

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАШНИКСКАЯ ГИМНАЗИЯ»**

ОБОБЩЕНИЕ ОПЫТА НА ТЕМУ:

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
НАВЫКОВ И УМЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
ЗДОРОВЬЯ НА I СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕРЕЗ
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Исполнитель: Бородич А.С.,
учитель физической культуры
и здоровья
ГУО «Чашникская гимназия»

Чашники, 2017

Оглавление

1.ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК.....	2
АКТУАЛЬНОСТЬ ОПЫТА.....	2
ЦЕЛИ ОПЫТА	4
ЗАДАЧИ ОПЫТА	4
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ НАД ОПЫТОМ, ЭТАПЫ	4
2. ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОПЫТА.....	5
ВЕДУЩАЯ ИДЕЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА	5
НАУЧНАЯ ОСНОВА ОПЫТА	5
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	9
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОПЫТА.....	11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.	12
ПРИЛОЖЕНИЯ	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	16

1. Информационный блок

Здоровье ребенка является основой его полноценного развития. Общее положение дел свидетельствует об ухудшении здоровья населения нашей страны. Озабоченность вызывает то обстоятельство, что болезни стали широко распространяться среди школьников. Исследования ученых в области здоровья детей свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в школе, и дома большую часть времени проводят в неподвижном положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы. От уровня физической подготовленности человека также зависит развитие утомления.

Таким образом, можно говорить о том, что интенсивность физического развития детей, состояние их здоровья во многом зависит от их двигательной активности.

Общепринятая система физического воспитания не всегда может решить данные проблемы, так как: не учитывает конкретных условий обучения; не предусматривает дифференцированного подхода к детям в соответствии с их индивидуальными потребностями и физическими возможностями; недостаточно реализует потребности детей в движении.

Актуальность опыта

Тема моего обобщенного опыта работы «Развитие физических качеств, совершенствование навыков и умений на уроках физической культуры и здоровья на I ступени общего среднего образования через подвижные игры».

Подвижные игры и эстафеты развивают такие физические качества, как быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость. Игра является эффективным средством и методом развития двигательных качеств личности. Ненавязчивый оздоровительный эффект от игры трудно переоценить. Детский организм естественным образом мобилизуется и естественным образом отдыхает.

Подвижные игры – одно из основных средств физического воспитания детей младшего школьного возраста. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

В то же время целый ряд проблем, связанных с использованием игр в процессе физического воспитания, еще не нашли своего полного разрешения. К ним относится, в частности, использование подвижных игр без четкой дифференциации их по принципу преимущественного развития физических качеств и психических процессов. Кроме того, использование игры в качестве формы физического воспитания связано, как правило, с организацией внеурочной деятельности школьников, они составляют основу кружковых и секционных занятий, спортивных соревнований. Это значит, что в данный вид спортивной деятельности включены уже мотивированные, имеющие определенный уровень физической подготовленности дети. А дети с ослабленным здоровьем и дети, не посещающие кружки и секции спортивной направленности, довольствуются выполнением рутинных упражнений на уроках физкультуры.

Общепедагогическое и практическое значение данной проблемы послужили основанием для выбора темы опыта.

Цели опыта

Развитие физических качеств, достижение высокого уровня общей физической подготовленности учащихся, решается путем применения подвижных игр на уроках физической культуры.

Задачи опыта

В процессе работы над темой решались следующие задачи:

1. Создать условия для развития физических качеств, совершенствования навыков и умений на уроке физической культуры и здоровья.

2. Отобрать и систематизировать подвижные игры и эстафеты для развития физических качеств, совершенствования навыков и умений на уроке физической культуры и здоровья.

3. Проанализировать эффективность использования подвижных игр и эстафет.

Длительность работы над опытом, этапы

Работа над опытом велась в течение пяти лет поэтапно с момента обнаружения противоречия между существующим и желаемым уровнем физического здоровья, физической активностью и умением активно участвовать в физической деятельности.

I этап – начальный (2011 год) – предполагал обнаружение проблемы, подбор диагностического материала и выявление уровня физической подготовленности учащихся гимназии.

II этап – основной (2012– 2015 год) – апробация опыта:

данный опыт был представлен на заседании методического объединения учителей физической культуры и здоровья 14.10.2015 г;

проведены ряд открытых уроков и мероприятий по данной теме в масштабах гимназии и районных методических объединений.

