

**ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ
ИГР
ВО ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМАХ
РАБОТЫ ШКОЛЫ»»**

ПЛАН:

1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы

1.1. Игры на больших переменах, на школьных праздниках и спортивных секциях

1.2. Подвижные игры в группе продленного дня

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ВО ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМАХ РАБОТЫ ШКОЛЫ

Комплексной школьной программой физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые осуществляются в режиме учебного дня школы, предусмотрено ежедневное проведение гимнастики до учебных занятий, физкультурных минут во время уроков, физических упражнений и подвижных игр на удлиненных переменах.

Игры на переменах, на школьных праздниках,

в спортивных секциях

Подвижные *игры, проводимые на переменах*, вызывают у детей положительные эмоции, стимулируют их двигательную активность. У играющих возбуждаются те нервные центры, которые при занятиях в классе были заторможены. Такое переключение работы нервных центров позволяет учащимся лучше отдохнуть и легче воспринимать учебный материал на следующем уроке.

Игры на переменах имеют свои особенности:

1. Не должны носить остроконфликтный характер, вызывать большой игровой азарт.
2. В них должна быть простота сюжета, возможность любому учащемуся войти и выйти из игры.
3. Эти игры должны быть непродолжительными по времени: "Отгадай, чей голосок", "Пустое место", "Прыгающие воробышки", "Запрещенное движение", "Часовые и разведчики", "Второй и третий лишний", "Удочка" и др.

Игры на школьных праздниках.

На школьных праздниках подвижные игры организуют детей, создают у них бодрое, веселое настроение.

На празднике проводятся массовые игры с музыкальным сопровождением. Игры-аттракционы способствуют организации школьников на празднике. Примеры игр на празднике: "Маскировка в колоннах", "Шишки, желуди, орехи", "Птицы и клетка", "Музыкальные змейки", "Смена пар", "Посадка овощей" и др.

Игры в спортивных секциях.

В спортивных секциях применяются подвижные игры, которые рекомендуются школьной программой при изучении видов спорта. Здесь также выбор игры зависит от тех задач, которые стоят в учебно-тренировочном занятии.

В целях развития физических качеств, двигательных навыков и для создания эмоциональной атмосферы на занятиях используются разнообразные подвижные игры и игровые эстафеты.

В группах ОФП игровым методом проводятся упражнения общеразвивающего характера (подтягивания, отжимания, эстафеты с бегом).

Чем меньше возраст участников секции и чем они менее подготовлены, тем больше игр включают в занятия с ними.

Игры в теплую погоду на воздухе

"Пятнашки"

Играющие разбегаются по площадке, а пятнашка (водящий) их ловит. Тот, кого он запятнает, становится "пятнашкой". В эту игру можно внести изменения и проводить игру с вариантами.

"Салки в два круга"

Участники игры образуют два круга: одни - внутренний, другие - внешний. Оба круга двигаются в противоположных направлениях. По сигналу руководителя они останавливаются и все игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга раньше, чем они успеют присесть. Пойманные встают во внутренний круг, и игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется 3-4 игрока.

"Мы - веселые ребята"

Все играющие располагаются за линией площадки.

Выбирается 1-2 водящих, которые находятся внутри площадки.

Дети хором произносят речитатив:

Мы - веселые ребята,

Любим бегать и играть,

Ну, попробуй нас поймать!

После слова "поймать" все перебегают на противоположную сторону площадки. Водящие осаливают убегающих. После двух-трех попыток подсчитывают пойманных и выбирают нового водящего.

Игры-эстафеты

"Бег по кочкам"

Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1-1,5 м чертят кружки диаметром 30-40 см. По сигналу руководителя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до поворотной стойки и возвращаются обратно, передавая эстафетную палочку следующему игроку.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

"Переправа в обручах"

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой, в руках у направляющего гимнастический обруч. По сигналу обруч надевают на поле два первых игрока и быстро перебегают на противоположную сторону площадки (дистанция 10-15 м). Первый номер остается за финишной прямой, а второй, не снимая обруча, быстро возвращается назад и повторяет задания с третьим номером и т.д.

Выигрывает команда, первая закончившая переправу.

