**ПЛАН:**

1. **Введение ……………………………………………………….…стр – 2-3**
2. **Педагогические основы применения**

**подвижных игр и игровых упражнений**

**на учебных занятиях по ФК………………………….…стр – 3-7**

1. **Подвижные игры для учащихся I-XI классов…стр – 7-12**
2. **Классификация подвижных игр…………………….стр – 12-14**
3. **Заключение …………………………………………………….стр - 15**
4. **Использованная литература ……………………….…стр - 15**
5. **Приложение**

***Введение***

**Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.**

**Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично.**

**Народные подвижные игры, включающие выполнение каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, могут эффективно использоваться для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение). Например, в игре «Наступление» игроки обеих команд должны быстро реагировать на свисток руководителя, при этом одни бегают, а другие пытаются их осалить. Для развития реакции на движущийся объект очень полезны подвижные игры с малым (теннисным) мячом. Существенную помощь в развитии быстроты оказывает также применение различных скоростных упражнений (бег на короткие дистанции, прыжки и др.), выполняемых с предельной скоростью, Такие, упражнения должны длиться не более 20—22 секунд с последующим отдыхом, чтобы не развивалось утомление. Если оно все же наступает, происходит уже не совершенствование быстроты, а развитие скоростной выносливости. По этой же причине необходимо использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, в начале занятий,**

**Для развития быстроты можно использовать любые подвижные игры (например, «Лапту», «Котел» и др.), включающие быстрые кратковременные перемещения и локальные движения по командам преподавателя, и такие упражнения, как прыжки, много скоки, выпрыгивания, выполняемые с максимальной скоростью.**

**Для развития ловкости могут использоваться игры, содержащие элементы новизны, физические упражнения большой координационной трудности, упражнения на равновесие и точность движений, а также игры, связанные с необходимостью быстро принимать нестандартные двигательные решения в условиях дефицита времени и с использованием различных предметов. Например, «Олемба» может быть организована и для развития ловкости, если усложнить исходное положение играющих перед стартом (стоя спиной к противнику, упор лежа, бег из положения стоя на коленях и т.д.).**

Для **развития ловкости** у младших школьников могут эффективно применяться такие подвижные игры, как «Веревочка», «Пленники», «Часовые и разведчики» и др.

Развивая ловкость у школьников, необходимо помнить, что ловкость относительно специфическое качество и дети, ловко владеющие мячом, могут не так успешно двигаться в других играх. Это должно учитываться руководителем игр при их организации.

Для **развития ловкости** необходимо использовать различные игры и их варианты, добиваясь совершенствования всех ее компонентов, Не следует также забывать, что в подвижных играх, воспитывающих ловкость, физические упражнения требуют напряженной работы многих физиологических систем, поэтому в таких играх дети могут быстро утомляться, и тогда воздействие игры окажется неэффективным. Обычно игры, развивающие ловкость, применяются либо в начале занятий, либо после достаточного перерыва для отдыха.

Для **развития силы** можно эффективно использовать народные подвижные игры, включающие упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера и т.д.) или упражнения с преодолением тяжести собственного тела (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату и т.п.), Подвижные игры, направленные на развитие силы, целесообразно применять после игр на быстроту и ловкость, подготавливающих дыхательную и сердечно-сосудистую систему школьников к силовым нагрузкам. В качестве примера можно назвать такие игры, как «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Безрукий победитель» и т.п.

Особое значение в физическом воспитании школьников **имеет развитие общей выносливости,** которая обусловливается функциональными возможностями всего организма, его энергетическим потенциалом и всегда зависит от уровня мотивации, волевых качеств, специальной технической подготовленности ребенка.

По данным возрастной физиологии, динамическая выносливость возрастает с 7 до 14—15 лет в 3-4 раза. В процессе морфологических и функциональных преобразований выносливость достигает «взрослого» уровня значительно позднее быстроты, ловкости и силы.

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости. Хотя развитие выносливости и предполагает наступление утомления, но руководитель должен по внешним признакам не допускать его крайних форм и вовремя снизить интенсивность и объем нагрузок.

1.Педагогические основы применения подвижных игр и игровых упражнений на учебных занятиях по физической культуре.

