



«ПОДВИЖНАЯ ИГРА – СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»





Игра — очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодежью. Среди большого разнообразия игр широко распространены у детей и подростков подвижные игры. Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, молодежи, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта, подготовки к сдаче нормативов и экзаменов.





Разновидности игр

Подвижные игры могут быть индивидуальными (одиночными), которые чаще всего организуются самими детьми (игра в мяч, со скакалкой, в «классики», катание обруча и др.). Особое педагогическое значение имеют коллективные (групповые) подвижные игры, в которых участвуют группы играющих, классы, спортивные секции. Всем коллективным подвижным играм присущи соревновательный элемент, а также взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения установленной цели.





Виды подвижных игр

два основных вида подвижных игр:

1. Игры свободные, творческие, или вольные, в которых участники сами намечают план игры и сами осуществляют намеченную цель. У детей младшего школьного возраста они бывают чаще всего сюжетными, поэтому психологи называют их ролевыми. Они могут быть одиночными и групповыми.

2. Организованные подвижные игры с установленными правилами, требующими руководства ими взрослыми руководителями или самими ребятами-вожаками.





Распределение игр

Игры распределяются: 1. По степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным. 2. По возрасту детей с учетом возрастных особенностей (игры для детей 7—9, 10—12, 13—15 лет). 3. По видам движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, в длину с места и с разбега, игры с метанием). 4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости). 5. Игры, подготовительные к отдельным видам [спорта](#).
Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики, воспитания физических качеств, необходимых для того или другого вида спорта.





Подвижная игра – сложная, двигательная, эмоционально - окрашенная деятельность, обусловленная точно установленными правилами.

Подвижная игра

по степени
физической
нагрузки

по
двигательному
содержанию

по
формированию
физических
качеств





Подвижная игра с мячом «Выбивало с пленом»

спортивная подвижная игра с относительно сложными правилами, требует большой площадки – например, волейбольной или баскетбольная площадка. Судья, который следит за временем и соблюдение правил игры.





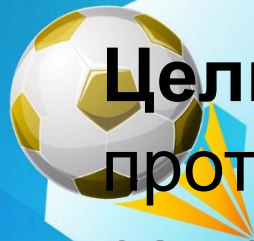
Перед началом игры площадку размечают следующим образом:

* Площадка делится пополам. Каждая половина – это территория одной команды.

* У задней линии площадки обозначается линия «плена». Здесь будут находиться «выбитые» игроки противоположной команды

* Игроки обеих команд произвольно располагаются на своих половинах пол





Цель игры – попасть мячом в игрока противоположной команды и увернуться от мяча самому. *Если в игрока попали мячом, то он отправляется «в плен». *Из плена можно «выручиться», если игроки своей команды перебросят мяч «пленному», он поймает его «с лету» и перебросит обратно игрокам своей команды.

* Можно ловить мяч, противоположной команды при передачи мяча из плена.

*Игра идет на заранее оговоренное время (около 10 минут), после чего судья останавливает игру и подсчитывает количество пленных. *У какой команды пленных меньше, та и становится победителем..






Правила подвижной игры

* Игра может быть закончена досрочно, Если все игроки одной из команд оказались в «плёну», то игру заканчивают досрочно

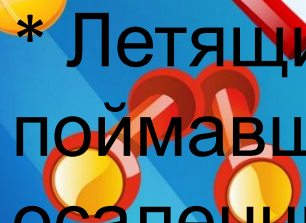
* участники не имеют права заходить на половину площадки противника.



* Салить можно только мячом, который не коснулся земли или другого игрока. Если мяч коснулся земли, подбирай и кидать в противника.



* Салить мячом можно в любую часть тела, кроме головы



* Летящий мяч можно ловить, если игрок, поймавший мяч, его выронит, он считается осаленным и отправляется «в плен».



* Если игроку удалось поймать летящий мяч, то игрок противоположной команды, бросивший этот мяч отправляется «в плен».

* Если мяч упущен и укатился в зону «плена», то находящиеся там игроки могут выбивать таким мячом игроков противника.

* С мячом нельзя бегать по площадке, но можно передвигаться, ведя мяч как в баскетболе.



* Мяч можно перебрасывать игрокам своей команды, но не более трех раз подряд.




* Если мяч вышел за границу поля, то судья вбрасывает его на территорию той команды, из-за линии которой он укатился.

* При нарушении правил мяч передается команде противника.


* В начале игры мяч разыгрывается судьей на центральной линии между капитанами команд. Мяч подбрасывают, а капитаны стараются отбить его в сторону своей команды. Такое разыгрывание можно заменить жеребьевкой






Правила игры можно менять на усмотрения учителя усложнять или упрощать.



***Для детей 4-5 класс, мяч ловить с одним отскоком от пола.**



***6-7класс последнего игрока команды противника не выбивать пока не спасете своих пленных.**



Подвижная игра «Выбивало с пленом» формирует физические качества:

- 
- 
- ловкость,**
 - быстрота,**
 - выносливость.**

Выводы

Задачами уроков физкультуры является укрепление здоровья учащихся, противостояние учебным стрессам ситуациям, неблагоприятным условиям внешней среды и формирование двигательных навыков и подготовка учащихся к защите Отечества. Уроки с использованием спортивных и подвижных игр способствуют повышению интереса к занятиям физической культурой. Различные методики проведения подвижных игр позволяют повысить уровень развития физических качеств детей и формированию двигательных навыков, интерес к урокам физической культуры, в игровой ненавязчивой форме осуществлять выполнение программы