КУРГАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ

ИННОВАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙЦЕНТР

***Сборник игр и игровых заданий***

***для развития силы у обучающихся***

***1-11 классов***





Курган, 2017 г.

РЕКОМЕНДОВАНО К ПЕЧАТИ

РЕДАКЦИОННО–ИЗДАТЕЛЬСКИМ СОВЕТОМ ИМЦ

**Автор-составитель:**

Коротких Н.А., учитель физической культуры МБОУ «СОШ №56»;

**Рецензенты:**

Ефимова Е.Н., учитель физической культуры МБОУ «Гимназия № 19»;

Бачинина О.М., учитель физической культуры МБОУ «СОШ № 56».

*Все материалы печатаются с сохранением авторского текста.*

 *Редакционно-издательский совет не несет ответственности за*

*содержание и грамотность статей.*

Соревновательно-игровой метод – это метод обучения, который исключает принуждение к учению, обеспечивает постепенное развитие силовых, волевых качеств, личную ответственность, веру в возможность преодолевать трудности. Для развития силы автор предлагает игры и игровые задания, требующие от детей проявления максимальных психологических и физических усилий.

Сборник может быть полезен учителям физической культуры, тренерам, студентам факультета физического воспитания для внеклассных мероприятий.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Введение |  | стр.4 |
| 1.Игры: |  |  |
| Баскетбол с партнером на плечах |  | стр.5 |
| Футбол с партнером на спине |  | стр.5 |
| Борьба за мяч |  | стр.6 |
| Футбол на песке |  | стр.7 |
| Хоккей руками  |  | стр.7 |
| Интенсивный футбол |  | стр.8 |
| Лесенка |  | стр.9 |
| Усложненный баскетбол |  | стр.9 |
| Захват мячей |  | стр.9 |
| Прорыв обороны |  | стр.9 |
| Передача мячей по колоннам |  | стр.9 |
| Перетягивание каната |  | стр.10 |
| Вытеснение шеренг |  | стр.10 |
| Слоны |  | стр.10 |
| Боевые слоны |  | стр.10 |
| Футбол теннисным мячом |  | стр.10 |
| Кто больше соберет предметов |  | стр.11 |
| 15 передач |  | стр.11 |
| Перехват мяча |  | стр.11 |
| Перемена мест |  | стр.12 |
| Борьба за палку |  | стр.12 |
| Подвижный ринг |  | стр.13 |
| Задень мячом |  | стр.13 |
| 2.Соревновательно-игровые задания на матах |  | стр.14 |
| 3.Элементы борьбы в паре |  | стр.16 |
| 4.Ступени Шаолиня |  | стр.17 |
| 5.Эстафеты с использованием нестандартных упражнений |  | стр.20 |
| 6.Нестандартное оборудование «Удочка - змейка» |  | стр.20 |
| Список литературы |  | стр.23 |

**Введение**

Обновление физического воспитания немыслимо без коренного изменения отношения к нему. Использование разнообразных средств и методов на уроках физической культуры позволяет выполнять легко, как бы играя и соревнуясь, большинство физически трудных упражнений, тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которых делает скучным и однообразным процесс физического воспитания. Поэтому на уроках и внеклассных занятиях можно применять самый эффективный метод в физическом воспитании - соревновательно-игровой. Он в совокупности многогранен и является проверенным средством активизации двигательной деятельности, как на уроке физкультуры, так и на занятиях по физической подготовке (тренировочных занятиях) за счёт подключения эмоций учащихся.

Соревновательно-игровой метод исключает принуждение к учению, обеспечивает постепенное развитие силовых, волевых качеств, личную ответственность, веру в возможность преодолевать трудности. Он вызывает у детей радость, способствует движению в обучении вперед. В зависимости от возможностей и способностей детей задания дифференцируются, используется принцип «от простого – к сложному», что позволяет ученику последовательно продвигаться в учении, работать с увеличением объема усвояемого материала. Этот метод ориентирован на обучение без принуждения, что является немаловажным в физическом воспитании учащихся. Его характерная особенность - обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон, что требует от детей проявления максимальных психологических и физических усилий, стремления добиваться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования.

Важным достоинством данного метода является так же возможность введения его во все виды учебной программы и применения с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Как показывает практика, применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиваться более высоких показателей в физическом развитии и подготовки учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах труда и времени, а сами занятия сделать более интересными и эффективными.

В сборник включены игры, эстафеты на развитие силы и выносливости обучающихся с использованием соревновательно-игрового метода.

***Баскетбол с партнёром на плечах***

Игра проводится на баскетбольной площадке или на борцовском ковре. Посередине ковра проводится средняя линия, которая разделяет ковер на две равные половины. На противоположных сторонах ковра, на гимнастических стенках закрепляют баскетбольные корзины, гимнастические обручи.

Перед началом игры все участники разделяются на две команды, а затем в командах - на пары. В каждой паре один из игроков - "всадник" садится на плечи партнера - "коня". После чего обе команды располагаются возле центра средней линии, и судья подбрасывает между ними баскетбольный мяч. Игроки, завладевшие мячом, ведут его так же, как в баскетболе, и стремятся забросить его в корзину противостоящей команды. Через каждые 20 - 30 секунд судья дает свисток, и "всадники" меняются ролями со своими партнерами. Игра длится 4 периода по 5 минут. После каждого периода игроки отдыхают по полторы - две минуты и меняются сторонами игровой площадки.

Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей в корзину своих соперников в течение всех периодов игры.

В процессе игры участник не имеет права вести мяч, пока не сядет на своего "скакуна". Если игра проводится на борцовском ковре, то "всадники" могут участвовать в борьбе за мяч, а также атаковать своих соперников, не имеющих мяча (задерживать их при передвижении, передаче и приеме мяча). "Кони" принимают участие только в передвижениях и при непосредственной борьбе с игроками противника, но прикасаться к мячу им не разрешается.

Игра способствует развитию опорно-двигательного аппарата.

***Футбол с партнером на спине***

Эту игру для хорошо подготовленных старшеклассников целесообразно проводить в спортивном зале или на огражденной площадке. Если площадка не огорожена, ее границы размечают, а мяч, покинувший пределы поля, вводится одним из игроков ближайшей пары в соответствии с правилами игры в футбол. Размеры поля зависят от количества играющих и уровня их физической подготовленности. Например, на площадке размером 15-20×30-35м могут разместиться две команды по 6-7 пар в каждой. Площадка оборудуется гандбольными воротами или ориентирами, их обозначающими; шириной 3-4 м. Поле делится хорошо видимой средней линией. Игра ведется без вратарей с использованием всех элементов футбола: ведения мяча, передач, обводки, ускорений.

Играющие со схожими росто-весовыми показателями объединяются в пары и делятся на две примерно равные по подготовленности команды, после чего выстраиваются в шеренги на линиях ворот. Верхний партнер располагается на спине нижнего, разводя колени врозь, руками держится за верхнюю часть туловища нижнего, который поддерживает его руками за бедра.

В начале игры мяч устанавливают в центре площадки, и по сигналу нижние игроки противоборствующих команд с партнерами на спине стараются овладеть им, чтобы приступить к атаке ворот соперников. Для поддержания оптимального темпа и регулирования нагрузки игра ведется сменами от 20 сек. до 1 мин., что определяется задачами занятия и уровнем физической подготовленности ребят. По условному сигналу партнеры меняются ролями, и матч продолжается с того же места, где игра была остановлена. Игра делится на два равных по времени периода; общая продолжительность - от 10 до 25-30 мин. в зависимости от количества играющих, темпа и характера нагрузки.

Правила

1. Гол засчитывается, если удар произведен с половины поля соперников и мяч пересек линию ворот не выше уровня головы верхнего партнера.

2. Запрещаются толчки, подножки, захваты соперников руками.

3. Играть, подбирать, передавать мяч можно только с партнером на спине.

Игра способствует развитию мышц - разгибателей ног при сохранении основной структуры беговых движений.

***Борьба за мяч***

Старшеклассники, имеющие примерно равный уровень физической подготовленности, делятся на две команды. Игра, напоминающая регби, проводится на ровной площадке, желательно с травяным покровом, тщательно очищенной от камней и стекол. Размеры поля зависят от уровня подготовленности и количества участников. Для поддержания высокого темпа игры целесообразно проводить ее на площадках не длиннее 40-45 м и не шире 25-30 м. На поле обозначается хорошо различимая средняя линия. Ширина ворот - 2,5-3 м. Мяч вводится в игру подбрасыванием в центре площадки. Команда с мячом, совершая необходимые игровые действия - передачи, обгоны, обводку, - устремляется в полном составе за среднюю линию на половину соперника. Цель игры - приземлить мяч за линией ворот соперников. Общая продолжительность матча - 20-25 мин. В перерыве команды меняются воротами.

Правила

1.Останавливать соперника можно только захватом двух рук за туловище. Соперник при этом должен выпустить мяч из рук.

2.Запрещается захват за ноги, одежду, шею, голову.

3.При нарушении правил или одновременном захвате мяча штрафной или спорный удар назначается с места нарушения.

4.Гол считается забитым и команда получает очко, когда мяч оказывается за линией ворот соперника, при этом игрок, забивший гол, и все его партнеры перешли среднюю линию поля. Это условие способствует постоянному нахождению всех участников в игре.

5.Гол не засчитывается, если мяч пересек линию ворот после броска рукой или удара ногой.

Игра направлена на укрепление мышц ног, туловища, рук, повышение уровня общей и специальной силовой выносливости, развитию быстроты, ловкости, координации движений.

***Футбол на песке***

Для игры выбирается площадка с песчаным грунтом или пляж. На глубоком песке, где ступня проваливается по щиколотку, целесообразно играть без обуви, так как активное разгибание стопы и сгибание пальцев в фазе опоры способствуют укреплению связок свода стопы. Игровое поле, размеры которого зависят от количества играющих и уровня их тренированности (15-20×30-45 м), делится на три равные части: две зоны защиты и средняя зона, как в хоккее. Это усложняет игру, повышает ее эмоциональность и стимулирует двигательную активность участников. Ширина ворот - 2,5-3 м. Играют без вратарей. Продолжительность матча - 35-45 мин. Игра состоит из двух периодов. Начало определяется жребием, после чего мяч передается одной из команд, и игра начинается с центра поля. Используются все футбольные технические приемы.

