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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

В рамках реализации Регионального проекта «Развитие дворового спорта на Тамбовщине».

Автор – составитель: тренер – преподаватель

Кокарева О. И.

р.п. Инжавино, 2021 г

Пояснительная записка.

С апреля 2021 года в Тамбовской области реализуется Региональный проект «Развитие дворового спорта на Тамбовщине». Главная цель данного проекта привлечение, как можно большего числа детей и подростков, к систематическим занятиям спортом, а спорт это в первую очередь движение. Современным детям в век информационных технологий нахватает именно движения. Приступив к реализации данного проекта, мы в своей школе решили сделать упор на дворовые подвижные игры. Так как игра с древних времен является источником двигательной активности для любого ребенка.

В ходе работы по реализации проекта мы столкнулись с проблемой, что современные дети практически не знакомы с дворовыми подвижными играми, им гораздо привычнее интерактивные игры, в их гаджетах. В данных методических рекомендациях предлагаются подвижные игры на свежем воздухе, которые сочетают в себе не только физическую подготовку, но и закаливание.

Командные игры, которые мы применяем в своей работе способствуют так же формированию коллективизма, чувства товарищества, способствуют выявлению лидеров – капитанов команд. Командные игры проводятся под контролем тренера – преподавателя, который выступает в роле нейтрального наблюдателя или судьи, или ребенка, который пользуется доверием и уважением остальных.

Подвижные игры

«Самые быстрые»

Подготовка: Игроки делятся на две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В середине круга лежит мяч (флажок).

Описание игры: Тренер - преподаватель называет любой номер. Игроки под этим номером из обеих команд обегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу, чтобы овладеть им. Кто сделает это первым, приносит своей команде выигрышное очко.

Игра проводится 3-5 минут. Выигрывает команда, игроки которой набрали больше очков.

Правила игры: 1. Игроки номер которого был назван ведущим, оба бегут в одну сторону, о чем договариваются заранее, по внешней стороне круга.

2. Первый завладевший мячом (флажком) приносит команде выигрышное очко.

3. Выигрывает команда, игроки которой набрали больше очков.

«Часовые и разведчики»

Подготовка: Участники игры делятся на две равные команды. Затем игроки в командах рассчитываются на первый и второй. Играющие под первым номером в одной команде - «разведчики», а в другой - «часовые», у играющих под вторым номером роли меняются (т.е. под первым номером - «часовые», под номером два - «разведчики») Команды выстраиваются в шеренги вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 10-20 метров одна от другой. Перед носками играющих чертятся линии, а посередине площадки на одинаковом расстоянии от команд рисуется кружок. В него кладут мяч (флажок).

Описание игры: Игроки команды «разведчики» должны стараться унести мяч, а «часовые» должны его стеречь.

По сигналу 2 игрока (крайние с правого фланга каждой шеренги) выбегают на середину площадки к мячу. «Разведчик» делает различные движения, чтобы отвлечь внимание «часового» и унести мяч в свою команду. «Часовой» повторяет все движения «разведчика» и в то же время следит за мячом. Если «разведчик» схватит мяч, «часовой» старается его догнать и осалить, чтобы взять в плен. Если «часовой» не поймает «разведчика» с мячом до линии его «дома», то сам идет в плен на противоположную сторону и становится на левом фланге команды противника.

Игра продолжается до тех пор, пока не переиграют все «часовые» и «разведчики». В конце игры подсчитываются пленные в каждой команде. Выигрывает команда, имеющая больше пленных.

Правила игры: 1. «Часовой», не повторивший всех движений «разведчика», проигрывает.

2. Ловить убегающего можно только до черты его «дома».

3. Если убегая от преследователя, игрок потерял мяч, он идет в плен.

4. Выигрывает команда, имеющая больше пленных.

«Сбей городок»

Подготовка: Проводят две черты на расстоянии 20 шагов. Это линии «городов», за которыми располагаются команды. Участники в них рассчитываются по порядку номеров. Посередине площадки ставят кеглю или городок.

Описание игры: Тренер – преподаватель громко называет номер. Игроки обеих команд, имеющие этот номер, устремляются в поле, бегут до черты противоположного «города». Наступив на нее ногой, они быстро разворачиваются и на обратном пути каждый из них старается первым ударить ногой и сбить кеглею (городок). Кто сумеет это сделать, приносит своей команде очко.

