

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

*к самостоятельному изучению курса подвижных  
игр для студентов факультета ФФК и С  
заочного отделения*

РЕПОЗИТОРИЙ ВГУ

**Е.Г. Уткин**

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

*к самостоятельному изучению курса подвижных  
игр для студентов факультета ФФК и С  
заочного отделения*

УДК 796.03(075.8)  
ББК 75.5я73

*Автор:* старший преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики **Уткин Е.Г.**

*Рецензент:* кандидат педагогических наук, доцент **Шнак В.Г.**

РЕПОЗИТОРИЙ ВГУ

## ВВЕДЕНИЕ

Стремление к более полному удовлетворению возрастающих потребностей общеобразовательных, средних, профтехучилищ, дошкольных и внешкольных учреждений в педагогах и воспитателях требует высокого уровня методической подготовки в таком важном разделе курса подвижных игр как собственно элементарные подвижные игры. Необходимо вооружить будущих специалистов современными знаниями об игре, гибкой методикой применения подвижных игр в работе по физическому воспитанию.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Среди большого разнообразия игр распространены подвижные игры. Характерной особенностью подвижных игр выраженная роль движений в содержании игры (бег, прыжки, метание).

Подвижные игры представляют сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими игроками. Достижение цели требует от играющих адекватных двигательных движений, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Одна и та же игра периодически повторяется, проходит по новому и таит в себе много неожиданностей. П.Ф. Лесгафт, основоположник научно – общественной системы физического воспитания, подчёркивал, что игра в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач.

Таким образом подвижные игры, включаемые в процесс физического воспитания, являются одним из ценных способов формирования положительных черт характера детей и подростков. При этом особенно важно, что воспитание происходит через коллектив при руководящей роли педагога.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО КУРСУ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ЗАОЧНИКОВ**

Программа курса предусматривает изучение студентами подвижных игр с целью применения их в дальнейшей работе. Обучение проводится в форме лекционных занятий, практических (методических) и семинарских занятий и учебной практики.

На лекционных занятиях студентам сообщаются основные сведения по истории, современному состоянию подвижных игр. Большое внимание уделяется требованиям предъявляемым к организации и проведению подвижных игр, методике их преподавания, педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих.

На методических занятиях студенты знакомятся с примерным игровым материалом по подвижным играм в учебной, внеклассной и внешкольной работе школы, в дошкольных учреждениях, в средних и высших учебных заведениях, в работе с населением.

На таких занятиях углубляется и систематизируется получения знания, приобретаются навыки подбора подвижных игр.

Учебная практика проводится в целях формирования у студентов педагогических навыков: подбор игр, проведение игры, командный голос, умение держаться перед группой, обучение элементам игры, подведение итогов.

# ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ

(6 часов)

## Лекция № 1

Социальная сущность игры. Требования к организации и проведению игр.

1. Игра – исторически сложившееся социальное явление.
2. Определение понятия игры.
3. Отличие игры от труда.
4. Классификация подвижных игр.
5. Игра как средство физического воспитания.

## Лекция № 2

Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих.

1. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания.
2. Игры младшего, среднего, старшего возраста и подростков.
3. Анализ игрового материала школьных программ по физической культуре.

## Лекция № 3

Планирование подвижных игр в учебной работе школы.

1. Содержание программного материала по подвижным играм.
2. Распределение игр по четвертям, место игры в уроке.
3. Варьирование игрового материала в процессе одного или ряда занятий.
4. Подвижные игры во внеклассной работе с учащимися.
5. Подвижные игры во внешкольной работе с учащимися.
6. Особенности и проведение подвижных игр в малокомплектной школе.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

(12 часов)

## Занятие № 1

1. Педагогическое значение подвижных игр для детей младшего школьного возраста.
2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста.
  - а). Класс, смирно!
  - б). Совушка.
  - в). Космонавты.
  - г). Карлики и великаны.
  - д). День и ночь.

## Занятие № 2

1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.
  - а). Основные задачи руководителя игры.
  - б). Подготовка к проведению игры.
  - в). Организация играющих.
  - г). Руководство процессом игры.
2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста преимущественно с бегом.
  - а). Быстро по местам.
  - б). Вызов номеров.
  - в). Шишки, жёлуди, орехи.
  - г). Гуси – лебеди.
  - д). Салки.