Правила

1. Грубая и опасная игра, касание мяча руками и другие футбольные нарушения запрещаются.
2. Положение вне игры не фиксируется.
3. Гол засчитывается, если удар произведен из зоны защиты команды-соперницы, а голевая передача сделана из той же зоны или из средней.

Игра рекомендуется для учащихся среднего и старшего школьного возраста. Нагрузку следует контролировать по внешним признакам: потливость, покраснение кожи, высокая ЧСС - свыше 180 уд./мин. - и т. п.

***Хоккей руками***

Игра предназначена для старшеклассников. Играют набивным мячом весом 2-4 кг - в зависимости от физической подготовленности участников. Площадка размером 10-15×20-25 м должна быть ровной, с твердым покрытием. Перед воротами шириной 3-4 м из точки центра линии ворот чертят полукруг радиусом 5-6 м. Это вратарская площадка, в которой запрещается находиться кому-либо другому. Если мяч останавливается в этой зоне, его необходимо вывести за линию вратарской площадки, и только затем можно делать передачу или атаковать ворота.

Играют без вратарей. Все приемы с мячом выполняются руками. Игра начинается в центре поля. Партнеры, перекатывая или перебрасывая мяч друг другу, но не выше колен, продвигаются к воротам соперников и закатывают или забрасывают в них мяч. Для обеспечения равномерной нагрузки на обе руки игру можно вести поочередно то левой, то правой рукой, то сразу двумя руками. Продолжительность игры - 2-4 периода по 12-15 мин.

Правила

1. Запрещается подбрасывать мяч в воздух выше коленей, останавливать, делать передачи, вести мяч ногами, наступать на линию вратарской площадки. При нарушении правил мяч передается команде-сопернице в месте нарушения.
2. В момент выполнения штрафного броска игрок противоположной команды должен находиться не ближе чем в 3м от атакующего. Если штрафной выполняется в непосредственной близости от ворот, защитники располагаются перед линией вратарской площадки.
3. При перехвате мяча защитниками во вратарской площадке пробивается 15-метровый штрафной бросок в незащищенные ворота. Мяч при этом должен вкатиться в ворота.
4. Все действия с мячом играющие выполняют в полуприседе, с преимущественным воздействием на мышцы - разгибатели бедра.

Для повышения нагрузки можно ввести правило обязательного перехода всей команды на половину соперника при атаке ворот, ограничить время владения мячом одним игроком - 5 сек., командой - 30 сек. и т.д.

***Интенсивный футбол***

Игра проводится с двумя мячами. В каждой команде может быть до 12 участников. Размеры площадки - 20-30×40-60 м.

Перед воротами шириной 1-1,5 м из центра линии ворот радиусом 5-6 м размечается вратарская площадка. Играют без вратарей. Ворота считаются взятыми, если удар произведен из участка поля между вратарской площадкой и средней линией. В случае остановки мяча в зоне ворот, любой играющий должен вывести его в игровое поле и лишь затем может атаковать ворота или передавать мяч партнеру. Передачи и передвижения через вратарскую площадку разрешаются.

В начале игры оба мяча подбрасывают в центре поля. В розыгрыше от каждой команды участвуют по 2-3 человека. Игра ведется по футбольным правилам без соблюдения правила вне игры. Команды стремятся одновременно атаковать чужие и защищать свои ворота или же, владея двумя мячами, усложнить соперникам условия защиты и поразить их ворота обоими мячами. Продолжительность игры - 2-4 периода по 10-15 мин.

Правила

1. Умышленное касание рукой мяча, летящего в направлении ворот, засчитывается как гол.
2. Три нарушения правил в поле - игра рукой, толчки, опасная игра - также засчитываются как гол.
3. При полной остановке игрока с мячом на своей половине поля свыше 3 сек. мяч передается соперникам в месте нарушения.
4. Разрешается игра за воротами, если позволяют размеры площадки.

Игра способствует развитию силовой выносливости и быстроты реакции.

***Лесенка***

Комплекс для развития силовой выносливости основных групп мышц. Лучше выполнять вместе с партнером. Первый номер выполняет одно подтягивание (можно и любое другое упражнение: отжимание, приседание и т.д.), затем второй номер тоже один раз, затем первый, но уже два раза, второй тоже два раза и так каждый раз увеличиваем на один раз для обоих партнеров. Проигрывает тот, кто не сможет выполнить свое количество. При выполнении этого комплекса отмечается повышение возможностей соревнующихся по сравнению со своим обычным индивидуальным максимальным значением.

***Усложнённый баскетбол***

Игра проводится на баскетбольной площадке с баскетбольным или набивным мячом. Задача каждой команды - забросить мяч в корзину противника. Ведение мяча, как в настоящем баскетболе, не обязательно, то есть можно бежать, не выпуская мяч из рук. Разрешаются захваты рук и корпуса противника, теснения, оттаскивания. Запрещается атаковать противника, не владеющего мячом. Запрещаются толчки в спину, подножки, захваты за ноги.

Игра направлена на развитие мышц плечевого пояса.

