

Игры для уроков физкультуры

1. Муравейник

Направленность игры и компоненты тэг-регби

Великолепная игра для разминки. Разогревает всё тело, «включает» внимание.

Оценка ситуации (умение смотреть, слушать, анализировать происходящее вокруг), ориентация в условиях быстро меняющейся обстановки, скорость принятия решений и их эффективность. Движение в свободное пространство, с изменением направления и скорости бега.

Условия: Площадь: школьный спортзал или часть его (если в игре принимает участие небольшая группа игроков). Игроки: до 30 человек. Время: до 3 ч. Оборудование: не нужно.

Ход игры: По сигналу тренера-преподавателя все игроки начинают хаотично бегать по залу (наподобие муравьёв в муравейнике, каждый бежит, куда ему заблагорассудится). Задача игроков – перемещаться строго в зоне игровой площадки, не наступая на линию аута (прививаем понятие аут в регби и понятие игровой дисциплины). По свистку игроки должны моментально остановиться и посмотреть на тренера – преподавателя. По следующему сигналу тренера игроки продолжают игру или собираются к тренеру для объяснений или обзора.

2. Муравейник с мячом

Направленность игры и компоненты тэг-регби

Великолепная игра для разминки. Плавно готовит организм игроков к увеличению двигательной активности. Разогревает всё тело, активизирует внимание.

Обучение «чувству мяча». Несение и контроль регбийного мяча. Владение мячом при ловле. Касание мячом земли (пола), не выпуская его из рук.

Условия: Площадь: школьный спортзал или часть его (если в игре принимает группа игроков). Игроки: до 30 человек. Время: до 6-10 ч. Оборудование: мяч на каждого игрока.

Ход игры: По сигналу тренера-преподавателя все игроки начинают бегать из зачетки в зачетку, уворачиваясь от других «муравьёв» и касаясь мячом земли каждый раз, когда оказываются за линией разметки.

Когда тренер-преподаватель замечает, что участники освоили упражнение и легко с ним справляются, он начинает вводить дополнительные задания, усложняя игру. В качестве усложнения возможны любые упражнения с мячом из арсенала тренера-преподавателя, которые улучшают владение мячом: вращение вокруг корпуса, вокруг ног (ноги), перекидывания (перекидывания) мяча из руки в руку, ловля мяча после отскока от пола и т.д.

Примерные варианты дополнительных задач предложены в графе выше. По свистку игроки должны моментально остановиться и посмотреть на тренера-преподавателя. В этот момент тренер-преподаватель может усложнить или поменять задание, ввести «наказание» для каждого нарушившего правила или для всех (один за всех и все за одного).

3. Колдунчики

Направленность игры и компоненты тэг-регби

Великолепная игра для разминки. Разогревает всё тело, в т.ч. мышцы туловища, и плечевой пояс. Типа «чай, чай, выручай!».

Несение и удержание мяча двумя руками, оценка ситуации, движение в свободное пространство и уход от преследования с использованием изменения скорости и направления бега.

Условия: Площадь: школьный спортзал или часть его (если в игре принимает участие небольшая группа игроков). Игроки: от 4. Время до 1 ч. Оборудование: мячи по количеству колдунчиков.

Ход игры: В начале игры колдунчики с мячом в руках встают спина к спине примерно в середине игровой зоны. Другие игроки (без мячей) свободно занимают игровое пространство.

После сигнала тренера-преподавателя колдунчики, перемещаясь, стараются осалить остальных игроков. Тот, кого осалили, должен встать, разведя руки в стороны и широко расставив ноги. Если любой партнёр по команде проползёт на четвереньках, не касаясь коленями земли, между ног осаленного игрока, то «заколдованный» «оживает» и снова может убежать от колдунчиков.

Если хотя бы один колдунчик теряет контроль над мячом, выпускает его из рук, и мяч падает на землю, все сразу «расколдовываются».

Задача игроков – избегать осаливания, используя бег с изменениями направления и скорости. Выбивать мяч из рук колдунчиков нельзя. Задача колдунчиков – пересалить всех игроков, не выронив мяч.