## Занятие № 3

1. Межпредметные связи с общеобразовательными предметами при проведении подвижных игр.
2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста преимущественно с бегом и прыжками.
  - а). Третий лишний.
  - б). Прыжок за прыжком.
  - в). Салки.
  - г). Парашютисты.
  - д). Два мороза.

#### **Занятие № 4**

1. Анализ проведения подвижной игры.
2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста преимущественно с мячами.
  - а). Мяч соседу.
  - б). Мяч среднему.
  - в). Перехвати мяч.
  - г). Картошка.

#### **Занятие № 5**

1. Педагогическое значение подвижных игр для детей среднего школьного возраста.
2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для детей среднего школьного возраста.
  - а). Бой петухов.
  - б). Борьба в квадрате.
3. Учебная практика. Содержание, организация и методика проведения подвижной игры.
  - а). Падающая палка.
  - б). Передал, садись.

#### **Занятие № 6**

1. Педагогическое значение подвижных игр для подростков и старшего школьного возраста.
2. Учебная практика. Содержание, организация и методика проведения подвижной игры.
  - а). Невод.
  - б). Передал, садись.
  - в). Двадцать пять передач.
  - г). Двенадцать палочек.



## СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Формы организации и проведения подвижных игр.

1. Подвижные игры у дошкольников.
2. Подвижные игры у младших школьников.
3. Подвижные игры у школьников среднего возраста.
4. Подвижные игры у подростков.
5. Подвижные игры у старших школьников.
6. Подвижные игры у студентов.
7. Подвижные игры у населения среднего возраста.
8. Подвижные игры у населения старшего возраста.

### Учебная форма

Подвижные игры проводятся на школьном уроке физической культуры и могут использоваться в трёх частях урока и подбираются в соответствии с задачами каждой части урока.

Для подбора подвижных игр по данному разделу учебной практике следует использовать игры-эстафеты, игры-единоборства, сюжетные игры. Необходимо также использовать игры для согласованных действий, воспитания внимания, решительности, взаимовыручки и игры для преимущественного развития какого либо физического качества. В начальных классах игры имеют преимущественно сюжетный характер, также есть игры которые осуществляют межпредметные связи с математикой, рисованием, чтением и т.д. Игры на уроках решают образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи.

**Примерный игровой материал:** “Класс, смирно!”, “Совушка”, “Космонавты”, “Карлики и великаны”, “День и ночь”, “Быстро по местам”, “Вызов номеров”, “Гуси – лебеди”, “Шишки, желуди, орехи”, “Салки”, “Третий лишний”, “Прыжок за прыжком”, “Скакуны”, “Параютюисты”, “Перехвати мяч”, “Мяч соседу”, “Мяч среднему”, “Картошка”, “Бой петухов”, “Борьба в квадрате”, “Падающая палка”, “Два мороза”, “Невод”, “Передал садись”, “Двадцать пять передач”, “Двенадцать палочек”.

### Внеклассная работа

Подвижные игры занимают большое место во внеклассной работе с учащимися. Они проводятся на переменах, во время прогулок в группе продленного дня, включаются в программу физических праздников.

Подвижные игры проводимые с учащимися во внеклассной работе должны способствовать решению в основном оздоровительных задач. Подвижные игры проводятся в виде эстафет, единоборств, игры преимущественно для развития какого-либо физического качества. Во время про-

ведения игр занимающиеся могут выходить из игры и входить в игру когда захочется.

*Рекомендуемые игры:* «Класс Смирно», «Совушка», «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Два мороза», «День и ночь», «Картошка», «Невод».

### **Внешкольная работа**

Подвижные игры широко используются во внешкольной работе в ЖЭУ, на стадионах, Домах культуры, клубах, ДЮСШ, оздоровительных лагерях.

Организация и методика проведения подвижных игр во внешкольной работе имеет свои особенности. Для внешкольной работы можно использовать подвижные игры не только в специальных помещениях (спортивных залах), а так же на спортивных площадках, на местности (в лесу, на озере) с преодолением естественных препятствий, с использованием музыкального сопровождения, с элементами танца, а так же национальные подвижные игры.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать научность, плановость и направленность использования подвижных игр, направленность на решение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. С помощью одних и тех же игр можно воспитывать нравственные и физические качества. Физическое воспитание ребёнка в желаемом направлении с помощью подвижных игр и других видов физических упражнений возможно только при целенаправленном и постоянном педагогическом руководстве.

### ***Основные задачи руководителя игры***

Руководитель должен быть организатором и воспитателем играющих в процессе проведения игры. Используя подвижную игру, он обязан стремиться:

- Укрепить здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- Воспитывать у детей необходимые моральные и волевые качества;
- Прививать организаторские навыки и привычку самостоятельно заниматься играми.

Занятие подвижными играми должны способствовать воспитанию дружбы, честности, коллективизма, патриотизма, сознательной дисциплины. Надо правильно подбирать подвижные игры для закрепления и совершенствования определённых двигательных действий в соответствии с типовой программой по физическому воспитанию.

Занятия подвижными играми должны быть воспитывающими по характеру. Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности. Сознательное поведение играющих позволяет совершенствовать подвижную игру, творчески обогащать её. При этом значительно возрастает заинтересованность участников, увеличивается воспитательное воздействие игры. Активность занимающихся необходимо использовать для воспитания организаторских навыков. Руководитель должен приучать занимающихся играть самостоятельно, поручая им роли вожатых, капитанов, водящих.

Последовательность прохождения игр должна быть спланирована. При планировании необходимо учитывать задачи физического воспитания занимающихся определённого возраста, их физическую подготовленность, а так же постепенность накопления навыков и знаний. Важно, чтобы в новых подвижных играх совершенствовались приобретённые навыки и образовывались новые. Игры должны соответствовать подготовленности занимающихся.

Каждая игра должна быть такой трудности, чтобы её участник мог преодолеть препятствие на пути к достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают трудности, не прилагают усилий, не интересуют занимающихся и не будет иметь педагогической ценности, т.к. не развивает волевых качеств и способностей учащихся. Подвижные следует проводить регулярно. В этом случае дети прочно усваивают отдельные игры и учатся играть организованно. Усвоенные игры они проводят во дворах, на площадках, дома и привлекают к ним своих товарищей.

### ***Подготовка к проведению игры***

Выбор игры прежде всего зависит от задачи, поставленной перед уроком. Определяя её, руководитель учитывает возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, количество занимающихся и условия проведения игры. Необходимо так же учитывать форму занятий (урок, перемена, прогулка, праздник и т.д.). На уроке и перемене время ограничено: задачи и содержание игры на перемене иные чем на уроке. На празднике используются в основном массовые игры и аттракционы.

Выбор игры зависит так же и от места её проведения. В небольшом зале или коридоре проводятся игры в которых играющие участвуют поочередно. В большом зале или на площадке можно проводить игры с бе-

гом, с метанием мячей, с элементами спортивных игр. Большое внимание следует уделять на подготовку места для игры. При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в нём не было посторонних предметов, острых снарядов. Перед проведением игр на местности руководитель обязан заранее хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры. Необходимо так же подготовить заранее инвентарь к играм, разметить площадку и сделать предварительный анализ игры.

### ***Организация играющих***

Большое значение здесь играет размещение играющих и место руководителя при объяснении игры. Прежде, чем объяснить игру, необходимо так расставить участников игр, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение из которого они начнут игру. Если для начала игры участники становятся в круг, руководитель для объяснения игры находится между играющими. Нельзя становиться в центр круга, т.к. половина играющих окажется за спиной руководителя. Если играющие разделены на две – три команды и построены одна против другой на большое расстояние, то для объяснения надо сблизить команды, а затем отвести их за линию старта. Объяснение игры должно быть кратким, последовательным и логичным, следует придерживаться следующего плана изложения:

- название игры;
- роль играющих, места их расположения;
- ход игры;
- цель;
- правила и варианты.

Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. В процессе объяснения игры надо выделить водящих. Выполнение обязанностей водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало возможно больше детей. Выделить водящих можно по назначению руководителя, по жребию, по выбору играющих, а так же по результатам предыдущих игр. Перечисленные способы выбора водящих надо чередовать в зависимости от поставленных задач, условий занятий, характера игры, количества играющих.