***Захват мячей***

Игроки 1-й команды выстраиваются в шеренгу, у каждого в руках набивной мяч. Игроки 2-й команды в течение заданного времени должны отобрать все мячи у игроков 1-й команды, донести их до своей «базы», находящейся на расстоянии 5-10 м, и приземлить их на нее. Приземленный на «базу» мяч трогать запрещается.

Игра направлена на развитие мышц плечевого пояса.

***Прорыв обороны***

Игроки 1-й команды выстраиваются вокруг своей «базы» и защищают ее. Игроки 2-й команды, держащие в руках набивные мячи, должны в течение заданного времени прорвать оборону 1-й команды и приземлить мячи на «базу». Приземленный на «базу» мяч трогать запрещается. Игроки 2-й команды не имеют права забрасывать мячи на «базу», их можно только устанавливать руками. В ходе борьбы защитникам разрешается отбирать мячи у нападающих и отбрасывать их как можно дальше от «базы».

Игра способствует развитию мышц рук.

***Передача мячей по колоннам***

Две или более команд выстраиваются в колонны. В руках у первых игроков каждой команды по набивному мячу. По сигналу они начинают передавать его сзади стоящим игрокам над головой или между ногами. После того, как первый игрок передал мяч, он бежит и встает в «хвост» своей колонны и т.д. Побеждает команда, первой достигшая финишной линии.

Игра способствует развитию мышц рук и быстроты реакции.

***Перетягивание каната***

Участники двух команд берутся за прочный канат с двух сторон. На середине каната укрепляется ленточка. На равных расстояниях от середины каната на полу чертятся 2 поперечные линии. По сигналу начинается перетягивание каната. Побеждает команда, первой подтянувшая ленточку до своей линии. Игра направлена на развитие силовой выносливости.

***Вытеснение шеренг***

Две цепи противников выстраиваются друг напротив друга внутри очерченной площадки. В каждой команде игроки сцепляются локтями с соседями справа и слева, кисти рук устанавливают в «замок» на животе. По сигналу каждая цепь стремится вытеснить другую за границы установленной территории. При разрыве сценки рук в какой-либо команде ей засчитывается поражение. Побеждает команда, полностью вытеснившая другую команду за пределы площадки.

Игра способствует развитию мышц плечевого пояса.

***Слоны***

Игроки 1-й команды выстраиваются друг за другом, наклоняются вперед и обхватывают друг друга за бедра. Игроки 2-й команды с разбега запрыгивают на «слона» и пытаются удержаться на нем. Если какой-либо игрок 2-й команды не удержался на «слоне», он выбывает из игры. После того, как все игроки 2-й команды закончат запрыгивание, «слон» должен довезти их до черты, находящейся на заданном расстоянии. Если участники 1-й команды («слон») не справились с заданием, например, расцепили захваты или упали на ковер, им засчитывается поражение. Затем команды меняются ролями.

Игра направлена на развитие опорно-двигательного аппарата.

***Боевые слоны***

Участники двух команд образуют «слонов» с «наездниками». Задача - стащить «наездников» другой команды на пол. Проигрывает команда, первой лишившаяся всех своих «наездников», или та, «слон» которой развалился. «Слонам» принимать участие в борьбе запрещается.

Игра направлена на развитие мышц рук и опорно – двигательного аппарата.

***Футбол теннисным мячом***

Игра ведется без вратарей на небольшой площадке, играют босиком. Команды состоят из 4-5 игроков. Используется теннисный, резиновый или пластиковый мяч диаметром 6-10см.

Игра способствует развитию силовой выносливости, ловкости и быстроты реакции.

***Кто больше соберёт предметов***

Игроки под номером «1» встают в упор лёжа, игроки под номером «2» держат первых за голеностоп. По свистку первые начинают в ходьбе на руках собирать с пола предметы и складывать в коробку. По второму свистку игра останавливается, подсчитываются собранные предметы. Затем это же задание выполняют вторые игроки. Можно усложнить задание: собирать предметы в прыжке. (Предметы: лоскутки ткани, пробки и т.д.).

Игра направлена на развитие мышц рук и спины.

# *Пятнадцать передач*

Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трёх игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга.

Центральный игрок (номер 2) по сигналу учителя бросает набивной мяч своему партнёру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

Правила

1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи.
2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала.
3. Игроки не должны толкать друг друга руками.

Игра способствует развитию мышц рук.

***Перехват мяча***

Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3-5 кг. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача - ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.

Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу учителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде. Учитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре.

Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

Правила

1. Игра начинается по сигналу учителя.
2. Игра продолжается установленное время.
3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым.
4. Заступать за линию круга запрещается.

Игра направлена на развитие мышц рук, быстроты реакции.

***Перемена мест***

Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих "домов"), приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперёд, стараясь быстрее пересечь линию противоположного "дома". Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересёк линию "дома" последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила

1. Игра начинается по сигналу учителя.
2. Руки с колен убирать нельзя.
3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

Игра способствует развитию мышц ног.

***Борьба за палку***

Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая её горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из её концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берётся за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку- проигрывает.

Правила

1. Игра начинается по сигналу учителя.
2. Руки держать на ширине плеч.
3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

Игра направлена на развитие мышц плечевого пояса и кисти.

