

**муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1**



Утверждена на заседании
методического совета
МОУ СДЮСШОР № 1
Протокол № 3 от 10.11. 2014г.
Директор МОУ СДЮСШОР № 1
_____ А.И. Лисовой

«Игры с гимнастами младшего возраста групп начальной подготовки».

Методическая разработка.

Составлена:

тренер-преподаватель Отришко И.А.

тренер-преподаватель Кашаева М.Р.

г. Волгоград

2014 год

В спортивной гимнастике на начальном этапе важны упражнения на координацию движений, развивающие гибкость, упражнения в равновесии.

Предлагается несколько видов подвижных игр и эстафет, которые можно включать в занятия групп начальной подготовки с юными гимнастами. Игры на занятиях гимнастикой рассчитаны на активизацию внимания занимающихся, связаны с выполнением общеразвивающих упражнений. Естественно, что двигательное содержание игр позволяет целенаправленно осуществлять и разностороннюю физическую подготовку обучающихся средствами гимнастики.

1. ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ

«ГРУППА, СМІРНО!»

Играющие стоят в строю в полушаге друг от друга, лицом к руководителю, который подает команды и одновременно выполняет несложные упражнения. Все ученики должны выполнять за ним упражнения, если тренер перед командой произнесет слово «группа». Если же он этого слова не сказал, то занимающиеся стоят неподвижно. Нарушившие это правило или не выполнившие правильную команду делают небольшой шаг вперед из строя и продолжают играть. Игра длится 3—4 мин. После ее окончания лишь самые внимательные остаются в строю. Примерный набор команд для игры таков: «Равняйся!», «Смирно!», «Руки вперед!», «Присесть!», «Встать!», «На месте шагом марш!», «Налево!», «Правую поднять!» и др.

ВАРИАНТ 1 «ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ».

Играющие стоят в шеренге или строятся по кругу (полукругу). Тренер находится перед ними. Он называет и выполняет ряд движений (типа зарядки), которые все играющие повторяют вслед за ним. Перед началом оговаривается одно или два «запрещенных движения», которые играющие делать не должны (например: «Руки на пояс», «Наклон вперед» и т. п.). Игрок, допустивший ошибку и выполнивший вслед за педагогом «запрещенное движение», должен сделать шаг вперед. Совершивший три ошибки выбывает из игры.

ВАРИАНТ 2 "ЗАПРЕЩЁННОЕ ДВИЖЕНИЕ"

«Запрещенный элемент». Тренер во время занятий на каком-либо из снарядов называет один или несколько запрещенных элементов, которые в процессе работы на снаряде выполнять нельзя. Отвлекая занимающихся различными заданиями, педагог время от времени предлагает выполнить «запрещенный элемент». Можно условиться, что если занимающийся ошибся, то выполняет в качестве «наказания» 10(20) отжиманий в упоре лежа на скорость.

«ПРИДУМАЙ САМ».

Группа делится на две команды, которые строятся в шеренги на разных концах зала лицом к его середине, рассчитываясь по порядку номеров. Тренер называет, любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать 3 разных упражнения. Затем выходит игрок другой команды и показывает 3 новых упражнения, не похожих на прежние. В том случае, если одно из упражнений будет повторено, команде начисляется 1 штрафное очко. Игра продолжается 5—6 мин, итог ее подводится по сумме штрафных очков.

«ЛОВИ — НЕ ЛОВИ».

Играющие сидят на скамейке или стоят в шеренге. В руках ведущего теннисный мяч. Он бросает мяч одному из игроков, называя при этом какой-либо гимнастический термин, например «переворот», «кувырок» и т. п. Он может назвать и другое, не относящееся к гимнастике слово (например, «кроль», «шест», «гвоздь»: и т. п.). Тот, кому адресован мяч должен поймать его, если названный термин относится к гимнастике и, наоборот, не

реагировать на бросок, если слово к гимнастике отношения не имеет. Победитель определяется по наименьшему количеству штрафных очков.