Особое внимание следует уделить распределению на команды. Оно проводится различными способами:

- по усмотрению руководителя;
- путём фигурной маршировки или расчёта движущейся колонны;
- по сговору (учащиеся делятся сами);
- по назначению капитанов;
- могут быть и постоянные команды.

### ***Выбор капитанов команд производится:***

- выбирают сами играющие;
- назначает руководитель.

### ***Выделение помощников***

Помощники – это будущие организаторы игры, поэтому желательно, чтобы в их роли в течении учебного году или лагерного периода побывали все учащиеся.

## **РУКОВОДСТВО ПРОЦЕССОМ ИГРЫ**

Наблюдение за ходом игры и поведением играющих. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею. Необходимо начинать игру организованно и своевременно. Задержка снижает предыгровое состояние участников, уменьшает готовность детей к игре. Задержать начало игры можно лишь в том случае, когда участникам нужно обсудить план действия в командах.

Игра начинается по условному сигналу. Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность, быстроту двигательной реакции на различные приказания. Руководитель заранее сообщает детям о намеченном сигнале. Сигнал подаётся только после того, как руководитель убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места. Далее руководитель внимательно следит за ходом игры, за поведением отдельных игроков и направляет их действия. Надо приучать детей сознательно соблюдать правила игры. В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативе играющих.

Игрой надо руководить так, чтобы сам процесс её доставлял детям удовольствие. Это возможно только в том случае, если участники смогут проявить активность, творческую инициативу и самостоятельность. Чаще всего играющие проявляют своё творчество в тех играх, которые им нравятся. Руководитель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Для этого надо подбирать игры в соответствии с интересами и возможностями детей, с учётом их желаний и настроения, педагогические правила и эмоционально руководить ими, а иногда и участвовать в игре, вовлекая детей своим поведением. В то же время руководитель не должен, увлекаясь, забывать о своих педагогических функциях. Участвуя в игре, он не только поднимает интерес у играющих но и показывает им, как можно лучше использовать отдельные приёмы и отдельные тактические комбинации.

Руководителю необходимо учитывать наиболее опасные моменты в игре (перепрыгивания через сложные препятствия, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, стены) и быть готовым к страховке. К этому

можно привлекать и детей, не участвующих в игре. Иногда дисциплина в игре нарушается из-за того, что руководитель непонятно объяснил игру. В данном случае надо сразу же дополнительно разъяснить правила игры.

Дисциплина нарушается так же из-за неправильного выбора водящих или распределения на команды, которую иногда нарушают так же несдержанные игроки. В процессе игры важно объединить участников в единый коллектив, имеющий общие интересы. Между играющими должны быть здоровые товарищеские отношения. Нельзя допускать зазнайства победителей и ослабления интереса к игре у побеждённых.

А.С. Макаренко говорил, что "... нужно вызывать у мальчика или девочки гордость успехам своей команды или организации. Нужно так же умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, тренировку, дисциплину в команде. Нужно наконец добиться спокойного отношения к удачам и неудачам."

Взаимодействие играющих должно быть построено на чувстве дружбы и товарищества.

### ***Судейство***

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Игра теряет свою педагогическую ценность, если не соблюдать её правила. Наблюдая за выполнением правил руководитель с помощью педагогических приёмов руководит обучением и воспитанием. Судья следит за правильным выполнением приёмов в игре, что способствует улучшению техники игры и в целом повышает интерес к ней.

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а так же его физическое состояние в данное время. Поэтому не рекомендуется чрезмерное мышечное напряжение, которое требует задержки дыхания, вызывает быстрое утомление. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки чередовать с отдыхом. Надо учитывать предшествующую деятельность детей перед уроком. Нагрузка в игре зависит от размера площадки игры: чем она больше, тем большую нагрузку получают участники. Таким образом, дозировка определяется методикой и условиями проведения игры.

### ***Окончание игры***

Руководитель должен определить окончание игры, как только появляются первые признаки утомления. Игру можно прекратить через определённое время, заранее установленное руководителем перед игрой.

Подведение итогов игры.

### ***Определение результатов игры***

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить её результат. Для этого он создаёт спокойную обстановку, если нужно собирает сведения у помощников и счётчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий с судьёй. Решение судьи обязательно для всех.

При определении результатов игры надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения того или другого задания, о чём участники должны быть заранее предупреждены. Объявлять результаты надо лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков.

