ГБОУ «Школа № 121»

Методическая разработка

Учителя физической культуры

 Ивашиной И.В.

Направленность: Физкультурно – спортивная

Тема: «Подвижные игры»

Автор: Ивашина И.В.

Тема : Подвижная игра « Шарбол » ( предназначена для обучающихся начальной школы 1-4 классы ).

Цель: Развитие координационных способностей ( ловкости )

Задачи: Развитие инициативы, быстроты реакции, умение концентрировать и переключать внимание, воспитание дисциплинированности, чувства товарищества.

Инвентарь: надувной мяч размером 50 см, волейбольная площадка.

Место: спортивный зал.

Описание: Игра проводится на волейбольной площадке размером 18\*9 м. Середина зала разделена волейбольной сеткой, высота сетки 1м 50см. Класс делиться на команды по 6 человек в каждой . Одновременно играют две команды. Расстановка игроков (относительно сетки ) : 1 игрок стоит в правом углу на передней линии волейбольной площадки, 2 игрок - ближе к сетке , 3 игрок - по центру у сетки, 4 игрок - в левом углу на передней линии, 5- ый стоит между 3-4 игроком на линии защиты, 6 – й между 2-3 игроком на линии защиты, в шахматном порядке. Первый игрок подбрасывает мяч двумя руками снизу над собой и делает подачу через сетку. Команда напротив отбивает мяч двумя руками, направляя его на сторону соперников . На одной стороне игроки команды могут делать три касания, отбивать мяч можно только двумя руками. При потере подач или нарушениях « переход» происходит по часовой стрелке . Счет ведется ( на усмотрение учителя, в зависимости от количества команд ) до 15 очков, до трех побед. Данная игра была разработана, как подводящая игра к «Пионерболу», в последствие – к « Волейболу ».

Тема: Игра « Ловкач » ( предназначена для обучающихся средней и старшей школы ).

Цель: Развитие координационных способностей ( ловкости ).

Задачи: Развития внимания, быстроты реакции, умение согласовать свои действия с действиями других участников.

Инвентарь: гимнастические палки, баскетбольные мячи, разметки.

Место: спортивный зал.

Описание: Дети выстраиваются в колонну по пять, с баскетбольным мячом и гимнастической палкой в обеих руках. Последняя пятерка без предметов. Расстояние между ними 2 метра. Гимнастическую палку ставят вертикально на разметку в пол левой рукой, придерживая сверху , в правой руке баскетбольный мяч. По сигналу учителя, уч-ся начинают ведение баскетбольного мяча, без контроля зрения и по следующему сигналу ведя мяч передвигаются на одну разметку вперед не уронив стоящую гимнастическую палку, при этом оставляя предыдущую гимнастическую палку на месте. Первая пятерка, оставшаяся без предметов уходит назад в свои колонны. На усмотрение учителя, меняем направление движения и положение рук.