

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Антонов Александр Владимирович
учитель физкультуры МАОУСОШ д.
Перёдки

ЦЕЛЬ

- Содействовать формированию у подростков способности мыслить на спортивной площадке.
- Видеть и предвидеть действия партнеров и соперников

- Выбирать правильные решения
- Поддерживать у ребят высокий эмоциональный настрой

- Повышать интерес детей к двигательной деятельности, к повышению уровня физической подготовленности
- Воспитывать стремление систематически заниматься физкультурой и спортом

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ

- Игра, используемая в подготовительной части занятия должна быть:
 1. Командной
 2. Средней интенсивности (частота сердечных сокращений не выше 130-140 уд./мин.)
 3. Развивающей игровое мышление
 4. Подготовительной (подготовка всех частей организма к работе в основной части занятия)



• Наездники

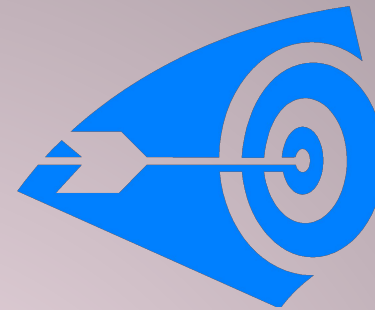
- Группа делится на 2 команды. Команда рассчитывается на первый-второй
- Первые номера -
- «лошади», вторые -
- «всадники». «Всадники» садятся верхом на «лошадей»
- Игра ведется по баскетбольным правилам. Игроки стараются забросить мяч в кольцо соперника
- «Лошадям» разрешается только передвигаться по площадке и вести мяч

БАСКЕТБОЛ ГУСЯТ



- **Задача игроков** - броском от головы попасть в щит соперников. За удачное попадание команда получает 1 очко. Игра ведется на баскетбольной площадке по правилам баскетбола. **Ограничения:** игрокам разрешается вести мяч, передавать, выполнять броски по щиту, передвигаться по площадке только в положении седа и приседа. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за установленное время.

ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ

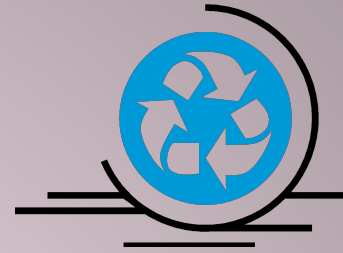


- Участвуют две команды по 4-7 игроков от команды с вратарями. Вратарю разрешается находиться только на линии ворот. Задача нападающей команды - попасть мячом во вратаря противоположной команды, который стремится увернуться от мяча. Побеждает команда, затратившая меньше бросков на осаливание всех вратарей другой команды. Вариант: в игре используют 2 мяча.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ

- Занятия проходят по методу групповой тренировки. Группа делится на четверки и пятёрки из ребят равных по уровню двигательной активности и уровню развития игрового мышления
- Организация таких занятий позволяет добиться высокой моторной плотности, решать проблемы, связанные с нехваткой мячей и переполненностью группы
- В этой части занятий пульс ниже 160 уд./мин. Не опускается

2 X 2 НА ОДНО КОЛЬЦО



- Игра на одно кольцо по правилам баскетбола. Игрокам защищающейся команды разрешается активно противоборствовать только в трехсекундной зоне. Игроки атакующей команды могут выполнять броски как из-за пределов трёхсекундной зоны, так и из неё, но с двух шагов. Подбор мяча может выполнять игрок, не выполнявший бросок, добивать мяч нельзя. После овладения мячом игрок обязан выйти из зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.



БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ

- Играют 2*2 или 3*3 на один щит
- По сигналу, команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к щиту, после чего игра продолжается у щита вплоть до нового сигнала
- Вариант: игра у щита проходит без мяча, с применением только передач



ДОБИВАЛОЧКИ

- Игрруют две команды по два игрока. С линии штрафных бросков игроки одной команды выполняют по 5 бросков в кольцо. Игроки другой команды располагаются под кольцом. Их задача - добить мяч после отскока от щита или кольца в прыжке. За каждое точное попадание команда получает 1 очко. После 10 бросков команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая первая наберет 21 очко.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ

Основная направленность игр в этой части - закрепление полученных навыков в игровой ситуации.

- Отработка командно-тактических задач, анализ принимаемых решений.

Частота сердечных сокращений не более 130 уд./мин.

- На весь год хватает 3-4 игры

МАССОВЫЙ БАСКЕТБОЛ



- Группа делится на две команды. От каждой команды на площадке действуют 5 человек. Остальные располагаются за её пределами. Игроки в поле играют по правилам обычного баскетбола, но имеют право взаимодействовать передачами мяча со своими партнерами, находящимися за пределами площадки.

ИГРА С ГАНДИКАПОМ



- В игре участвуют две команды: одна сформирована из более сильных учеников, другая - из более слабых.
- Игра начинается при счете 10:0 в пользу слабой команды. Применяются баскетбольные правила. Но с изменениями.
- Игра идет в одно кольцо, уменьшенная площадка, сокращенное время. Побеждает команда, забросившая больше мячей в установленное время

БАСКЕТБОЛ ДВУМЯ МЯЧАМИ

- Игра проводится на баскетбольной площадке. Участвуют две команды по 6-10 человек
- После попадания в кольцо мяч вводят в игру из-под щита. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей
- Игра идет по баскетбольным правилам с двумя мячами. Каждый играющий может вести борьбы за любой мяч.

РИСУЮТ ДЕТИ





ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ

