

АРТЕМ ПАТРИКЕЕВ

Подвижные игры в спортзале



Артем Патрикеев

Подвижные игры в спортзале

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49603797

ISBN 9785449801524

Аннотация

В этой книге вы найдете множество интересных, а порой и необычных игр для спортивных залов, где используется самый разный инвентарь и оборудование. С помощью этих игр можно многому научить ребят, а заодно и помочь им подготовиться к различным спортивным состязаниям. Лишь слегка меняя правила, большинство игр можно подстроить как под начальную школу, так и под старшекласников. Книга будет интересна и специалистам, связанным с физкультурой, и родителям, когда им потребуется развлечь ребят.

Содержание

Предисловие	5
Американка	7
Баскетбол с подвижными кольцами	9
Белки в лесу	11
Белочка-защитница	13
Берегись, попаду!	15
Бильярд с мячами	17
Бросаем кольца высоко и далеко	19
Бросаем мяч ногами	20
Броски свысока	23
Будь осторожен	25
Быстрые и ловкие	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Подвижные игры в спортзале

Артем Патрикеев

© Артем Патрикеев, 2020

ISBN 978-5-4498-0152-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

В школе на уроках физкультуры далеко не всегда учителя стараются использовать весь имеющийся под рукой инвентарь и оборудование. Иногда просто потому, что привыкли больше к спортивным играм, где правила давно уже выучены ребятами, а значит, и игру организовать проще, а иногда потому, что не знают, как много различных игр можно провести с ребятами.

Подвижные игры проводятся не только для того, «чтобы поиграть и развеяться», с их помощью очень хорошо развиваются различные умения и навыки, проводится физическая подготовка, тренируется гибкость мышления, так как с новыми правилами необходимо не только знакомиться, их надо еще и на практике уметь применять. Всё это создает хорошие предпосылки для использования как можно более разнообразных и необычных подвижных игр. Впрочем, в данной книге речь пойдет не только о совсем необычных играх. В ней есть как хорошо известные, так и совершенно новые игры или их варианты.

Игры подобраны именно такие, которые весьма затруднительно проводить просто на улице или в классе. Здесь представлены как простые, так и довольно сложные игры для физкультурных залов, которые могут потребовать некоторого времени на объяснения, подготовку и даже, возможно,

подстраховку. О том, что в каждом случае для нас главное – это безопасность, необходимо помнить всегда, и если нет возможности обеспечить безопасность (разложить маты, например), то и проводить игру не стоит, лучше подобрать что-нибудь другое.

Кроме того, здесь нет простых и хорошо известных игр, не требующих какого-либо оборудования, как раз наоборот, мы стараемся использовать все, что есть под рукой или может быть сделано или найдено.

Для облегчения поиска в данной книге игры расположены в алфавитном порядке, так что если вы запомнили название, то даже не глядя на страницы, просто по алфавиту сумеете отыскать нужную игру.

Надеюсь, что в этой книге каждый сумеет отыскать для себя и для детей что-нибудь интересное, полезное и удобное для проведения. Постараемся использовать все имеющееся оборудование полностью, незачем ему просто так стоять.

Американка

Игроки делятся на две команды по три-пять человек.

Игра имеет два варианта.

1. Выбирается вратарь, который встает в ворота и играет «сам за себя». Две команды в поле. Вратарь выбивает мяч в поле, две команды начинают бороться за этот мяч, а затем стараются забить гол. Система подсчета очков (такая же, как в игре «Триста»): если мяч залетает в ворота, никого и ничего не задев («чистый» гол), то команда зарабатывает 30 очков, если «грязный» – кто-то из игроков коснулся мяча – 15 очков; если задел штангу, а затем залетел в ворота – 50 очков, если перекладину – 100, крестовину – 150. После гола игроки вновь выходят в поле, а вратарь выбивает мяч, игра продолжается. Игра проводится определенное время или до определенного количества очков. Так как мы играем в зале, то лучше играть без угловых и аутов, в этом стены нам всегда помогут. Вратаря также можно выбрать на определенное количество ударов, а затем заменить его.

