

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя образовательная школа №1» муниципального
образования города Чебоксары – столицы Чувашской
Республики

Из опыта работы учителя физического
воспитания Падисова Владимира Петровича

«Подвижные игры, как средство обучения спортивных игр»



Игра — важная часть занятий по физической культуре. В подвижных играх решаются оздоровительная, образовательная и воспитательная задачи.

По степени сложности игры делят на некомандные, смешанные и командные. Некомандные игры — самые простые. В них каждый стремится проявить свои способности в силе, ловкости, быстроте, сообразительности, чтобы добиться первенства среди других участников. В смешанных играх участники тоже стараются добиться лучшего результата для себя, а также вступить с играющими во временное сотрудничество. В командных играх результат игры зависит не только от успешных действий каждого игрока, но и от умения играющих взаимодействовать, подчиняя личные интересы коллективным.

По степени подвижности, эмоциональной нагрузке игры бывают большой, средней и малой подвижности. При выборе игры нужно учитывать не только интенсивность, но и её направленность.

Многие игры способствуют развитию у детей коллективизма, товарищеской взаимопомощи, ответственности, дисциплинированности. Все игры развивают внимательность, наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, способность к умственному, волевому и физическому напряжению.

Во всех случаях при выборе игр, самое главное — правильно оценить полезность каждой игры в отношении развития нравственных и физических качеств, а также двигательных навыков.

В течении последних десяти лет я занимался тем, чтобы подвижные игры были основным звеном обучению спортивных игр. Подбирал игры такие, которые помогали лучшей усвояемости. Где я достиг успехов?

ВОЛЕЙБОЛ. С младших классов я с детьми занимаюсь правильной стойкой волейболиста. Хочу с младшего возраста, чтобы они правильно

принимали нижний приём. Нижний приём это показатель будущего волейболиста. Для этого я им даю такие подвижные игры, как «Не урони мяч», «Кто больше», «Делай как я» и т.п. Эти упражнения вырабатывают чувство мяча. Слежу за стойкой волейболиста.

Подача в волейболе изучается в седьмом классе. Но я её начинаю раньше. Начинаю с техники нижней, прямой подачи. Она является более простой и не требует высоких физических качеств. Появляется возможность постепенно совершенствовать навыки приёма мяча с подачи. Двухсторонняя игра проходит более интенсивно.

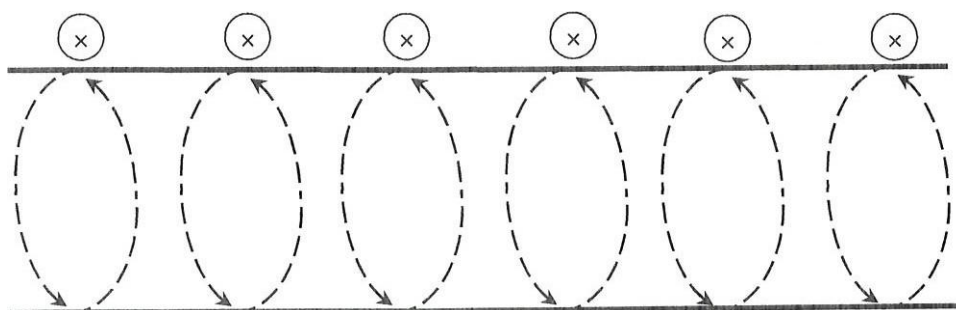
На первом уроке проводится ознакомление и изучение техники нижней прямой подачи. На этом занятии у детей должны формироваться следующие понятия: 1) нижняя подача, 2) прямая подача.

Дети должны получить ответы на следующие вопросы.

- 1) в исходном положении какая нога должна быть впереди? Почему?
- 2) Удар по мячу проводится прямой открытой «твёрдоё» ладонью. Почему?