III этап – заключительный (2017 год) – подготовлен для внесения в банк передового педагогического опыта.

2. Описание технологии опыта

Ведущая идея педагогического опыта

Применение игр позволяет учащимся повысить уровень своей всесторонней физической подготовленности и развить физические качества учащихся.

Научная основа опыта

Развитие физических качеств является обязательным условием каждого урока и должно способствовать повышению двигательной подготовленности учащихся. Физическими качествами называют – силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, которые проявляются только при выполнении конкретных двигательных действий. Чем лучше обучены дети, тем успешнее развиваются у них физические качества.

Развитие физических качеств, достижение высокого уровня общей физической подготовленности учащихся, решается мной путем применения подвижных игр (приложение 1), эстафет в занятиях физической культуры. Для достижения всестороннего развития у учащихся одних подводящих и подготовительных упражнений и выполнения двигательного действия в целом не достаточно, так как такие занятия однообразны, а, следовательно, скучны и утомительны. Вношу разнообразие в свои уроки, применяя в них различные средства общей физической подготовки. Среди этих средств особое место отвожу играм.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности свойственный человеку. Среди большого разнообразия игр широко распространены подвижные игры. Характерной особенностью игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метания и др.).

Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих

активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Одна и та же игра, периодически повторяемая, не похожа на предыдущие ее варианты, действия ее участников не идентичны. П.Ф.Лесгафт, основоположник научно-общественной системы физического воспитания, подчеркивал, что игра в отличие от строго регламентированных движений всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач. Это имеет притягательную силу для участника, а для руководителя связано с решением общеобразовательных задач.

Я, как педагог, являюсь организатором игры и воспитателем детей в процессе ее проведения. Используя игру, я стремлюсь: укрепить здоровье учащихся, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками; воспитывать у детей морально-волевые и физические качества.

Последовательность прохождения игр спланирована. При планировании учитываю задачи физического воспитания детей определенного возраста, их физическую подготовленность, а также постепенность накопления навыков и знаний. Важно, чтобы в новых играх совершенствовались приобретенные навыки и образовывались новые.

При выборе игры ориентируюсь на подготовленность учащихся. Каждая игра должна быть такой трудности, чтобы ее участники могли преодолеть препятствия на пути к достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают трудностей, не прилагают усилий, не заинтересует детей и не будет иметь педагогической ценности, так как не развивает волевых качеств и способностей учащихся. Подвижные игры провожу регулярно. Дети прочно усваивают отдельные игры и учатся организованно. Выбор игры, прежде всего, зависит от задачи, поставленной перед уроком. Для подбора подвижных игр использую игры типа гонок и эстафет, игры единоборства, сюжетные игры. Использую игры для развития согласованных действий, воспитание внимания, решительности, взаимовыручки и игры для преимущественного развития,

какого-либо физического качества. В играх развиваются комплексно все физические качества. Однако в зависимости от характера и условий игра может развивать и какое-либо одно качество. Остальные физические качества в этом случае также совершенствуются, но в меньшей степени.

Каждую планируемую игру анализирую. Выясняю, из каких элементов игра (бег, прыжки, метание и т.п.). Затем определяю общий характер движений, выполняемых в игре (движения силовые, скоростные и т. п.), какие снаряды употребляются в игре и каков характер работы с этими снарядами, при помощи каких мышц в основном выполняются движения в игре и характер работы этих мышц, в чем и примерно и когда проявляются признаки физического и психического утомления, какие моменты являются наиболее интересными и какие скучными, какие моменты наиболее опасны в смысле возможности получения травм, какие моменты могут быть использованы для воспитательной работы.

Каждая игра состоит из ряда различных элементов. В нее входят ходьба, бег, прыжки, ловля и передача мяча и многие другие движения. Игра требует умения ориентироваться в складывающейся обстановке, проявления внимания и морально-волевых качеств.

Бег, почти всегда входящий в состав игр, бывает различным по длине и интенсивности. Это может быть бег, выполненный с ускорением, он может быть похожим на «трусцу» или внезапный резкий бросок с места.

В процессе игры, учащиеся приучаются переключаться максимально с быстрого бега на медленный и наоборот, овладевают свободным бегом. В процессе игр учащиеся способны выполнить большое количество пробежек дополнительно к тем, которые предназначены специально для освоения техники.