Любая игра, применяемая в процессе воспитания детей, не должна оказывать отрицательного влияния на их здоровье. Педагогу необходимо, с одной стороны, регулировать нагрузку, получаемую детьми в играх, в зависимости от их здоровья, уровня физической подготовки, возраста, пола и индивидуальных особенностей, с другой стороны, - обеспечивать проведение врачебного и педагогического контроля.

Педагог должен стремиться;

* укреплять здоровье занимающихся;
* воспитывать необходимые морально-волевые качества;
* формировать организаторские способности;
* содействовать формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- учитывать психофизические особенности каждого ребенка. Чтобы интерес к игре у детей не падал и одновременно выполнялись

поставленные задачи, необходимо:

* из числа известных игр выбрать ту, что в большей степени соответствует поставленной задаче;
* оценить доступность игр и использовать такую, которая соответствует физическому и умственному развитию играющих. Излишняя сложность игры снижает интерес к ней, а чрезмерная простота не требует мобилизации и поэтому не развивает;

- место для игры должно быть предварительно хорошо подготовлена. П.Ф. Лесгафт считал, что физические упражнения и движения,

выполняемые без осознания и познавательного интереса, мотивации, ведут к механическим и ограниченным изменениям, не дают возможности даже физически развитой личности рационально использовать свои силы. В «Руководстве по физическому образованию детей школьного возраста» отмечается, что главная задача педагогов приучить ученика к сознательным действиям, научить управлять своими движениями, анализировать и сравнивать их, иначе его действия будут только имитационными.

В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, памяти, ориентации. Подвижные игры позволяют раскрывать потенциальные возможности и творческую инициативу ребенка, поскольку:

* создают условия для их активности;
* предоставляют возможность выбора;
* создают проблемные ситуации, из которых дети ищут выход сами;

- предлагают придумывать новые игры» эстафеты, мини-соревнования, упражнения для своих товарищей;

- нацеливают на способ достижения результата;

- учат осмысливать, контролировать и оценивать собственные действия и действия своих товарищей;

- развивают учебно-познавательные мотивы, при подборе игр желательно больше внимания уделять таким, которые проводятся на све­жем воздухе. В этих играх решается задача адаптации детей к неблагоприятным условиям внешней среды.

Ведущее значение имеют имитационные игры, творческие или сюжетно-ролевые игры, разнообразные игры-забавы.

Имитационные игры - это игры, содержанием которых является подражание движениям животных, птиц, они не имеют определенных правил и в значительной мере зависят от окружающей обстановки.

В творческих (сюжетно-ролевых) играх участники сами определяют цель и правила игры. Школьникам младших классов присуща способность к перевоплощению. Они с удовольствием выполняют хорошо им понятные, имеющие конкретное содержание движения птиц» животных или движения, имитирующие труд человека.

Игры-забавы имеют определенные правила. Поэтому именно такие игры и составляют основное содержание народных игр, передающихся от поколения к поколению.

Если в творческих и имитационных играх главная задача воспитателя (руководителя) использовать и направлять деятельность детей, то в играх-забавах вся организация и руководящая деятельность зависят от самого воспитателя. При подборе игр воспитатель должен анализировать их содержание и сопоставлять с физическими возможностями детей.

В физическом воспитании школьников основная форма организации занятий - урок» содержание которого определяется государственной программой. Однако в начальных классах игры могут являться основным содержанием урока. К образовательным задачам относятся: совершен­ствование естественных движений (ходьба, бег, лазанье, метание и др.) в изменяющихся условиях, а также совершенствование двигательных навыков, полученных по различным разделам программы.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Игры развивают у детей способности к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Правила и двигательные действия подвижной игры закрепляют в сознании играющих представления о существующих в обществе отношениях между людьми, о поведении в реальной жизни.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, лыжным и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники двигательных действий и облегчают

овладение ими. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на эта­пе начального освоения движений.

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно выполнять их. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки и умения в нестандартных условиях.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные параметры движений, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое

Не. менее важны игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами» мешочками и другие повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для школьников младших классов.

При проведении подвижных игр на уроках физкультуры руководитель в зависимости от ситуации должен сочетать фронтальный и групповой методы, показывать ученикам игры с небольшим составом участников, которые они могут организовать в часы досуга, во дворах и на школьной площадке.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки.

