

\*\*\*\*\*

Министерство образования и науки Амурской области  
Государственное специальное учебно-воспитательное автономное учреждение  
Амурской области закрытого типа,  
специальная общеобразовательная школа закрытого типа, посёлок Юхта



В ПОМОЩЬ ВОСПИТАТЕЛЮ

выпуск 1



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ПРОВЕДЕНИЮ  
**ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Подготовили: учителя физической культуры  
Кухаревский Н.В., Кухаревский В.Н.,  
участники проекта учащиеся 9-11-х классов



посёлок Юхта, 2012 год

.....



## Подвижные игры с элементами гимнастики.

### «Делай наоборот».

Играющие стоят в шеренге или в колоннах. Педагог показывает или называет гимнастические упражнения (движения руками, наклоны, повороты, приседания ...) Играющие должны делать упражнения в точности до наоборот. Допустивший ошибку, либо выбывает из игры, либо выполняет «штрафные» упражнения общеразвивающего характера.

### «Боевые петухи».

На площадке чертится круг диаметром 2 метра. Две команды становятся шеренгами напротив друг друга. Выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый сгибает одну ногу, руки кладут за спину, и по сигналу участники поединка начинают плечом и туловищем выталкивать друг друга из круга, стараясь не вставать на другую ногу. Нельзя снимать руки со спины. Игра продолжается до тех пор, пока все побывают в роли петухов, капитаны сражаются последними. Побеждает команда, в которой окажется больше победителей. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока (в паре) оказались за пределами круга.

### «Поймай мяч с кувырком».

Класс делится на две команды. Перед колоннами лежат два мата на расстоянии 5-6 и 12-15 шагов. Перед первыми матами лежат волейбольные мячи. В ходе эстафеты каждый игрок должен добежать до первого мата, взять мяч, подбросить его над головой, сделать кувырок вперёд, и вставая на ноги, поймать мяч. Далее добегают до второго мата, делают повторение упражнения, но, поймав мяч после кувырка, нужно поразить «цель». Подбрав мяч, бегом возвращается к первому мату, кладёт мяч и передаёт эстафету следующему игроку. Какая команда быстрее и чётче выполнит задание, та и побеждает.

### «Построить мост».

Соревнуются две команды. По сигналу педагога первый игрок добегают до условленной линии и становится на мост. После этого вперёд выбегает второй игрок команды и, пройдя ползком под мостом, «строит» второй мост рядом с первым. Затем проползает под двумя мостами третий игрок и так вся команда. Последний игрок проползает самый длинный путь под мостом, а затем командует «Встать!» Все игроки поднимаются, бегом устремляются к линии старта и строятся в команды. Кто первый, тот и победитель.

## **Эстафета с преодолением препятствий.**

*Класс делится на две команды. Первый игрок (капитан) преодолевает на пути следования ряд препятствий:*

- 1 – перепрыгнуть через «козла»;*
- 2 – пройти по скамейке;*
- 3 – выполнить кувырок вперед;*
- 4 – дотронуться до цели на «шведской» лестнице;*
- 5 – подъём переворотом на перекладине.*

*Преодолев все препятствия, игрок передает эстафету следующему, встав сам в конец колонны. Как только последний игрок дотрагивается до начинавшего эстафету капитана, он поднимает вверх обе руки, сигнализируя о завершении игры. Эстафету целесообразно проводить на время по очереди, во избежание травм во время передвижения по маршруту.*

## **«Соблюдай равновесие»**

*Основная цель — развитие координационных способностей, смелости и расчетливости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне или другой узкой опоре.*

*Организация.* Класс делится на 3—4 равные команды, построенные в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 2—3 м. Перед каждой командой ставится по гимнастической скамейке, на которой равноудаленно расположены три набивных мяча, а через 10 м за скамейкой устанавливается поворотная стойка (или булава, флажок, стул и т.п.).

*Проведение.* По сигналу педагога первые игроки каждой колонны устремляются вперед, пробегают по скамейке, перепрыгивая через лежащие на ней мячи, затем добегают до поворотной стойки, огибая ее налево, и возвращаются обратно, давая старт следующему игроку своей команды касанием вытянутой левой руки, после чего становятся в конец колонны.

*Если игрок во время бега по скамейке потеряет равновесие и сойдет с нее, он обязан возобновить движение с начала скамейки, а сбив мяч — поставить его на место.*

*Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.*

## **«Эстафета по табуреткам»**

*Основная цель — развитие ловкости, быстроты, равновесия и расчетливости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий в равновесии.*

*Организация.* Игра проводится с отдельным зачетом у мальчиков и девочек. Класс делится на 4 команды (2 — мальчиков и 2 — девочек), которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами около 2,5 м. Перед направляющим игроком каждой колонны ставят две табуретки, а в 6 м — поворотную стойку.

*Проведение.* По сигналу педагога направляющие игроки всех четырех колонн

встают на одну из двух своих табуреток, а вторую переставляют на шаг вперед и переходят на нее, затем берут заднюю табуретку, переставляют ее вперед и переходят на нее. Продолжая движение таким образом, надо, не сходя с табуреток, как можно быстрее дойти до своей поворотной стойки, обойти ее кругом и вернуться обратно, касанием руки передать эстафету следующему игроку своей колонны и отойти в сторону. Следующий игрок, выполнив то же самое игровое задание, передает эстафету третьему, и так далее до последнего игрока в колонне.

Игрок, не сумевший удержать равновесия на табуретке и наступивший на пол на дистанции, отодвигается на 2 м назад. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой. Для проведения этой игры в младших классах вместо табуреток можно использовать квадратные деревянные дощечки.

### **«Чехарда для мальчиков»**

*Основная цель* — развитие ловкости, быстроты и сметливости, подготовка к опорным прыжкам через козла или коня.

*Организация.* Участники игры делятся на равные команды, построенные за общей линией старта в колонны по одному. В конце площадки напротив каждой команды ставится поворотная стойка (или заменяющий ее предмет).

*Проведение.* По сигналу педагога направляющий каждой команды делает два шага вперед и становится согнувшись и прижав подбородок к груди, с упором руками на переднее колено. Второй участник команды выполняет прыжок «ноги врозь» через направляющего с опорой руками о спину и, сделав два шага вперед, принимает то же положение. Затем стартует третий игрок, который, перепрыгнув двух предыдущих и сделав еще два шага, принимает аналогичную стойку и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не достигнут поворотной стойки и, обогнув ее налево, вернутся в исходное положение на старте.

Побеждает команда, быстрее всех преодолевшая соревновательную дистанцию и вновь занявшая исходное положение.

### **«Искусные перемахи»**

*Основная цель* — развитие ловкости, расчетливости и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с махами.

*Организация.* Класс делится на две команды, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются напротив друг друга. Расстояние между шеренгами 4—5 м. Всем игрокам раздают по гимнастической палке, и ее надо поставить на пол перед собой, придерживая вытянутой рукой сверху.

*Проведение.* По сигналу педагога все игроки отпускают свою палку и делают через нее перемах прямой правой ногой, после чего снова подхватывают палку, не давая ей упасть. Игрок, уронивший палку на пол, получает штрафное очко. По следующему сигналу аналогичный перемах выполняется левой ногой. Игра повторяется несколько раз.

Выигрывает команда, игроки которой получают меньшую сумму штрафных очков.