Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ИГРЫ ПРИ ПОДГОТОКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Автор – составитель: тренер – преподаватель
Кокарева О. И.

р.п. Инжавино, 2021 г

Пояснительная записка.

Игра – особый вид деятельности, свойственный человеку и особенно ребенку. С древних времен игра является средством самопознания, развития, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Подвижные и спортивные игры являются основным средством и метод физического воспитания. Дети младшего школьного возраста зачастую не хотят заниматься легкой атлетикой, т.к. считают, что бегать это не интересно и скучно и тут игра позволяет не только разнообразить занятия, но привить им любовь и интерес к занятиям. Игровая деятельность в этом возрасте является естественным и привычным для ребенка процессом.

Применение игровых технологий и методик в учебно - тренировочном процессе значительно повышает плотность и эмоциональность занятия. В ходе такого занятия юные легкоатлеты развивают свои физические качества необходимых для овладения сложной техникой видов легкой атлетики.

В процессе игры тренер – преподаватель решает образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Подвижные и спортивные игры способствуют развитию быстроты, силовых качеств, выносливости, гибкости, координационных качеств, морально – волевых качеств (смелость, честность, коллективизм и др.)

Навыки, приобретенные ребенком во время игры, легче трансформируются для последующего изучения технико – тактических приемов. В процессе игры, обучающиеся осваивают не только свободный бег, но и учатся переключаться с максимально быстрого бега на медленный и, наоборот, выполняют большое количество перебежек и пробежек.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. В подготовительную часть занятия целесообразно включать малоподвижные и несложные игры, которые способствуют организации внимания, а так же игры общеразвивающего характера.
2. Не рекомендуется после игр с бегом, прыжками проводить упражнения, требующие точности движения, сохранения равновесия, сложной координации.
3. Подвижные игры с бегом на скорость, с увертыванием, на выносливость, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после подготовительной части занятия.
4. В заключительной части занятия проводим игры малой и средней подвижности, которые способствуют активному отдыху

ВАЖНО:

1. При подборе игр надо учитывать: задачи занятия, учебный материал, виды движений, входящих в игру, физиологическую нагрузку получаемую обучающимися во время игры;
2. Создание равных условий для активного участия в игре всех обучающихся.
3. При подборе игр следует чередовать более подвижные игры с менее подвижными и различные по характеру движения.

ПОДБОРКА ИГР ПРИ ОБУЧЕНИИ БЕГУ

«К своим флажкам»

Подготовка: Обучающиеся делятся на несколько групп (по 5 – 6 человек в каждой), становятся в кружок. В центе каждого кружка становится дежурный с флажком, отличающимся по цвету других (дежурного можно заменить на кеглю).

Описание игры: Все играющие, кроме стоящих с флажками, по сигналу тренера – преподавателя разбегаются по площадке и становятся лицом к стене или закрывают глаза. В это время дежурные с флажками меняются местами. Тренер – преподаватель дает сигнал: «Все к своим флажкам!». Обучающиеся открывают глаза, быстро бегут у своим флажкам и опять образуют круг. Побеждает команда первая образовавшая круг вокруг своего флажка.

Правила: 1. Обучающимся нельзя открывать глаза до сигнала «Все к своим флажкам!». Если игрок откроет глаза или повернется до сигнала, тог его команда проиграла.

2. Дежурные с флажками обязательно меняются местами. Если они этого не сделали, то победа не засчитывается.

«Мы – веселые ребята!»

Подготовка: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома» на расстоянии 15 – 20 м один от другого. Между домами посередине площадки становится водящий. Остальные игроки находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, надо ограничить ее с боков, примерно на расстоянии 8 – 10 м друг от друга прочертив линии.

Описание игры: Водящий, стоя посередине лицом к играющим, громко произносит: «Раз, два, три!». Все играющие говорят хором:

«Мы – веселые ребята,

Любим бегать и играть,

Ну, попробуй нас догнать!»

После этого все обучающиеся перебегают на противоположную сторону площадки за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Когда все дети перебегут, водящий опять считает: «Раз, два, три!» - а все после того как ответят ему бегут в первый дом. Пойманные опять отходят в сторону. После 2 – 3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из числа непойманных, а пойманные включаются в игру и все начинается сначала.

Игра проводится 3 – 4 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные и лучшие водящие, сумевшие поймать больше игроков.

Правила: 1. Перебегать на другую сторону можно только после слов «Нас догнать».