Прыжки так же являются составной частью большинства игр. Прыжки, подскоки, скачки исключительно разнообразны и выполняются из различных исходных положений. Прыжки, применяемые в играх, отличаются тем, что в них нет специально подобранного разбега, и выполняются они любым

способом. Эти особенности прыжков делают их исключительно ценными для развития у играющих координации и быстроты действий.

В играх учащимся часто приходится преодолевать препятствия. Преодолевают их они в кратчайшее время и после этого продолжают движение.

Всевозможные скачки, выполняемые в играх в положении приседа, прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Такие прыжковые упражнения, применяемые в подвижных играх, эстафетах подготавливает опорно-двигательный аппарат учащихся к перенесению более сильной нагрузки в легкоатлетических прыжках, развивает координацию, а различного рода отталкиваниях, подготавливая тем самым базу для овладения сложной техникой легкоатлетических прыжков.

Броски мячей также входят во многие игры. Броски выполняются из-за головы, сбоку, снизу и т.п. Они могут быть выполнены с места, с ходу, в прыжке. Броски проводят либо на дальность, либо с целью точной передачи мяча партнеру, или с целью попасть мячом в партнера. Подвижные игры развивают «чувство» броска, его точность и силу.

Дополнительно к специальной работе, направленной на обучение техники метаний, учащиеся, выполняющие большое количество бросков в процессе игры, пройдут отличную общефизическую подготовку, которая поможет им овладеть сложной техникой метаний и повысить свои результаты.

Большое значение для развития физических качеств имеют повороты в движении и на месте и увертывания от партнера. Большие требования предъявляют игры к способности сохранять равновесия в процессе передвижения, борьбы за мяч и в других случаях.

Из вышеизложенного видно, что основным в игре является движение. Оно может иметь различный характер. В одних случаях – это преодоление расстояния с максимальной быстротой, в других – преодоление сопротивления в борьбе. В первом случае в основном развивается быстрота движения, во втором – сила.

Следовательно, использование игрового материала на уроках способствует повышению двигательной подготовленности учащихся.

При выполнении легкоатлетических упражнений обычно работают какие-то определенные мышцы. В играх же в движениях используется большое количество мышечных групп. При этом скоростная направленность упражнений сохраняется. Вот почему игры целесообразно применять как средство общей физической подготовки. Использование игровых средств на занятиях физической культуры благотворно действует на нервную систему. Нервная система, управляя всей деятельностью организма, распространяется свое влияние и на деятельность опорно-двигательного аппарата. Применение подвижных игр, эстафет на занятиях развивает быстроту реакции. Высокая координация движений и быстрота реакции представляют также особую ценность для успешного овладения учащимися техникой легкой атлетики.

Только проведя тщательно анализ игры, включаемой в урок, я могу правильно выбрать игру и достигнуть намеченных результатов.

Методика проведения подвижных игр

Игровой метод применяю дифференцированно, в зависимости от возраста занимающихся.

Правила игры я стараюсь излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Неплохо, когда я рассказываю об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда дети невнимательны или, когда им нужен отдых после физической нагрузки.

Дети 2-4 классов очень активны, все они в основном хотят быть водящими, поэтому я сам назначаю их в соответствии со способностями. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался непойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т.п.

Выбор водящего способствует развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Сигналы в играх для детей младших классов подаю не свистком, а словесными командами, что способствует развитию второй сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте.

Дети этого возраста очень ранимы, поэтому стараюсь не выводить их из игры за ошибки. Если же по содержанию игра требует временного вывода проигравших, то определяю место для выбывших и удаляю их очень ненадолго. К нарушениям в игре, несоблюдению правил отношусь терпимо, т.к. это происходит в основном из-за неопытности, неумения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей.

Для проведения большинства игр в младших классах использую яркий, красочный инвентарь, поскольку у детей зрительный рецептор развит еще слабо, а внимание рассеяно. Инвентарь должен быть легким, удобным по объему, соответствовать физическим возможностям детей.

Распределяю во время урока подвижные игры следующим образом. В основной части урока для развития быстроты и ловкости лучше провожу игры-перебежки («Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди»), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть. Игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствуют общему физическому развитию (например, игра «Кто подходил»). Они включаются в подготовительную и заключительную части урока. Иногда уроки могут полностью состоять из разнообразных подвижных игр. Урок, состоящий из игр, требует от участников владения некоторыми игровыми навыками и организованного поведения. В такой урок включаю 2-3 игры, знакомые детям, и 1-2 новые.