В образовательном аспекте очень важны те игры, которые по своей структуре или по характеру действия родственны, движениям, изучаемым в соответствии с программой. Применение таких игр на начальном этапе ознакомления с движением облегчает изучение техники. То есть игра выступает в роли подводящих упражнений и создает благоприятные условия для дальнейшего выполнения движения.

На этане ознакомления игры помогают избежать скованности и неправильного выполнения движений. На этапе совершенствования игры позволяют, с одной стороны, развивать физические качества и их проявления, определяющие качество выполнения движения, а с другой, познать закономерности и логику движений действия. Игры могут помочь и в формировании навыков и умений выполнения действий в нестандартных и изменяющихся условиях. Образовательная направленность подвижных игр на уроке состоит в том, чтобы учитель научил детей играть. Однако нужно не только объяснить ребенку значение игры, но и научить применять игру как средство физического воспитания дома, во время отдыха и т.д.

Основой формирования личности школьника является его деятельность, которая осуществляется вместе с учителем и под его руководством. Каждую подвижную игру следует использовать для воспитания положительных нравственных качеств, укрепления воли, развития творческой активности детей. Формирование у школьников волевых качеств, черт характера, привычек и навыков поведения предполагает использование подвижных игр и самобытных физических упражнений в школьной программе. Игровая

деятельность дает больше эффекта, так как всегда связана с возникновением и развитием между играющими определенных отношений, что способствует активному общению детей, установлению контакта с одноклассниками. Воспитательные возможности игры заключаются в ее содержании. Подбирая игру, надо обязательно обдумать, с какой целью проводить ее, какие задачи она решает. Успех игры, эффективное решение образовательных и воспитательных задач во многом зависят от формирования, команд, выбора капитана и водящего в игре. Необходимо хо­рошо знать индивидуальные особенности учащихся, уровень их подготовленности, характер отношений в коллективе.

К оздоровительным задачам относятся содействие нормальному физическому развитию детей и укрепление их здоровья. Полноценное ис­пользование оздоровительного потенциала каждой игры является важнейшим условием применения подвижных игр на уроках физической культуры.

При правильной организации занятий, с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост» развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование пра­вильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональные возможности организма.

В связи с этим на уроках физической культуры рекомендуется применять разнообразные по содержанию игры.

Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличи­вающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых - в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

Подвижные игры оказывают положительное влияние на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозиро­вать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции, Плохая организация игры приводит к появлению отрицательных эмоций, нарушению нормального течения нервных процессов и возникновению стрессовых ситуаций.

Строгие и четкие правила в подвижных играх способствуют упорядочиванию взаимодействия участников и устраняют излишнее возбуж­дение.

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Активная двигательная деятельность детей должна управляться учителем, т.е. в зависимости от уровня их физического развития учителю необходимо либо увеличивать, либо уменьшать двигательную нагрузку.

Достигается это с помощью изменения размеров площадки, количества игроков в командных играх, веса партнера в играх с элементами единоборства, длительности игры, количества игр, пауз между играми. Под­бирая игры для урока, надо четко представлять его задачу, виды упражнений, входящих в игру. Поскольку в уроках смешанного типа подвижные игры должны сочетаться с другими средствами физического воспитания, нужно определить место игры, методическую последователь­ность, преемственность игры и других физических упражнений.

Так, например, если основная часть посвящена подвижным играм, то следует более интенсивные игры чередовать с менее интенсивными. Таким образом можно обеспечить чередование нагрузки с отдыхом.

Содержание игр на уроке должно соответствовать частям урока и их основным задачам, так, если в основной части развивается быстрота, то в конце вводной части урока возможно проведение подвижных игр, связанных с бегом. Кроме урочной формы, в комплексной программе предусмотрено проведение игр и во внеурочное время.

Подвижные игры - хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после возвращения из школы.

Для наибольшей эффективности решения образовательных и оздоровительных задач необходима педагогическая обработка народных средств физического воспитания за счет исключения неприемлемых элементов и обогащения новыми, не искажающими основной сути и содержания игр или физических упражнений.

