****

**Подвижные игры как одно из направлений физкультурно-оздоровительной деятельности в системе детского летнего отдыха по месту жительства**

**Введение**

С 2007 года на территории Нижегородской области реализуется проект «Дворовая практика», направленный на организацию содержательного, позитивного досуга школьников в летний период силами студенческой молодежи. В Советском районе практически в каждом микрорайоне имеются хорошо оборудованные мини–стадионы, что благоприятствует организации занятости детей и подростков на свежем воздухе в каникулярный период. Поэтому ежегодно площадки в рамках проекта «Дворовая практика» располагаются на мини – стадионах.

Следует отметить, что реализация физкультурно-оздоровительной компоненты в системе детского летнего отдыха по месту жительства, помимо задачи собственно оздоровления детей, обеспечивает еще и развитие у них культуры здоровья, формирование основ здорового образа жизни. В рамках мероприятий физкультурно-оздоровительной компоненты детского летнего отдыха по месту жительства – при необходимом педагогическом сопровождении – происходит становление компетенций, обеспечивающих здоровый образ жизни, таких как: здоровьесберегающая направленность поведения; ориентация на занятия физкультурой и спортом; владение приемами правильной организации двигательной активности; способность к продуктивной самоорганизации; ориентация на соблюдение режима дня; направленность на само познание; владение приемами самоактуализации.

Данная методическая разработка предлагает организаторам реализации проекта «Дворовая практика» и студентам разнообразные средства организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми и подростками в летний каникулярный период на спортивных площадках.

**1.Основные представления о подвижных играх**

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности свойственной человеку.

Игра как элемент культуры развивается со всей культурой общества, удовлетворяя различные потребности людей: в развлечении, в отдыхе, в развитии духовных и физических сил.

Игровая деятельность является полезным средством воспитания детей и подростков. Она целенаправленна и характеризуется многообразием целевых установок и мотивированных действий.

Среди большого разнообразия игр широко распространены подвижные игры.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений и др.). Эти двигательные действия мотивированы ее сюжетом (темой, идеей). Они направляются на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

Среди подвижных игр различают собственно (элементарные) подвижные игры и спортивные игры.

Собственно (элементарные) подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать «противника» или убежать от него и т.п.).

Двигательные действия устанавливаются правилами игры, выполнение которых требует от играющих соответствующего инициативного поведения в пределах установленных правил. Правила определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути достижения цели. От сложности и количества правил зависит и сама сложность игры.

Собственно подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и руководителями в зависимости от условий, в которых игры проводятся. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площадки, также варьируется и инвентарь (булавы или кегли, волейбольный или простой мяч, маленькие мячи или мешочки с песком, гимнастическая или простая палка и т.п.).

Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Характерным для спортивных игр являются сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая спортивная игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь. Некоторые подвижные игры (например, «Русская лапта», «Городки», «Волейбол» и др.), в зависимости от целевой установки занятий и способов их организации, в одних случаях носят характер собственно подвижных (элементарных) игр, в других проводятся как игры спортивные. Например, при случайном сборе участников (во дворе, в оздоровительном лагере) они носят характер собственно подвижных игр.

**2.Педагогический потенциал подвижных игр**

Особое педагогическое значение имеют коллективные (групповые) подвижные игры, в которых участвуют группы играющих.

Всем коллективным подвижным играм присущ соревновательный элемент (каждый за себя или каждый за свой коллектив), а также взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения установленной цели. Характерным для коллективных игр является все время меняющаяся ситуация в игре, требующая от играющих быстроты реакции. Поэтому в процессе игры все время меняются и взаимоотношения: каждый стремится создать для себя или для своей команды наиболее выгодное по сравнению с «противником» положение.

Каждая подвижная игра имеет свои содержание, форму (построение) и методические особенности.

Содержание подвижной игры составляют: сюжет (образный или условный замысел, план игры), правила и двигательные действия, входящие в игру для достижения цели.