«СЛОВО — КЛЮЧ».

Тренер в процессе занятий обучающихся на каждом снаряде называет «слово — ключ», без которого ни одна из его команд не должна выполняться. Он подает команды, обязательно употребляя или умышленно упуская ключевое слово при подаче тех или иных распоряжений (например, обязательно должен сказать: «Внимание» или «Начинай», «Приступай», «Можно» и т. п.). Занимающиеся должны внимательно следить за речью и командами педагога. За неправильное выполнение команды занимающийся получает 1 штрафное очко! Победитель определяется после окончания занятий по наименьшей сумме штрафных очков.

«ВНИМАНИЕ, НАЧИНАЕМ!»

Обучающиеся стоят в шеренгах или в двух-трех колоннах. Тренер показывает в определенной последовательности упражнения под номерами 1, 2, 3, 4 и 5. Затем дает команду: «Упражнение 3 (или любое другое) — начинай!» Ученики одновременно выполняют упражнение. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Если занимающиеся стоят в шеренге, можно условиться, что неверно выполнивший движение делает шаг вперед. Команда, в шеренге которой спустя 3—4 мин. сохранится больше игроков, объявляется победившей.

2. ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

Игры, которые приводятся ниже, уже не ставят задачу проверить внимание занимающихся, как в описанных выше играх, а включают разнообразные общеразвивающие упражнения, связанные с различными видами передвижений.

«ГИМНАСТИЧЕСКИЕ САЛКИ».

В игре, которую можно называть «салки с позами», все разбегаются по залу, а выбранный водящий догоняет и старается осалить одного из убегающих, который не успел принять положение полу шпагата. Осаленный становится новым водящим и игра продолжается. Можно условиться о выполнении убегающими более простых гимнастических упражнений —

«ласточки», «цапли» и т. п.

В другом варианте игры все свободно передвигаются по залу, где расставлены гимнастические скамейки. Убегая от водящего, игроки могут вскочить на скамейку. В этом случае водящий должен преследовать другого игрока, который не успел вскочить на снаряд или повиснуть на гимнастической стенке.

«ХОДОКИ».

Для игры нужны двое параллельных брусьев и маты. Две соревнующиеся команды встают в 5—6 м в колонну по одному перед брусьями, стоящими продольно. По сигналу первые номера команд, добегаая до брусьев, принимают положение упора и, переставляя поочередно руки, передвигаются к противоположному концу снаряда. Спрыгивая, они возвращаются к своей команде, касаясь рукой второго игрока, который повторяет упражнение, и т. д. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Однако тренер имеет право давать штрафные очки за падение со снаряда, разведение ног во время передвижения, не оттянутые носки, а также преждевременное выбегание к снаряду.

«В УПОРЕ НА БРЕВНЕ».

Две команды с равным числом игроков встают лицом друг к другу в 5 м от концов гимнастического бревна. Середина бревна отмечена мелом. По команде первые номера

каждой из команд бегут к бревну, впрыгивают в положение упора на руках поперек бревна и, перебирая руками, начинают передвижение до середины. Достигнув ее, каждый спрыгивает с бревна и бежит к своей команде, касаясь рукой следующего игрока и вставая в конец колонны. Принявший эстафету повторяет упражнение. Перед началом игры разъясняется, что начинать движение по бревну нужно с самого его начала, в случае падения снова сделать наскок и продолжать движение. Выигрывает команда, выполнившая задание раньше и с меньшим числом ошибок.

«КТО СИЛЬНЕЙ».

Две примерно равных по силам команды выстраиваются против концов параллельных брусьев (как в игре «Ходоки»), По сигналу тренера первые номера команд бегут к брусьям, принимают положение упора на руках и выполняют сгибание и разгибание рук в упоре. При этом угол сгибания рук должен быть не меньше 90° , а разгибать руки надо полностью. Выполнив посильное для каждого число отжиманий, игроки спрыгивают и бегом возвращаются в свои колонны, передавая эстафету очередному игроку. Побеждает команда, выполнившая большее количество отжиманий.