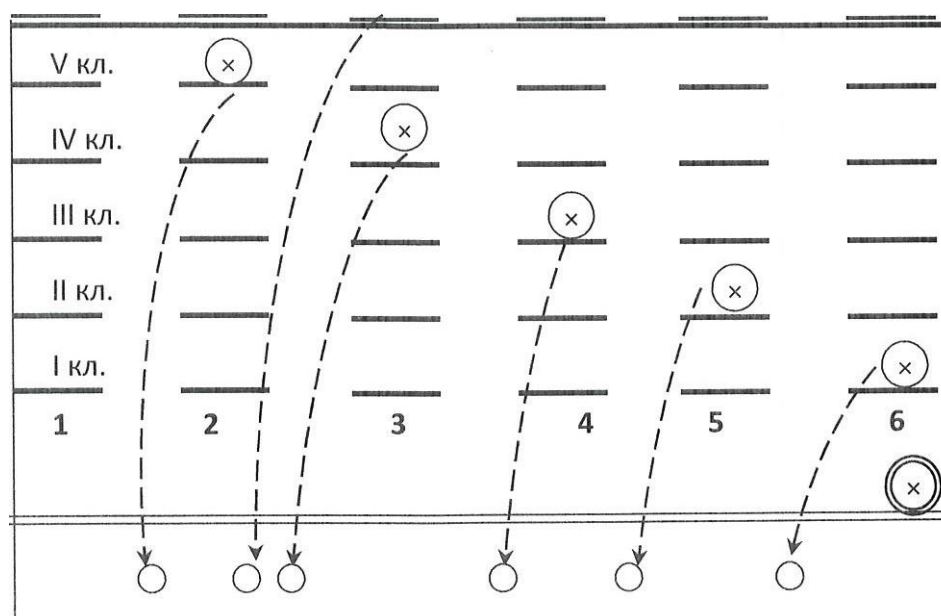
Дети с помощью учителя должны прийти к правильному ответу. Для этого я им показываю технику нижней прямой подачи через сетку, выполняя две-три подачи. Игроки располагаются вдоль боковых линий в две шеренги, принимают исходное положение и имитирую нижнюю прямую подачу.

Располагаясь в 5-6 шагах дети выполняют нижнюю прямую подачу в парах, один подаёт, другой ловит и падаёт.



Помогает изучению техники нижней подачи следующие упражнения: находясь в трёх шагах от стены игроки выполняют данную подачу. На последующих уроках идёт совершенствования умения подавать мяч через сетку. Для более физически подготовленных учащихся даю верхнюю прямую подачу. Но для них особый подход, с дополнительным заданием. При подачах через сетку обоими способами я применяю следующую подвижную игру — «Класс подачи». На площадке с расстояния три метра от сетки на полу обозначается мелом «класс», через метр — «II класс», и т.д., соответственно, через 6 метров — «VI класс». Всего отмечается шесть комплектов «классов». В каждом комплекте шесть классов.

Обучаются дети в малом количестве (4,5,6) учащихся.



Правила игры: 1. подача начинается с первого класса, 2. После удачной подачи игрок переходит в другой класс, а после неудачной _остаётся в том же классе, 3. Окончив все классы он может начать по выбору с других комплектов.

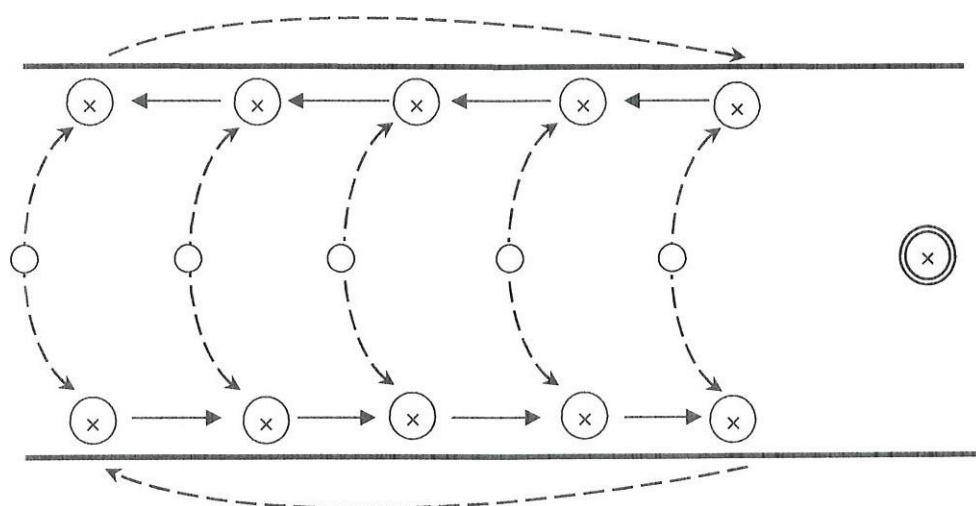
Учащиеся очень увлечены игрой и нет необходимости руководства со стороны учителя.