Форма подвижной игры – организация действий участников, предоставляющая возможность широкого выбора способовдостижения поставленной цели (индивидуально или группами, добиваясь своего личного интереса; коллективно, отстаивая интересы своей команды). А также различные построения играющих для игры (врассыпную, в круг, в шеренгу). Форма игры связана с содержанием и обусловливается им.

Методические особенности игры зависят от ее содержания и формы. Методическим особенностям подвижных игр свойственны:

а) образность;

б) самостоятельность действий для достижения цели, ограничиваемая правилами;

в) творческая инициативность в действиях в соответствии с правилами;

г) исполнение отдельных ролей в игре, согласно ее сюжету, что устанавливает определенные взаимоотношения в коллективе участников игры;

д) внезапность, изменчивость ситуации в игре, требующая от играющих быстроты реакции, инициативы;

е) элементы соревнований в игре, требующие полной мобилизации сил и повышающие эмоциональность игры;

ж) сталкивание противоположных интересов в разрешении игровых «конфликтов», что создает высокий эмоциональный тонус.

Подвижные игры являются не только средством, но и методом физического воспитания. Понятие игрового метода отражает методические особенности игры, то есть то, что отличает ее в методическом отношении от других методов воспитания (элемент соревнований, сюжетность, образность, разнообразные способы достижения цели, относительная самостоятельность действий).

**3.Методические особенности подвижных игр для детей младшего школьного возраста.**

Дети 7-9 лет (учащиеся 1-3 классов) владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания) еще недостаточно совершенно, поэтому подвижным играм, связанным с естественными движениями, должно уделяться большое внимание.

Необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста, а также то, что дети данного возраста подвержены различным влияниям окружающей среды и быстро утомляются. Это связано с тем, что сердце, легкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура еще слабая, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также еще невелика, а следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки).

Подвижные игры с бегом и прыжками должны быть краткими по времени и сопровождаться частыми передышками. Наиболее подходящими играми являются игры-перебежки, например, «Волк во рву», «Два мороза», в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочередным участием играющих в движении – «К своим флажкам», «Заяц без логова», «Пустое место».Внимание детей в младшем школьном возрасте недостаточно устойчиво. Ребенок часто отвлекается тем, что в данный момент ему кажется более интересным. В связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания, иначе дети перестают соблюдать правила, ход игры нарушается и у них пропадает интерес к игре.

Воля и тормозные функции у детей слабо развиты. Им трудно долго и внимательно слушать объяснение игры, поэтому используются игры с небольшим количеством правил (2-3). Правила можно давать не все сразу, а постепенно, по мере усвоения их учащимися.

В первые два года обучения в школе, в связи с образным мышлением у детей большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумки и творчества («Совушка», «Гуси-лебеди» и др.), проводимые во внеклассное время. Используются также игры с элементами таинственности, неожиданности –«Жмурки», «Отгадай, чей голосок», игры с прятаньем и угадыванием –«Прятки», «Часовые».В этот период в играх воспитываются основы поведения, умение выполнять правила общественного порядка. Появляются игры с разделением на команды, в которых каждый участник борется за интересы своей команды, выручает товарищей, попавших в «плен». Командные игры начинаются к концу первого года обучения и особенно широко применяются в третьем классе.

**4.Методические особенности подвижных игр для детей младшего подросткового возраста.**

Учащиеся 4-6-х классов (10-12 лет) увлекаются играми более сложными, чем в предыдущих классах. Объясняется это тем, что дети в этот период обладают большей устойчивостью в работе сердца, большей емкостью легких, хотя дыхательная система еще и недостаточно развита.

Мышцы постепенно растут и укрепляются, но силовые данные еще недостаточно развиты, поэтому организм еще не подготовлен к длительным силовым напряжениям, односторонним нагрузкам. Дыхательная система значительно более развита, нежели в младшем школьном возрасте, но дыхание еще недостаточно глубокое. Нервная система совершенствуется. Тормозные функции у детей 10-12 лет значительно лучше развиты, чем в младшем школьном возрасте, сильнее развита волевая сфера. Игры становятся более длительными по времени и более насыщенными сложными движениями, что способствует воспитанию у подростков выносливости.