Игру прекращаю, когда появляются признаки заметного утомления (бег менее быстрый, рывки не такие резкие, как были в начале игры, ускорения непродолжительные и др). Кроме наблюдений за движениями играющих, я

руководствуюсь объективными признаками утомления, а именно: покраснением кожи, появлением пота и т.п. Для снятия наступившего утомления и чтобы добиться физиологического подъема использую переключения от одного вида движений на другой. Это позволяет выполнить большее количество упражнений и достигнуть большего эффекта в развитии физических качеств у школьников.

Результативность и эффективность опыта

В результате целенаправленности работы по развитию двигательных качеств у учащихся заметно повысился уровень физической подготовленности, они успешно сдают учебные нормативы (приложение 2). В результате уже с 5 класса семь учащихся стали активно заниматься в спортивных секциях, значительно выросли их антропологические данные и уровень физической подготовленности. По результатам опроса для 90% учащихся 2-8 классов наиболее любимым уроком стал урок физической культуры и здоровья, а для 100 % учащихся – любимыми занятиями на уроках являются подвижные игры, эстафеты, спортландии. Посещаемость спортивных мероприятий в 6 день доведена до 89%.

Заключение

Таким образом, полученные результаты дают возможность утверждать, что занятия с применением подвижных игр, эстафет дают больший эффект в развитии основных физических качеств у школьников.

Подытоживая изложенное выше, следует сделать следующие выводы и рекомендации:

1. Игровой материал является ценным средством занятий с учащимися, что подтверждается результатами.
2. Систематическое использование подвижных игр, эстафет позволяет оживить урок, сделать их более эмоциональными и эффективными, а, следовательно, добиться полного и всестороннего развития физических качеств у учащихся.

3. В тех случаях, когда учащиеся имеют недостаточный уровень развития определенных двигательных качеств, рекомендовать им специальные упражнения, направленные на развитие этих качеств.

4. Практика показала, что учащиеся охотно выполняют игровые упражнения, так как наглядно видят свои результаты и возможности. Такие учащиеся всегда с удовольствием принимают участие в различных районных спортивных мероприятиях, становятся их победителями (приложение 3).

Подвижные игры, эстафеты (приложение 4) имеют важное значение, так как они обладают способностью объединять такие отдельные качества, как сила, быстрота, выносливость.

Игры по содержанию и технике исполнения должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся.

Игры помогают создать в уроке эмоциональный фон.

Применяя игры, учащиеся получают возможность выполнять большой объем упражнений на быстроту и ловкость.

Использование подвижных игр, эстафет позволяет проводить урок эмоционально, дает возможность значительно повысить его плотность. Поэтому, при применении игры и эстафет учащиеся быстрее достигают высокого уровня всестороннего физического развития.

Список литературы

1. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1985 – 80 с.
2. Геллер Е.М. Наш друг - игра. – Мн.: Народная асвета. 1979. – 96 с.
3. Гугин А.А. Уроки физической культуры в I-III классах. В помощь учителю – М.: Просвещение, 1977. – 240 с.
4. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Нар. асвета, 1978. – 88 с.: ил.
5. Лётер А. Маленькие игры для многих – Мн.: Полымя, 1983. – 63 с.

6. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I – X классах. – Мн.: Народная асвета, 1970. – 54 с.

7. Яковлев В.Г. Подвижные игры в I-IV классах. – Мн.: Народная асвета, 1975.- 158 с.

Приложения

Приложение 1

Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств

Класс	Физические качества	Подвижные игры
1.	Развитие выносливости	«День и ночь», «Зайцы в огороде»
2.	Развитие силовых качеств	«Белые медведи», «Эстафета с мячами», «Зайцы в огороде»
3.	Развитие быстроты	«Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Белые медведи», «Не урони мяч»
4.	Развитие координационных способностей	«Гуси-лебеди», «Удочка», «Караси и щука», «Кружева», «Дедушка-рожок», «Попробуй поймай», «Кто быстрее?», «Прихлопни комара», «Пятнашки», «Змейка», «Не урони мяч», «Охотник и зайцы»
5.	Ловкость	«Вызов номеров», «Метко в цель», «Охотники и утки»

Приложение 2

Уровни физической подготовки
Общее количество учащихся – 24 человека

	Уровни физической подготовки				
	высокий	выше-среднего	средний	ниже-среднего	низкий
2 класс	3	4	11	2	4