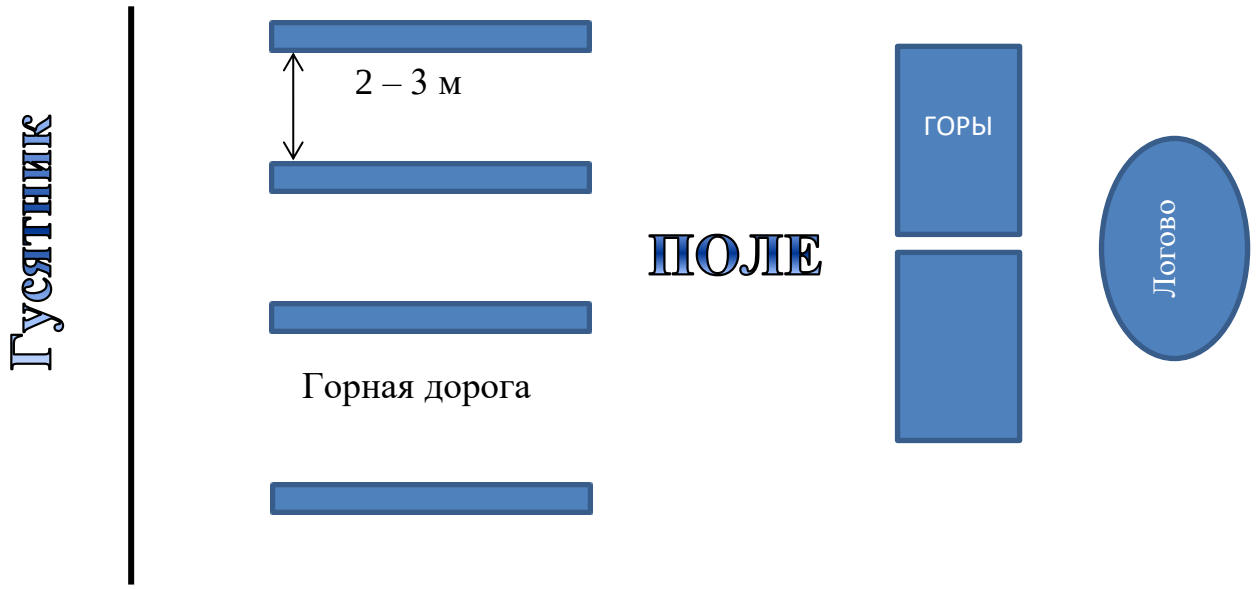
2. Нельзя, выбежав из – за линии дома, возвращаться назад; игрок вернувшийся считается пойманным.

3. Поймать – значит дотронутся до играющего.

4. Водящий может ловить только до линии дома.

«Гуси – лебеди»

Подготовка: На одной стороне площадки проводится черта «гусятник». Посередине площадки ставятся 4 скамейки, образующие коридоры (дорога между горами) шириной 2 – 3 м. На другой стороне площадки кладутся маты это «горы». Все игроки, кроме двух, становятся в гусятнике – это «гуси». За горой чертится круг это «логово», в котором помещаются два «волка»



Описание игры: Тренер – преподаватель произносит: «Гус – лебеди, в поле!» Гуси проходят по горной дороге в «поле», где и гуляют. Затем тренер – преподаватель говорит «Гуси – лебеди, домой, волк за дальней горой!» Гуси бегут обратно к себе в гусятник, пробегая между скамейками, - «по горной дороге». Из – за дальней горы выбегают волки и догоняют гусей. Осаленные останавливаются.

Пойманные подсчитываются и отпускаются в свое стадо гусей. После чего выбирают из непойманных новых волков. Итак игра проводится 2 – 3 раза, после чего отмечаются на разу не пойманные гуси и волки, сумевшие поймать больше гусей.

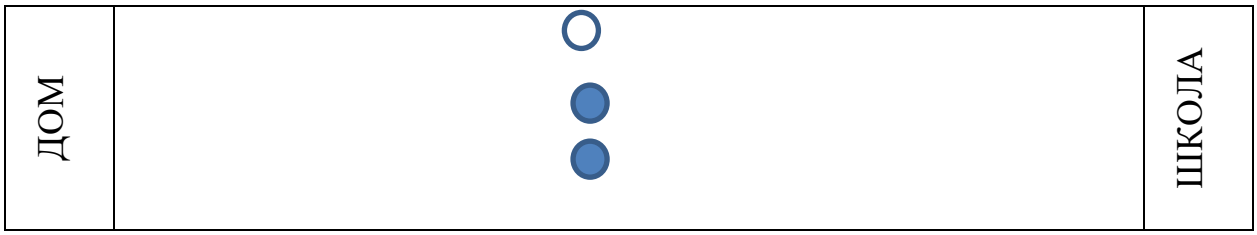
Правила: 1. Волки ловят гусей до гусятника.