***Подвижный ринг***

Толстую верёвку или канат (длиной 3-5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четвёрки. Первая четвёрка подходит к канату с разных сторон и, взяв руками, поднимает и натягивает его, как бы образуя ринг. В трёх шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу.

По сигналу "Тяни!" каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Оставшаяся тройка игроков снова берёт канат и тянет его уже по трём направлениям, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место: игроки тянут в разные стороны. Мячи каждый раз переставляются в определённое положение, для чего на площадке заранее можно сделать метки. Затем соревнуется вторая четвёрка, после неё - третья и т.д., в финале встречаются победители.

В финальной борьбе между победителями выявляется лучший, он и считается выигравшим.

Правила

1. Игра начинается по сигналу учителя.
2. Обязательно надо коснуться ногой набивного мяча.

Игра способствует развитию опорно-двигательного аппарата.

***Задень мячом***

Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3-5 кг. Игроки двух команд стоят на одной площадке, ограниченной со всех сторон линиями.

Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу учителя игроки начинают перебрасывать его между собой, не сходя, со своего места и стараются осалить игрока противоположной команды. Игроки противоположной команды могут перемещаться по площадке, не заходя за ограничительные линии. Осаленный игрок выбывает из игры. Выигрывает та команда, которая быстрее осалит всех игроков противоположной команды.

Правила

1. Игра начинается по сигналу учителя.
2. Бросать мяч в игрока противоположной команды запрещается.
3. Заступать за линии обеим командам запрещается.
4. Нападающей команде передвигаться по площадке нельзя.

Игра направлена на развитие мышц рук, опорно-двигательного аппарата, быстроты реакции.

***Соревновательно-игровые задания на матах***

1. Водящий и все играющие передвигаются, выполняя различные кувырки, перекаты, перевороты. Задача — запятнать друг друга.
2. И.п. — участвующие стоят лицом друг к другу, руки на плечах партнера (то же без опоры руками). Задание — носком ноги запятнать ногу партнера.
3. И.п. — участвующие сидят лицом друг к другу, взявшись за руки, ногами опереться о палку. Задача —перетянуть игрока на свою сторону.
4. Команды располагаются в шеренгах или в кругах.

По сигналу игроки начинают выполнять следующие упражнения:

1) кувырки вперед, ноги скрестно с повторением задания после поворота на 180°;

2) переход из основной стойки в упор лежа, передвигаясь на руках;

3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз с хлопками.

Побеждает команда, раньше выполнившая задание.

Соревнование можно проводить в двух вариантах:

1) кто раньше выполнит определенное количество упражнений;

2) кто больше выполнит упражнений за определенное время.

5.Участники лежат друг против друга в парах, поставив локти правых (левых) рук на ковер, и соединив ладони.

По команде тренера начинается борьба. Каждый игрок старается одержать победу над противником, т.е. пригнуть кисть его руки к опоре. Бороться следует одной рукой, другую заложить за спину. Отрывать локти от ковра во время борьбы не разрешается.

1. Участники команд, выстроившись в шеренги, входят в контакт, кладут руки один другому на плечи и отставляют для упора одну ногу назад.По сигналу начинается борьба. Каждый участник старается, упираясь в плечи соперника, вытолкнуть его за линию или ограниченную площадку (мат, круг и т.д.).

Победителем является участник, которому удалось вытолкнуть соперника за линию. Командная победа определяется по сумме побед участников.

7.Регби на коленях

Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 3 человека. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед.

8.Игра **«**Купцы и пираты»

Играют в борцовском зале или используют 6-8 матов, уложенных на полу внахлестку в форме большого квадрата. Игроки 1-й команды («купцы») занимают исходное положение в одной половине зала (или заходят на маты), сцепляясь друг с другом любыми способами (обхваты и зацепы руками и ногами), по желанию они могут лечь на пол (маты). В течение заданного времени игроки 2-й команды («пираты») должны перенести всех игроков 1-й команды на другую половину зала (или перенести с матов на пол). При этом они могут разрывать захваты и переносить противников по одному или целыми группами. Участникам обеих команд разрешены любые борцовские действия, кроме бросков, болевых и удушающих приемов.

9.Игра «Конный бой»

Игра проводится на борцовском ковре. В начале игры все участники разделяются на две равные команды, (в состав которых входят представители различных весовых категорий), а затем в командах игроки разделяются попарно. Обе команды располагаются за территорией игровой площадки на противоположных ее сторонах. После сигнала педагога один из игроков - "всадник" садится на поясницу или на плечи (по договоренности) своего партнера -"коня". И пары "всадников" выходят на ковер, где вступают в противоборство с "всадниками" противостоящей команды. Каждый старается схватить своего соперника и сбросить его с "коня", при этом сам, оставаясь в "седле". "Кони" также могут принимать участие в борьбе, используя подножки, подсечки, зацепы, обвивы и подобные приемы, проводимые ногами. Если "всадник" теряет равновесие, то эта пара участников прекращает игру, и они удаляются за пределы игровой площадки. После того, как все "всадники" одной из команд будут "выбиты из седла", партнеры меняются ролями, и игра начинается снова.

Победа присуждается команде, спортсмены которой сумеют выиграть оба периода.