(2011/2012)	12,5%	16,6%	45,8%	8,3%	16,6%
3 класс	3	7	9	2	3
(2012/2013)	12,5%	29,2%	37,5%	8,3%	12,5%
4 класс	3	9	8	2	2
(2013–2014)	12,5%	37,5%	33,3%	8,3%	16,6%
5 класс	4	10	8	1	1
(2014-2015)	16,6%	41,7%	33,3%	4,2%	4,2%
6 класс	7	9	7	1	-
(2015-2016)	29,2%	37,5%	29,2%	4,2%	-

Приложение 3

Результаты участия в соревнованиях

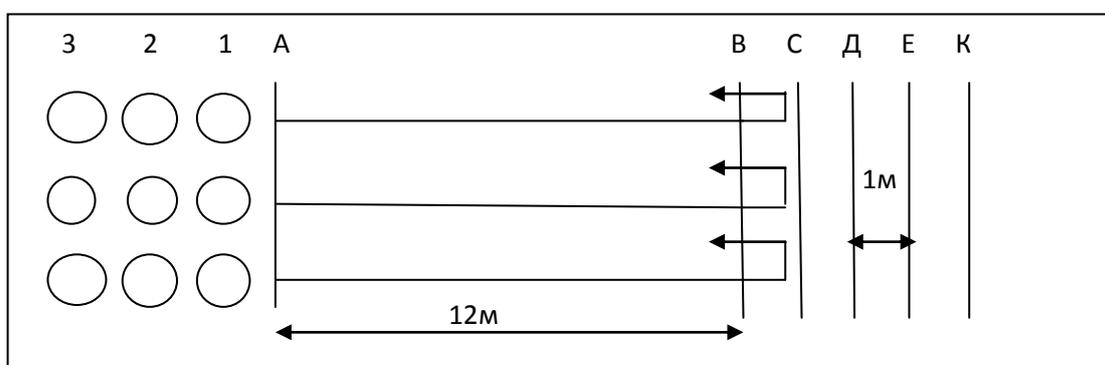
Учебный год	2013/2014	2014/2015	2015/2016	2016/2017
Ф.И. учащегося				
Запаро Никита	Призер районных соревнований (2 место) по легкой атлетике	Член сборной области по легкой атлетике 2002-2003г	Член сборной области по легкой атлетике 2002-2003г	Член сборной области по легкой атлетике 2002-2003г
Каминский Даниил	Участник соревнования «Кожаный мяч»	Участник соревнования «Кожаный мяч»	Член сборной района по футболу 2003-2004г	2-е место в районных соревнованиях по легкой атлетике (1000 м)

Казунко Анна		Призер районных соревнований по четырехборью	2-е место в районных соревнованиях по легкой атлетике (1000 м)	1-е место в районных соревнованиях по легкой атлетике (1000 м)
Черноусова Жанна	Участник районных соревнований по легкой атлетике	Призер районных соревнований по четырехборью	3-е место в районных соревнованиях по легкой атлетике (1000 м)	3-е место в районных соревнованиях по легкой атлетике (в личном зачете) (1000 м)
Шварацкий Антон	Участник соревнования «Кожаный мяч»	Участник соревнования «Кожаный мяч»	Член сборной района по футболу 2003-2004 г	Член сборной района по футболу 2003-2004 г
Ленько Александра	Участник районных соревнований по легкой атлетике	Участник районных соревнований по легкой атлетике	Участник районных соревнований по легкой атлетике	Участник районных соревнований по легкой атлетике
Бурчик Дарья	Участник районных соревнований по легкой атлетике	Участник районных соревнований по легкой атлетике	Призер районных соревнований по четырехборью	Участник районных соревнований по легкой атлетике