Детей в этом возрасте очень интересуют игры, в которых они могут совершенствовать свои действия. Их увлекает сам процесс игры, им нравится проявлять свою быстроту, ловкость, меткость, силу и сообразительность. Появляются игры с преимущественной направленностью воздействия на отдельные скоростные и силовые способности, но не требующие предельного напряжения, причем эти напряжения носят циклический характер («Скакуны» и др.).

Основное место в играх подростков занимают командные игры, потому что в этот период у них особенно развито чувство коллективизма. Они любят игры, в которых каждый может показать свои личные возможности и использовать их в интересах своего коллектива («Вызов», «Часовые и разведчики»). Сюжетность сохраняется только в играх на местности.

В связи с ускорением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций нервной и сердечно-сосудистой систем. Отмечаются нарушения функций вегетативной нервной системы (головокружение, сердцебиение, повышенная чувствительность к звукам, запахам и др.). Это отражается на играх детей. Они неуравновешенны психологически, бурно проявляют своим эмоции в процессе игры. В связи с этим необходимо повышать требования к соблюдению правил игры, при чрезмерной возбудимости делать перерывы в игре.

В этот период имеются некоторые особенности в играх мальчиков и девочек. Девочек начинают интересовать музыкальные игры с элементами художественной гимнастики, аэробики и т.д. Мальчиков же интересуют больше игры силовые, на выносливость, на скорость бега.

В некоторые подвижные игры вводят строго регламентированные спортивные правила. По этим играм проводятся соревнования между классами, школами. Примерами таких игр могут быть «Пионербол», «Борьба за флажки», «Мяч капитану», «Перестрелка» и др. Также в соревнования по подвижным играм проводятся и с привлечением более младших ребят («Зарница», «Веселые старты» и др.).

**5.Методические особенности подвижных игр для детей основного подросткового возраста**

Этот период (13-15 лет, учащиеся 7-9 классов) в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. В этом возрасте у мальчиков начинается половое созревание, а у девочек оно заканчивается.

Сердечно-сосудистая система подростка, несмотря на бурную возбудимость, связанную с половым созреванием, хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Это позволяет использовать подвижные игры с длительным бегом, с сопротивлением и борьбой, на выносливость, но при систематическом контроле со стороны педагога и врача.

Продолжается окостенение хрящевой ткани, значительно увеличивается объем мышц и их сила. Еще больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек. Поэтому необходимо учитывать эти различия и делить подростков по полу в силовых играх. В различных играх на скорость бега, преодоление препятствий, с метанием на дальность необходимо строго следить за одинаковым количеством мальчиков и девочек в каждой команде, а в некоторых случаях проводить такие игры раздельно.

В этом возрасте подросткам нравятся те игры, в которых они могут проявить себя с лучшей стороны. Большой интерес они проявляют к играм командным. Причем разделение на команды сложное, с дифференцированными ролями. Подростки уже проявляют интерес к постоянным командам, а не случайного характера. Сюжетность в играх совершенно отпадает, основное место занимает моторное содержание и организационная структура игры. Широко используются игры, подготовительные к спортивным, и спортивные игры.

Подростки любят тренировать в играх отдельные навыки, необходимые для спорта. Им нравится играть в игры с мячом, подготовительные к баскетболу, волейболу, футболу, хоккею и др. В этих играх их интересует больше всего сам процесс игры, тренировка технических навыков игры и тактики поведения в ней. Подростки любят строгое судейство и стремятся честно соблюдать правила игры.

Простые подвижные игры частично заменяются спортивными играми, которые проводятся во внеклассное время и во внешкольной обстановке, т.к. требуют много времени для их проведения и ограниченное правилами количество игроков (секции по спортивным играм). Если же спортивные игры и проводятся во время уроков, то по упрощенным правилам.