2. С помощью жонглирования мячом определяется тот, кто встанет в ворота (тот, кто начеканил¹ меньше всех). Далее может быть выбор:

а) игроки делятся на две команды по три-пять человек.

¹ Чеканить – набивать мяч на рекорд или для тренировки (например, в футболе: начеканил мяч на голове или ногой).

Сначала с углового выполняет навес игрок одной команды, в следующий раз – другой. С навеса обе команды стремятся забить гол. Тот игрок, который забьет мяч, приносит своей команде одно очко. Игра проводится определенное время или до определенного количества голов (очков). Удар выполняется с первого касания и только с лёта, то есть нельзя мяч поймать на грудь, затем ударить, не опуская на пол. Только одно касание;

б) игроки не делятся на команды, а подают по очереди. Если тот, кто бьет по воротам, не забивает, то он и встает в ворота. Игрок, который пропускает пять голов (или любое другое количество, по договоренности), выбывает из игры. Когда остается два игрока, то они объявляются победителями, так как набрасывать уже будет некому.

Баскетбол

с подвижными кольцами

Игра проходит по правилам обычного баскетбола, но только для игры используются два баскетбольных кольца на переносных стойках. Стойки с кольцами должны быть легкие, чтобы игроки спокойно могли их носить. Каждая команда выбирает игрока, который и будет отвечать за переноску кольца. Во время проведения баскетбола игрок может переносить кольцо вдоль лицевой линии, но не заходя внутрь площадки. Играть лучше резиновым средним мячом, который полегче баскетбольного, иначе стойку с кольцом трудно будет удержать. Сильные броски в щит лучше исключить по той же причине. Игроки, которые управляют кольцом, не должны наклонять его, кольцо должно держаться ровно. Так как кольца будут, скорее всего, невысокие, то следует исключить забрасывание мяча в кольцо сверху, стоя вплотную. Броски следует выполнять не ближе чем с двух-трех шагов от кольца. Впрочем, если игроки, управляющие кольцами, научатся хорошо двигаться, не нарушая правила, то можно разрешить и сверху забивать, тогда у защитников появится шанс увернуться в нужный момент.

Если защитник во время атаки неправильно наклоняет кольцо, то засчитывается гол или дается два штрафных брос-

ка с трех метров по неподвижному кольцу.

Для усложнения можно разрешить игрокам с кольцами перемещаться по всей игровой площадке.

Игра, которая сделана по такому же принципу, – «Футбол с подвижными воротами».

Белки в лесу

Для игры потребуется гимнастическая стенка. Чем больше будет стенок и чем больше лестничных пролетов, тем лучше. Самый удачный вариант – когда стенки расположены напротив друг друга, но если стенка только с одной стороны, то с противоположной можно использовать гимнастическую скамейку или бревно.

Игра помогает отработать навыки лазанья.

Выбирается водящий, он будет играть роль охотника (его дом обозначается подальше от белок, но с таким расчетом, чтобы у охотника был шанс успеть добежать до них). А остальные игроки – это белки. Белки размещаются по гимнастическим стенкам и скамейкам (на деревьях).

Команду для игры подает ведущий. Слово можно выбрать любое, но чаще всего – «Берегись!». По команде белки стараются поменяться местами. Для этого они быстро слезают с деревьев (подготовленным детям можно разрешить спрыгивать, но лучше, если ребята будут слезать). Вот в этот момент охотник и старается осалить какую-нибудь белку рукой.

Белки обязательно должны поменять свое место, причем спустившись на пол, а не перелезая с одного лестничного пролета на другой. Только если охотник встает рядом с одной из белок, только тогда она может и не слезать, а подождать, пока тот отойдет подальше или отвлечется.

Белка считается пойманной, если ее коснулся охотник, пока она была на полу, или если она не поменяла место. Пойманные белки отправляются в домик охотника и там находятся до смены водящего. Впрочем, можно играть и без выбывания, тогда считаем, кого большее количество раз осалили. Или же каждая пойманная белка пропускает один-два забега и только потом присоединяется к играющим.

Проводится три-четыре смены, затем выбирается новый водящий, а все пойманные игроки возвращаются в игру.