### ***Разбор игры***

При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные в технических приёмах и в тактике. Детям младшего школьного возраста при разборе сюжетной игры полезно указывать на положительные и отрицательные моменты в развитии игры, отметить участников хорошо исполнявших отдельные роли, необходимо отмечать учащих, которые соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу.

При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить насколько усвоена игра, что игравшим нравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

В заключении следует отметить, что процесс проведения игры очень сложен: он зависит не только от возрастных особенностей детей, условий работы, но и от подготовленности детей к коллективным играм, от их настроения, от мастерства самого руководителя игры. Проведение игры – педагогический процесс не всегда поддающийся прогнозированию.

Практический опыт работы с детьми, умение наблюдать и анализировать действия играющих в процессе игры, умение правильно анализировать и оценивать своё поведение как руководителя игры способствуют совершенствованию мастерства руководства играми.

## ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ “СПОРТЛАНДИЯ”

### 1. Цели и задачи.

Пропаганда физической культуры и подвижных игр среди детей.

Укрепление здоровья занимающихся.

### 2. Руководство и судейство.

Руководство соревнованиями и их судейство возлагается на учителей физической культуры, педагога-организатора, завуча по воспитательной работе, представителей родительского комитета.

### 3. Програма соревнований.

В программу соревнований включаются игры, конкурсы. Каждая команда готовит художественную самодеятельность.

### 4. Состав участников.

Команда каждого участвующего в соревновании класса состоит из 7 мальчиков и 7 девочек.

### 5. Определение победителей.

Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество баллов.

### 6. Награждение.

Команда победительница награждается памятным вымпелом, а её участники грамотами.



## ОПИСАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

### **“Класс смирно!”**

Играющие стоят в одной шеренге. Преподаватель, стоя к ним лицом, подаёт команды. Команду нужно выполнять только в том случае, если учитель начал её со слова “класс”. Тот из ребят, кто ошибается, делает шаг вперёд, но продолжает играть. В игре отмечаются ошибки (две): первая – играющий выполнил команду без предварительного слова “класс”, вторая – играющий не выполнил команды, хотя она была подана правильно.

Если играющий, совершивший ошибку и сделавший шаг вперёд, вновь ошибается, он делает ещё шаг вперёд. В конце игры отмечаются ученики не совершившие ни одной ошибки.

### **“Совушка”.**

Водящий – совушка. Её гнездо в стороне от площадки. Условия игры: Играющие – на площадке, совушка – в гнезде.

По сигналу учителя “День наступает – всё оживает!” дети ходят, бегают. Подражают полёту птиц, бабочек, жуков. По сигналу “Ночь наступает – всё замирает!” играющие замирают в той позе, в которой их застал сигнал. Совушка выходит “охотиться”: шевельнувшихся уводит в своё гнездо. Снова звучит сигнал “День наступает – всё оживает!”, и совушка уходит в гнездо, играющие “оживают”. Совушка меняется через 2 – 3 игры.

### **“Космонавты”.**

На полу в зале (или на площадке) обозначаются ракеты (в 4 – 6 метрах друг от друга). Сбоку у ракет обозначается маршрут: ЗЛЗ (Земля – Луна – Земля), ЗВЗ (Земля – Венера – Земля), ЗМЗ (Земля – Марс – Земля) и т.д. В каждой ракете 3 – 6 мест. Весь зал – ракетодром.

Во всех ракетах количество мест на 3 – 4 меньше, чем количество играющих. Играющие, держась за руки, идут по кругу со словами: “Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим – на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!”.

После слова “нет” все разбегаются и стараются занять места в ракетах. Опоздавшие становятся в центр круга. Игра повторяется несколько раз. Отмечаются те, кто совершил больше полётов.

### **“Карлики и великаны”**

Игроки выбирают водящего. Играющие, кроме водящего, становятся в круг и размыкаются на вытянутые в стороны руки. Водящий становится в середину круга. Если игра ещё не знакома, то водящем лучше быть руководителем. Руководитель объясняет игру: если он скажет “Великаны”, все должны встать на носки и поднять руки вверх, если скажет “Карлики”, все

должны присесть и положить руки за голову. Кто допустит ошибку, тот идёт водить.