«ПРОЙДИ, НЕ УПАДИ».

На полу двумя веревками (5—7 м) обозначается коридор шириной 2 м. Группа делится на две команды. Одна располагается на линии старта в коридоре, другая с надувными (можно волейбольными) мячами в 5 м по бокам (справа и слева) от коридора.

По сигналу игроки команды, расположенной в коридоре, один за другим с произвольным интервалом выполняют стойку на руках и в стойке стараются «пройти» всю длину коридора. Если передвигающийся на руках падает, игроки команды-соперницы бросают в него мячом. Если им удастся попасть в данного игрока, он выбывает из игры. Если же игрок успевает встать в стойку раньше, чем его осалят мячом, он имеет право продолжать движение дальше. Затем команды меняются ролями. Победители определяются по наименьшему количеству выбывших из игры.

«БЕГ НА РУКАХ».

Играющие объединяются в пары. Каждая пара принимает положение упора лежа на руках плечом к плечу. Руки, поставленные рядом, связывают лентой. По сигналу пары передвигаются в упоре лежа до установленной отметки, затем так же возвращаются обратно. В другом варианте пары располагаются на линии-старта. Один принимает положение упор лежа, а другой берет его за голени. По сигналу пары передвигаются до установленной отметки, а затем, поменявшись местами, возвращаются обратно. Эти игровые упражнения можно провести в виде эстафеты.

«ГУСЕНИЦА».

Группа делится на две команды. Игроки каждой из команд принимают положение упора сидя в колонне, взявшись руками за стопы сзади сидящего по команде. Соперники располагаются перед линией старта (головной игрок). По сигналу обе «гусеницы» движутся вперед до отметки (8—10 м), а затем возвращаются обратно. Побеждает команда, финишировавшая первой. Команде, игроки которой во время движения разъединились, дается штрафное очко. За 3 штрафных очка, вне зависимости от первенства на финише, команде засчитывается поражение.

«МЕЛЬНИЦА».

Для игры нужна низкая перекладина и маты. Равные по составу две команды выстраиваются перпендикулярно к перекладине в 5—6 м от нее в параллельных колоннах. По сигналу первые номера каждой команды, подбегая к перекладине, махом одной и толчком другой выполняют подъем переворотом в упор. Соскочив отмахом назад с

поворотом на 180°, они бегом возвращаются в свою команду, передавая эстафету касанием руки второму номеру, а сами встают сзади. Выигрывает команда, которая первой завершит выполнение задания. Можно усложнить задание играющих, установив требование выполнить 2—3 переворота в упор, договорившись о выполнении другого соскока.

«ОХОТА НА КОЧКАХ».

Гимнастический ковер или середина зала, свободная от снарядов, условно называется «болотом». Его берега очерчиваются линиями, образованными длинной веревочкой, ограничивающей площадку. За ними располагаются «охотники» с надувным мячом. Другая половина играющих — «лягушата» (6—10 человек) располагается в «болоте» на кочках. Кочки — это гимнастические обручи (по одному на каждого лягушонка) или гимнастические маты (один мат на двух лягушат).

По сигналу охотники начинают перебрасываться мячом, стараясь попасть в лягушат. Те увертываются от мяча, приседая, подпрыгивая, но не покидая своей кочки. Осаленный мячом игрок не покидает площадки, однако команде охотников в этом случае засчитывается очко. Игра длится 3 мин., по истечении которых соперники меняются местами. Победитель же определяется по наибольшему количеству полученных очков.

Правила игры запрещают охотникам, метая мяч, переступать кромку «берега», а лягушатам покидать свои «кочки». В случае нарушения этих правил игры команде соперников записывается одно очко.

«САПЕРЫ».