Тренер – преподаватель обязан обеспечить пространство, необходимое для безопасности участников.

4. Кошки-мышки

Направленность игры и компоненты тэг-регби

Игра одинаково хорошо подходит как для разминки, так и для обучения навыкам финтов, ухода от защитника, преследования игрока с мячом, для понимания функциональных ролей игроков на поле.

Нанесение и удержание мяча двумя руками, оценки ситуации, движение в свободное пространство, меняя скорость и направление бега. Применение различных техник перемещения: широкие шаги, выпады в сторону, семенящий бег.

Условия: Площадь: школьный спортзал или часть его (если в игре принимает участие небольшая группа игроков). Игроки: от 2. Время до 6 ч. Оборудование: мяч на пару игроков.

Ход игры: По сигналу тренера-преподавателя «мышка» с «сыром» (мячом)

В руках начинает двигаться, постоянно меняя направление движения, с целью оторваться от преследующей её «кошки». «Кошка» преследует «мышку», старается повторять движения мышки, сохраняя дистанцию 1,5-2 метра. Всё, как в реальной жизни, когда кошка играет с пойманной мышью. Если кошка отпустит мышь слишком далеко, мышь убежит. Секрет «игры» - не отпускать мышь далеко, чтобы убежала, и не «задушить» её. Через 10,20 максимум 30

секунд, тренер останавливает игру. Затем после отдыха игроки меняются ролями. Отдых должен быть около 30 секунд.

5. Охотники на вампиров

Направленность игры и компоненты тэг-регби

Игра прекрасно подходит как для разминки, так и для основной части занятия. Тренирует навык срыва тэга защитником и уход от такого «захвата» игрока мячом. Совершенствуется скорость принятия решений в меняющейся обстановке, под давлением преследователей, в условиях лимита времени на раздумья.

Условия: Площадь: школьный спортзал или часть его (если в игре принимает участие небольшая группа игроков). Игроки: от 4. Время до 3 до 10 ч (до последнего «вампира»). Оборудование: мячи по количеству участников (с мячами все игроки, кроме «вампира»), комплект тегов для всех участников (кроме вампира).

Ход игры: перед началом игры «вампир» (водящий игрок) и остальные участники – игроки с мячами в руках и тэгами на поясе – находятся по разным сторонам игровой площадки. По сигналу преподавателя «вампир» выходит из своего «укрытия» и начинает охоту за «обычными людьми» (остальными игроками). Его задача – срывать с людей тэги, тем самым «обращая» их в «вампиров». Вампиром становится участник, лишившийся обоих тегов. Он убирает свой мяч и тоже начинается охотиться за людьми.

Последний необращенный в вампира игрок (у него должен остаться хотя бы один тэг) объявляется «охотником за вампирами». Он получает «иммунитет» и возможность превращать вампиров обратно в людей. Охотник бежит за вампирами и касается их мячом. «Обращённые» игроки берут мяч и присоединяются охотнику. За нарушение правил тэг-регби (несение мяча в одной руке, падение на землю, выход в аут, защита тегов и т.д.) тренер-преподаватель вправе отправить нарушителя бежать вокруг игровой площадки 3 круга.

6. Лидер

Направленность игры и компоненты тэг-регби

Прекрасная игра для разминки. Позволяет игрокам освоить подбор и приземление мяча, а также функциональные роли игроков атаки и базовую тактику тэг-регби (игрок поддержки в «кармане»). Участники должны осознать важность наличия игрока поддержки «в кармане» для непрерывного продолжения атаки в тэг-регби.

Условия. Площадь: школьный спортзал или часть его (если в игре принимает участие небольшая группа игроков). Игроки: от 2 чел. Время до 6 ч (со сменой партнёров между парами каждую минуту). Оборудование: мячи по количеству участников (лидеров) (1 и более).

Ход игры. Учащиеся распределяются по парам, на каждую пару по мячу. Игрок с мячом – «лидер» - становится первым, сзади него, на расстоянии 1,5 -2м, располагается игрок поддержки «в кармане».