Другой вариант – когда осаленный сам становится водящим-охотником, а охотник, соответственно, белкой. Но в этом случае существует опасность, что некоторые игроки начнут специально поддаваться, чтобы поводить самим. Если такое случается, то лучше вернуться к варианту на выбывание.

Белочка-защитница

Возможно еще другое название – «Злобная белка», но, на мой взгляд, такое название хоть и отражает сюжет игры, но звучит не очень хорошо.

Правила игры: на верхних рейках гимнастической стенки раскладываются мячи (лучше, если это будут детские резиновые мячи, которые хорошо прыгают и не очень сильно ударяют, когда ими бросаются друг в друга). Используем не менее восьми мячей, лучше десять-двенадцать.

Один из игроков выбирается водящим-белкой (выбирать необходимо того ребенка, который уже неплохо лазает по гимнастической стенке, или же учитель должен подстраховывать неуверенного в себе ребенка). Его задача – забраться на гимнастическую стенку и оттуда, не спускаясь вниз, по сигналу о начале игры бросать в остальных игроков эти мячи.

Сюжет игры заключается в том, что белка защищает свой лес от нашествия грибников и туристов, роли которых исполняют остальные игроки.

Белка выполняет броски, лазает по стенке в разные стороны, но не спускается на пол (маты). Если она роняет мяч на пол, то этот бросок считается совершённым и поднимать мяч нельзя. Игрок, в которого попали мячом, – выбывает. Причем считается любое попадание мячом – от стены, по-

толка, другого игрока и т. п., кроме того, мячи играют до самого конца, то есть если игрок не заметит и заденет ранее брошенный мяч, лежащий под ногами, то этот невнимательный игрок считается выбитым. Так что брошенные мячи до окончания игры трогать никому нельзя.

Как только белка бросит все мячи, подсчитываем количество попаданий, водящего меняем, а мячи возвращаем наверх.

Если физкультурный зал большой, то желательно его ограничить, чтобы игроки не отходили слишком далеко.

Если в зале расставлено различное оборудование, то интересно сделать из него какие-нибудь защитные сооружения, за которыми игроки смогут прятаться. В этом случае водящему придется подумать, как лучше бросить: может быть, через удар о стену, а может, забросить просто за препятствие. В качестве защиты могут сойти и всякие мягкие конструкции.

Берегись, попаду!

Для игры нам потребуется выделить место для водящего. Это может быть горка матов, мягкая конструкция, может быть даже конь (если вы уверены в ребенке). Водящий в руки получает мяч на резинке, желательно, чтобы резинка могла растягиваться метра на три, не меньше. Игроки находятся вокруг этой конструкции. По сигналу начинается игра. Задача водящего – бросать мяч в игроков, а затем подтягивать его к себе обратно за резинку (или ловить, когда мяч сам обратно прилетает). Тот, кого мяч задевает, считается осаленным и выбывает из игры. Ловить мяч игрокам нельзя. Чтобы игроки не уходили за пределы досягаемости мяча, территорию можно ограничить. Для усложнения можно поставить какие-либо предметы рядом с возвышением (кегли, кубики и т. п.), которые ребята будут стараться брать. А лучше обозначить места на самом возвышении (например, надо коснуться мата в определенном месте), это приносит команде нападающих или смелому игроку одно очко. Игра проводится или определенное время, или пока все предметы не будут «сташены», или пока водящий всех не пересалит. Брать предмет или касаться заданного места игроки могут только тогда, когда мяч в руках у водящего; когда тот мяч подтягивает, ничего трогать нельзя. Иначе водящий один раз бросит мяч, а пока он будет обратно его подтягивать, у него все

предметы и заберут.

Самое главное – это безопасность, поэтому не забываем, что везде должны быть маты, чтобы в случае падения ребенок не ударился об пол.

