

# ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА

Игровая форма проведения подготовительной части урока активизирует учащихся к выполнению упражнений, создаёт положительный эмоциональный настрой, повышая интерес к теме урока. Универсальность её в том, что она применима как в зале, так и на площадке, не требует длительной подготовки, проводится или без инвентаря, или с инвентарём, который имеется в каждой школе, доступна и эффективна для всех возрастных групп учащихся, легко дозируется.

Перед выбором игры необходимо учесть задачи урока, возрастные особенности, физическую подготовленность, количество учащихся и условия проведения.

При подготовке занятия на спортплощадке необходимо, чтобы её поверхность была ровной и очищенной от камешков. Временную разметку делают для каждого занятия отдельно. Для этого используют мел, флажки, набивные мячи, кегли и другие предметы. Чтобы избежать травм, границы игровой площадки обозначают на расстоянии 1,5–2 м от стен и оборудования.

Перед объяснением заданий необходимо разместить учащихся таким образом, чтобы каждый слышал и видел учителя. Лучше всего расставить игроков сразу на месте, где будут проходить игровые действия. Во время объяснения учащиеся не должны стоять против солнца или других источников освещения. Это ухудшает видимость и рассеивает внимание ребят.

Разделение учащихся на команды осуществляют следующими способами:

- × расчётом;
- × распределением учителем;
- × выбором игроков капитанами;
- × перестроением.



Капитанов выбирают сами игроки или назначает учитель из числа более способных, дисциплинированных и авторитетных учеников. Иногда, с целью воспитания позитивных черт характера, назначают пассивного или несдержанного ученика.

Нагрузку регулируют количеством игровых заданий, повторением упражнений, способами выполнения, длиной дистанции, количеством препятствий, весом набивных мячей, длительностью пауз между заданиями.

После выполнения каждого игрового задания необходимо указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки. Командные места в каждом задании определяют по скорости выполнения, если нет штрафных очков. А если таковые имеются, то первое место даёт команде, у которой их меньше, и т. д. Способ получения командами очков оговаривают заранее. Лучше всего считать сумму занимаемых мест и подводить окончательный итог по наименьшей сумме занятых командами мест.

## Литература

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. — М. : Просвещение, 1991.
2. Былеева Л. В. Подвижные игры. — М. : Физкультура и спорт, 1974.
3. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры. — М. : Физкультура и спорт, 1986.
4. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. — М. : Физкультура и спорт, 1971.

### «Сено, озеро, тропа»

**Подготовка.** В зале используют разметку баскетбольной площадки, а на спортплощадке во дворе чертят среднюю линию, на расстоянии 5 м от неё по обе стороны располагают линии длиной 2–3 м. Участники объединяются в две команды. Задания команды выполняют каждая на своей половине площадки.

**Описание игры.** Учащиеся бегут в колонну по одному. Если прозвучит слово «сено», то каждая из команд бежит на свою половину площадки к баскетбольной окружности и, став плотно в круг с поднятыми руками, изображает стог сена. Когда прозвучит слово «озеро», игрокам необходимо стать в кругу (спиной к центру) и взяться за руки. Услышав слово «тропа», играющие должны присесть, положив руки впереди сидящему на плечи. Первый должен присесть в центре круга на своей половине.

### «Сбор предметов»

**Подготовка.** В зале используют разметку волейбольной площадки, на спортплощадке во дворе чертят поле 10 × 20 м. На площадке, ограниченной линиями в произвольном порядке, раскладывают кегли, флажки, мячики и другие мелкие предметы (количество предметов — не менее 15). Участники объединяются в две команды.

**Описание игры.** Учащиеся двигаются в колонну по одному. Учитель применяет различные жесты (руки в стороны, за голову, на пояс и т. д.). Учащиеся должны реагировать лишь на один — руки к плечам. По этому сигналу участники команд стремятся собрать больше предметов, чем соперник. Не разрешается вырывать из рук поднятые предметы.

**Вариант.** По определённом сигналу учителя участники должны собирать определённые предметы (например, если руки на пояс, то участники собирают кегли; если руки в стороны — мячики).

### «По зрительному сигналу»

**Подготовка.** На площадке чертят игровое поле 10 × 20 м (в зале используют разметку волейбольной площадки). Участники объединяются в две команды. Задания команды выполняют каждая на своей половине площадки.

**Описание игры.** Участники двигаются до определённого сигнала, поданного учителем:

- 1) если учитель поставил руки на пояс, то участники должны принять упор лёжа на лицевой линии площадки, ногами к средней линии;
- 2) если учитель поднёс руки к плечам, то участники должны стать на боковой линии, ноги врозь, руки на плечах рядом стоящих, лицом к игровому полю;
- 3) если учитель положил руки за голову, то участники должны сесть вдоль средней линии, касаясь её пятками.

### «Салки с обручем»

**Инвентарь:** 2 обруча.

**Подготовка.** Из участников выбирают двух водящих, которые удерживают на плечах обручи.

**Описание игры.** Участники бегут в колонну по одному. По звуковому сигналу учителя все разбегаются в стороны, а водящие пытаются надеть обруч на убегающих, передавая «салку» игроку, на которого одет обруч. Через 20–30 с учитель подаёт звуковой сигнал, игру останавливают и подсчитывают количество пойманных. Нельзя руками противодействовать одеванию обруча и одевать два обруча на одного игрока.

**«Зайцы и моржи»**

**Подготовка.** Участники объединяются в две команды, каждая из которых располагается на лицевых линиях площадки лицом друг к другу. Игроки приседают и берутся руками за щиколотки.