Широко применяются соревнования по подвижным играм в виде эстафет с преодолением препятствий, с борьбой, метаниями, прыжками, лазанием и перелазанием, а также по полуспортивным играм.

**6.Методика обучения детей подвижным играм**

Сам процесс овладения отдельно взятой игрой складывается из двух взаимосвязанных этапов: создание предпосылок (для понимания сущности игры и необходимых действий) и непосредственное овладение игрой (многократное участие в игре с выполнением всех ролей).

Руководитель должен выбрать игру и определить ее место в уроке, подготовить инвентарь и площадки, организовать играющих, объяснить игру, руководить ею, подвести итоги игры.

**Выбор игры**

Подготовка к проведению игры начинается с ее выбора. При этом необходимо четко знать задачи, которые могут быть решены, а также состав группы, форму предстоящего занятия и место проведения.

Форма занятий во много играет определяющую роль. То, что можно провести на уроке, не подходит для перемены, школьного праздника и т.д.

На выбор игры влияет и место проведения. В малом зале опасно проводить игры, которые требуют большой площадки. Точно так же нельзя провести игру, для которой нет необходимого инвентаря. Поэтому руководитель должен уметь творчески видоизменять и приспосабливать игры к конкретным условиям.

**Подготовка места и инвентаря**

Сюда входит расстановка снарядов, разметка площадки, подбор инвентаря, отличительных знаков и т.п.

Подготовка должна проводиться заблаговременно и тщательно. К ней полезно привлекать детей.

**Организация играющих**

Она включает – расстановку при объяснении, выбор водящих, капитанов и помощников, распределение по командам.

Водящих и капитанов определяют по назначению преподавателя, по выбору играющих, по результатам предыдущих игр, по жребию или в порядке очередности. Выбор того или иного способа диктуется конкретной обстановкой. Распределять детей по командам может сам Педагог или с помощью расчета и т.д.

Большую помощь в проведении игры оказывают помощники и судьи. Выделенные для этой роли ребята могут быть счетчиками очков или времени, судьями, наблюдателями за порядком и состоянием мест для игры. Помощниками могут быть дети, освобожденные от занятий (или с ослабленным здоровьем).

**Объяснение**

Изучение игры начинается с ее объяснения. Его лучше делать в том построении, из которого она будет начинаться.

Не следует затягивать объяснение, т.к. дети ждут начала игры. Рассказывать нужно образно. Это особенно важно в имитационных играх с детьми младшего возраста. Дополняемый в необходимых случаях показом рассказ должен не только создать полное представление об игре, но и заинтересовать, вызвать желание к активному действию.

Объясняя игру, Педагог должен стремиться занять место, с которого все бы могли его видеть и слышать. Если игра проходит в кругах, то он встает в 1-2 метрах от середины круга; при построении в шеренги он занимает место перед строем и т.д.

После объяснения выясняют то, что оказалось непонятным. Ответив на вопросы, Педагог дает команду для начала пробной попытки.

**Руководство игрой**

Руководство игрой включает: наблюдение за действиями учеников и команд; выявление и исправление ошибок; указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий; регулирование нагрузки и т.п.

Педагог должен выбрать такое место, откуда ему будет видна вся площадка. В сложных играх с большим количеством участников следует обязательно привлекать судей-помощников. В таких случаях преподавателю лучше оставлять за собой возможность наблюдать за ходом игры.

Ошибки следует обязательно и своевременно исправлять, не давая им закрепиться. В большинстве случаев для этого достаточно вмешательства преподавателя. Исправления могут быть сделаны непосредственно по ходу игры и во время специальных остановок. В момент остановки все играющие должны оставаться на местах, где их застал сигнал преподавателя. Объяснять ошибку нужно кратко, демонстрируя правильное действие. Когда же этих приемов оказывается недостаточно, используют специальные упражнения, отдельно разбирают эти ситуации и объясняют нужные действия.