### **“День и ночь”**

Две команды стоят в середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 – 2 метра. У каждой команды на своей стороне площадки есть дом. Одна команда – день, другая ночь.

Воспитатель неожиданно для игроков говорит: “День!” или “Ночь!”. Соответствующая команда быстро улетает в свой дом, а другая её догоняет. Затем все встают на места, а воспитатель или его помощник подсчитывают пойманных игроков. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая поймает больше противников.

### **“Быстро по местам”**

Все играющие строятся в одну или две колонны по одному и вытягивают руки вперёд, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По команде руководителя “Убежали!” все дети разбегаются в разные стороны. По второй команде “Быстро по местам!” все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящих. Проигрывает тот, кто занял место последним. Если играют две колонны то выигрывает группа, построившаяся раньше другой. Построения могут быть самые разнообразные: в две шеренги лицом друг к другу, в два круга, положив руки на плечи соседей и другие.

### **“Вызов номеров”**

Дети делятся на 2 команды. Они становятся в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6–10 м и рассчитываются по порядку номеров. В 8–10 м в стороне от шеренг лежат набивные мячи. Воспитатель называет какой-либо номер, например, “восемь”. Тогда «восемые» номера обеих команд бегут к набивным мячам, оббегают их и возвращаются на свои места. Прибежавший первым приносит своей команде очко. Затем вызывается другой номер, и так до тех пор пока все играющие не будут названы. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

### **“Гуси – лебеди”**

Дети располагаются на одной половине площадки. В центре чертятся две линии на расстоянии 3-х метров друг от друга. Между этими линиями располагается “волк”. По сигналу руководителя водящий произносит слова:

-“Гуси – гуси!” дети должны ответить

-“Га – га – га.”

-“Есть хотите?”

-“Да – да – да.”

-“Ну летите!”

-“Нам нельзя.”

За горой серый волк не пускает нас домой.”

-“Ну летите как хотите,  
только крылья берегите.”

Занимающиеся должны перебежать на другую половину площадки.  
Волк старается запятнать.

### **“Шишки, жёлуди, орехи”**

Дети становятся тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый в тройке – шишка, жёлудь и орех. Один из играющих – водящий. Он находится вне круга. Воспитатель произносит слово “орехи” (или “жёлуди”, “шишки”), и все, кто ими являются меняются местами, а водящий старается занять чьё-либо место.

Варианты: Слова произносит не воспитатель, а водящий; играющие стоят не в кругах, а в колоннах; играющие стоят в шеренгах.

### **“Салки”.**

Выбирается водящий и встаёт посредине. Все остальные окружают его в произвольном порядке. Большую площадку необходимо ограничить. Водящий – “салка” – поднимает руку вверх и говорит : “Я – салка!”. После этого все разбегаются в пределах площадки, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся становится “салкой”. Игра продолжается.

### **“Третий лишний”.**

Выбирают двоих водящих – убегающего и догоняющего. Играющие, кроме водящих, становятся парами по кругу в затылок лицом в центр круга, образуя как бы два концентрических круга. Водящие находятся за кругом.

По сигналу руководителя догоняющий начинает ловить убегающего, стараясь его запятнать. Убегающий, спасаясь, стремится встать перед какой-нибудь парой. Если это ему удалось, то его пятнать нельзя, а можно ловить и пятнать того, кто сделался “лишним”, кто стоит сзади пары третьим. Если догоняющему удалось запятнать убегающего, то пойманный догоняет, а бывший догоняющий спасается от него.

### **“Прыжок за прыжком”**

Играющие разделяются на две равные команды, каждая из которых выстраивается в колонну по два. Обе колонны выстраиваются параллельно одна другой на расстоянии 2-х метров. Все пары играющих держат за кон-

цы короткие скакалки, растянув их на расстоянии 50–60 см от пола. Расстояние между парами один метр.

По сигналу руководителя первые пары каждой колонны быстро кладут скалки на землю и бегут вдоль своей колонны в её конец, одни справа, другой слева от неё. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и, растянув её, поднимают на высоту 50–60 см. Как только они подняли скакалку игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, так же оббегают свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалки до своего места, берут свою скакалку. Так же поступают все пары. Побеждает команда первая закончившая пробежку.