Действия учителя:

- 1) Оказывать индивидуальную помощь тем игрокам, которые в этом нуждаются и исправлять ошибки.
- 2) Следить, чтобы во время игры не было условий для получения различных травм.

Если не научить ребёнка правильно подавать с ранних классов, то это потом очень трудно исправить. Здесь не важно, перелетит мяч через сетку или нет. Главное — правильная стойка волейболиста. Поэтому этой подвижной игре я уделяю больше внимания, исходя из прежних своих ошибок.

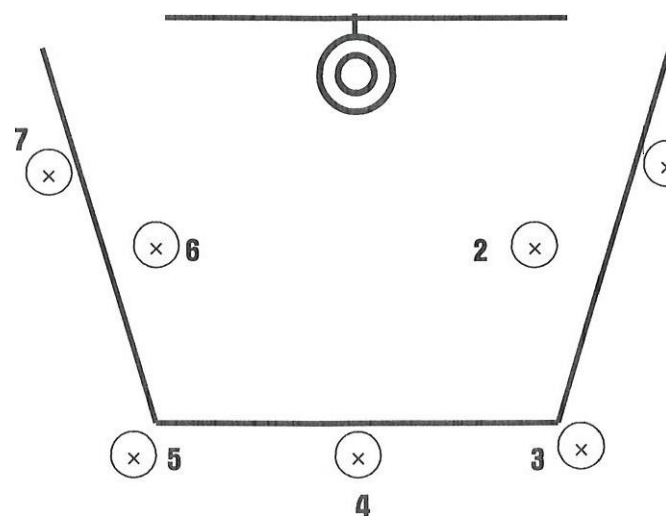
Для совершенствования техники приёмов и передач мяча я применяю следующую игру: «Кто победит». Дети располагаются на площадке в парах на расстоянии 4-5 метров друг от друга. Мячи находятся в руках игроков одной шеренги. Игроки выполняют приём и передачу мяча указанным или любым способом.



Учитель наблюдает за игрой учащихся и определяет, чья пара не уронила мяч или уронила последней, не нарушая правил игры. Победитель — пара игроков данного этапа игры получает очко. Играют данные пары до трёх раз.

Полученные очки игроками суммируются. После третьего раза игроки с мячом переходят к соседней паре, а игрок последней пары на место игрока первой пары. Каждый игрок ведёт отчёт полученных очков. В конце игры подводится итог — «экран полученных очков». Это достигается построением в одну шеренгу. Эту игру я взял из опыта работы заслуженного учителя АС. Инжи и часто применяю для интенсификации тренировочного процесса. Те учащиеся, которые набрали больше очков, поощряются оценками.

Для совершенствования точности передачи мяча двумя сверху я использую баскетбольное кольцо. У нас в зале четыре щита с кольцом. Класс по числу колец распределяется в группы. На полу мелом перед щитами делаю отметины — классы.



Правила игры: 1. Попадать в кольцо способом сверху с каждого класса. 2. Попал в кольцо перешёл в следующий класс и получил дополнительную внеочередную попытку. 3. Не попал — остался в этом же классе. 4. Мяч направлять в кольцо после подбрасывания его над собой верхней подачей.

В конце игры подводятся итоги: кто быстрее закончил классы и через сколько попыток в классах.

Для совершенствования точности передач мяча двумя руками применяю различные участки стен спортзала, отмеченные кругами. Игра называется «Кто больше не уронит мяч». Игрок располагается в 1-3 метре от

стены с мячом и с подброса начинает выполнять передачи в круг на количество раз. Кто больше удержит, тот выигрывает. Эту игру можно выполнять и передачей двумя руками сверху. Игра может применяться в диапазоне 5-11 классов. Но выполняя одни только игры и не ставя перед собой образовательную и воспитательную задачи можно ничего не достичь. Поэтому перед каждой игрой учитель должен объяснить, для чего мы всё это делаем. Не решив эти задачи, мы ничего не добьёмся.

По теме «БАСКЕТБОЛ» имеются большие возможности в совершенствовании умений и навыков с помощью подвижных игр. Особенно много проводятся в начальных классах: «Передал — садись», «Охотники и утки», «Мяч сбоку», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Не дай мяч водящему» и т.д.

В средних классах я применяю такие игры, как «Только своему», «Салки с мячом», «Салки парные», «Эстафета у стен».