Другой вариант этой игры, когда водящему дается короб с мячами (10—15 мячей), и он с возвышения выполняет броски (пока мячи в корзине не кончатся), а игроки в это время бегают, прыгают, уворачиваются вокруг возвышения. В кого мяч попадает, тот выбывает. Когда все мячи брошены, подсчитываем количество пойманных, а водящего меняем. В самом конце можно отметить тех водящих, которые сумели выбить большее количество игроков и тех игроков, в которых мяч ни разу не попал. В качестве усложнения вводится правило, что мячики играют до самого конца. То есть брошенный мяч трогать нельзя до того момента, пока не будет брошен последний мяч. Если кто-то из игроков касается лежащего на полу мяча, то считается осаленным и выбывает из игры.

В качестве усложнения бросающему игроку можно завязать глаза, но во избежание неприятностей пусть лучше он играет просто сидя или стоя на коленях. Игра проходит так же, но на этот раз все выбитые должны замолкать и больше не производить никаких звуков, чтобы водящий ориентировался только на звуки, издаваемые играющими детьми.

Бильярд с мячами

В эту игру можно играть индивидуально, особенно, если ребят немного, или же командами, что лучше, так как задействуется большее количество детей.

Ведущий раскладывает на полу мячи (сколько использовать мячей и какого размера, зависит от способностей игроков и размеров игровой площадки). Раскладывать мячи можно в любом интересном или удобном порядке. Чем запутаннее, тем лучше.

Играем почти как в настоящий бильярд: один из игроков получает в руки мяч, его задача – бросить этот мяч так, чтобы тот ударил в другой мяч, а тот отлетел в третий; если получилось, то третий мяч убирается из игры в пользу команды бросившего. Кто сумеет больше сделать таких попаданий, тот и побеждает. Если мяч укатывается в неудобное положение, например встает вплитирку к стене или закатывается под оборудование зала, то этот мяч возвращается в игру на любое место по желанию ведущего.

Игру можно усложнить и использовать мячи разного цвета. В этом случае задается последовательность, в которой необходимо выбивать мячи, например, сначала красный, затем синий и т. д. Если попадание происходит в другой мяч (без соблюдения очередности), то оно не засчитывается, а бросок переходит к противоположной команде.

Забавно также попробовать поиграть, не бросая мячи, а ударяя по ним гимнастической палкой на манер бильярдного кия.

Также для усложнения мяч можно бить ногами или рукой, а не бросать его.

Чтобы совсем приблизить игру к бильярду – раскладываем по периметру игрового поля корзины, только кладем их так, чтобы они лежали на боку и мяч в случае попадания мог легко закатиться внутрь. Тогда уже можно бросать мячом в другой мяч, стараясь именно его забить в «лузу», без дополнительного посредника. Впрочем, если есть желание, можно попробовать забить и с рикошета третий или даже четвертый мяч.

Бросаем кольца высоко и далеко

Для игры нам потребуется волейбольная сетка, высокие тонкие стойки и средние пластмассовые кольца.

Игроки делятся на две-четыре команды. С одной стороны игровой площадки расставляется четыре-шесть стоек. На другой, за сеткой, находятся игроки одной из команд с кольцами. По сигналу они выполняют броски на противоположную сторону (хорошо, если есть возможность каждому игроку дать по два кольца) через сетку. Задача сложная – надо и волейбольную сетку перебросить, и на стойки кольцами попасть. Однако каждое попадание игрока приносит очко его команде.

Проводится несколько партий, после которых результаты суммируются и определяется лучшая команда (или лучшие команды, если их три или четыре).

Бросаем мяч ногами

Для игры можно использовать разные снаряды.

Перекладина. Задача игрока – повиснуть на перекладине, ему вкладывают в ноги мяч, игрок его зажимает, а далее размахивается и в удобный момент выполняет бросок мяча вперед. Оценивается, как далеко улетел мяч. Кто сумеет совершить самый дальний бросок, тот и побеждает. Дальние броски можно отмечать какими-нибудь метками или мелом рядом на полу. Тогда еще и подписать можно результаты каждого, а это значит, что в этом случае ребята уже смогут соревноваться не только друг с другом, но и сами с собой, со своими результатами. Скажем, бросил на пару метров, а в следующий раз получилось бросить на два двадцать, вот уже и радость, пусть даже если остальные бросили намного дальше.