2. Волки могут ловить гусей только после слов «за дальней горой».

3. Нельзя прыгать через скамейки или бегать по ним.

«Два Мороза»

Подготовка: На противоположных сторонах зала на расстоянии 10 – 20 м линиями отмечаются «дом» и «школу». Выбираются два водящих – «морозы», остальные играющие – «ребята». Ребята располагаются в одну шеренгу за линией дома, а посредине площадки – «на улице» стоят два мороза.



- Морозы - тренер - преподаватель

Описание игры: Морозы обращаются к ребятам со словами:

«Мы два брата молодые,

Два мороза удалые»

Один из них, указывая на себя, говорит: «Я мороз – синий нос»

Другой: «Я мороз – красный нос»

И вместе: «Кто из вас решится

В путь – дорожку пуститься?»

Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз!»

После этих слов ребята бегут из дома в школу. Морозы ловят и «замораживают» перебегающих. Осаленные сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их заморозил мороз.

Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая «замороженных» ребят: дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются к остальным игрокам. Морозы замораживают перебегающих ребят и тем самым мешают им выручать «замороженных». Во второй раз морозы не говорят весь речитатив, а только последние фразы «Кто из вас решится В путь – дорожку пуститься?».

После двух перебежек выбирают новых морозов из непойманных ребят, а пойманных подсчитают и отпускают. Игра начинается с начала.

Морозы меняют 3 – 4 раза. В конце игры отмечаются ребята, не попавшиеся морозам ни разу, а также лучшая пара морозов.

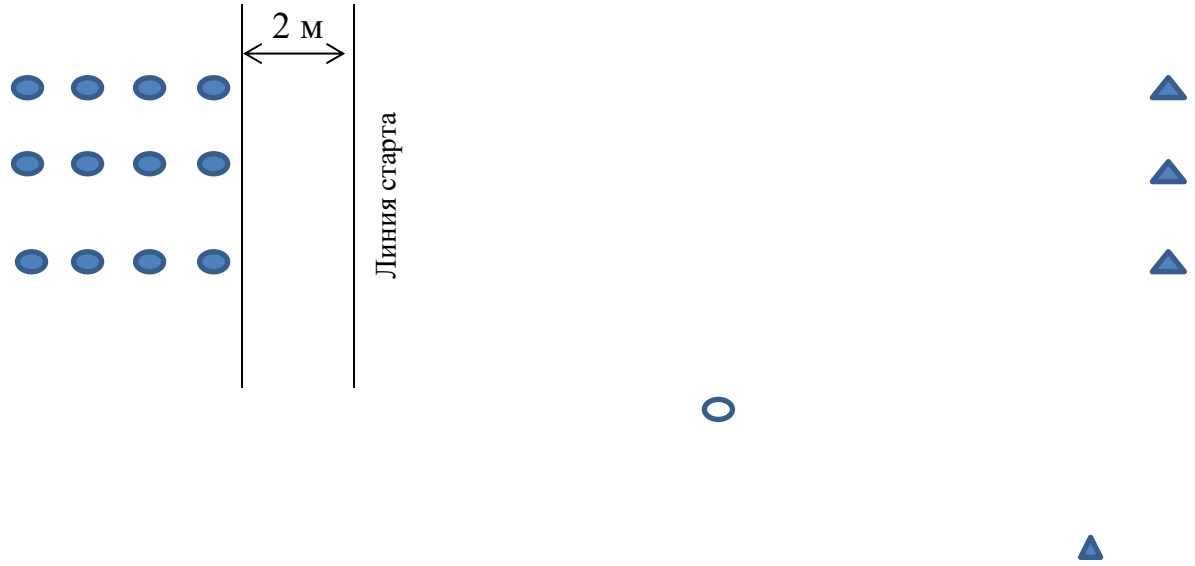
Правила: 1. Играющие выбегают из дома только после слов «И не страшен нам мороз».

2. Выбежав из дома, нельзя бежать обратно или задерживаться в доме. И в том и в другом случае игрок считается пойманным.