Когда все игроки вызваны по одному разу, подводится итог. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игрок, не наступивший на черту противоположного «города» считается проигравшим

2. Игрок сбивший кеглею (городок) приносит своей команде очко.

3. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Бег командами (поезда)»

Подготовка: Две равные команды выстраиваются в колонну по одному, обхватив руками впереди стоящего или взяв за пояс. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 3-5 шагов. Перед колоннами проводят стартовую линию, а напротив соревнующихся команд на расстоянии 15- 20 метров ставят стойку или другой предмет.

Описание игры: По сигналу игроки в колоннах бегут вперед до стойки, огибают ее и возвращаются назад. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

Можно условиться, что игроки присоединяются друг к другу по очереди, т. е. сначала стойку обегает первый номер, затем к нему присоединяется второй и обегают вдвоем, затем - третий и т. д. Поскольку в этом варианте игра требует выносливости, при ее повторении игроки в колоннах располагаются в обратном порядке.

Для ребят младшего школьного возраста можно проводить оба варианта игры, условившись, что бегать будут, держась не за пояс друг друга, а за руки.

Правила игры: 1. Если в ходе прохождения дистанции цепочка будет разорвана, то эта команда считается проигравшей.

2. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

«Сумей догнать»

Подготовка: На площадке очерчивают или размечают предметами (камешками, городками, флажками и пр.) круг диаметром 9-12 метров, если играет большое количество игроков диаметр круга можно увеличить. Игроки становятся по внешней стороне круга лицом против часовой стрелки на одинаковом расстоянии друг от друга.

Описание игры: По сигналу все бегут в одну сторону, соблюдая дистанцию. По второму сигналу начинается соревнование. Задача каждого игрока осалить бегущего впереди и не дать запятнать себя сопернику, находящемуся сзади. Осаленные покидают круг. Когда последний игрок осален, игра прекращается.

Правила игры: 1. Побеждает не осаленный игрок.

Выявляются 2-3 лучших бегуна, которые остаются последними.

«Скакуны и бегуны»

Подготовка: Очерчивается площадка 9Х9 метров. Участники игры делятся на две равные команды. На одной стороне площадки «дом скакунов». Игроки другой команды - «бегуны» свободно располагаются внутри квадрата.

Описание игры: Один из «скакунов» по вызову тренера - преподавателя на одной ноге впрыгивает в пределы площадки и, перемещаясь таким образом, старается салить игроков другой команды. По истечении 15 секунд сигналом «Домой!» тренер - преподаватель возвращает «скакуна» за площадку и посылает нового игрока.

Когда все игроки в поле переловлены, объявляется время, за которое «скакуны» осалили всех «бегунов». После этого команды меняются ролями, и игра повторяется. Снова отмечается время, потребовавшееся для ловли «скакунов». Побеждает команда, у которой это время оказалось меньшим.

Правила игры: 1. Два «скакуна» в поле находиться не могут, следующий «скакун» выходит в поле после того, как предыдущий вернется домой.

2. Любой игрок, оказавшийся в ходе игры за пределами площадки, выходит из игры.

3. Выходит из игры и тот «скакун», который оступился на вторую ногу.

4. За 15 секунд «скакун» может осалить любое число «бегунов», не нарушая правил.

5. Пока все игроки не побывали в роли «скакунов», нельзя повторно высылать игроков в поле.

6. Побеждает команда, у которой это время оказалось меньшим.

Двенадцать палочек.

Подготовка: Это усложненный вид пряток. На камень или сук кладется доска длиной 60-70 сантиметров, на один ее конец укладывают 12 палочек длиной 12-14 сантиметров.

Описание игры: Кто-либо из игроков или водящий ударяет ногой по поднятому свободному концу доски. Палочки разлетаются в разные стороны, и водящий начинает их собирать. За это время все прячутся. Уложив все 12 палочек на конец доски, водящий отправляется на поиски.

Правила игры: 1. Каждый найденный выбывает из игры.

2. Если кто-то из спрятавшихся сумел добежать до доски и со словами *«Двенадцать палочек летят!»* ударить по ней ногой, то водящий снова собирает их, а остальные участники игры (пойманные и непойманные) прячутся.

3. Игрок, найденный последним, становится водящим.