В целях совершенствования умений и навыков ведения мяча широко применяю игру «Салки парные». Необходимо, чтобы в паре были равноценные игроки. За отведённое время игроки, ведя мяч, свободной рукой должны осаливать убегающего с ведением мяча напарника. Игра «Салки парные» помогает совершенствовать навыки ведения мяча без зрительного контроля. Игрок должен одновременно вести мяч и видеть своего напарника, чтобы его осалить и других игроков, чтобы не столкнуться с ними.

Учитель при организации игр должен обратить внимание на соблюдение техники безопасности, задавая следующие вопросы:

- 1) Есть ли опасность в игре «Салки парные»?
- 2) Что нужно сделать, чтобы не было столкновений и травм?

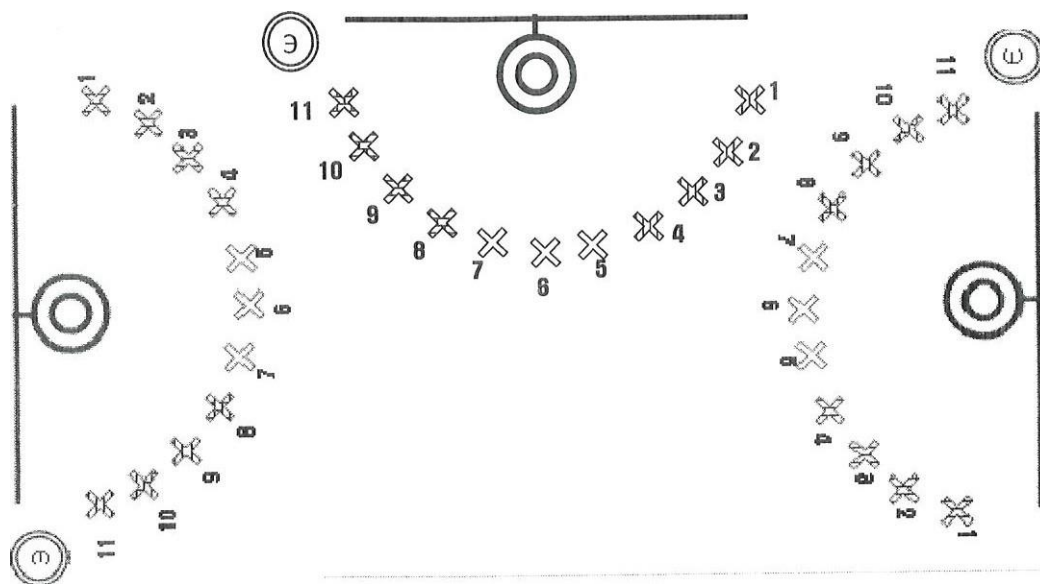
Ответ учащихся должен быть примерно таким: нужно вести мяч без зрительного контроля и видеть всю площадку.

Зал не такой большой. Поэтому вначале выполняют упражнение мальчики, девочки поднимаются по канату. А потом девочки, мальчики подтягиваются. Для выполнения этих упражнений нужен небольшой участок зала. Эта игра применяется на серии уроков. Она приближает к обстановке настоящего баскетбольного соревнования.

Много игр для совершенствования умений и навыков ловли, передачи и бросков мяча. Есть у меня игры с различными вариантами. Например, после изучения техники броска мяча с места одной от плеча я применяю игру «Классики».

Организуем команды по количеству щитов или мячей. На полу перед щитами обозначаются классы; начальных, средних, старших. Можно продолжить с экзаменом. Для большего интереса при «провале» на экзаменах пройденные классы «сгорают». В составлении правил игры привлекаются и сами учащиеся. Это повышает эмоциональность игры, игра становится ещё привлекательней. Её можно проводить в различных вариантах:

1. Игрок имеет право выполнения броска ТОЛЬКО одним способом.
2. Имеет право бросать двумя способами.
3. Могут бросать любым способом.



Правила ИГРЫ:

1. Нужно соблюдать очередность броска.
2. После удачного броска игрок имеет право на дополнительный бросок.
3. После неудачного броска он лишается очередного броска.
4. Классы «сгорают» после провала на экзаменах.
5. После окончания школы игрок имеет право для поступления в другие школы.

Для совершенствования техники броска со штрафного, ловли мяча после отскока от щита (кольца), чаще я применяю игру «Паспорт».

Правила ИГРЫ.