По сигналу преподавателя пары игроков начинают хаотично перемещаться по площадке. «Лидеры» задают направление движения, а игроки поддержки, находясь сзади, должны двигаться вслед, сохраняя дистанцию до «лидера». Пробежав 6-10 шагов, «лидер» приземляет мяч. Это сигнал игроку поддержки становиться «лидером». Он подбирает мяч и начинает движение с мячом в руках, предварительно поменяв направление предыдущего лидера. Бывший «лидер» становится игроком поддержки.

7. Лидер с пасом

Направленность игры и компоненты тэг-регби

Прекрасная игра для разминки. Так же позволяет игрокам освоить розыгрыш мяча в тэг-регби, прием-передачу мяча, а так же функциональные роли игроков атаки и базовую тактику тэг-регби.

Условия. Площадь: школьный спортзал или часть его (если в игре принимает участие небольшая группа игроков). Игроки: от 2 чел. Время до 6 ч (со сменой партнёров между парами каждую минуту). Оборудование: мячи по количеству участников (лидеров) (1 и более).

Ход игры. Участники распределяются по парам, на каждую пару по мячу. Игрок с мячом – «лидер» - становится первым. Сзади него, на расстоянии 1-1,5-2 м располагается игрок поддержки (в «кармане»).

По сигналу преподавателя Лидер разыгрывает мяч по правилам тэг-регби, передает партнеру и сам становится игроком поддержки. Игрок, получивший мяч несет его вперед в направлении зачётки противника, используя бег со сменой направления и выбирая движение в свободное пространство. «Лидеры» задают направление движения, а игрок поддержки, находясь сзади, должен двигаться следом, сохраняя дистанцию до «лидера» и будучи готовым в любой момент поймать пас от Лидера и продолжить атаку. Пробежав 6-10 шагов, «лидер» останавливается, разворачивается, находит глазами игрока поддержки и пасует ему мяч. Принимающий мяч игрок должен взять на себя функции Лидера и продолжить атаку. Первый, кто достигнет зачётки приземляет мяч. Этот же игрок начинает атаку в обратную сторону, разыграв мяч по правилам тэг-регби.

8. Поймай хвост

Направленность игры и компоненты тэг-регби

Очень весёлая и эмоциональная игра. Основные компоненты тэг-регби, которые при этом проявляются, — это способность резко менять направления движения, резко стартовать и останавливаться. Игра развивает аналитические навыки: быстрота оценки ситуации и принятия решения, воспитываются такие физические качества, как ловкость, координация, взрывная сила и быстрота перемещений. Прививает чувство команды.

Условия. Площадь: для каждой группы игроков размечается отдельная площадка; её размеры варьируются от 5x5 м до 24x12 м. Игроки: от 4 до 30 чел. Время до 1 ч на каждого входящего («охотника»). Оборудование: 1 мяч.

Ход игры. Участники группы, от 3 до 7 человек, образуют «змею»: выстраиваются в колонну, сцепляясь друг с другом, как вагонетки. Связываться

можно, взяв игрока, стоящего впереди, за футболку или штормы по бокам на уровне пояса.

Водящий с мячом на руках («охотник») стоит перед «головой змеи». По сигналу преподавателя он начинает перемещаться вправо-влево, стремясь обежать «змею» и осалить мячом последнего игрока («хвост»). Мяч всё время держится в двух руках, салить игрока за счёт меткого броска в него мячом запрещается. Первый игрок в колонне («голова змеи») и все остальные игроки помогают своему «хвосту» прятаться от «охотника», перемещаясь так, чтобы «голова» оказывалась напротив «охотника», преграждая ему дорогу. При этом касаться «охотника» руками нельзя. Все время игры группа, составляющая «змею», должна сохранять сцепку друг с другом. «Охотник» побеждает, в случае успешного осаливания «хвоста», или в случае, если «змея» разорвалась. «Змея» побеждает, если в отведённое тренером-преподавателем время на игру уберегла свой «хвост» от охотника или если охотник выронил мяч. После окончания игры, игроки меняются местами: «хвост» становится «охотником», «охотник» - «головой змеи», все игроки смещаются назад на одного, предпоследний игрок становится «хвостом».

