



ОГКУ ДО СШ «ШВСМ»

подготовил инструктор- методист: М.И. Горбунова

Карточки для проведения подвижных игр во время тренировочных занятий

Карточка № 1. Волейбол

«Комбинированная эстафета»

Задачи: совершенствование умения комбинировать бег с метанием в цель в соревновательных условиях.

Инвентарь: теннисные мячи, стойки или конусы.

Место: спортивный зал.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны.</p>	<p>Бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае не попадания мячом в цель игроки должны повторять до тех пор, пока мяч не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику.</p> <p>Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.</p>	<p>Целью для броска может быть: баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене, обруч.</p> <p>На начальной стадии игры броски можно совершать без целевого попадания.</p> <p>Эстафету можно усложнить за счет увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения.</p>

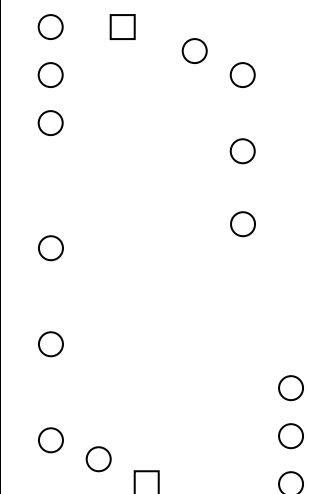
Карточка № 2. Футбол

«Обведи и прокати»

Задачи: совершенствование навыка ведения мяча с изменением направления и последующим прокатыванием.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Команда строится в колонну по одному. Впереди 4 игрока находятся на расстоянии 1-1,5 м друг от друга. Первый игрок колонны – на старте.</p> <p>По сигналу учителя он ведет мяч вдоль разомкнутой колонны, обходя каждого играющего. В конце поворачивается лицом к колонне, прокатывает мяч очередному играющему, а сам встает позади всех.</p>	<p>При падении мяч его необходимо поднять и продолжать вести с места падения. Побеждает команда первой выполнившая задание.</p>	<p>Ведение мяча можно выполнять правой левой рукой, прикрывая корпусом мяч от пассивного или активного стоящего учащегося.</p>

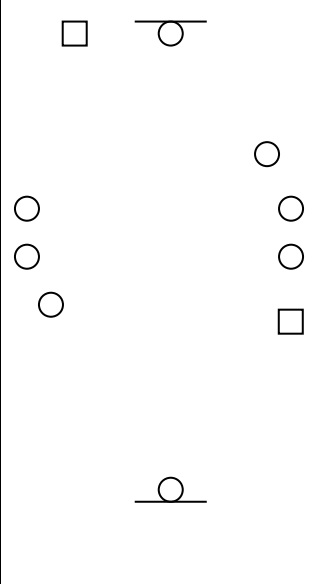
Карточка № 3. Баскетбол

«Попади в кольцо»

Задачи: совершенствование ведения мяча одной рукой; приобретение навыка попадания в баскетбольное кольцо.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Место: спортивный зал.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Команды строятся в колонну по одному в 5-6 м от баскетбольного щита. По сигналу учителя первый игрок ведет к щиту, останавливается в 3-4 шагах от него и бросает мяч в кольцо. Затем ловит мяч и передает его следующему в колонне игроку.</p> <p>Варианты эстафеты: после ведения сделать 2 шага, затем выполнить бросок с места или в прыжке.</p>	<p>Игру начинать по сигналу. Команда победительница определяется по двум показателям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение каждого играющего уверенно вести мяч; - количеству заброшенных в кольцо мячей. 	<p>Если две команды играют у одного щита, то игру должны начинать сразу двое учащихся.</p>

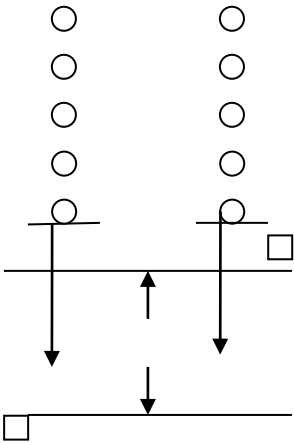
Карточка № 4. Легкая атлетика

«Соревнования с элементами спринтерского бега»

Задачи: формирования навыка выполнения ускорения в различных условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Участники команд выстраиваются в две колонны и соревнуются в беге с ускорением на отрезках различной длины.</p> <p><i>Варианты бега:</i> а) ускорение на определенном отрезке дистанции;</p> <p>б) ускорение после неожиданного поданного сигнала; в) два ускорения при беге до отметки и обратно; г) ускорение при вхождении в поворот;</p> <p>д) ускорение при погоне партнером, находящимися впереди на 2 м.</p>	<p>По первому сигналу участники должны начинать бег, по второму – ускорение до указанного места.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>	<p>При проведении бега в зале или на ограниченной площадке нельзя выполнять ускорения до касания стен во избежание травм. К подсчету очков можно привлекать освобожденных учеников, а также игроков команд.</p>

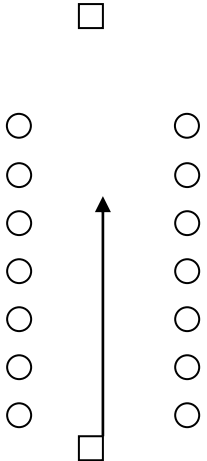
Карточка № 5. Гимнастика

«Обруч на себя»

Задачи: формирование чувства ритма; развитие быстроты, ловкости, точности движений.

Инвентарь: гимнастические обручи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу. Правофланговые каждой из шеренги одевают на себя обруч. По сигналу преподавателя они быстро прокручивают обруч и передают его стоящему рядом партнеру, который надевает обруч на себя сверху вниз или на оборот и передает следующему участнику.</p> <p><i>Варианты игры:</i> команда выстраивается в два круга. Передача нескольких обручей идет по кругу. Обручи возвращаются к головным игрокам, которые их надевают на себя</p>	<p>Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.</p>	<p>Окончание м игры можно считать момент, когда последний в шеренге игрок одел обруч.</p>