Надо заранее договориться, разрешается делать любое количество размахиваний или определенное, например, не больше пяти-шести. Или же дается только замах назад и движение вперед.

Также желательно заранее примериться, какой мяч лучше использовать: обычный средний резиновый или волейбольный, а может быть, и набивной попробовать, если ребята сильные попадутся. Вот только следим за тем, чтобы на пути летящего мяча никто не стоял.

Гимнастическая стенка. Бросать мяч из вися можно,

но надо соблюдать осторожность, так как размахнуться не получится, а когда ноги будут возвращаться назад после броска, ребенок может слишком расслабиться и удариться о рейки гимнастической стенки.

Гимнастические кольца. Вот здесь открывается простор для размахиваний, а значит, и для разгона. На кольцах размахиваться даже лучше, чем на перекладине. Но главное – не переусердствовать и не сорваться. А так всё то же самое, разве что бросать можно и через себе (для чего придется после махов переходить в вис согнувшись или делать переворот назад).

Брусья. С этим снарядом надо быть поосторожнее, так как из-за слишком резкого маха вперед можно завалиться назад, а тут уже руки не выдержат, и ребенок может упасть на спину. Впрочем, если мы о матах не забываем, то ушибиться он все равно не должен.

Лежа на мате. В таком варианте лучше всего выполнять бросок через себя назад. Игрок ложиться на спину головой в сторону броска, зажав в ногах мяч, затем резко поднимает ноги, стараясь забросить мяч за голову. Отмечается то место, где мяч приземлился, а не то, куда он укатился потом. Изображаем из себя своеобразную катапульту.

Другой вариант – игрок зажимает мяч ногами, встает в упор присев перед матом, затем выполняет кувырок вперед и во время кувырка в нужный момент отпускает мяч, чтобы тот полетел вперед. Задание не очень легкое, но если немно-

го потренироваться, наверняка получится. Здесь детям надо просто научиться понимать, когда стоит мяч отпускать. Если отпустил слишком рано, мяч упадет на него самого и, естественно, никуда не полетит или же полетит вверх. Если отпустил поздно, то мяч сразу же удариться о гимнастический мат.

Также можно пробовать бросать мяч, лежа на спине, ногами в сторону линии броска. Задача игрока – согнуть ноги, а затем резко разогнуть их, одновременно отпуская мяч. Довольно сложное задание, и очень далеко бросить мяч таким способом весьма сложно, но посоревноваться друг с другом вполне возможно.

Броски свысока

Для игры потребуется много небольших мячей, желатель- но мягких, не очень хорошо прыгающих.

Игрок залезает наверх гимнастической стенки с мешоч- ком небольших мячииков (желательно иметь не менее деся- ти мячей, но можно и меньше). Внизу стоит его напарник, который ставит на пол ведерко или корзину для мячей. За- дача игрока – доставать из мешочка мячиики и бросать их точно в это ведерко или корзину. Игрок снизу ловит улетеv- шие в сторону мячи и кладет рядом с корзиной. Как толь- ко все десять (или любое другое число) мячей брошено, иг- рок спускается со стенки, записывается его результат, мячи- ки собираются в мешочек, а игроки меняются ролями – тот, кто был внизу, лезет наверх, а тот, кто был наверху, готовит- ся ловить мячи. Желательно провести несколько таких по- пыток, а в конце подсчитать, кто же сумел попасть наибольш- ее количество раз.

Если мы соревнуемся «каждый сам за себя», то так и счи- таем мячи у каждого, если же соревнуемся командами, то сначала одна команда залезает наверх, а другая подставляет им ведра или корзинки, затем наоборот. Подсчитывается об- щее количество попаданий одной командой и другой, потом сравниваются показатели.

Чтобы не было споров, желательно заранее определить,

где будут стоять корзины (на каком отдалении от стенки). Если соревнуются пары, то можно разрешить напарникам выбирать, куда лучше поставить корзину – ближе или дальше. Пусть попробуют оценить, куда проще партнеру будет бросать.