**Описание игры.** По сигналу все одновременно начинают продвигаться вперёд, одна команда навстречу другой, выпрыгивая из приседа, как зайцы. Руки нельзя отрывать от щиколоток. Назад игроки передвигаются в положении упор лёжа, перебирая руками, будто моржи ластами. Когда последний игрок команды пересекает линию площадки, капитан этой команды громко сообщает: «Все дома!» Побеждает команда, все игроки которой быстрее добрались до финиша.

**«Лови последнего»**

**Подготовка.** Участники объединяются в две команды, которые становятся в колонну по одному, держась за пояс стоящего впереди игрока. Команды стоят напротив друг друга на расстоянии 5–8 м.

**Описание игры.** Каждая из команд направляет своего «ловца» к соперникам. «Ловцы» становятся перед направляющим соперника. По свистку каждый из «ловцов» пытается первым коснуться последнего в колонне игрока соперников. Кому первому это удастся, тот приносит очко своей команде, после этого «ловцов» меняют. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков не побывает в роли «ловца». Задача направляющего состоит в том, чтобы препятствовать перемещению «ловца», разведя руки в стороны и перемещаясь за ним. Нельзя разрывать цепочку колонны. Направляющий не имеет право сводить руки вперёд, закрепощая движения «ловца», удерживать его, хватая за руки или одежду.

**«Четыре мяча через сетку»**

**Инвентарь:** волейбольная сетка, 4 волейбольных мяча.

**Подготовка.** Участники объединяются в две команды, каждая из которых размещается на своей половине игрового поля.

**Описание игры.** Команды получают по два мяча. Игроки с мячами становятся за лицевыми линиями площадки и по свистку судьи бросают мячи через сетку на половину соперника. Перебрасывание мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся все четыре мяча. Очко засчитывается команде, на поле которой нет мячей. Переходы делают каждый раз после розыгрыша очка по часовой стрелке. Побеждает команда, первой набравшая 10 очков или за 8 мин набравшая больше очков.

**«Охотники и утки»**

**Инвентарь:** волейбольный мяч, секундомер.

**Подготовка.** Мелом чертят круг диаметром 8–10 м. Участники объединяются в две равные команды, одна из которых располагается за кругом («охотники»), вторая становится внутри круга в колонну по одному, держась за пояс стоящего впереди («утки»).

**Описание игры.** Мяч находится у «охотников». Включают секундомер и «охотники» стремятся попасть в «утку», стоящую в колонне последней. После попадания этот игрок становится направляющим. Игра продолжается до тех пор, пока не «подстрелят» последнюю «утку», после чего игру останавливают и объявляют время, затраченное на «охоту». После этого команды меняются ролями. «Уткам» нельзя разрывать построение, в противном случае последнего игрока в колонне считают выбитым и он становится первым. «Охотники» могут перебрасывать мяч друг другу в любом направлении.



### «День и ночь»

**Подготовка.** В центре площадки на расстоянии 2 м чертят две параллельных линии. За каждой из них в 8–10 м чертят ещё две линии, за которыми находятся «дома» каждой из команд. Участники объединяются в две команды — «День» и «Ночь», которые становятся на линиях в центре площадки.

**Описание игры.** Когда учитель произносит слово «Ночь», одноимённая команда должна убежать за свою линию, а команда «День» пытается догнать и запятнать как можно больше игроков соперников, после чего команды возвращаются на исходную позицию и подсчитывают игроков, которых догнали. Если звучит слово «День», то команда «День» убегает, а команда «Ночь» догоняет. Касание игрока за линией «дома» не засчитывается. Нельзя толкать игрока или удерживать его за одежду. Игроки, которых догнали, обязаны останавливаться.

### «Самые ловкие»

**Инвентарь:** 2 стойки для прыжков в высоту; 4–6 м резинки.

**Подготовка.** На средней линии площадки устанавливают 2 стойки на расстоянии 4 м. Между ними натягивают резинку на высоте 60 см. Учитель объединяет в пары равных по силе участников, присваивает им одинаковый номер и разводит в разные команды. Команды становятся в колонну по одному в 2 м друг от друга.

**Описание игры.** Игрокам называемых номеров необходимо перепрыгнуть через резинку, затем пролезть под ней и вернуться к своей команде.

### «Попади в обруч»

**Инвентарь:** 2 обруча; 2 малых или волейбольных мяча.

**Подготовка.** Чертят среднюю линию и на расстоянии 8 м по обе стороны от неё — лицевые линии. На средней линии на расстоянии 4–5 м кладут обручи. На расстоянии 5 м от обручей чертят метровую линию, на которую кладут мяч — это линия броска. Участники объединяются в две команды, которые строятся в шеренги на лицевых линиях, каждая рассчитывается по порядку номеров.

**Описание игры.** Учитель называет номер, игроки с этим номером подбегают к линии броска, берут мяч и выполняют бросок в обруч. Тот, кто попадает, приносит своей команде очко.

### «Охота»

**Подготовка.** Участники объединяются в две команды, каждая из которых образует свой круг, причём один внутри другого. Каждый игрок, стоящий во внутреннем кругу, запоминает игрока противоположной команды, который стоит впереди него.

**Описание игры.** По сигналу учителя игроки, стоящие в кругах, начинают двигаться приставными шагами в разные стороны. После второго сигнала игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего — их преследуют. Догнать нужно только стоявшего впереди игрока, стараясь до него дотронуться. В этом случае он должен остановиться. Учитель считает до тридцати, потом говорит: «Стой!» и подсчитывает количество запятнанных игроков в каждой команде. Потом команды меняются ролями.