чуватин К. М. Подвижные игры на уроках физической культуры в школе.— Казань, 1966.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора 3
Условные обозначения . 5

1. Сфера применения соревновательно-игрового метода . 7

1.1. Сущность соревновательно-игрового метода . 7
1.2. Виды подготовки 9
1.3. Физическая подготовка 9
1.4. Техническая подготовка 14
1.5. Тактическая подготовка 15
1.6. Психологическая подготовка 17

2. Моделирование соревновательно-игровой деятельности . 20

2.1. Программированное обучение 20
2.2. Информативность карточки-задания 24
2.3. Способы передачи информации в процессе обучения . . 26

3. Организация соревновательно-игровой деятельности на уроках физического воспитания 30

3.1. Принципы обучения 30
3.2. Урок — основная форма организации соревновательно-игровой деятельности 32
3.3. Место соревновательных и игровых заданий на уроке . . 34

4. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений в учебно-тренировочном процессе по видам спорта . . . 39

4.1. Легкая атлетика . . 39
4.2. Лыжная подготовка . 70
4.3. Борьба 101
4.4. Плавание 132
4.5. Гимнастика . . . 153
4.6. Спортивные игры . . 185
4.6.1. Баскетбол . . . 185
4.6.2. Ручной мяч . . . 227
4.6.3. Волейбол . . . 268
4.6.4. Футбол . . 309

Литература . 350

Производственное (практическое) издание

Гуревич Иосиф Александрович

300 СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Редактор
М. Г. Москаленко

Художественный редактор
А. Г. Звонарев

Технический редактор
Г. М. Романчук

Корректор
Л. А. Шлыкович

ИБ № 3386

Сдано в набор 2.06.92. Подписано в печать 19.11.92. Формат 84×108/32. Бумага кн.-журн. Гарнитура журнальная. Офсетная печать. Усл. печ. л. 18,48. Усл. кр.-отт. 18,69. Уч.-изд. л. 17,6. Тираж 6000 экз. Заказ 1093.

Издательство «Вышэйшая школа» Министерства информации Республики Беларусь. 220048, Минск, пр. Машерова, 11.

Типография издательства «Белорусский Дом печати». 220041, Минск, пр. Ф. Скорины, 79.