3. Пойманный остается на том месте, где его поймали – «заморозили»

«Команда быстроногих»

Подготовка: Играющие делятся на 2 – 4 команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта и на расстоянии 2 м от нее чертится линия старта. В 10 – 20 м от стартовой линии против каждой команды ставятся конусы (кегли, стойки). Первые игроки в колоннах встают на линию старта.



Описание игры: По команде тренера – преподавателя «Приготовиться, внимание, марш!» первые игроки бегут к стойкам, обегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавшим линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их команды, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков.

В игре можно использовать палочки, которую игрок пробежавший линию старта передает следующему игроку.

Правила: 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала тренера – преподавателя.

2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками.

3. Вернувшись надо встать в конец своей колонны.

«Белый медведь»

Подготовка: Для игры очерчивается площадка – «море» - примерно 10х12 м. В стороне ограничивается небольшое место – «льдина». Один водящий «белый медведь», остальные играющие – «медвежата». Медведь идет на льдину, медвежата размещаются по всей площадке.

Описание игры: Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!», бежит со льдины в море и начинает ловить медвежат. Поймает медвежонка, отводит на льдину и ловит второго. Два пойманных медвежонка берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Медведь отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками. После этого они кричат: «Медведь, на помощь!» Медведь подбегает и осаливает пойманного. Осаленный игрок идет на льдину. Когда на льдине окажутся еще двое пойманных, они также берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится белым медведем.

Правила: 1. Пары могут ловить играющих, только окружив их руками

2. При ловле запрещается хватать игроков руками и тащить их силой.

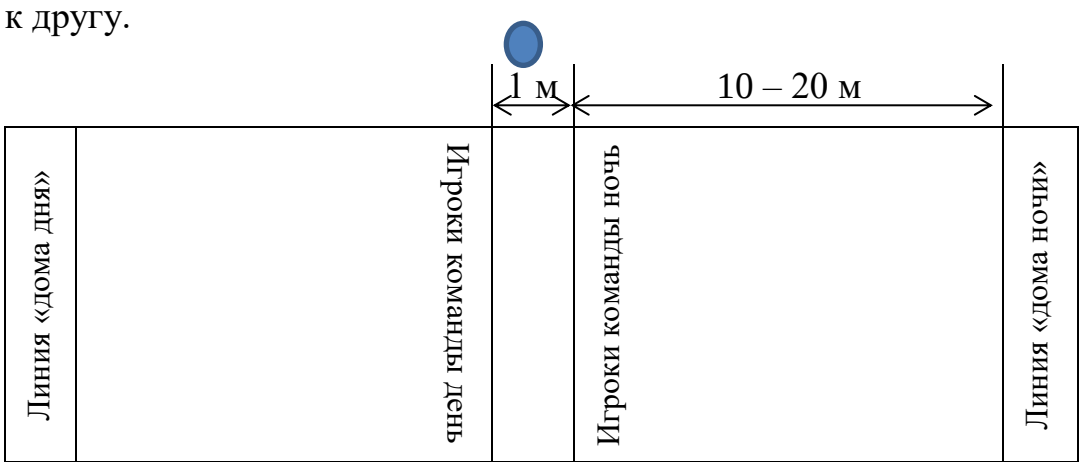
3. Игроки выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными и идут на льдину.

4. Медвежонок, окруженный парой, может выскользнуть, пока его не осалит медведь.

5. Как только медведь поймал первую пару медвежат, он сам уже не ловит, а только осаливает пойманных медвежат.

«День» и «Ночь»

Подготовка: На середине площадки чертят две параллельные линии на расстоянии 1 – 1,5 м, а по обе стороны от них – в 10 - 20 м параллельно им - линии «домов», одна от другой размечают по одной линии. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются у своих средних линий и поворачиваются лицом к своим домам. Таким образом, они стоят спиной друг к другу.



- тренер - преподаватель

Одна команда называется «День», другая – «Ночь».

Описание игры: Тренер – преподаватель встает с боку у средней линии и неожиданно произносит «День!» После этого сигнала игроки команды «Ночь» убегают в свой дом, а игроки команды «День» догоняют их и осаливают. Осаленные игроки подсчитываются и отпускаются к свои. Затем команды опять становятся у средней линии спиной к другой команде. Тренер – преподаватель возгласом подает сигнал, стараясь, чтобы он был неожиданным для игроков (строгое чередование нежелательно). Можно перед сигналом, чтобы отвлечь внимание играющих, предложить им делать различные упражнения (например, поднять руки вверх, вперед опустить вниз или присесть, встать, подняться на носки и т.п.). Неожиданно тренер – преподаватель произносит «День» или «Ночь». Каждый раз пойманные подсчитываются и отпускаются.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитываются пойманные в каждой команде за одинаковое количество раз. Допустим, «День» вызывали 4

раза, а «Ночь» - 3 раза. Пойманные подсчитываются за 3 первые игры. Побеждает команда, поймавшая большее количество игроков.