Чтобы «голова змеи» не могла руками препятствовать перемещению «охотника» (отталкивая его преграждая руками дорогу), игроку, стоящему на позиции «головой змеи», можно дать мяч, который тот так же должен держать в руках. В случае потери мяча проигрывает тот, кто потерял: либо «охотник», либо «змея».

9. Регби-ралли

Направленность игры и компоненты тэг-регби

Очень азартная и эмоциональная игра направлена на отработку навыка быстрой и точной передачи мяча, спринт с мячом, понимания значимости командной работы. Также игра способствует воспитанию скоростных способностей и личностных качеств (ответственности за свой и командный результат).

Условия. Площадь: школьный спортзал или часть его (если в игре принимает участие небольшая группа игроков). Игроки: от 6 чел. Время от 4 ч и более (в зависимости от числа участников). Оборудование: 2 мяча на группу, 2 конуса для обозначения точки старт-финиш «гонки».

Ход игры. Группа игроков образует круг (дистанция между соседними игроками – от 1-2 метра). Мяч у игрока, позади которого стоит конус. Рядом с конусом за спиной игрока с мячом стоит «гонщик». Он тоже держит мяч. Тренер-преподаватель заранее обозначает направление паса. В эту же сторону должен стартовать и «гонщик». По сигналу тренера-преподавателя стартует гонка. Задача «гонщика» - обежать круг и пересечь линию старта-финиша быстрее, чем игроки в круге, передавая мяч пасом друг другу, вернут его тому, кто начал пасовать. После каждого «заезда» тренер-преподаватель объявляет победителя гонки (это или «гонщик», или «команда»). Перед каждым новым «заездом» место «гонщика» занимает новый игрок из круга. Бывший «гонщик» встает в круг и становится частью команды.

10. Челлендж

Направленность игры и компоненты тэг-регби

Вариация игры «Лидер».

Хорошее весёлое упражнение-игра для укрепления игровых связей, общения игроков, улучшения навыков владения мячом в ходе разминки. Развивает творчество игроков.

Разогревает все тело.

Условия. Площадь: школьный спортзал или часть его (если в игре принимает участие небольшая группа игроков). Игроки: от 2 чел. Время до 6 ч. Оборудование: 1 мяч на пару игроков.

Ход игры. По сигналу преподавателя «лидер» начинает свободно перемещаться по площадке. Пробежав 6-10 шагов, «лидер» «бросает вызов» партнёру – выполняет любой несложный технический элемент с мячом (например, подбросить мяч-хлопок-поймать) и передает мяч игроку поддержки, чтобы тот в точности повторил движение, придуманное «лидером», и вернул мяч. Через 1 минуту роли игроков меняются. Игрок, уронивший мяч или не выполнивший упражнение «вызова», получает штрафное очко, в паре побеждает тот, кто за всё время игры наберёт меньшее количество штрафных баллов.

11. Пограничники 1x1 (до касания, без тэгов)

Направленность игры и компоненты тэг-регби

Моделирование игровой ситуации, когда игрок с мячом последовательно обыгрывает нескольких противников и делает попытку (приземляет мяч в зачётном после соперника). Высокоскоростной бег с обилием финтов, остановок, изменений направления бега и ускорений.

Условия. Площадь: обычный школьный спортзал или часть его (если в игре принимает участие небольшая группа игроков). Игроки: от 2 чел. Время: до 1 ч. Оборудование: мячи по количеству атакующих игроков (1 и более).

Ход игры. Атакующий игрок с мячом стоит в центре зачётного поля. На центральной линии площадки находится пограничник. По сигналу тренера-преподавателя (свистку) атакующий игрок начинает ускорение. Задача атакующего – сделать попытку, пробежав мимо пограничника и обыграв его финтами на ногах. Задача пограничника – осалить, сделать касание (тач) атакующего в область пояса двумя руками. Если атакующий игрок осален, он всё равно продолжает бег не снижая скорости. Пограничник получает очко за каждое успешное осаливание. Пограничник может двигаться только по линии (границе) от аута до аута. Тренер-преподаватель может добавлять пограничников, стоя их в колонну одного за другим с безопасным интервалом 2-5 метров. Для школьного зала это обычно 3-5 человек. После попытки игроки атаки остаются в зачётке, чтобы точно так же потом перебежать обратно. После того как все атакующие вернуться на место, тренер-преподаватель меняет пограничников.