**Подсчет очков и определение победителя**

Результат игры должен определяться просто и понятно, но вместе с тем и достаточно полно. Во многих играх не следует ограничиваться только подсчетом очков или секунд; обязательно нужно учитывать правильность действий играющих. Это стимулирует закрепление технически правильных движений.

Подсчет очков и определение победителя должны быть наглядными. Для этого важно систематически информировать об изменениях в счете. Сигнализацию в судействе можно давать ее голосом, хлопком, флажком, но чаще всего свистком. Выбор способа определяется характером игры и составом играющих.

Энергичное вмешательство свистком необходимо лишь в играх с большим соревновательным накалом. Излишне частые свистки нежелательны. Педагог должен пользоваться мерами поощрения: назначение премиальных очков за правильное исполнение задания, предоставление лучшим командам некоторых преимуществ, выдвижение лучших игроков на роль капитанов, судьи-помощника и пр.

**7.Народные подвижные игры**

**«Охотники и утки»**

Играющие делятся на две команды, одна из которых – «охотники» становится по кругу (перед чертой), вторая – «утки»-входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.

По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Учитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.

Во время броска мяча запрещается заступать за черту. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

**«Петушиный бой»**

На полу чертится круг диаметром 2 м. се играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают вытаскивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться. Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большое количество побед. Правилами запрещается снимать со спины руки. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно.

Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов.

Капитаны также сражаются между собой (последними).

**«Снайперы»**

Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга - команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) вперемежку по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые).

По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения тоя, с колена или лёжа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника - на шаг ближе.

Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд.

Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. Сбитые городки ставит на новые места помощник учителя.

**«Ловкие и меткие»**

На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав.

Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники -в средний, а подающие размещаются в большом круге. Учитель даёт волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им одни из городков, который убирается с площадки. Учитель даёт мяч другому капитану, - и игра продолжается.

Выигрывает команда, капитан которой раньше собьёт четыре городка.

Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок следует поставить на место. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.

**«Перестрелка»**

Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя или лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.

Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Учитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. «Осаленные» мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. Ловить мяч рукам можно, но если игрок выронил мяч, то но считается осаленным и идёт в плен. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

**«Эстафета по кругу»**

Все играющие делятся на три - пять команд, и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).

По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц »к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передаёт её третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Побеждает команда, закончившая эстафету первыми.

Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем -мешать игрокам, совершающим перебежки. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

**«Ловишки»**

Один из играющих с помощью прибауток выбирается ловить. Остальные разбегаются в разные стороны. Кого ловильщик изловил, тот присоединяется к нему и ловит вместе с ним остальных. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. После этого игра начинается снова.

**8.Подвижные игры с элементами футбола**

**«Передачи мяча ногами»**

Игроки делятся на две команды (по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёрточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым номерам и т.д.

Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

**«Передача мяча головой»**

Построение, как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, стоящего в кругу. По сигналу он выбрасывает мяч руками центральному игроку (первому номеру), а тот отбивает мяч головой в руки третьему номеру, который снова выбрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвёртому, пятому и т.д. Каждый игрок должен побывать в середине круга и потренироваться в точных передачах мяча.

Важно, чтобы величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

**«Выбей мяч из круга»**

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему.

Если находящемуся в середине не удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа.

Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

**«Забей гол»**

Расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину

**9.Подвижные игры с элементами волейбола**

**«Мяч над головой»**

Занимающиеся делятся на команды. Время игры (обычно 1-1,5 мин.) объявляется заранее. Одновременно могут играть две, четыре и более команды. Каждый участник получает волейбольный мяч. По сигналу преподавателя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Обучающийся, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше человек. Игру повторяют 2-3 раза.

Не разрешается заступать на площадку команды-соперницы.

Не разрешается подбрасывать мяч. Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры.

**«Мяч перед собой»**

Условия игры те же, что и в игре «Мяч над головой», только верхняя передача заменяется нижней.

