|  |
| --- |
| МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИФедеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**по курсу «Спортивные и подвижные игры»**Брянск 2019 |

**Составитель: И.В.Колесникова, А.И.Колесников, Г.М.Межгородский**

Учебное пособие «Подвижные игры» соответствует современным требованиям и стандартам, предъявляемым к содержанию учебного курса «Подвижные игры» в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

В пособии в доступной форме изложены вопросы теории подвижных игр - понятие об игровой деятельности; раскрыты задачи, решаемые посредством проведения подвижных игр.

Основным преимуществом учебного пособия является краткое и доступное изложение практических действий руководителя игр, последовательности объяснения игр; а также образец составления карточек подвижных игр.

При создании учебного пособия использованы разработки ведущих специалистов по теории и практике подвижных игр.

В учебном пособии содержатся контрольные вопросы необходимые для проверки полученных знаний.

Предназначено для студентов очной формы обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура» и специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Рассмотрено и утверждено на заседании Методического Совета ФГБОУ СПО «БГУОР»

Протокол № от 29 августа 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ПОНЯТИЕ ОБ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ……………………… | 4 |
| 2. | ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ ПОСРЕДСТВОМ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР………………………………………………….. | 5 |
|  | 2.1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР……… | 5 |
|  | 2.2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР………. | 6 |
|  | 2.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР……….. | 7 |
| 3. | ОТЛИЧИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ОТ СПОРТИВНЫХ…………….. | 8 |
| 4. | КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР………………………… | 8 |
| 5. | ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГР…… | 9 |
|  | 5.1. ВЫБОР ИГРЫ…………………………………………………… | 9 |
|  | 5.2. ПОДГОТОВКА МЕСТА И ИНВЕНТАРЯ……………………... | 9 |
|  | 5.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ………………………... | 9 |
|  | 5.4. ОБЪЯСНЕНИЕ ИГРЫ…………………………………………... | 9 |
|  | 5.5. РУКОВОДСТВО ИГРОЙ………………………………………. | 9 |
|  | 5.6. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ИГРЫ……………………………….. | 10 |
| 6. | ПОДГОТОВКА КАРТОЧКИ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ…………….. | 10 |
| 7. | ОБРАЗЕЦ КАРТОЧКИ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ……………………. | 10 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ……………………………………….. | 11 |
|  | РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА……………………………….. | 12 |

1. ПОНЯТИЕ ОБ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Игра - относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности. Коллективные подвижные игры - это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Все коллективные подвижные игры подразделяются в зависимости от особенностей характера организации играющего коллектива на три типа:

* игры без разделения на команды;
* игры «переходные» к командным;
* игры с разделением на команды.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может намечать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности, - это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом. Подобные игры используются также учителями, ведущими внеклассную и внешкольную работу по физической культуре и спорту с детьми и подростками для организации их досуга.

1. ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ ПОСРЕДСТВОМ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР
	1. . ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

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 функциональную деятельность организма.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные 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.

При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспосабливался к ним. Это имеет огромное значение в жизни и труде. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления.

Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), благотворно воздействуют на организм детей и подростков. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочиванию взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение.

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

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 прихода из школы.

Подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие.

* 1. . ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

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

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

Подвижные игры, таким образом, могут положительно влиять на умственное развитие. Однако нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку при проведении подвижных игр в силу их специфики прежде всего решаются задачи собственно физического воспитания.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

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

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

Не менее важны игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и др., 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 (делить классный коллектив на несколько групп), показывать ученикам игры с небольшим составом участников, которые они могут организовать в часы досуга, во дворах и на школьных площадках.

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

2.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно- силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели — характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует учащихся.

Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе под девизом «Один за всех и все за одного…».

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей и подростков.

1. ОТЛИЧИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ОТ СПОРТИВНЫХ
2. Одни и те же игры могут проводиться в разнообразных условиях, с большим или меньшим числом участников, с изменением и дополнением правил.
3. В подвижных играх не присваиваются спортивные разряды и звания.
4. В спортивных играх правила утверждены международными федерациями видов спорта.
5. Не требуют специальной, тактической, технической, морально-волевой, теоретической подготовок от участников.
6. КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР
7. Сюжетные (конфликтные), которые характеризуются активным единоборством и соприкосновением с противником.
8. Игровые эстафеты, где действия производятся в порядке очередности.
9. Игровые гонки, где игроки не передвигаются, а перемещаются какие-либо предметы (мячи, фишки и т.п.).
10. ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГР
	1. . ВЫБОР ИГРЫ.