Приложение 4

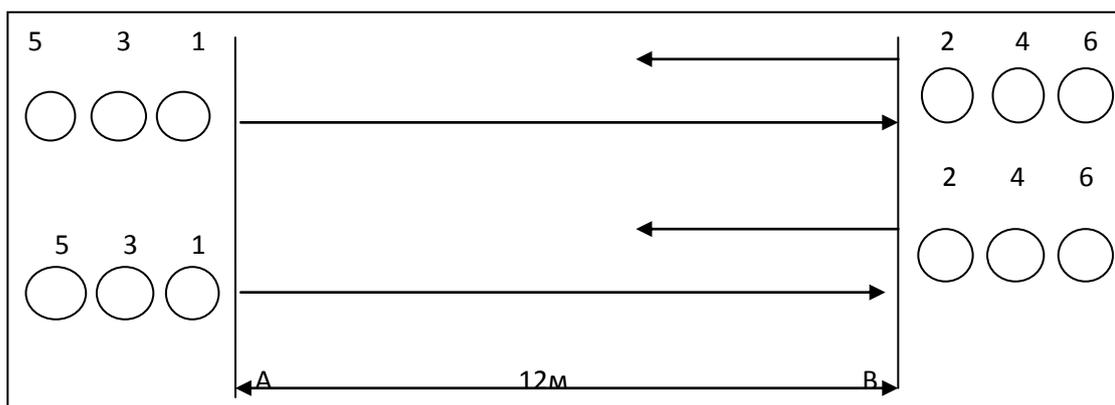
Примеры эстафет

1. «Скоростной бег с остановкой».



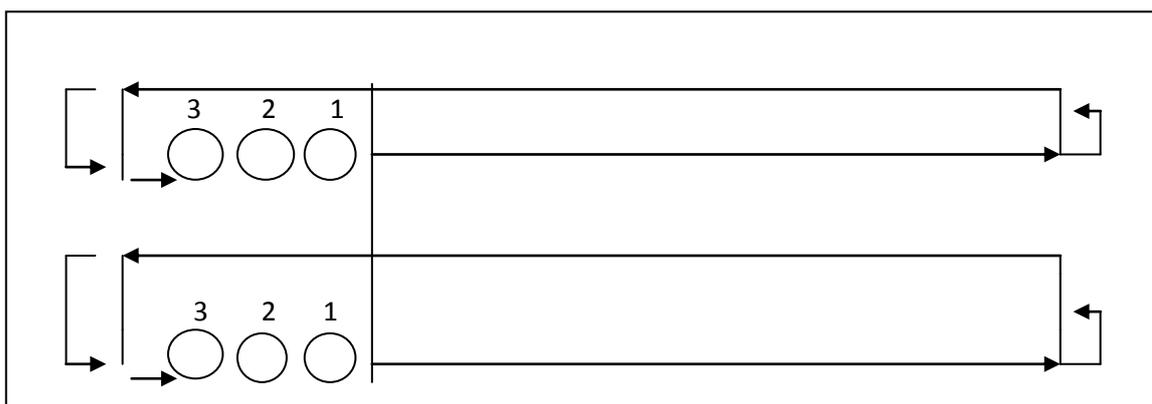
В эстафете участвуют несколько команд с равным числом игроков. Стоя в колонне по одному, они занимают места за линией старта А. В 12 м т не проводят линию В, за которой через 1м проводят столько параллельных линий это линии С, Д, Е, К, сколько бегунов в каждой команде. Первые номера по сигналу с высокого старта бегут к линии В, тормозят на ней, поворачиваются и бегом возвращаются назад. Затем, касанием руки передав эстафету вторым номерам, встают в конец своей колонны. Вторые номера бегут уже до линии С, возвращаются назад описанным выше способом и на линии А передают эстафету следующему игроку команды. И т.д. Команда – победительница определяется по последнему участнику, пересекшему линию старта – финиша А.

2. «Встречная эстафета».



Две или три команды, разделившись после расчета на группы, занимают места за линиями старта А и В. По сигналу первые номера с низкого старта бегут ко вторым номерам и касанием руки передают им эстафету, а сами встают в конце этой группы. Вторые номера проделывают то же. И т. д. Побеждает команда, все бегуны которой первыми вернуться на места, которые они занимали до начала забега.

3. «Скоростная эстафета».



