**Занятие кружка «Подвижные игры»**

**Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками»**

***Перечень вопросов, рассматриваемых в теме***

В теоретической части представлены:

* роль подвижных игр;
* отличие спортивных и подвижных игр;
* разминка;
* игры.

Занятие посвящено подвижным играм c перебежками, их правилам.

**Глоссарий**

**Игра** – неотъемлемая часть развития ребёнка, в которой он проявляет свои способности.  
**Подвижные игры** являются одним из средств физической культуры, в которых ярко выражена роль движений.  
**«Космонавты»** – сюжетная игра, задача которой быстро подбежать и занять место в ракете.  
**Сюжет** - сценарий, тема игры.  
**«Команда быстроногих»** – бессюжетная игра (тип - перебежка).  
**Правила** – обязательные требования для участников игры.  
**Сустав** – место соединения костей.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

С древних времен игра были неотъемлемой частью жизни человека. Сегодня, как и много веков назад, игры используются для воспитания и физического развития людей, они сопровождают человека всю жизнь.

Во время игры у ребёнка улучшается настроение, развивается образное мышление, налаживаются взаимоотношения со сверстниками.

Существует огромное количество видов игр: детские, спортивные, психологические, интеллектуальные, компьютерные, подвижные, народные и многие другие.

Подвижные игры являются одним из средств физической культуры. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений.

Разнообразные подвижные игры являются эффективным средством активного отдыха после умственного труда, хорошо влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем организма, поднимают аппетит и способствуют крепкому сну.

Подвижные игры играют важную роль в воспитании как моральной и волевой устойчивости в действиях и поступках, так и воспитанию коммуникативных умений и сознательной дисциплинированности: с одной стороны – умению подчинять свое поведение интересам коллектива, а с другой – управлять своими товарищами.

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: 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 продлённого дня или дома, после прихода из школы.

В отличие от спортивных игр, простые подвижные игры не предполагают усиленных тренировок и участия в официальных соревнованиях, строгих правил и выполнения спортивных разрядов.

Подвижные игры очень разнообразны.

Простые игры делят на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы.

К сложным играм относятся спортивные игры (городки, бадминтон, пионербол, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей).

Что же такое сюжетная игра?

Сюжетные игры имеют готовый сюжет (сценарий, описание, тема) и правила. Правила — обязательные требования для участников игры. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовую деятельность людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обусловливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех. «Бой петухов». «Огонь, вода, воздух» и другие

Бессюжетные подвижные игры типа ловишек, перебежек, эстафет («Салочки», «перебежки» и другие) не имеют сценария, образов, человек не изображает кого-то, но правила обязательно есть. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от играющих быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве, концентрации внимания.

У народов Северного Кавказа известно много игр, связанных с бегом с палкой в руке. Чаще всего они проводятся в виде эстафет, когда участники команд должны пробежать от старта к финишу, держа перед собой длинную палку, например, на ладони, на кулаке, пальце или локте. Эти игры имитируют фехтование, а также умение предков легко балансировать, перемещаясь в горах и скалах, иногда по самым узким тропам.

Подобные игры превосходно развивают ловкость, а также быстроту.

Вы в спортивной форме, вы многое знаете о подвижных играх. Можно играть!

Но чтобы игра принесла пользу, у нас не должно быть травм, а значит, сделаем разминку.

**Разминка шеи:**

Из исходного положения – основная стойка, руки на поясе. Сделаем наклоны головы то к правому плечу, то к левому (в медленном темпе).

**Разминка рук:**

Из исходного положения – основная стойка руки, руки в стороны:

* круговые движения в лучезапястном суставе вперёд и назад (в быстром темпе)

- круговые движения в локтевом суставе вовнутрь и наружу (в среднем темпе)

- круговые движения руками в плечевом суставе вперёд и назад (в медленном темпе).

**Разминка корпуса:**

Из исходного положения – основная стойка, руки на поясе - сделаем пружинные наклоны вправо и влево (темп средний).

**Разминка ног:**

Из исходного положения – основная стойка, руки на поясе. Поставим правую ногу на носок и выполним круговые движения в голеностопном суставе (темп средний). То же левой ногой. Стойка ноги врозь руки на коленях, круговые движения вправо и влево в коленном суставе. Основная стойка, руки на поясе. Большой шаг вперёд правой ногой - выпад. Вернуться в основную стойку. Большой шаг вперёд левой ногой - выпад.

Мы готовы, теперь можно играть.

**«Космонавты» игра перебежка – сюжетная**

Подготовка. По углам и сторонам зала чертят 5—8 больших треугольников — «ракетодромов». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2—5 кружков — «ракет». Их общее количество должно быть на 5 —8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого «ракетодрома» можно написать маршруты, например:

3—Л—3 (Земля — Луна — Земля) 3—М—3 (Земля — Марс — Земля) 3—Н-3 (Земля — Нептун — Земля) 3—В—3 (Земля — Венера — Земля) 3—С—3 (Земля — Сатурн — Земля)

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг.

Содержание игры. Дети идут по кругу и приговаривают: Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим — места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет».

Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе». Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полета.

Правила игры: 1. Начинать игру — только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться — только после слов: «Опоздавшим — места нет!»

**«Команда быстроногих» - игра перебежка - бессюжетная**

Учитель делит детей на 2—4 равные команды, и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впередистоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее — линия старта. В 10—20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится конус. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

Содержание игры. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к конусу, обегают его справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до конуса, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ооооооо |  | 1 |
| ооооооо |  | 1 |
| ооооооо |  | 1 |
| ооооооо | 2м | 1 |

О Играющие

Побеждает команда, получившая больше очков.

Правила игры: 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая. 4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

***ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ***

**1. Сложные игры. Отметьте игры, которые называются сложными.**

**Варианты ответа:**

* городки
* бадминтон
* пионербол
* ловишки

Ответ: городки, бадминтон, пионербол.

**2. Виды игр. Разгадайте кроссворд. ( Приложение К )**

По горизонтали:

3. К какому типу относятся игра «Космонавты», задача которой заключается в том, чтобы быстро подбежать и занять место в ракете?

5. Это следует сделать перед игрой, чтобы не получить травму.

По вертикали:

1. Игры, в которых ярко выражена роль движений.

2. К какому типу относятся игры типа ловишек, перебежек, эстафет?

4. Обязательные требования для участников игры.

Ответ: 1. Подвижные; 2. Бессюжетные; 3. Сюжетные; 4. Правила; 5. Разминка.