**«Передача центральному»**

Команды располагаются на площадке, образуя два, три или более кругов. В середину каждого круга встает ученик — центральный — с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выделяет ученика, контролирующего игру соперника. По сигналу учителя центральный посылает мяч любой передачей каждому игроку. Тот делает ответную передачу центральному.

И так, соблюдая строгую очередь, мяч по кругу обходит всех игроков. Выигрывает команда, выполнившая в оговоренное время большее количество передач. Игру повторяют 2-3 раза, при этом желательно менять центральных игроков. Можно также играть, пока все игроки не побывают в роли центральных. В этом случае побеждает команда, набравшая большую сумму передач.

Мяч передают игрокам строго по очереди. В противном случае передача не засчитываем и центральный должен выполнить пропущенную передачу. Если до окончания игры центральный успел передать мяч всем ученикам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Падение или ловля мяча не считаются ошибкой, и счет передач сохраняется. В усложненном варианте падение или ловля мяча ведут к «сгоранию» предыдущих передач, и счет начинается с нуля.

**«Волейбольные салочки»**

Команда делится на две группы. Водящая группа надевает цветные ленточки через плечо (или номера). Все игроки произвольно расходятся по площадке. По сигналу тренера игроки водящей группы передают мяч друг другу любой волейбольной передачей, ловят его и броском мяча стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку.

Через оговоренное время группы меняются ролями. Выигрывает группа, осалившая большее число игроков.

Игроки обеих групп имеют право свободно перемещаться по площадке. Игрок водящей группы, получивший мяч, может передвигаться по площадке только после выполнения передачи или броска.

Упавший на пол мяч передают игрокам водящей группы. По предварительной договоренности игрок противоположной команды, поймавший мяч, может: не считаться осаленным и продолжить игру; принести своей команде очко, дающее право следующему осаленному игроку остаться в игре или вернуть на площадку ранее осаленного.

Варианты.

1. Игру проводят по тем же правилам, но до того момента, когда будут «осалены»всеигроки. Выигрывает группа, закончившая игру за более короткое время.

2. Водящая групп имеет два или более мячей.

**«Завладей мячом»**

Игроки делятся на две команды, которые еще раз делятся пополам (условно будем говорить «полная команда» и «половина команды»). Одна полная команда и половина команды соперников произвольно располагаются на площадке. Игроки «половинки» надевают через плечо цветные ленточки или номера. По сигналу учителя игроки полной команды начинают передавать мяч друг другу любой волейбольной передачей. Игроки «половинки» стараются перехватить мяч, а завладев им, передают его полной команде и получают очко. Через определенное время очки, набранные игроками половины команды, подсчитываются, и в игру вступает другая половина этой команды. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая обеими «половинками» большую сумму очков.

Игрок полной команды, выполнивший вместо волейбольной передачи бросок, вновь получает мяч для выполнения передачи. Игроки полной команды могут ловить мяч перед очередной передачей. Запрещается вырывать или выбивать мяч у игроков полной команды.

Упавшим на пол мячом могут завладеть игроки любой команды. При касании мяча игроком «половинной» команды она получает очко. Игроки обеих команд могут произвольно передвигаться по площадке.

Игрок полной команды, владеющий мячом, может передвигаться по площадке только после выполнения передачи.

**«Прими подачу»**

Игроки делятся на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу учителя игрок второй команды выполняет подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Подачу выполняют только по сигналу учителя. В противном случае она не засчитывается, и первая команда получает очко. При неудачной подаче первая команда тоже получает очко. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко первой команде не засчитывается. Первая команда перекатывает под сеткой мяч, когда он находится на ее площадке, второй команде. Игроки второй команды выполняют по одной подаче строго по очереди. Подачу можно выполнить любыми оговоренными в волейбольных правилах способами.

Варианты.

1. Ловить мяч игрокам первой команды разрешают только после второй передачи.