Игра хранит и передает по наследству богатую гамму духовных и эмоциональных ценностей человечества. К сожалению, традиционные формы игровой деятельности народа, сложившиеся в культурах прошлого, практически забыты. Интерес к народным играм в нашей стране повысился лишь в середине 80-х годов XX в., когда был сделан серьезный поворот к человеческим ценностям, к само ценности каждого ребенка. Игра - тот вид деятельности, в процессе которого отражается накопленный детьми жиз­ненный опыт, углубляются и закрепляются представления об окружающем мире, приобретаются новые навыки и умения, необходимые для успешной трудовой деятельности, воспитываются организаторские способности.

Многие ученые рекомендуют включать в учебно-воспитательный процесс игры, развивающие у детей интерес к науке, литературе, спорту, воспитывающие любознательность, положительные черты характера и т.д. Наступило время серьезного воссоздания традиционных и создания инновационных форм физического воспитания детей. Изучение и возрождение народных средств физического воспитания приобретает особую актуальность, и включение народных подвижных игр и самобытных физических упражнений в процесс физического воспитания учащихся позволит более эффективно решать его специфические задачи.

1. *Подвижные игры для учащихся I-XI классов.*

***Игры для I—IV классов***

**1. «Воробьи» и «вороны»**

На земле чертят 4 параллельные линии: две средние — на расстоя­нии 1—2 м друг от друга и две крайние — на расстоянии 10-15 м от них. Играющие (20-50 человек) разбиваются на 2 команды и распола­гаются вдоль средних линий спиной друг к другу, приняв положение низкого старта. Игроки одной шеренги — «воробьи», игроки другой -«вороны».

Преподаватель называет одну из команд — например, «воробьи». При этом «воробьи» быстро поворачиваются и ловят убегающих игро­ков другой команды — «ворон». Ловить можно только тех, кто не добе­жал до своей крайней линии. По свистку преподавателя команды вновь возвращаются на свои места. Пойманных игроков «берут в плен», то есть они переходят в команду соперников.

Преподаватель называет то одну, то другую команды в любом по­рядке. При этом первые два слога он произносит протяжно, а после­дний — отрывисто: «во-о-о-ро-о-НЫ», «во-о-о-ро-о-БЬИ». До тех пор, пока руководитель не закончит слово, игроки не имеют права убегать или поворачиваться. Побеждает команда, «взявшая в плен» большее количество игроков.

**2. Перебежки**

Играющие становятся по кругу, на расстоянии трех шагов друг от друга. Один из них становится в центре. Каждый участник отмечает свое место, начертив вокруг своих ступней на земле небольшой кружок.

По команде «Меняйтесь!», которую подает стоящий в центре, все участники меняют свои места, пересекая круг. Стоящий в центре дол­жен воспользоваться этой перебежкой, чтобы занять чье-нибудь пус­тующее место.

**3. Передача мяча**

Играющие делятся на 2 или несколько команд, располагающихся на расстоянии нескольких шагов друг от друга, и становятся в колонну по одному. Головные игроки находятся на одинаковом расстоянии от намеченной черты, проведенной на земле; каждый из них держит в руках мяч. По команде преподавателя мяч передается из рук в руки над головами играющих, пока он не дойдет до последнего игрока. Тот быстро бежит вперед, становится во главе своей колонны, и вновь начи­нается передача мяча. Когда первый игрок окажется последним и полу­чит мяч, он бежит к намеченной черте и кладет мяч на землю за ней. Тот, кто сделает это раньше других, обеспечивает победу своей команде.

Примечание. Мяч можно также передавать между ног игроков или попере­менно: через головы нечетных игроков и между ног четных. Можно также про­катывать мяч между ног игроков с одного конца колонны в другой.

**4. Смена номеров**

Играющие становятся по кругу плечом к плечу и рассчитываются по порядку номеров. В центре находится водящий. Он громко называет любые номера. Вызванные номера должны быстро поменяться места­ми, а водящий старается занять одно из свободных мест. Оставшийся без места становится водящим.