Правила: 1. Запрещается убегать в свой дом до того как тренер – преподаватель крикнет «День» или «Ночь».

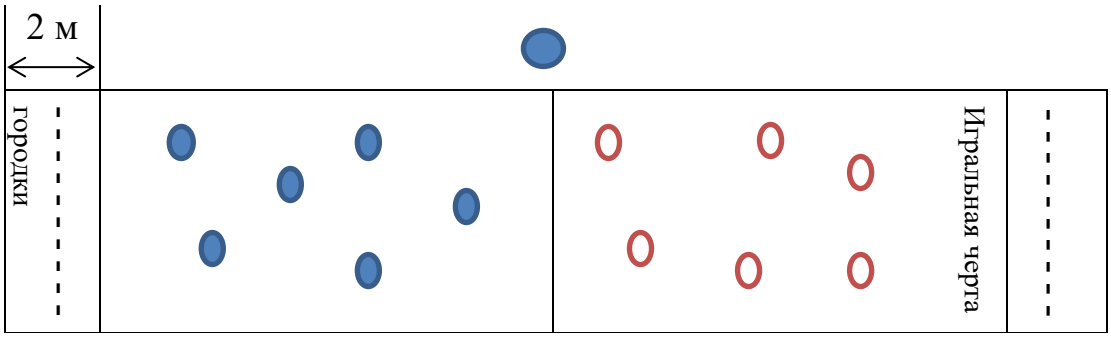
2. Ловить или осаливать можно только до черты дома

3. Пойманные игроки после подсчета опять участвуют в игре наравне с другими.

Примечание. Данная игра может называться «Вороны «Воробьи» в этом случае команды называются «Вороны» и «Воробьи». В этом варианте игры тренер – преподаватель вызывает команды медленно, по слогам: «Во-ро-ны (бьи)!»

«Перебежка с выручкой»

Подготовка: Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На расстоянии 2 м параллельно коротким сторонам площадки проводится по «игровой» черте. За игровой чертой на равных расстояниях вдоль всей ширины площадки расставляются по 10 городков (10 флажков). Играющие делятся на две равные команды и располагаются в произвольном порядке на своей половине поля, расположенной ближе к своим городкам.



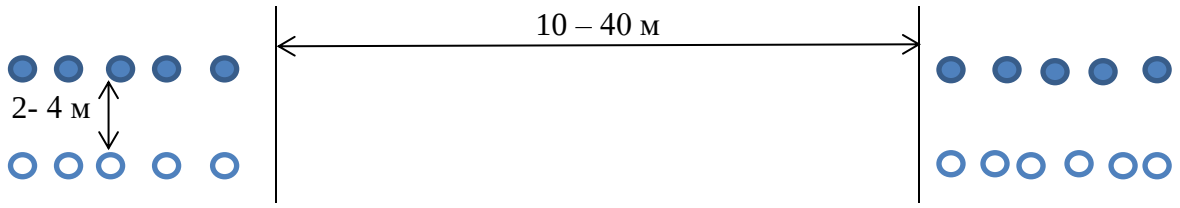
Описание игры: По сигналу тренера – преподавателя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками. Захватив городок, играющий старается унести его на свою сторону. Игроки салят противника на своей стороне поля. Осаленный остается там, где его коснулись, а взятый городок возвращается на место. Осаленного может выручить игрок своей команды, коснувшийся его рукой. Вырученный участник игры вступает в общую игру.

Правила: 1. Салить противников можно только на своей половине поля.

2. Игрок, подбежавший к городкам противника, может взять только один городок отбирается и становится на место, а игрок останавливается на том месте, где его осалили, и ждет выручки.

«Встречная эстафета»

Подготовка: Играющие делятся на 2 равные команды и строят в 2 колонны. Колонны делятся пополам. Обе половины колонны поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на расстояние 10 – 40 м в зависимости от размеров площадки. Одна команда от другой находится на расстоянии 2 – 4 м. Перед игроками, стоящими впереди, чертится линия.



Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дается по флажку или эстафетной палочке. Если в каждой команде нечетное количество участников, то флажки даются первым игрокам той половины команды, в которой на одного игрока больше.

Описание игры: По сигналу тренера – преподавателя игроки с флажками бегут к своим впереди стоящим игрокам на противоположную сторону площадки, отдают им флажки и встают сзади этой половины команды. Получившие флажки бегут вперед, каждый к своей половины команды, стоящей напротив, отдают флажки очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д. Каждый раз прибежавший с флажком и передавший его очередному игроку встает в конец той половины колонны, в которую он прибежал. Команда, игрок которой выбегает, продвигается на один шаг вперед к черте для начала бега.

Игра заканчивается, когда последний из перебегающих какой – либо из команд передаст флажок игроку, начавшему игру. Побеждает команда, закончившая перебежку раньше.

Правила: 1. Начинать игру можно только по сигналу.

2. Выходить за линию для начала бега нельзя до тех пор, пока не будет передан флажок или эстафета.

3. Если во время перебежки игрок уронит флажок, он должен сам поднять его и продолжить бег.

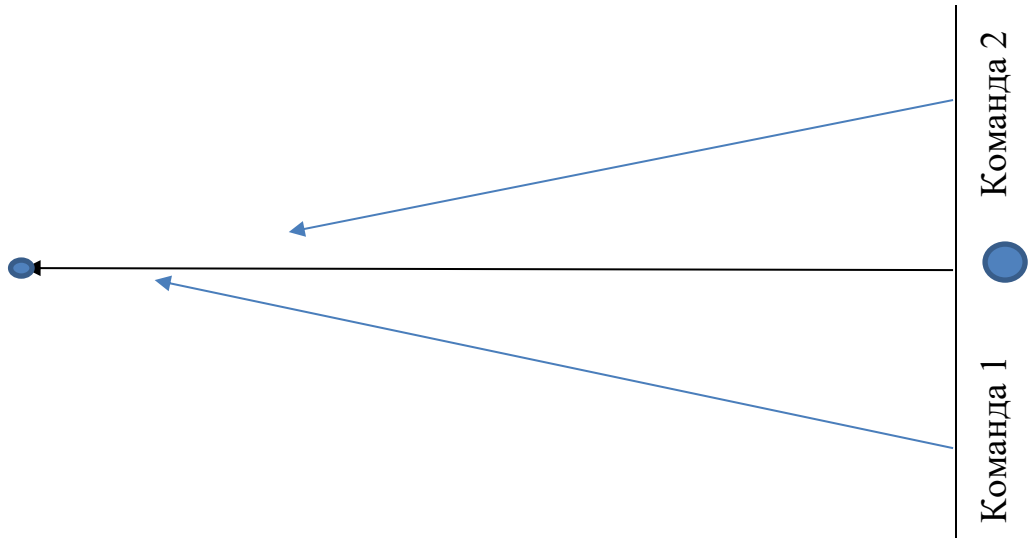
4. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко.

5. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньше штрафных очков.

Примечание: Если в этой игре закрепляется навык передачи эстафетной палочки, то игрок обегает вторую половину колонны, передает палочку вперед палочку впереди стоящему по правилам передачи эстафеты в легкой атлетике и встает в конец этой половины команды.

«Рывок за мячом»

Подготовка: Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Тренер – преподаватель с мячом в руках встает между командами.



Тренер – преподаватель

Описание игры: Называя любой номер, тренер – преподаватель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается тренеру – преподавателю, который бросает его снова, вызывая новый номер, и т.д. Играют установленное время. Команда набравшая большее количество очков считается победителем.

Правила: 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности)

2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

«Наступление»

Подготовка: Две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине.

Описание игры: По указанию тренера – преподавателя игроки одной команды принимают положение высокого (или низкого) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2 – 3 шага, тренер – преподаватель дает свисток. «Наступающие» расцепляют руки и бегом устремляются до линии своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных наступление ведет другая команда. После 3 – 4 перебежек подсчитывается общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

Правила: 1. Действовать без сигнала запрещается.

2. Каждый игрок может салить любых игроков противоположной команды, но только до линии «дома».

Литература

1. Брюнему, Э. Бегай, прыгай, метай / Э. Брюнему. - М. - 1996.

2. Былеева, Л. В. Подвижные игры: учеб, пособие для студентов вузов физич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Р. В. Климкова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

3. Фетисова С. Л. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях, учеб. пособие/ Фетисова С. Л., Фокина А. М. – Санкт-Петербург, 2015