

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
"Бокситогорская спортивная школа"**

**Методическая разработка
"Игры для развития внимания на занятиях по вольной борьбе"**

**Выполнил: Гусаров Александр Сергеевич,
тренер – преподаватель МБОУ ДО "БСШ"
по вольной борьбе.**

г.Бокситогорск

2024

Введение

Детская игра – вид деятельности, заключающийся в воспроизведении действий взрослых и отношений между ними, направленный на ориентировку и познание предметной деятельности, одно из средств физического, психического, умственного и нравственного воспитания детей. Подвижные игры являются неотъемлемой частью физического и художественного воспитания детей. В игре радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое заинтересованное, уважительное отношение друг к другу. Все свои жизненные впечатления и переживания дети отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребёнка, а диалоги персонажей игры и их действия требуют от детей активной умственной деятельности.

В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребёнка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребёнок должен проявить более сложную, т.е. мгновенную и правильную реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату. Например, игра «Салки с касанием» («Пятнашки»). В правилах этой игре заложено большое воспитательное значение. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, способствуют воспитанию воли, т.е. обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Отличительная особенность игровой деятельности – в её добровольности, высокой активной и контактной зависимости. Это особая сфера человеческой активности, в которой личность не предусматривает никаких других целей, кроме получения удовольствия, удовлетворения от проявления своих физических и духовных сил. Речитативы, считалочки, соревновательный задор придают играм художественную прелесть, неповторимый игровой фольклор.

Продолжительность игр для развития внимания, быстроты переключения на занятиях вольной борьбой 5 - 6 минут. Игровые задания, как и другие средства тренировки, предусматривают решение определённых поставленных задач. Главная задача педагога заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае, они приучатся сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, быстро принимать решения и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, т.е. ребята приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни. Отсюда вытекает необходимость проверки и оценки освоения подвижных игр.

Что и как оценивать в игре?

В игре можно оценивать:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оценивают с учетом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на мелкие и существенные. К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не

оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий, пассивность во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры. Существенными ошибками могут считаться: нецелесообразное применение двигательных действий, которое нарушает, искажает ход игры или не соответствует требованиям этики игры; несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра «на себя»; незнание или нарушение основных правил. Оценивая умение играть, учитывают, что на различных этапах обучения каждой игре критерии оценки должны изменяться. Например, при начальном ознакомлении с подвижной игрой ученики будут играть ещё недостаточно уверенно, активно, допускать много ошибок, к которым надо подходить менее строго, чем на этапе совершенствования в данной игре.

При подведении итогов игр педагогу важно помнить, что впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека.

Игры образуют фундамент для развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Описание игр выполнено в виде карточек, которые могут пополнить картотеку тренеров и учителей общеобразовательных школ, для использования в практической деятельности.

Подвижные игры для учеников 1 класса

Название игры: «Отгадай, чей голосок?» Игра малой интенсивности.

Место проведения: площадка, спортивный зал. Инвентарь не требуется.

Построение перед началом игры, количество играющих, ход игры.	Задача.	Организационно-методические рекомендации.
Количество играющих до 12 ребят. Дети стоят в круге, в центре круга – водящий. Взявшись за руки, дети идут по кругу, и хором произносят речитатив : «Стоит терем-теремок. Он не низок, не высок. Буквы в теремке живут, в гости вас к себе зовут! Вот стучится буква А (На какую букву имя водящего Алёша)». Тренер показывает на кого-то из детей. Ребенок тихо подходит к водящему и называет слово на букву А и быстро становится на своё место. Тренер говорит речитатив: «Алеша глазки открывай, голосок чей угадай?»	1.Познакомить детей. 2. Развитие внимания, воображения, уверенности. 3. Обучение выполнению упражнений в круге.	Через 2 круга водящий меняется. Ходьба по кругу выполняется то в правую, то - в левую сторону.

Название игры: «**Разведчики**» Игра малой интенсивности.