2. Подачу одновременно выполняют два игрока второй команды

**Список литературы**

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры /Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова [и др.]. –М.: СпортАкадемПресс, 2002. –279 с.2.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры: Учебник /Л.В. Былеева. –М.: СпортАкадемПресс, 2008. –288 с.3.
3. ГриженяВ.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе: Учебно-методическое пособие /В.Е. Гриженя. –М.: Советский спорт, 2005. –40 с.4.
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. Пособие /Ю.Г. Коджаспиров. –М.: Дрофа, 2003. –176 с.5.
5. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста: Учеб. пособие /М.: Физкультура и спорт, 2009. –128 с.6.
6. Фатеева Л. Подвижные игры для школьников /Л.Фатеева. –М.: Академия развития, 2007. –127 с.7. Физическая культура

**Приложения**

**Приложение 1**

**1.Краткие рекомендации по организации и проведению соревнований на дворовых спортивных площадках**

Одним из главных факторов физкультурно-спортивной и оздоровительной работы является соревновательная деятельность. Спортивные соревнования — один из наиболее эффективных путей привлечения широких масс населения, и особенно, детей к занятиям физической культурой и спортом.

Организация и проведение соревнований предусматривает тщательную подготовку к ним, проведение соревнований, подведение их итогов.

В целях обеспечения успешной подготовки мероприятия следует:

-составить Положение о соревнованиях и своевременно разослать его в участвующие коллективы (команды);

-составить смету расходов на проведение соревнований;

-определить ответственных лиц за подготовку мест соревнований, судейство, решение организационных вопросов и т.д.;

-составить сценарий открытия и закрытия соревнования (кто будет принимать парад, приветствовать участников, поднимать флаг и т.д.);

-подготовить билеты участников, пригласительные билеты, афиши и другую рекламную продукцию;

-обеспечить освещение соревнований в местной газете, по радио, TV, организовать выпуск фотомонтажей;

 -обеспечить медицинское обслуживание участников соревнований, безопасность спортсменов и зрителей совместно с органами внутренних дел;

-подготовить необходимую документацию (протоколы, таблицы), измерительные приборы (секундомеры, часы, рулетки, нагрудные номера и др.).

Перед началом соревнований необходимо проверить подготовку мест соревнований.

При проведении соревнований следует:

- вносить результаты игр (эстафет) в таблицу хода соревнований;

- комментировать ход соревнований.

В период соревнований главный судья может назначить совещание представителей команд, если это необходимо.

В последний день соревнований подсчитываются очки каждой команды, определяются места, подготавливаются программы, дипломы, памятные вымпелы, жетоны, призы и др. Затем проводится закрытие соревнований и награждение победителей

**Приложение 2**

**2.Рекомендации по составлению положения о соревнованиях**

Для организации и проведения любого вида соревнований необходимо разработать положение о соревнованиях, в котором должно быть четко сформулировано следующее:

1. Цели и задачи.

2. Место и сроки проведения. Указывается база, где проводится соревнование, и определяются дни проведения.

3. Руководство соревнованиями. Указывается, кто организует соревнование и руководит ими и состав судейской коллегии\*.

4. Участники соревнований. Указывается количество команд, допускаемых к соревнованиям; максимальное количество участников, вносимых в заявку; определяются возраст участников и их квалификация.

5. Условие проведения соревнований. Указываются способы розыгрыша и оценка результатов, определение победителя.

6. Условие подачи протестов и порядок их рассмотрения.

7. Условие приема команд. Указываются финансирующая организация, дата приезда и отъезда, условия размещения и питания.

8. Формы и сроки предоставления заявок, порядок оформления команд.

9. Особые условия (например, наличие высокорослых игроков в команде, сдача контрольных нормативов для допуска к соревнованиям и т.д.).

10. Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности участников и зрителей в процессе проведения соревнований.

11. Награждение команд и участников.

\* Состав судейской коллегии (бригады) формируется в соответствии с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.