### **“Скакуны”.**

Играющие делятся на две равные команды и рассчитываются по порядку номеров. Одна команда “Бегуны” занимает место внутри квадрата, другая становится за линией, ограничивающей квадрат, – “Скакуны”. Руководитель называет цифру. Игрок из команды скакунов, имеющий этот номер, направляется в поле, прыгая на одной ноге. Его задача – «салить» игроков другой команды, которые спасаются от преследования, бегая на двух ногах. «Осаленный» покидает площадку. По команде руководителя “Домой” водящий возвращается на своё место в шеренгу, и руководитель вызывает следующий номер.

### **“Парашютисты”.**

Играющие делятся на 2–4 команды парашютистов. По числу команд в зале ставятся скамейки – самолёты (на расстоянии 1,5 – 2 м одна от другой). У каждого конца скамейки рисуется круг диаметром 30 – 40 см – это место приземления. К каждому из мест приземления встаёт судья.

По первому сигналу руководителя команды по одному встают на скамейки – садятся в самолёты. По второму сигналу парашютисты начинают по одному прыгать с самолёта, стараясь точно приземлиться в круг. Судьи оценивают точность и правильность приземления, которое считается таковым если парашютист спрыгнул в обозначенный круг, сохранил устойчивое равновесие, выпрямился в основную стойку и вышел из круга. За каждое правильное приземление команде насчитывается одно очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

### **“Перехвати мяч”.**

Игроки делятся на тройки. Два игрока стоят напротив друг друга на расстоянии 8 метров. У одного из этих игроков мяч. Между игроками рас-

положен защитник. Игроки передают между собой мяч, защитник старается перехватить его.

#### **“Мяч соседу”.**

Играющие становятся в круг лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу руководителя играющие передают мячи друг другу вправо и влево по кругу так, чтобы один мяч догнал другого.

#### **“Мяч среднему”.**

Игроки делятся на две группы и выстраиваются по кругу. Играющие рассчитываются по порядку. Первые переходят в середину своих кругов, у каждого из них мяч. По сигналу руководителя игроки по очереди бросают мяч каждому игроку и получают его обратно. Каждый средний получает мяч от последнего игрока стоящего в кругу, он поднимает его вверх. Команда закончившая переброску раньше считается победительницей.

#### **“Картошка”.**

Игроки располагаются в круг. У одного из них волейбольный мяч. Происходят передачи мяча, потерявший мяч садится в центр круга. Продолжаются передачи мяча и можно атаковать сидящего игрока. Игрок имеет право коснуться мяча и выходит в круг, если сидящий игрок словил мяч все выходят, а передающий садится в круг.

#### **“Бой петухов”**

Чертится круг размером 3–4 метра. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги одна против другой. В каждой команде выбирается капитан. Капитаны посылают по одному игроку “петуху” в круг. Каждый из них встаёт на одну ногу, причёт руки за спину. По сигналу руководителя “петухи” пытаются вытолкнуть друг друга из круга или заставляют стать противника на вторую ногу. Победитель выигрывает очко для своей команды. Затем идёт в середину следующая пара.

#### **“Борьба в квадрате”.**

На земле чертятся три квадрата: 3\*3, 2\*2, 1\*1 м. В большом квадрате встают 4 игрока близкие по росту и по силам, начинают выталкивать плечом друг друга. Трое выбывших из большого квадрата, переходят в средний квадрат, а победитель остаётся в большом квадрате. Борьба заканчивается в малом квадрате, когда один выйдет из квадрата, а другой останется победителем. Первый победитель в большом квадрате получает 4 очка, второй – в среднем квадрате – 3 очка, победитель в малом квадрате – 2 очка, а выбывший их малого квадрата – 1 очко.

### **“Падающая палка”.**

Играющие становятся по кругу и рассчитываются по порядку. Выбирается водящий. Он становится в центр круга с палкой. Водящий называет один из номеров и в этот момент отпускает палку. Вызванный бежит к палке и старается её схватить, пока она не упала на пол. Если вызванный игрок не успеет это сделать, он становится водящим, а водящий идёт на его место. Если вызванный игрок схватит палку вовремя, то водящий останется в кругу.