Играющим запрещается в процессе состязания выходить за границы игровой площадки. Участники, нарушившие данное положение, считаются побежденными.Упавшему спортсмену не разрешается стаскивать с "коня," находящегося рядом с ним "всадника", а также повторно вступать в игру до полного окончания периода."Всадник", потерявший равновесие и находящийся в полете, обязан отпустить захваченного соперника, если двойка противников на данный момент оставалась в положении стойки.

Вариант № 2.

В этом варианте учитель проводит два периода, каждый продолжительностью две - три минуты, в зависимости от состояния физической подготовленности играющих на данный момент. До того момента, пока не истечет время игры, в случае падения участники могут снова садиться на своих "коней" и возобновлять схватки, ноне меняться ролями. За каждую удачную атаку двойка победителей приносит в копилку своей команды призовой балл.

Побеждает команда, сумевшая собрать наибольшее количество баллов.

## 10. Игра «Похитители борцовских манекенов»

Площадку борцовского ковра разделяют на две половины. На одной половине ковра складывается в пирамиду несколько «борцовских манекенов» (но могут быть и набивные мячи, гири или завязанные в рулон гимнастические маты).

Играющие разделяются на две команды – «нападающих» и «защитников». После чего игроки команды "защитников" располагаются на той половине ковра, где составлена пирамида из "манекенов", и занимают оборону.

По сигналу судьи нападающие стремятся захватить "манекены" и перенести их на свою половину ковра. В процессе игры участники из противоположной команды вступают в борьбу с атакующими, стараясь не позволить им овладеть муляжами.

По окончании периода игра останавливается, подсчитывают количество захваченных "манекенов" и возвращают их на исходную позицию, а команды переходят на противоположные стороны ковра, и игра возобновляется.

На проведение атакующих действий каждой группе играющих предоставляется 3 минуты. Побеждает команда, которая смогла перенести на свою половину наибольшее число "манекенов" или выполнила задачу быстрее своих конкурентов.

***Элементы борьбы в паре***

Это упражнение производят на ринге с мягким настилом. Оно заключается в том, что партнеры стараются столкнуть с места и вывести друг друга из равновесия, свободно захватывая руки, шею и туловище и используя толчки в грудь, живот и плечи. Бросать на пол и делать подножки запрещается.Упражнения в толкании развивают физическую силу и чувство равновесия. Партнеры упражняются, заранее устанавливая способ толканий:

1) одновременно толкают друг друга в грудь одноименными руками, меняя их поочередно после каждого толчка;

2) одновременно толкают друг друга в ладони разноименных рук (руки при толчках согнуты);

3) положив ладони друг другу на плечи, партнеры стараются вывести друг друга из равновесия толчками и притягиванием, передвигаясь и кружась при этом во все стороны;

4) стоя на расстоянии одного шага друг от друга, партнеры одновременно толкают двумя ладонями в ладони один другого, стараясь вывести друг друга из равновесия (разрешается применять ложные обманные толчки).

***Ступени Шаолиня***

С давних пор человеку приходилось бороться за свое существование. Оставались и выживали самые сильные, ловкие, храбрые, умеющие быстро оценить ситуацию и выбрать правильное решение. В наше время эта мерка не потеряла актуальности. Данный подбор упражнений помогает воспитать эти качества.

Цель: заинтересовать и приобщить к физическим упражнениям, воспитать волю, смелость, решительность, способствовать развитию силы, быстроты реакции, прыгучести, ловкости, выносливости, укреплять здоровье, содействовать всестороннему физическому развитию, приучать выполнять физически тяжелые виды работ экономично и рационально.

Инвентарь: гимнастические палки, скакалка, обруч, гимнастическая скамейка, деревянные палки.

I этап.

Занятие начинается с разминки в ходьбе с переходом на бег в медленном темпе, во время которого и выполняются данные упражнения.

Упражнения:

1.Прыжок ноги вместе через гимнастическую палку, которую направляет параллельно полу стоящий на коленях учитель.

2.Прыжок через гимнастическую палку любым способом (палка на уровне пояса, ее держит в руках и передвигает параллельно полу стоящий в полный рост учитель).

3.Прыжок в обруч (обратить внимание на группировку), который держит учитель.

4.Прыжок в обруч, который поднимают на уровень пояса и ставят под углом.

5.Прыжок вверх, достать рукой конец палки, удерживаемой учителем в направлении вверх- вперед.

6.Прохождение, минуя гимнастическую палку, которую перпендикулярно полу быстро передвигает учитель.

7.Прохождение, минуя две гимнастические палки, которые навстречу друг другу перпендикулярно полу направляет стоящий впереди занимающегося учитель.

8.Прохождение, минуя палку, которую параллельно полу передвигает учитель, стоя на одном колене (типа игры «Удочка»).

9.Пробегание по скамейке, затем прыжок через гимнастическую палку в обруч.

10.Прохождение по скамейке, затем прыжок через направляемую учителем параллельно полу гимнастическую палку.

11.Прохождение, минуя постоянно вращаемую партнерами скакалку.

12.Навстречу колонне занимающихся проносят гимнастическую палку на уровне колена или головы, занимающиеся должны быстро среагировать и сделать прыжок или наклон.