**5. «Волк» и «ягненок»**

Играющие становятся в колонну по одному, крепко держат друг друга за талию. Первый изображает пастуха, последний — ягненка; остальные — овец. Игрок, изображающий волка, становится в несколь­ких шагах впереди «пастуха» (лицом к нему). По сигналу преподавате­ля «волк» бросается, чтобы схватить «ягненка». «Пастух», вытянув руки в стороны, старается не пропустить его. «Овцы» бегут в наименее опас­ную сторону. Когда «ягненок» схвачен «волком», преподаватель назна­чает новых «волка», «пастуха» и «ягненка», и игра возобновляется.

**6. Эстафета со скакалкой**

Играющие делятся на 2 команды и становятся в колонну по одному. Первый и второй игроки отделяются от колонны и берут за концы ска­калку. По сигналу преподавателя они проходят вдоль всей колонны, а игроки подпрыгивают на месте, стараясь не задеть скакалку. Затем первый игрок становится в конец колонны, а второй и третий игроки продолжают игру тем же способом. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок вновь не окажется во главе колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

**7. Кто раньше**

Играющие делятся на 3 команды и становятся в колонну по одному у намеченной черты. Головные игроки держат в руках флажки. На рас­стоянии 30 м от черты против каждой колонны чертят круг диаметром 1 м. В круг ставят 4 булавы (или других предмета). По сигналу голов­ные игроки бегут к булавам, кладут их на землю и, возвращаясь к своей команде, передают флажок второму игроку. Тот вновь ставит булавы и, вернувшись, передает флажок следующему игроку, и т.д. Побеждает команда, первой закончившая игру.

***Игры для V-VII классов***

**1. Погоня по кругу**

Играющие становятся по кругу вплотную друг к другу. Водящий располагается за кругом и держит в руках жгут. По команде препода­вателя он бежит по кругу и, не останавливаясь, кладет жгут позади одного из играющих. Как только игрок это обнаружит, он хватает жгут и бросается в погоню за водящим, стараясь ударить его жгутом рань­ше, чем тот займет освободившееся место. Если это удастся, они ме­няются местами, и погоня продолжается — до тех пор, пока свободное место не будет занято. Если водящему удастся сделать полный круг и вновь взять положенный жгут, то прозевавший игрок становится водя­щим.

**2. Рыбная ловля**

Для проведения игры размечается прямоугольная площадка раз­мерами 15(20)х30(40) м. За меньшими сторонами прямоугольника рас­полагаются «дома». Двое назначенных игроков («рыбаки») становятся в середине площадки (рис. вверху). По команде одного из них «В воду!» остальные игроки («рыбы») обязаны выбежать из «дома» и «переплыть» на противоположную сторону, избегая по пути «рыбаков» и увертыва­ясь от них. Осаленные «рыбы» образуют цепь, по обе стороны которой становятся «рыбаки». Игра продолжается. Стоящие в цепи помогают «рыбакам» ловить «рыбу», но салить могут только «рыбаки» (рис. вни­зу). «Рыбам» разрешается разрывать цепь; при этом «улов» в счет не идет. Затем «рыбаки» подсчитывают свой «улов» и выбирают двух новых «рыбаков». В результате игры определяются самые удачливые «ры­баки».

**3. На одной ноге по кругу**

Играющие делятся на 2 команды, становятся по кругу на расстоя­нии 2-3 шагов друг от друга и рассчитываются по порядку номеров. По команде руководителя первые номера прыжками на одной ноге «обе­гают» последовательно каждого игрока спереди и сзади, становятся впереди вторых номеров и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит игру.

**4. Встречная эстафета**

В игре участвуют две команды. Игроки каждой команды рассчиты­ваются по порядку номеров. Команды в свою очередь делятся на 2 группы, которые выстраиваются друг против друга в колонны по одно­му на расстоянии 30-40 м: на одной стороне — четные номера, на другой — нечетные. По сигналу преподавателя первые номера бегут к колонне, стоящей напротив, и передают эстафету первому номеру, а сами становятся в конец колонны. Получив эстафету, вторые номера бегут и передают ее третьим номерам и т.д. Бег можно начинать толь­ко после получения эстафеты. Выигрывает команда, первой закончив­шая эстафету.