### **“Два мороза”.**

Выбирают два водящих – “Морозы”, остальные – “Ребята”. “Ребята” располагаются в одну шеренгу за линией дома, а по середине площадки – “На улице” стоят “Два мороза”. Морозы обращаются к ребятам со словами:

“Мы два брата молодые,  
Два мороза удалые.  
Я – мороз красный нос,  
Я – мороз синий нос.  
Кто из вас решится  
В путь дороженьку пуститься?”.

Ребята отвечают:

“Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз”.

После этих слов ребята бегут за черту на другой стороне. «Морозы» ловят их.

### **“Невод”.**

Из числа играющих выбирают двух рыбаков, все остальные – рыбы. Рыбы бегают по площадке, рыбаки взявшись за руки, говорят: “Рыбаки выходят на ловлю!”, после чего начинают ловить рыбу, окружая их сцепленными руками. Пойманный игрок становится между рыбаками, взявшись с ними за руки, после чего ловить рыб начинают все трое и т. д.

### **“Передал, садись”.**

Игроки делятся на 2–4 команды. Направляющий из каждой команды выходит вперёд на 3 метра и поворачивается лицом к команде. По команде руководителей направляющий передаёт мяч игрокам своей команды. После передачи игроком направляющему мяча игрок садится.

### **“Двадцать пять передач”.**

Игроки делятся на 2 команды. Каждая команда старается выполнить 25 передач. Защищающаяся команда старается перехватить мяч и сама старается сделать 25 передач.

## **ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО КУРСУ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

***По теории:*** знать теорию в объёме программы.

***По практике:***

◆ Провести подвижную игру по заданию преподавателя и получить положительную оценку.

◆ Проанализировать игру и получить положительную оценку.

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачёту:

1. Отличие подвижных игр от спортивных.
2. Определение игры.
3. Игра и труд, их связь и различие.
4. Классификация подвижных игр.
5. Формы организации и проведения подвижных игр в школе.
6. Игры в системе оздоровительной и физкультурной работы с населением.
7. Характеристика игр для дошкольников.
8. Характеристика игр для младших школьников.
9. Характеристика игр для средних школьников.
10. Характеристика игр для подростков.
11. Характеристика игр для учащихся ПТУ и техникумов.
12. Характеристика игр для студентов.

***Методика.***

1. Выбор игры.
2. Подготовка руководителя к игре.
3. Подготовка играющего коллектива.
4. Способы разделения на команды.
5. Выбор капитанов.
6. Способы выбора водящих.
7. Требования к рассказу и порядок объяснения игры.
8. Роль и место показа.
9. Руководство игрой.
10. Дозировка и судейство игры.
11. Требования к окончанию игры.
12. Подведение итогов.
13. Организация соревнований по подвижным играм.
14. Особенности проведения подвижных игр с дошкольниками.

15. Особенности проведения подвижных игр с младшими школьниками.
16. Особенности проведения подвижных игр со средними школьниками.
17. Особенности проведения подвижных игр с подростками.
18. Особенности проведения подвижных игр со студентами.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Барышникова Т. Игры на воздухе. С-Петербург. Кристал. Каронапринт, 1998 г.
2. Былеева Л.Б., Коротков И.М. Подвижные игры – Минск: Физкультура и спорт, 1982 г.
3. Гармаш И.И. Игры и развлечения. Киев: Урожай, 1996 г.
4. Геллер Е.М. Коротков И.М. Весёлые старты. Минск: Физкультура и спорт, 1978 г.
5. Геллер Е.М. На старт вызывает Спортландия. Минск: Полымя, 1988 г.
6. Гужаловский А.А. Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе, Минск: Полымя, 1988 г.
7. Качаткин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. Минск: Просвещение, 1983 г.
8. Логинова И.И. Развивающие игры: быстрее, выше сильнее С-Петербург: Дельта, 1998 г.
9. Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов общеобразовательной школы. Минск, 1999 г.
10. Фатеева М.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Ярославль: Академия развития, 1998 г.



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Содержание программного материала по курсу подвижные игры для студентов заочников .....	4
Лекционные занятия .....	5
Методические занятия .....	6
Семинарские занятия .....	8
Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр .....	9
Руководство процессом игры .....	12
Примерное положение о проведении соревнований “Спортландия” .....	15
Описание подвижных игр .....	16
Зачётные требования по курсу подвижные игры .....	22
Литература .....	23