13.Навстречу колонне проносят обруч. Занимающиеся должны быстро пролезть в него. Обязательно соблюдать дистанцию в два шага.

14.После команды «Марш!» участник должен пробежать через двигающийся по полу обруч, который направляют друг другу два партнера.

Во всех упражнениях надо строго соблюдать правила безопасности.

Игры:

1.***«Ниндзя».***Занимающимся предлагают перевоплотиться в воинов «ниндзя», которые внимательно должны слушать сигналы учителя. Учитель предупреждает бойцов об опасности, которая подстерегает их. Сигналы подают голосом: «ИТИ» (один) — позади колонны погоня. Ускорить движение. «НИ» (два) — впереди враг, опасность. Движение в противоположную сторону. «САН» (три) — засада! Вы окружены. Замереть в боевой стойке. В случае нарушения позы воин считается уничтоженным. Он выполняет отжимания в центре зала, тем самым зарабатывая себе «жизнь», после чего снова возвращается в колонну. Побеждает тот, кто ни разу не был «уничтожен», т.е. — самый внимательный.

2.***«Коробочка»****.* Занимающиеся строятся в колонну по четыре, с дистанцией в шеренгах и в колонне по два шага. Учитель объясняет, что направление ладони показывает сторону, в которую надо двигаться. При передвижении в колоннах и в шеренгах должна соблюдаться необходимая дистанция. Как только звучит команда «Стоп!», «коробочка» замирает. Проигрывает команда, у которой самая неровная «коробочка».

II этап.

Учителю необходимо внимательно следить за выполнением упражнений, регулировать дозировку и темп, исходя из подготовленности занимающихся. Задача учителя — научить ребят выполнять упражнения рационально, быстро оценивая обстановку. Научить смелости, но чтобы это была не бесшабашная бравада, а здоровый расчет.

Упражнения:

1. Два прыжка через скамейку, третий прыжок — в обруч.

2.Пройти, минуя две поочередно двигающиеся гимнастические палки, которые направляют наклонно полу.

3.Пройти, минуя гимнастические палки, которые направляет навстречу друг другу параллельно полу стоящий на одном колене учитель (типа двойной «удочки»).

4.Пройти, минуя палки — одну учитель направляет перпендикулярно, другую — параллельно полу.

5.Пройти, минуя палку, вращаемую по кругу перпендикулярно полу.

6.По команде «Внимание!» навстречу колонне движется учитель. Он размахивает гимнастической палкой на уровне груди. Занимающиеся делают уклоны, уходя от палки. Темп средний.

7.Достать до предмета рукой и перепрыгнуть через направляемую параллельно полу гимнастическую палку.

8.В ходьбе-приседе в парах пронести флаг, держа его над головой, и передавая следующей паре (один круг по залу).

9.На заключительном этапе занимающимся предлагают пройти «полосу страха», после преодоления которой, присуждается звание «Воин Шаолиня» (полосу можно составить из этих же упражнений).

Игры:

1. На внимание, ловкость и реакцию.

Участники делятся на команды. Перед каждой лежат 5-6 гимнастических палок на расстоянии 1 м одна от другой. Задача игроков поднять все палки и, придерживая их ладонью (палки вертикально полу, одну палку поддерживают двое), цепочкой перейти на другую сторону зала. Палки собирает последний играющий.

2. На силу и равновесие.

Участники, держась за концы одной палки, стоят напротив друг друга по разные стороны от линии. Задача — вырвать палку из рук соперника, не наступая на линию.

3. На равновесие и сноровку.

Держась за концы одной палки, участники стоят боком друг к другу так, что их ноги находятся на одной линии. Задача — вывести соперника из равновесия, заставить его сойти с места. Усложненный вариант — участники стоят на одной ноге.

4. Как вариант предыдущей игры — вытолкнуть соперника за линию, держась при этом за палку одной рукой.

5. Два игрока, стоя напротив друг друга, держатся за концы двух палок. В «плену» — между двумя палками — находятся два соперника. Они стараются вырваться из «плена».

Эти упражнения и игры используются в работе с юношами 8 – 11 классов в урочное время при изучении материала из раздела «Гимнастика», а также их можно включать в спортивные праздники.

*Эстафеты с использованием нестандартных упражнений*

1)Первый номер, стоя сзади сидящего, опираясь на его прямые руки, перепрыгивает через него, согнув ноги, и после приземления встаёт на четвереньки, второй номер выполняет кувырок вперед через спину партнёра с захватом его за туловище, после чего, происходит смена; вторая и третья пары выполняет ту же серию заданий. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой с наименьшим количеством штрафных очков.

2)«Гусеница»

Команды строятся в колонну по одному. Участники садятся, согнув ноги; каждый участник захватывает сидящего за ним партнера за голеностоп. Вся колонна одновременно движется вперед, поочередно передвигая ноги, а затем ягодицы.

3)Поворот кругом в упоре сидя с высоким углом.