**5. Перебрасывание мяча**

На площадке размечают квадрат 25 х 25 м или 30 х 30 м. В центре квадрата чертят круг диаметром 3 м. Играющие (20-40 человек) делят­ся на 4 команды. Каждая команда выстраивается в шеренгу на одной из сторон квадрата (лицом к центру). Первые игроки (правофланговые) каждой команды становятся в круг (лицом к своей команде), дер­жа в руках по мячу. По сигналу преподавателя каждый из них бросает мяч игроку своей команды, стоящему с правой стороны. Как только тот поймает мяч, игрок из круга бежит к своей команде и становится в шеренгу с левой стороны. Игрок, поймавший мяч, бежит в круг и бро­сает оттуда мяч следующему игроку своей команды (стоящему спра­ва) и т.д. Выигрывает та команда, в которой первый игрок быстрее вернется в круг.

Если мяч не доброшен до игрока, бросавший поднимает его и, встав в круг, бросает вторично.

Если мяч не пойман, то за ним бежит игрок, не поймавший его.

***Игры для VIII-IX классов***

**1. Туда и сюда**

Играющие выстраиваются в шеренгу на линии старта (на расстоя­нии 3-4 шагов друг от друга). Каждый кладет у ног 3-4 каких-нибудь небольших предмета. По сигналу преподавателя игроки чертят вдоль линии, параллельной линии старта (на расстоянии 9-10 м от нее), три небольших кружка; затем они возвращаются к линии старта. По сигна­лу каждый игрок берет один из лежащих у его ног предметов и бежит к первому своему кружку, чтобы положить в него предмет; затем он возвращается за вторым предметом и т.д.

Когда все предметы размещены в кружках, игрок, не останавлива­ясь, возвращается поочередно к каждому кружку и, беря по одному предмету, приносит их обратно и складывает у своих ног. Тот, кто первым закончил переноску предметов туда и сюда, считается побе­дителем.

**2. Перетягивание на свою сторону**

На площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 7-8 м друг от друга. Команды (по 10-20 человек) выстраиваются в шеренги напротив друг друга на середине расстояния между линиями. По сиг­налу преподавателя каждый игрок старается перетащить стоящего на­против соперника за черту своей команды. Игра продолжается 1 мин.

Выигрывает команда, перетянувшая за это время большее количество соперников.

**3. Вытолкни из круга**

На земле чертится круг. Играющие располагаются внутри круга, держа руки за спиной. По сигналу преподавателя каждый играющий старается вытолкнуть за пределы круга одного из своих соседей, тол­кая его спиной, плечами и локтями (хватать и толкать кистью запреща­ется). Тот, кто остался в кругу, считается победителем.

**4. Эстафета**

Играющие делятся на 2 команды. Каждая команда располагается в произвольном порядке у своей линии старта, начерченной между дву­мя флажками. Флажки находятся на расстоянии 20 м друг от друга. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера, держа в левой руке эстафету, становятся за своей линией стар­та. По сигналу преподавателя, обежав 2 своих флажка, первые номера передают эстафету вторым, сами отходят к игрокам своей команды и т.д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

**5. Эстафета с городками**

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному (на расстоянии большого шага друг от друга). В руках у первых игроков по 2 городка. По сигналу преподавателя они поворачивают туловище направо (не отрывая ступней) и передают левой рукой горо­док сзади стоящему игроку. Затем, поворачиваясь налево, передают ему правой рукой другой городок. Вторые игроки, получив городки, передают их дальше таким же образом. Последний игрок, получив го­родки, обегает по очереди («змейкой») каждого игрока своей команды и, встав в голову колонны, снова передает городки назад, и т.д. По­беждает команда, первой закончившая эстафету.

***Игры для X-XI классов***

**1. Последовательная эстафета**

В игре участвуют 2 команды. Дистанция делится линиями на 4 от­резка: три по 10 м и четвертый — 5м (до флажка). У каждой черты встает по одному игроку; пятые стоят за последней чертой. По сигналу первые номера обеих команд бегут ко вторым и передают им эстафе­ту, вторые — третьим и т.д.

После передачи эстафеты первые — четвертые номера поворачи­ваются кругом. Пятые номера обегают флажок и передают эстафету в обратном порядке. Побеждает команда, быстрее закончившая эста­фету.

