

## **ЛЕКЦИЯ № 5**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ОСОБЕННОСТИ  
МЕТОДИКИ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ.**

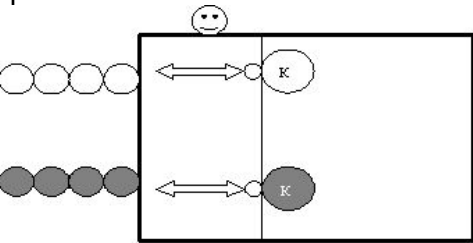
**НЕКОТОРЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ  
БИОЛОГИЧЕСКИЕ  
И ПСИХИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ  
ОРГАНИЗМА  
ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

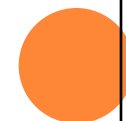
# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 5

- Составить в тетради программу спортивного праздника «Веселые старты», состоящую из 12 заданий (командные игры, эстафеты, конкурс капитанов и т.п.)



# ФОРМА СОСТАВЛЕНИЯ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

<p><b>Название, схема, необходимый инвентарь</b></p>	<p><b>Описание задания</b></p>	<p><b>Правила</b></p>	<p><b>Подведение итогов, определение победителя</b></p>
<p><b>1. Передал – садись!»</b> мяч баскетбольный - 2</p> 	<p>Команды выстраиваются в колонной по одному у линии страта. Впереди каждой команды на расстоянии 4-5 м (начертить линию) становятся капитаны, у каждого из которых в руках баскетбольный мяч. По сигналу судьи капитаны передают мяч способом двумя руками от груди игроку, который первым стоит в колонне, тот передает мяч обратно капитану и принимает упор присев. Капитан передает мяч игроку №2, тот передает обратно и т.д. Как только последний игрок в колонне получит мяч и передаст его капитану, вся команда встает, капитан поднимает мяч вверх – задание выполнено.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. начинать передачи только после сигнала судьи;</li> <li>2. капитанам запрещается выходить из-за черты;</li> <li>3. игроки команд не имеют права выходить из-за линии старта;</li> <li>4. если игрок выронил мяч, то он должен сходить за ним, вернуться на свое место и продолжить передачи;</li> </ol>	<p>Побеждает команда, которая первой выполнила задание и ни разу не уронила мяч.</p>



# НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАДАНИЙ (ИГР, ЭСТАФЕТ, КОНКУРСОВ)

## Интенсивность

№ 1, 12 – малая

№ 2, 4, 8, 11 – средняя

№ 3, 5, 6, 7, 9, 10 – большая или высокая

## НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАДАНИЙ

№ 1 – Ловкость, быстрота отдельных движений, внимание, точность, координация, меткость и т.п.

№ 2 - Меткость, ловкость, точность движений

№ 3 - быстрота

№ 4 - *Конкурс капитанов*

№ 5 - быстрота

№ 6 – сила

№ 7 - Выносливость

№ 8 - *Конкурс капитанов и помощников*

№ 9 - быстрота

№ 10 - Быстрота, ловкость

№ 11 – Ориентирование в пространстве, координация, равновесие, ловкость

№ 12 - Ловкость, быстрота отдельных движений, внимание, точность, координация, меткость и т.п.



# И УЧЕТ ИХ ПРИ ПОДБОРЕ И ПРОВЕДЕНИИ ПИ

<b>Особенности развития организма ДСрШВ</b>	<b>Учет особенностей при подборе и проведении игр</b>
<b>ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- интенсивный рост (у мальчиков – 13-14 лет, девочек – 11-12 лет) и увеличение размеров тела</li> <li>- годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног, следовательно несколько ухудшается координация движений</li> <li>- быстро растут трубчатые кости</li> <li>- позвоночный столб очень подвижен</li> <li>- чрезмерные ФН могут замедлять рост трубчатых костей в длину</li> <li>- быстрыми темпами развивается мышечная сила, наблюдается скачек в увеличении общей массы мышц</li> <li>- наблюдается разница между силовыми и скоростными возможностями между М и Д</li> <li>- высокие темпы прироста координационных, силовых и скоростно-силовых способностей</li> <li>- низкие темпы развития гибкости</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- делить подростков по полу в силовых играх, играх на быстроту выполнения движений</li> <li>- подбирать игры с преодолением препятствий, с силовым сопротивлением, с метанием на дальность, в цель,</li> <li>- одинаковое количество М и Д в командных играх,</li> <li>- использовать игры на развитие координационных способностей, силы и скоростно-силовых качеств</li> <li>- формировать равносильные команды по 8-10 человек в каждой</li> <li>- обращать внимание на технику выполнения двигательных действий</li> <li>- использовать игры с элементами из разных видов спорта</li> </ul>

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

- морфологическая и функциональная незрелость ССС, но хорошо приспособляется к упражнениям на быстроту и выносливость,

- возможности системы кровообращения значительно ниже, чем в юношеском возрасте,

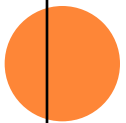
- высокий темп развития дых. системы (увеличивается объем легких, МОД, ЖЕЛ), но режим дыхания не эффективный, снижается насыщением крови кислородом

- использовать ПИ с длительным бегом, на выносливость, с сопротивлением и борьбой

- длительность игр 15-20 минут

- интенсивность игры – средняя и большая

- следить за переносимостью физ. нагрузки, своевременно ее регулировать



## НЕРВНАЯ СИСТЕМА И ПСИХИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

- начинается процесс полового созревания
- высокая активность и возбудимость двигательных центров благоприятна для формирования новых двигательных умений и навыков
- проявляется быстрота ответной реакции на внешние сигналы и быстрота двигательных действий
- активизируется деятельность щитовидной железы, что повышает возбудимость, раздражимость, вспыльчивость,
- процессы торможения преобладают над процессами возбуждения
- НС не всегда способна выдерживать длительные, монотонные раздражители
- появляется воля, решительность, смелость, самостоятельность, инициативность и осторожность
- внимание более концентрировано и составляет 16-20 минут

- использовать игры на развитие быстроты реакции, координации и равновесия
- подбирать игры с отвлекающими моментами, с непосредственным контактом с партнером
- осваиваются игры со сложными многочисленными правилами
- преимущественно используются командные ПИ и эстафеты
- игры носят соревновательный характер
- при объяснении игры особое внимание уделить правилам игры
- процессе игры общаться с игроками и предотвращать проявление агрессии, психического напряжения играющих
- использовать индивидуальный подход
- быстро и четко объяснять игру и подводить итоги игры
- подбирать игры, требующие проявления воли, решительности, воспитывающие коллективизм, уважение играющих
- разрешать детям самим проводить игры и выполнять роль судей и помощников