Команды строятся в колонну по одному. Участники садятся на пол, вытянув ноги вперед: их ступни находятся примерно в 10 см от сидящего впереди товарища по команде. По сигналу все участники принимают положение седа углом (опора прямыми руками сзади). По второму сигналу направляющий колонны поворачивается кругом в заданном заранее направлении (налево); поворачиваясь, он ударяет по ногам сидящего за ним ученика и заставляет его повернуться в другую сторону (направо). Такое движение передается по всей колонне до самого конца. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

4) И.п.: первый номер берет за ноги второй номер, который находится в упоре лежа на набивных мячах, ходьба с продвижением вперёд, обратно вернуться бегом с мячами в руках.

5) И.п.: первый номер берет за ноги второй номер, который находится в упоре лежа; третий номер принимает упор лежа слева от второго, положив ноги ему на верхнюю часть туловища. То же - с правой стороны, но расположив ноги на нижней части туловища второго, выполняет четвертый номер. Сохраняя такое построение, четверка передвигается вперед до стойки, а обратно бегут, взявшись за руки. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой с наименьшим количеством штрафных очков.

*Нестандартное оборудование «Удочка – змейка»*

Для успешного проведения уроков физкультуры, выполнение программы по физическому воспитанию, можно использовать нестандартное оборудование. Оно должно способствовать увеличению плотности урока, развитию физических качеств, повышению интереса учащихся к занятиям.

Нестандартное оборудование в работе должно соответствовать следующим требованиям:

* легко и быстро разворачиваться и убираться;
* быть универсальным, то есть многофункциональным;
* обеспечивать большую пропускную способность;
* быть простым в изготовлении;
* быть надежным, прочным, безопасным.

***Тренажер «Удочка-змейка»***

Удочка-змейка состоит из цилиндрической деревянной палки (длина 160см, толщина 2.7см) и веревки (длина 230см, толщина 1.2см), которые соединены между собой продетым в соответствующее отверстие веревочным кольцом, так, что расстояние от палки до веревки равно 5-6см.Веревочное кольцо представляет собой кусок веревки, концы которого наложены один на другой и сшиты нитками. На полу чертится разметка. Определив точку, которая послужит центром круга, наносят по кругу окружность радиусом Зм, а затем 2-ю окружность на 65см больше. Учащиеся занимают места между 2 кругами. При помощи этого тренажера, можно проводить множество игр:

1)При прохождении веревки прыгать в группировке, стоя на 2 ногах;

2)Бег с высоким подниманием бедра (двигаться навстречу вращающейся веревке) с прыжком в группировке;

3)Бег с захлестыванием голени с прыжком в группировке.

4)Прыжки, стоя спиной к ведущему. Играющие следят через плечо за движением веревки;

5)Прыжки с поворотом на 180°; 360°;

6)Первый прыжок на правой ноге, второй- на левой, третий- на двух ногах с поворотом на 180°; четвертый- на 360°;

7)Прыжки в приседе со сменой ног с хлопком над головой;

8)Прыжки в приседе с поворотом на 180° и 360°;

9)Высокий прыжок вверх после отталкивания, туловище держать прямо;

10)При хорошей физической подготовке, играющие принимают положение в упоре лежа. Кисти рук расположены между окружностями разметки. При приближении веревки, играющий, отталкиваясь руками от пола и сгибая руки в локтях, пропускает веревку, принимая вновь упор лежа;

11)То же, но с хлопком;

12)Сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни на линии внутреннего круга. При приближении веревки, поднять согнутые ноги в коленях;

13)Сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни на линии внутреннего круга. При приближении веревки, поднять прямые ноги;

14)Сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни на линии внутреннего круга. При приближении веревки поднимать прямые ноги, делая при этом ногами «ножницы»;

15)Сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни на линии внутреннего круга. При приближении веревки учащиеся выполняют группировку сидя, затем вновь принимают исходное положение;

16)Сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни на линии внутреннего круга. При приближении веревки поднять прямые ноги, руками коснуться ступней ног;

17)И.п. – стоя боком друг к другу, взявшись за руки под коленями ног, поднятых вверх, прыгать на одной ноге в паре.



18)То же, но взяв друг друга за стопы ног.



19)То же с прямыми ногами. И.п. – то же. Партнеры стоят на одной ноге, боком друг к другу, зацепившись ступнями.



20)То же с захватом за «под коленку» голеностопом.



21)И.п. – выпад правой (левой) ногой вперед, хват руками за бедро снизу у колена.

22)То же, но и.п. – хват руками за голень.



23)И.п. –в приседе лицом друг к другу, руки на плечах партнёра.

Все эти упражнения можно проводить в виде игры.

Творческий подход учителя подскажет ещё немало подобных заданий, важно, что бы такие упражнения находились в пределах доступного, разумного, полезного и соответствовали возрастным особенностям учащихся, их подготовленности.

**Список литературы:**

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб.для студентов пед. Вузов / М.Н. Жуков. - М.: Академия, 2000.- 160 с.

2.Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994.-368 с.

3.Крупник Е.Я. «Боевые слоны» или игровой способ изучения приемов самозащиты / Е.Я. Курупник. - М.: Просвещение, 1997. - 82 с., ил.

4.Кучкильдин С.К. Нестандартный подход к использованию физических упражнений на уроках физкультуры: методические рекомендации / С.К. Кучкильдин. - Курганский ИПК, 2000.- 27с.

5.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2000. - 480с.