**2. Чехарда**

Играющие делятся на несколько команд и выстраиваются в колон­ны. Первый номер каждой колонны принимает одно из положений, указанных на рисунке. По сигналу преподавателя второй номер каж­дой колонны перепрыгивает через первого и становится в 3 шагах от него в том же положении. Последующие номера проделывают то же самое как можно быстрее. Когда первый номер окажется последним, он, в свою очередь, перепрыгивает через всех, стоящих в колонне, возвращаясь на свое место. Выигрывает команда, первый номер кото­рой быстрее закончит игру.

**3. Круговая эстафета**

На земле чертят большой круг (диаметром 10-20 м) и намечают его центр. Играющие (от 20 до 100 человек) разбиваются на несколько команд. Каждая команда выстраивается в колонну по радиусу круга (спиной к центру). Первые игроки команд стоят на линии круга, держа в руках какой-нибудь предмет (флажок, жгут и т.д.).

Преподаватель становится в центре круга. По его сигналу первые игроки команд обегают круг в заданном направлении. Как только они убегают, на линию круга становятся следующие игроки. Обежав весь круг, головной игрок передает флажок второму игроку, а сам стано­вится в конец своей колонны. Игрок, получивший флажок, также обе­гает круг и т.д. Последний игрок обегает круг и передает флажок пре­подавателю. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.

**4. Перетяни канат**

Играющие (10-30 человек) делятся на 2 команды и располагаются на противоположных сторонах площадки. На расстоянии 10-15 м от расположения каждой команды чертятся две параллельные линии. Внут­ри образовавшегося квадрата кладут канат длиной 15 м, свернутый в кольцо (концы каната свободны и выпущены на 1 м в стороны). По команде преподавателя «Внимание — марш!» все бегут к центру пло­щадки и, взявшись за канат, стараются перетащить его на свою сторону.

Игра продолжается 1-2 мин. Выигрывает команда, перетянувшая весь канат (или большую его часть) за свою линию.

*3. Классификация подвижных игр*

Для решения разных педагогических задач с учетом условий работы широко применяется простейшая классификация подвижных игр. Игры распределяют:

1. По степени сложности их содержания — от самых простых к более сложным (полуспортивным).
2. По возрасту детей (с учетом их возрастных особенностей): 7-9, 10-12, 13-15 лет. Этот же признак использован и в программе по физической культуре для общеобразовательных школ.
3. С учетом полового признака (игры для мальчиков, для девочек, общие игры).
4. По содержанию (творческие, имитационные, игры с музыкальным сопровождением, сюжетные, игры-забавы, игры-состязания).
5. По видам систем движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами обще развивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах, игры с передвижением на коньках),

8. По направленности на развитие физических качеств и их проявлений (игры, преимущественно влияющие на развитие силы, работоспособности, координированное, быстроты, гибкости и др.), которые чаще всего проявляются в сочетании.

7.Игры, подготавливающие к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики, воспитания физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.

8. В зависимости от взаимоотношений, играющих: а) игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником; б) игры с ограниченным соприкосновением с «противником»; в) игры с непосредственной борьбой «соперников».

Группируют игры и по другим различным признакам, способствуя более правильному их отбору в разных случаях:

а) по форме организации занятий (игры на уроке - подготовительная,  
основная, заключительная части; во внеурочное время; на спортивном  
празднике и т.д.);

б) по характеру моторной плотности (игры с большой, средней и малой подвижностью);

в) с учетом места и времени года (игры летние, зимние, в помещении,  
на открытом воздухе, на снеговой площадке, на льду),

В таблице 1 приводится классификация подвижных игр для начальных классов, разработанная в соответствии с задачами уроков физической культуры.