12. Пограничники 2x1 (правила тэг-регби)

Направленность игры и компоненты тэг-регби

Моделирование игровой ситуации двое в атаке против одного в защите, когда у игрока с мячом есть выбор: обыграть защитника самому или отдать пас игроку поддержки. В случае срыва тэга функциональные роли игроков атаки меняются.

Условия. Площадь: школьный спортзал (24x12). Игроки: от 3 чел. Время до 10 ч. Оборудование: мяч на пару, комплекты для тэг-регби по количеству атакующих игроков.

Ход игры. Два игрока атаки против одного в защите. Первый атакующий игрок разыгрывает мяч по правилам тэг-регби в центре своей зачётки и передаёт пас второму. На центральной линии площадки находится пограничник. Игрок, принявший мяч, пытается обыграть защитника на ногах или пасом. Чтобы остановить атакующего игрока, защитник срывает тэг, передает его тому, у кого сорвал, и после этого может пытаться сорвать тэг у второго игрока атаки. В случае срыва тэга игрок поддержки, получивший мяч (как в игре «Лидер») продолжает атаку до совершения попытки. Пограничник может двигаться только поперек поля, по линии (границе) от аута до аута. Тренер-преподаватель может использовать двух-трёх пограничников, меняя их по очереди или ставить их в колонну одного за другим с безопасным интервалом 3-5 метров. В условиях зала — это обычно 2 пограничника (1 на центральной линии и 1 на линии зачётки). В любом случае на отдельном участке поля важно сохранять ситуацию «два в атаке против одного в защите». После попытки игроки атаки остаются в зачётке, чтобы точно так же потом атаковать в обратную сторону. После того как все атакующие вернутся на место начала игры, тренер-преподаватель меняет пограничников.

13. Пограничники 3х3

Направленность игры и компоненты тэг-регби

Моделирование игровой ситуации трое в атаке против троих в защите, когда атаке противостоят сначала два защитника, а потом один. Это финальный этап обучения перед началом двухсторонней игры в тэг-регби.

Условия. Площадь: школьный спортзал (24x12). Игроки: от 5 человек. Время: до 15'. Оборудование: мяч на троих, комплекты для тэг-регби по количеству атакующих игроков.

Ход игры. Три игрока атаки играют последовательно сначала против двоих защитников, а затем против одного, Первый атакующий игрок разыгрывает мяч по правилам тэг-регби в центре своей зачётки и передает пас второму. На линии 5 м от зачётки находятся 2 пограничника. Игрок, принявший мяч, пытается обыграть защитников на ногах или пасом. Чтобы остановить атакующего игрока, защитник срывает тик, передает его тому, у кого сорвал, и после этого может пытаться сорвать тэг у второго игрока атаки. В случае срыва тэга игрок поддержки, получивший мяч (как в игре «Лидер»), продолжает атаку до совершения попытки. Пограничники могут двигаться только поперек поля, по линии («границе») от аута до аута. В условиях школьного зала обычно 2 пограничника стоят в 3-5 метрах от зачётки противника, а 3-й пограничник на линии своего зачётного поля. После попытки игроки атаки остаются в зачётке, чтобы точно так же потом атаковать в обратную сторону. После того как все

атакующие вернутся на место начала игры, тренер-преподаватель меняет пограничников. Тренер-преподаватель может использовать двух-трёх пограничников, меняя их по очереди или ставить их в колонну одного за другим с безопасным интервалом 3-5 метров. В условиях зала — это обычно 2 пограничника (1 на центральной линии и 1 на линии зачётки). В любом случае на отдельном участке поля важно сохранять ситуацию «два в атаке против одного в защите». После попытки игроки атаки остаются в зачётке, чтобы точно так же потом атаковать в обратную сторону. После того как все атакующие вернутся на место начала игры, тренер-преподаватель меняет пограничников.