- 1) Нужно «открыть» паспорт — правильно выполнить штрафной бросок.
- 2) Игрок с одной серии бросков имеет право выполнить три попытки:
 - (1) После броска мяч поймал с отскоком от пола;
 - (2) Если после второго броска — без отскока от пола.
- 3) Игрок набирает очки:
 - (a) Первый удачный бросок — три очка; второй — два очка; третий — одно очко;
 - (b) Одна удачная серия оценивается шестью очками;
 - (c) Удачная серия позволяет использовать дополнительную серию бросков;
 - (d) Игрок должен набрать только 21 очко, если больше _ очки «сгорают».

«Закрытый паспорт» - правильно выполнить штрафной бросок.

Для совершенствования умения и навыка броска мяча после ведения я часто применяю игру «Кто точно и быстро».

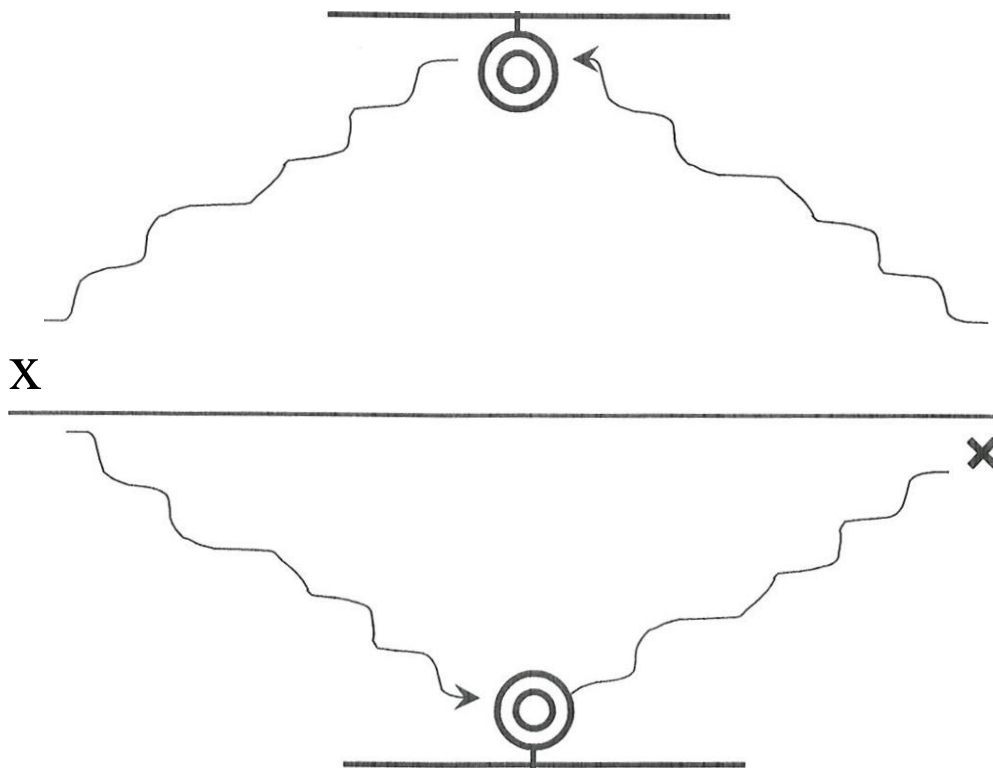
Цель игры — научить быстро и точно поражать кольцо после ведения.

Задача игры соблюдая технику броска с ведением и броском попадать мячом в кольцо N-ое количество раз в ограниченное или неограниченное время. Участниками игры могут быть 1-6 человек. Если много народу на

площадке, то технически трудно выполнить приёмы ведения и бросков. Эту игру можно разнообразить, изменяя условия игры:

- 1) Кто быстрее «поразит» кольцо 5 раз.
- 2) Кто сколько раз поразит кольцо за 1 мин., 3 мин.
- 3) Кто промахнётся, выходит из игры.
- 4) Не попал — бросай повторно.

Можно привлекать учащихся для составления условий игры.