Примерная программа соревнований

1. Игроки команд кладут на головы мешочки с песком. Их задача - пройти до линии финиша (10-15 м), не уронив мешочек и вернуться обратно. У финиша (после поворота) игрок должен сесть на поле и подняться. Мешочек придерживать рукой не разрешается. Побеждает тот, кто, не уронив мешочка, вернется первым. Выполняют по очереди мальчик и девочка.
2. Игроки команд, стоя на одной ноге, выполняют один за другим 5 прыжков. Учитывается общая длина всех прыжков. Побеждает тот, кто прыгнул дальше. Выполняют по очереди мальчик и девочка.
3. Участники команд получают по воздушному шарик и выходят к линии старта. Их задача, подбивая рукой шарик, пройти с ним 15-20 м, обойти стоящий там стул и вернуться обратно. Побеждает тот, кто придет первым, не уронив шарик.
4. Игроки команд получают по столовой ложке и становятся возле стульев. В 5-6 шагах перед каждым ставят второй стул и кладут на него 5 шашек. По сигналу начинается соревнование. Каждый должен подойти ко второму стулу, взять ложкой одну шашку (не помогая второй рукой), отнести ее на первый стул, потом вернуться за второй шашкой и т. д. Побеждает тот, кто выполнит это быстрее.
5. Игроки команд выходят к линии старта. Перед каждым чертят по 5 кружков, на расстоянии 1-1,5 м один от другого. В каждом кружке ставят кеглю. Играющие должны впрыгнуть в первый кружок, взять кеглю и впрыгнуть во второй кружок, потом уже с двумя кеглями впрыгнуть в третий и т.д. Побеждает тот, кто завершит прыжки первым.
6. Участвуют команды в полном составе. Участники выстраиваются в колонны. У направляющих мяч. По сигналу они начинают передачу мяча назад за голову, второй передает мяч между ногами третьему и т.д. Последний, получив мяч, бежит с ним вперед, становится впереди колонны и продолжает игру. Побеждает команда, первая закончившая игру.

Час игры Программа

"Быстро по местам"

Педагогические задачи:

Закрепление строевых упражнений.

Умение ориентироваться в пространстве.

Все играющие строятся в две колонны по одному и вытягивают руки вперед. По команде руководителя: "Убежали!" все дети разбегаются в разные стороны до определенной линии, где выполняют общеразвивающие упражнения или другие задания. По второй команде: "Быстро по местам!" все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Выигрывает команда, построившаяся раньше другой.

Варианты:

Построения могут быть самые разнообразные: в две шеренги, в два круга.

Правила:

1. При построении в шеренгу запрещается: толкаться, задерживать друг друга.
2. Все действия следует начинать и заканчивать только по команде.

"Маскировка в колонну"

Педагогические задачи: развитие быстроты реакции, внимания.

Все игроки строятся в колонну по четыре. Каждая колонна - отдельная команда.

По сигналу команды начинают двигаться колоннами за ведущими в разных направлениях. Играющие в каждой колонне повторяют движения ведущего. По команде учителя: "Копна" игроки команд образуют тесный круг и поднимают руки вверх. По команде "Тропинка" игроки останавливаются и кладут руки на плечи впереди идущих. По команде "Кочки" игроки команд приседают. Названия учитель чередует произвольно. Побеждает команда, быстрее других принимавшая указанное учителем задание.

Правила игры:

1. Каждая команда двигается самостоятельно в любом направлении.
2. Команда считается замаскированной, когда все ее игроки примут соответствующее сигналу положение.

ЛИТЕРАТУРА

1. 500 игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 304 с., ил. - (Спорт в рисунках).
2. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 80 с., ил.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 120 с.
4. Коротков И.М. Подвижные игры в пионерском лагере: Учебное пособие для студентов педагогического и тренерского факультетов ГЦОЛИФКа. - М.: 1984. - 56 с.
5. Коротков И.М. Подвижные игры детей. - М.: Сов.Россия, 1987. - 160 с.: ил.
6. Коротков И.М. Подвижные игры: Методические рекомендации для студентов тренерского и спортивного факультетов ГЦОЛИФКа. - М.: 1984. - 25 с.
7. Кузнецов В.С., Клодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод.пособие. - М.: Изд-во НЦЭНАС, 2002. - 136 с. - (Портфель учителя).
8. Мишенькина В.Ф., Рогов И.А., Гераськин А.А., Шалаев О.С. Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2003. - 108 с.
9. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. -279 с.
0. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 229 с.