Команды соревнуются в расстановке снарядов, выполнении упражнений и уборке снарядов. Например, по первому сигналу надо установить гимнастическую скамейку наклонно к гимнастической стенке, укрепить рядом подвесной мостик, а внизу положить гимнастический мат. Команда, выполнившая задание первой, получает 10 очков, второй — 8 очков.

По второму сигналу игроки в командах потоком должны влезть по скамейке на стенку, перебраться на мостик и выполнить прыжок «в глубину». За первое место команде начисляют 10 очков. После этого дается сигнал к уборке снарядов, за что победителям присуждается 10 очков.

«ОБОЙДИ КОНЯ КРУГОМ».

Перед двумя командами ставят по гимнастическому коню без ручек. По сигналу первые номера команд напрыгивают на своего коня. Каждый, находясь в упоре, должен обойти коня кругом. Затем это же проделывают другие игроки команд. За каждое падение с коня начисляется по 1 штрафному очку. Выигрывает команда, закончившая игру первой и сделавшая меньше ошибок.

«НЕ ПОТЕРЯЙ РАВНОВЕСИЯ».

В данной игре обучающиеся соревнуются между собой без деления на команды. Прыжки выполняются по очереди с высоты гимнастического коня (гимнастического ящика, планта). Приземлившись после прыжка в глубину, игрок должен выполнить правила: не сойти с места, не коснуться руками мата. В ходе игры устанавливается определенная последовательность выполнения прыжков. Они подбираются по степени нарастания трудности (например: в группировке, прогнувшись, ноги врозь, прогнувшись с поворотом на 180° и др.). Достигнув заранее установленного предела сложности прыжков, игроки повторяют их в обратной последовательности. Ведущий и сами игроки определяют гимнастов, которые более четко выполняли прыжки и приземлялись без падений и доскоков. Вариант 2.

Игрок прыгает в глубину с малым мячом в руке. Во время полета надо бросить теннисный мяч в цель (снаряд или мат), находящуюся в 8—10 м от совершающего прыжок. В другом случае игрок выполняет прыжок, а его товарищ по команде или ведущий бросает ему мяч, который он должен поймать и приземлиться без потери равновесия.

«ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЛЕЖА».

Две команды располагаются в колоннах рядом друг с другом (расстояние между игроками 1,5 м). Принимают положение седа на пятках. Направляющим в каждой колонне дается по мячу. По сигналу они опускаются на спину, не изменяя при этом исходного положения, и передают мяч следующему в колонне. Таким же образом второй номер передает мяч товарищу сзади. Последний ложится на спину, касается мячом пола за головой и после этого передает мяч из рук в руки; игроку, находящемуся впереди. Команда, первой закончившая эстафету с передачей мяча в обе стороны, выигрывает.

Вариант 2.

Игроки в колоннах садятся друг за другом, но первые номера захватывают мяч ступнями ног ложатся на спину и передают мяч сидящему сзади. Таким образом, мяч доходит до последнего игрока, после чего все поворачиваются (сидя) на 180°. Замыкающий игрок, зажав мяч между ногами, тоже поворачивается кругом и, прогнувшись назад (лежа на спине), передает мяч в начало колонны. Головной игрок, получив мяч, снова поворачивается кругом (все делают это вслед за ним) и поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, закончившая передачу мяча первой и без ошибок.

«МОСТИК И КОШКА».

Игроки двух команд располагаются по одному у линии старта. Перед ними в 5—10 м веревочкой обозначают два круга диаметром 1 м. По сигналу первые номера выбегают вперед и, добежав до первого круга, выполняют мост. Затем вперед устремляются вторые номера, пролезая под мостом и бегут к дальнему кругу, где принимают положение упора стоя согнувшись (выгнув спину, как кошка). Теперь уже первый номер бежит к дальнему кругу и пролезает под игроком, занявшим положение упора стоя согнувшись. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед выбегают по очереди новые игроки, а прибежавшие встают в конец колонны. Победу одерживает команда, закончившая игру первой.