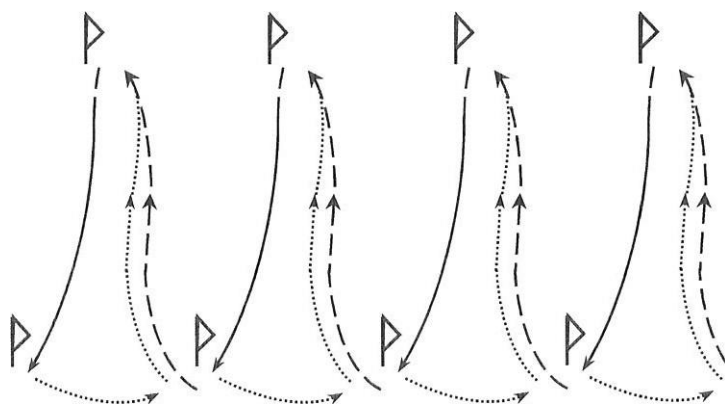
Игровой метод совершенствования двигательных умений и навыков я применяю и на уроках лыжной подготовки. Например, после изучения техники спусков в высокой стойке в пятом классе на последующих уроках применяю игру «Школу спуска».

На вершине пологого короткого спуска (30 м.) отмечаю флажками классы (1-4). Задача перед игроками — выполнить правильный спуск в высокой стойке. Возможные ошибки — не падать, смотреть вперёд, кольца палок направлены в противоположную сторону движения.

Правила игры:

- 1) Спуск в высокой стойке.
- 2) Соблюдать очередность.
- 3) Начинать спуск только на свободной лыжне.
- 4) Игрок упал, проехал не по лыжне — остаётся в этом же классе.

Если в классе много детей, то в игре участвуют или мальчики, или девочки. Дети, свободные от игры, получают другие задания. Например, пройти на лыжах до 1000 м.



— — — — — подъем; — — — — — спуск в высокой стойке;

.....подъем после неудачного спуска

Спуск на лыжах — занятие довольно опасное. Поэтому большое внимание уделяю на соблюдение техники безопасности.

- 1) Состояние инвентаря, одежды, обуви
- 2) Строгая очередность
- 3) Спуск только на свободной лыжне
- 4) Падение на левый (правый) бок, назад.

Лыжня должна готовиться заранее, чтобы была плотной. Если снега мало, то игру проводить нельзя.

Действия учителя: 1. Рассказ о содержании игры. 2. Организация игры (начало — конец — итоги). 3. Оказание помощи отдельным учащимся.

Оборудование для ИГРЫ: 1. Флажки 8-10 штук. 2. Щиты с названием классов 3-4. 3. Свисток.

Игра помогает формированию устойчивых навыков спуска, управления лыжами. На уроках лыжной подготовки я применяю и другие игры и игровые упражнения «Самокат», «Салки на лыжах без палок», «Кто быстрее?», «Кто дальше пройдет?», «Гонки с преследованием», «Биатлон» и

т.д. В этих играх дети участвуют охотно, учась управлять лыжами, закаливают свой организм, укрепляют здоровье.

Подвижные игры, способствующие совершенствованию двигательных умений и навыков, я применяю на уроках и по теме «ФУТБОЛ». В седьмом классе изучают технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма, удары по катящему мячу внешней частью подъёма, удары по летящему мячу с места серединой лба, вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Для проведения занятий необходимо наличие футбольного поля обычных или уменьшенных размеров. Площадка для занятий должна быть оборудована воротами 2х3 метра. Необходимо иметь стойки для обводки или флажки, отражательная стенка.

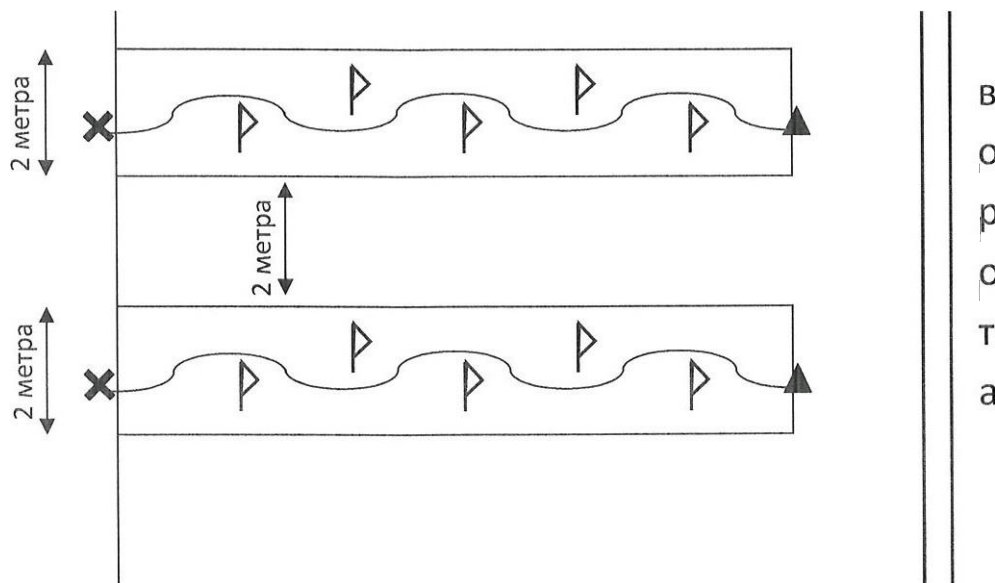
Совершенствовать технику ведения можно с помощью следующих игровых упражнений.