Выбор игры зависит от того, где игра проводится (в зале, на спортивной площадке, на поляне). Также учитывается возраст, физическая подготовленность и количество играющих.

* 1. . ПОДГОТОВКА МЕСТА И ИНВЕНТАРЯ.

Инвентарь должен быть подготовлен заранее. Все лишние предметы должны быть удалены с места проведения игр или прикрыты матами. Помещение должно быть проветрено; проведена влажная уборка, окна и лампы закрыты сеткой.

В течение года необходимо следить за санитарным состоянием инвентаря и при необходимости приводить его в порядок. Инвентарь раздается занимающимся или расставляется только после объяснения игры и делать это должны сами занимающиеся.

* 1. . ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Играющих необходимо разместить на площадке и правильно выбрать место для объяснений игры.

* 1. . ОБЪЯСНЕНИЕ ИГРЫ.

Объяснение игры проводится не в строю, а в исходном положении для начала игры.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБЪЯСНЕНИЯ ИГРЫ:

* Название игры.
* Содержание игры.
* Правила игры.
* Спросить: «***Есть ли вопросы***?».
* Если есть - выучить речитатив.
* Назначение водящих, капитанов, старших и т.п.
* Раздача инвентаря.
	1. . РУКОВОДСТВО ИГРОЙ.

В подвижных играх руководитель игры имеет больше прав, чем судья в любой спортивной игре. Он может остановить ее, сделать указание по технике, обратить внимание на тактику. Преподаватель дозирует игру, упрощает или усложняет ее, изменяет размеры площадки, количество препятствий, следит за дисциплиной. Об окончании игры необходимо предупредить заранее.

* 1. . ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ИГРЫ.

Большое воспитательное значение имеет определение итогов, результатов, выявление ошибок, неверных действий. Необходимо отмечать лучших, более активных и произвести подробный разбор игры.

1. ПОДГОТОВКА КАРТОЧКИ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ.

К каждой подвижной игре должны быть подготовлены карточки в следующей последовательности:

* класс;
* часть урока;
* название игры;
* содержание игры;
* схема игры;
* правила игры;
* варианты игры;
* педагогическое значение игры.
1. ОБРАЗЕЦ КАРТОЧКИ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ

|  |
| --- |
| 1-4 класс основная часть урокаЭСТАФЕТА С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА ***Содержание игры:*** Группа делится на несколько команд. Все команды находятся за лицевой линией баскетбольной площадки. По сигналу преподавателя первые игроки в каждой команде берут баскетбольный мяч и ведут мяч до противоположного баскетбольного кольца, производят бросок мяча в движении, подбирают мяч и ведут мяч обратно к своей команде, передавая мяч следующему игроку своей команды. И так должен сделать каждый игрок. Побеждает команда, которая первая закончит эстафету. СХЕМА***Правила игры:*** 1. Все действия производятся по баскетбольным правилам;
2. Каждая «пробежка» - плюс 2 секунды;
3. Передача мяча производится 2-мя руками от груди;

***Варианты игры:***1. Каждый игрок должен попасть в кольцо два раза;
2. Каждый игрок должен два раза пробежать эстафету.

***Педагогическое значение игры:*** Развивает ловкость, совершенствуются технические приемы в баскетболе. |

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.

1. Типы коллективных подвижных игр.
2. Оздоровительные задачи подвижных игр.
3. Образовательные задачи подвижных игр.
4. Воспитательные задачи подвижных игр.
5. Отличия подвижных игр от спортивных.
6. Последовательность объяснения игры.
7. Подготовка карточки подвижной игры.
8. Классификация подвижных игр.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Глейберман А.Н.., Игры для детей - М.: Физкультура и спорт, 2016-280с.
2. Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2012. - 368с.
3. Видякин В.М., Спортивные праздники и подвижные игры - Волгоград: Учитель, 2017.-127с.
4. Листов С.Я. Спортивные игры на уроках физической культуры и спорта. - М.: СпортАкадемПресс. - 2011.
5. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС. 2000.
6. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 400с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник / под ред. Ю.Д. Железняка - М., Академия, 2014
8. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры. 2-е изд. перераб. и доп. - М.: ФиС, 2015. - 248 с. и ил. (Серия «Физическая культура в школе»).