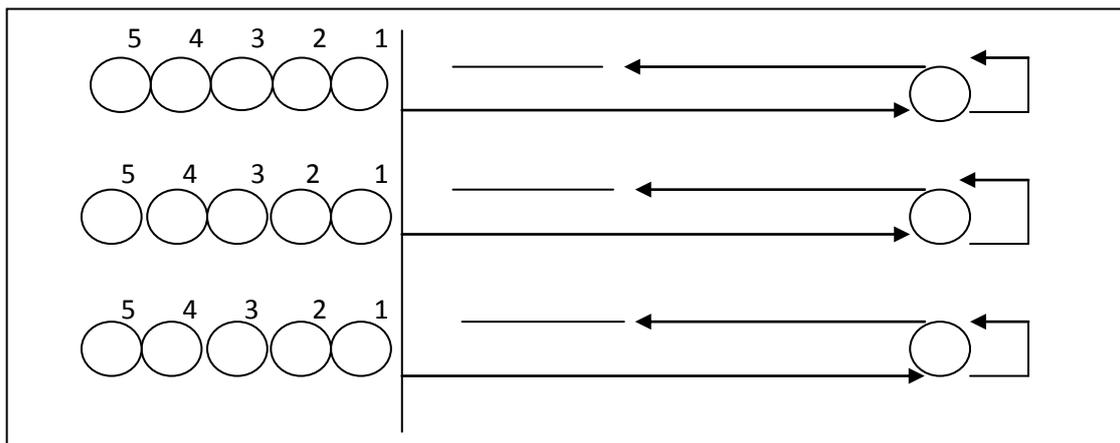
В эстафете участвуют две команды. По сигналу первые номера команд бегут с максимальной скоростью, оббегают первую стойку, возвращаются бегом назад, обежав вторую стойку сзади команды, передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец колонны. Вторые номера проделывают то же. И т. д. Команду – победительницу определяют по последнему участнику, преодолевшему дистанцию первым.

4. «Какая команда прыгает дальше».

Преподаватель назначает двух капитанов команд. Остальные игроки делятся на две команды. Каждая команда из одинакового количества игроков. После того как команды скомплектованы, преподаватель показывает направление движения и объясняет условия игры: от начальной линии одновременно прыгают на одной ноге по одному игроку из каждой команды, на том месте, где остановится или оступится на другую ногу прыгающий игрок, его меняет очередной игрок его команды.

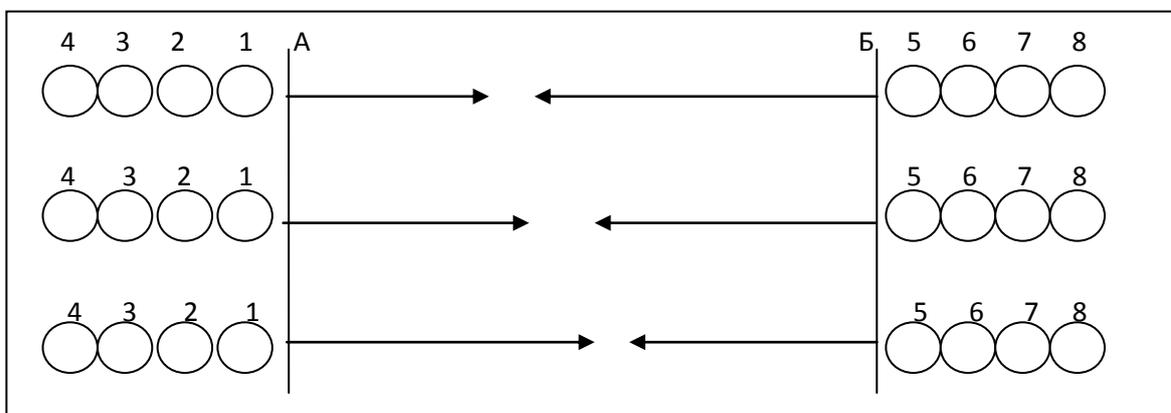
Затем игроки прыгают на другой ноге.

5. «Эстафета в приседе».



Преподаватель разбивает группу на команды по 5-6 человек. В каждой команде назначается капитан. Затем капитаны выстраивают свои команды по одному у линии старта. По команде преподавателя «На старт!» капитаны принимают положение приседа, держа эстафетные палочки наготове в правой руке, и кладут руки на колени. По команде «Марш!» капитаны начинают быстро передвигаться скачками, сохраняя положение приседа и держа руки на коленях. Приподниматься не разрешается. Игроки продвигаются до поворотных пунктов, делают поворот, возвращаются и передают эстафетные палочки стоящим игрокам своих команд. Эти игроки уже находятся в положении приседа, одна их рука вытянута вперед для принятия эстафеты, другая упирается в колено.

6. «Встречная эстафета с обменом набивными мячами».



Команды становятся в колонны по одному. Одна половина команды выстраивается у одной линии старта, другая половина – у противоположной. Игроки всех команд, начинающие бег, держат в руках набивные мячи. По сигналу первые и пятые номера каждой команды продвигаются скачками в приседе (или на одной ноге) навстречу друг другу. Встретившись, они обмениваются набивными мячами, потом возвращаются к линиям старта, передают набивные мячи следующим игрокам своих команд, а сами становятся в конце колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет действия первого.