«Не выпускай мяч за линию».

От средней линии поля до линии ворот проводятся два прямоугольника, шириной 2 м. каждый. Расстояние между ними — 2 м. На средней линии поля располагаются два (четыре) соревнующиеся команды с мячами. По сигналу двое (четверо) ведут мячи к воротам, обводя по пути стойки. Задача — как можно быстрее довести мяч до линии ворот, остановить и лишь после этого ударить по воротам. Победитель получает очко.

Количество участников 8-10 человек. Можно проводить парные этапы.

Правила игры: 1. Обязательное обведение стоек. 2. Мяч не должен покидать пределы прямоугольника во время ведения.



Для совершенствования техники удара по катящему мячу я применяю игру «Встречная эстафета». Две команды становятся в колонны на расстоянии 25-30 м. друг от друга. Стоящий ногой посылает мяч на 3-5 м. вперёд, и, догоняя, направляет его стоящему напротив. Подхвативший мяч делает то же. После удара ученики бегут на противоположную сторону и становятся в конец колонны.



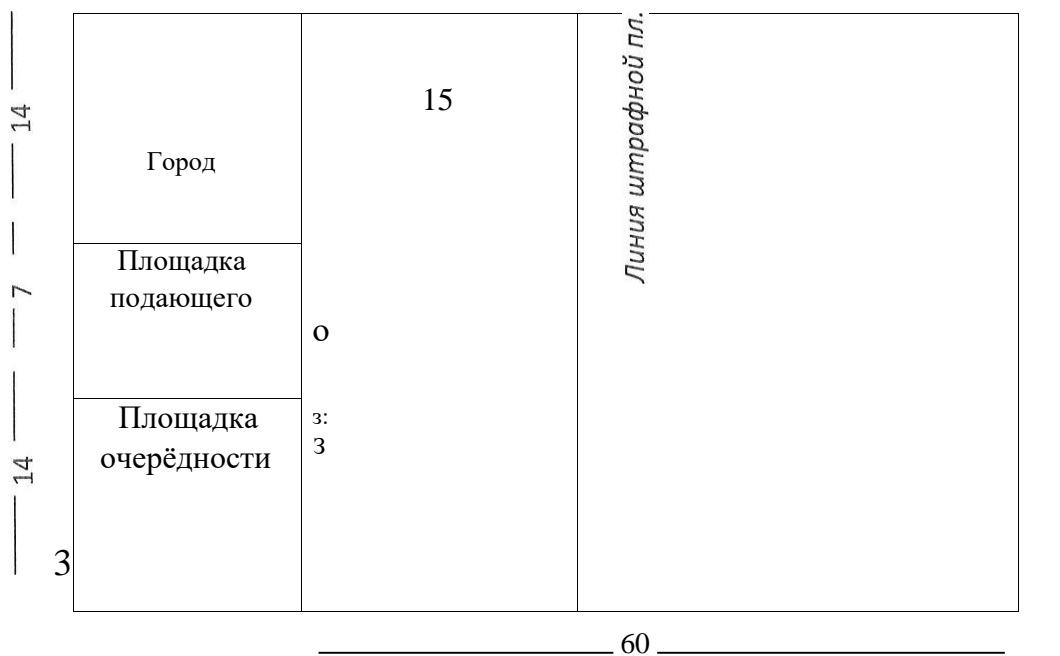
Также применяю игры «Пустые ворота», «Обведи и ударь», «Дриблинг в квадрате» и т.д.