Классификация подвижных игр по задачам уроков физической культуры в первом классе

|  |  |
| --- | --- |
| **Формулировки задач уроков** | **Наименование игр** |
| **Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, др.)** | **«Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!»** |
| **Общеразвивающие упражнения в игре Выработка быстроты реакции на сигнал. Развитие внимания и слуха** | **«Запрещенное движение», «Делай, как я» «Три, тринадцать, тридцать», «Слушай сигнал», «Ритмичная эстафета»** |
| **Развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу** | **«Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры»,** |
| **1 Выработка быстроты и прямолинейности бега** | **«Вызов номеров», «День и ночь»** |
| **1 Совершенствование умении: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей** | **«Наступление», «Гуси-лебеди», «Олемба», «Бег командами», «Ктобыстрее», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «У медведя во бору»,, «Пятнашки», «Челночок и догонялка»** |
| **Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами** | **«Лес, озеро, болото», «Перемена мест»** |
| **Формулировки задач уроков** | **Наименование игр** |
| **Обучение и закрепление умений в бросаний и ловле малого мяча** | **«Семерочка», «Постарайся поймать», «Мяч в стенку»** |
| **Развитие меткости при метании мяча в цель** | **«Метко в цель», «Лови - не лови», «Мячом в цель», «Передал - садись», «Метатели», «Снежками в круг»** |
| **Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча** | **«Точный удар», «Кто дальше бросдт», «Быстрые и меткие», «Снежками в круг»** |
| **Выработка умения точно и быстро передавать, мяч и другие предметы** | **«Передача мяча ЕЮ кругу», «Быстрее к цели», «Мяч -соседу», «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему»** |
| **Закрепление умения в бросаний, ловле и передаче большого мяча** | **«Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Мяч через веревку», «Мяч в воздухе», «Точный удар», «Быстрее к цели»** |
| **Разучивание, общеразвиваюшихся упражнений с короткой скакалкой** | **«Чемпионы скакалки», «Удочка»** |
| **Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину** | **«Попрыгунчики - воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»** |

|  |  |
| --- | --- |
| Совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии (сохранения устойчивости) | «Лиса и куры», «Эстафета с равновесием и подлеза-нием», «Ходьба по начерченной линии», «Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с картоном на голове» |
| Закрепление навыков лазанья, перелезания | «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Альпинисты», «Перелет птиц», «Эстафета с лазаньем, перелезанием и подлезаяием» |
| Выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега | «Эстафета е прыжками через гимнастическую скамейку», «Эстафета с бегом, прыжками и метанием «Перебежки,с прыжками и переменой мест», «Ярыгни через шнур» |
| Формирование умения расслабляться» развитие гибкости | «Игровые упражнения по заданию»» «Танцевальные движения», «Гномики в домики», «Сквозь обруч» |
| Обучение перестуяанию на лыжах. Игровые  задания для освоения элементарной лыжной техники | «Солнышко», «Быстрый лыжник», «Танки», «Пе­ребежки», «Не ходи на гору», «Кто дальше (на лыжах)» |
| Развитие быстроты, координации движений. Игры  с большой интенсивностью движений | «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка» |
| Развитие умения выполнять подражательные движения | «Море волнуется — раз», «Лыжник с горки», «Штангист», «Дровосек» и др. |
| Коррекция (переключение и распределение) внимания | «Что изменилось?», «Запретное движение» |
| Психофизическое восстановление | Дыхательные упражнения, задания на расслабление (аутогенная тренировка) |

***Заключение:***

**Подвижные игры в условиях Дагестана и народов Северного Кавказа всегда играли заметную роль в развитии многих качеств необходимых юношам как защитникам Отечества. Названия некоторых этих игр со временем изменились, здесь же приведена современная трактовка. Наиболее ярко проявляется в подвижных играх организаторские способности обучающихся (роль судьи, его помощника, ведущего). Большое значение имеет воспитательное значение игр, так как очень влияет и на обучение. Подвижные игры активизируют углеводный, белковый, жировой обмен веществ организма. Нельзя забывать о рекомендациях ученых, которые советуют обратить внимание, на подвижные игры, развивающие интерес к науке, литературе и спорту.**

***Список использованной литературы*:**

1. **«Настольная книга для учителей ФК». Автор: Г.И.Погадаев.**

**Москва 1998г.**

1. **«ФК в школе». Автор: З.И.Кузнецова. Москва 1973г.**
2. **«Физическая культура 9-11классы». Автор: И.М.Бутин Москва 2003г.**
3. **«Физическая культура». Автор: Балашов Москва 2007г.**
4. **«ФК - основа знаний». Автор: В.П.Лукьяненко. Советский спорт 2003г.**