Для физически отлично подготовленных ребят можно провести соревнование с помощью каната. Игрок зажимает мяч ногами, залезает на канат (заранее определяем, на какую высоту залезать; не стоит торопиться лезть до самого потолка, достаточно преодолеть половину каната), бросает мяч ногами, стараясь попасть в определенный выделенный квадрат, примерно метр на метр. Этот квадрат должен находиться чуть в стороне, чтобы мяч не бросался под ноги (под канат). Можно использовать не мяч, а небольшой мягкий пуф, игрушку.

Кто попадает в мишень, тот зарабатывает одно очко. Долго играть не получится, все же тяжело залезать на канат и слезать с него, так что сделали игроки по три-четыре попытки – и ладно, считаем полученные очки.

В принципе, можно сделать легкую корзинку, надеваемую на плечи, в которую и складывать несколько небольших мячей. Но тут уже надо учитывать, что ребенок должен уметь держаться на канате за счет ног и одной руки (пока игрок будет брать мяч и бросать его вниз).

Будь осторожен

Эта игра очень хорошо развивает смелость, смекалку, силу воли (не каждый ребенок может спокойно собраться и пройти игровое испытание).

Для игры нам потребуется какое-нибудь удобное возвышение: гимнастический конь, козел, стул и т. п.

Водящий получает в руки длинную скакалку (метра три), тонкий канат, веревку с мячиком. Его задача – крутить эту скакалку перед собой (можно крутить справа налево или наоборот). Скорее всего, роль водящего придется взять на себя взрослому, который всегда сумеет правильно рассчитать скорость вращения и хорошо вести игру.

Задача игроков – пробежать рядом с водящим, крутящим скакалку, да так, чтобы их не задело этой скакалкой.

Водящий сначала старается крутить скакалку не очень быстро, чтобы ребята сумели приспособиться, а уже потом можно скорость вращения менять.

В первом варианте вращения ребята вполне могут подойти к скакалке практически вплотную, а затем спокойно пробежать, когда скакалка пролетит перед носом и улетит дальше.

А во втором варианте – если водящий будет крутить скакалку через раз то справа, то слева, появляются некоторые сложности. А все потому, что теперь подойти можно только

на длину самой скакалки. Однако при этом варианте вращения у ребенка появляется больше времени для пробегания.

Желательно играть не на выбывание, а считая штрафные очки, чтобы ребята постоянно стремились совершенствоваться, старались улучшать свои результаты. Для некоторых детей один факт удачной пробежки может считаться победой.

При вращении ведущий должен соблюдать ритмичность, так как в этом и состоит смысл: быстро крутится скакалка или медленно – неважно, главное – ритмичность, так как задача ребенка научиться рассчитывать скорость вращения, оценить тот момент, когда надо побежать и т. п.

В принципе, детям можно и подсказать. При первом варианте вращения: подойти как можно ближе и, как только скакалка уходит, открывая место для пробежки, этот момент использовать. При втором варианте удобнее бежать за скакалкой, потому что та начинает уходить назад, мы бежим за ней, а затем скакалка через верх летит в другую сторону, давая большое количество времени для пробегания.

Когда ребята освоятся и пробежка станет для них легкой прогулкой, задачу можно усложнить – поставить рядом с водящим кегли (кубики и т. п.). Теперь игроку необходимо не только пробежать мимо, но и подхватить какой-нибудь предмет. Сумел стащить и пробежать так, чтобы тебя не задело, – получаешь одно очко, не сумел – клади предмет на место.

Быстрые и ловкие

У этой игры есть еще одно название – «Самый ловкий».

Для игры потребуется натянутая волейбольная сетка (желательно, чтобы сетка была высотой не менее 2 м). Задача игрока – бросить мяч через сетку, пробежать под ней и успеть поймать падающий мяч. Кто выполняет, получает одно очко. Но чтобы не просто бросать мяч с любой точки, для большего соревновательного эффекта вводим дополнительное правило: первый бросок совершается с расстояний 1—2 м, за удачный бросок игрок получает одно очко и право перейти к следующей точке – броску с 1,5—2,5 м. Кто справляется, получает два очка и право перехода дальше. Затем с 2—3,5 м и т. д. Кто наберет больше очков, тот и побеждает.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.