Но самое важное в разделе «Футбол» - это двухсторонняя игра, в процессе которой ученики совершенствуют изученные приёмы, получают необходимые игровые навыки, развивают важные в жизнедеятельности двигательные качества. Обязательным условием проведения игры является руководство ею. При изучении на данном уроке нового технического приёма следует ставить задачу применения его в игре. Пример, при обучению удару головой, учитель поощряет применение этого удара при взятии ворот (гол

считается за два). Большую пользу приносят двухсторонние игры в уменьшенных составах: 4х4, 5х5 и т.д. В них повышается активность ребят, воспитывается взаимовыручка, коллективизм. Важно определить уровень подготовленности соперников, составить равноценные КОМаНДЫ, уточнить правила перед началом игры.

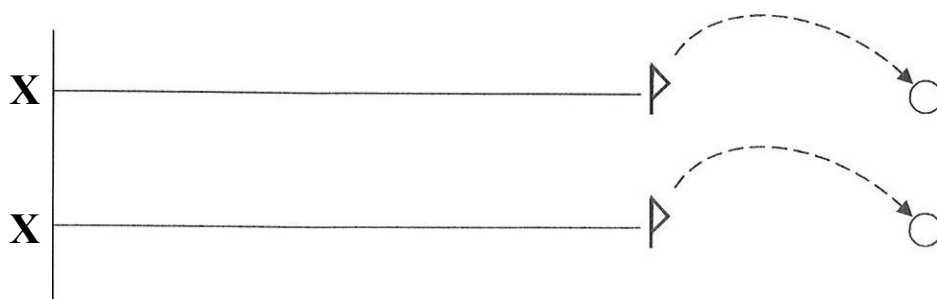
Занимаясь различными видами физических упражнений, учащиеся постепенно устают. Причём, прежде всего возникает утомление нервное — следствие однообразной работы. Особенно сильно сказывается такая работа на детях, организм которых мало приспособлен к однообразной деятельности. Поэтому учителя стремятся вводить в ходе урока игры и игровые упражнения. Одной из таких игр является лапта. Она даёт хорошую разрядку нервной системе, повышает функциональные возможности организма. Лапта вносит разнообразие в занятия и хорошо нагружает физически. Важно, что она прекрасно развивает такое ценное качество, как ловкость, скорость, координацию.

Поле для игры в русскую лапту представляет собой прямоугольник с ровной травяной или другой поверхностью, длиной 60 м., шириной 35 метров. Но поле может в размерах изменяться в зависимости от возраста детей. На расстоянии 15 м. от линии города параллельно ей проводится линия, ограничивающая штрафную площадку, которая входит в размеры поля. Бита тоже разная, в зависимости от возраста. Обычно от 1 м. до 1 м. 20 см. и толщиной 4 см. в диаметре. Толщина рукоятки не менее 3 см. Мяч — теннисный. Состав команды 8-10 человек, на поле 6 человек. Одна команда «бьющая», другая «водящая». «Свеча» - очко команде, перебежка полная — очко и право на удар. «Осаливание» быстро за линию «города» или «кона», чтобы «бьющая» команда вас не успела «осалить». Игрокам «водящей» команды разрешается передавать друг другу мяч в любом направлении и передвигаться с ним.



Для лучшей усвояемости игры лапта я даю следующие упражнения и подвижные игры, такие как «Кинул — поймал» - чтобы научились правильно ловить мяч. «Метание в цель» - чтобы они метали в корпус «бьющего», а не в ноги. «Вызов номеров» - вторые должны догнать первых, а те убежать. Аналогичная игра — «Не зевай». Игры «Охота на зайцев», «День и ночь» тоже помогают развить быстроту и выносливость. Но особенно для лучшей игры в лапту помогает игра «Кто быстрее», которая развивает не только быстроту и выносливость, но и силу, ловкость, меткость.

Ход игры. Два игрока берут старт в одном направлении. Они должны быстрее подбежать к мячам, подобрать и кинуть в цель или партнёру. За точность выполнения игроки получают дополнительные очки.



У каждой из этих подвижных игр есть много вариантов, которые я сам предлагаю или придумывают сами дети.

Широкое применение подвижных игр и игровых упражнений на уроках и занятиях во внеурочное время позволяет учащимся добиваться хороших результатов на школьных соревнованиях. А их у нас проводится очень много. Это соревнования по русской по футболу, баскетболу, волейболу и пионерболу. Эти соревнования стали традиционным в масштабе школы. Вся проделанная работа плодотворно влияет на результаты районных и городских соревнований.

Учитель физического воспитания
МАОУ «СОШ № 1» г.Чебоксары
Падисов Владимир Петрович