Место проведения: спортивный зал. Инвентарь: 1 (2 - 3) мелкие игрушки или предмета, можно использовать музыку.

Построение перед началом игры, количество играющих, ход игры.	Задача.	Организационно-методические рекомендации.
Играет вся группа. Дети стоят в круге на ковре лицом к стене, закрыв глаза руками. Тренер произносит речитатив: «Чтобы вещи не терять, надо их на место класть!». Дети ищут предмет (поиск ведется только глазами), но не берут его в руки, а найдя его, первый садится на скамейку, тем самым обозначая окончание поиска.	1.Развитие внимания и дисциплинированности 2.Развитие координации 3.Обучение движению в колонне по одному.	Тренер, положив предмет, становится в круг вместе с детьми. Тренер говорит речитатив: «Солнце поднимается, поиск начинается!», и все начинают движение по кругу. Дети могут искать предмет глазами, двигаясь в одну колонну на борцовском ковре. Предметы - мелкие игрушки кладут так, чтобы каждый был виден частично или под определенным углом. Через 2 круга ходьба выполняется в обратном направлении. Дети, двигаясь в колонне, должны соблюдать дистанцию и равнение, не толкаться.

Название игры: «**Фигуры**». Игра средней интенсивности.

Место проведения: спортивный зал, площадка. Инвентарь: можно использовать музыку.

Построение перед началом игры, количество играющих, ход игры.	Задача.	Организационно-методические рекомендации.
Один из играющих – водящий. По сигналу тренера играющие расходятся по ковра (площадке) и выполняют различные движения по заданной тематике. По окончании речитатива, играющие принимают какую-либо позу (фигуру спортсмена, животных, сказочных персонажей и др.) Находящийся в образе не должен шевелиться. Водящий ходит среди фигур и касанием руки отмечает пошевелившегося игрока. После этого игра начинается снова, но водящим становится отмеченный игрок, а бывший водящий присоединяется к остальным.	1.Развитие внимания и воображения. 2.Обучение движению в колонне по одному.	По окончании игры тренер отмечает лучших исполнителей. Речитатив может быть таким: 1. «Стадионы волнуются: Раз! Стадионы волнуются: Два! Стадионы волнуются: Три! Спортивная фигура на месте замри!». 2. «Сказку придумаем: Раз! Сказку придумаем: Два! Сказку придумаем: Три! Фигура из сказки на месте замри!»

Название игры: **«К своим мячам»**. Игра средней интенсивности.

Место проведения: спортивный зал, площадка. Инвентарь: 4 разноцветных мяча, можно использовать музыку.

Построение перед началом игры, количество играющих, ход игры.	Задача.	Организационно-методические рекомендации.
Дети, взявшись за руки стоят в 4-х кругах по 4 чел, располагаясь по всему ковру. В центре кружка водящий с мячом. Дети запоминают своего водящего и цвет мяча. По сигналу тренера дети разбегаются кроме водящих. Затем по команде приседают и закрывают глаза, а водящие меняются местами. Тренер дает команду «К своим мячам! Марш!». Играющие открывают глаза, ищут свой мяч, бегут к нему и опять образуют кружок. Выигрывает команда, которая быстрее образует кружок вокруг своего мяча.	1. Развитие внимания и быстроты. 2. Обучение взаимодействию со сверстниками.	Дети делятся на команды по количеству мячей. Игра повторяется несколько раз. Команды придумывают себе название.

Название игры: **«Зайцы в огороде»**. Игра средней интенсивности.

Место проведения: спортивный зал, площадка. Инвентарь: мел (можно использовать музыку).

Построение перед началом игры, количество играющих, ход игры.	Задача.	Организационно-методические рекомендации.
Выбирается водящий, который стоит на боковой линии в середине ковра. Все остальные – «зайцы» делятся пополам и становятся на лесную опушку (например, обозначенная линия). Остальное место на ковре - огород. Тренер говорит: «Наступила осень. Выросла капуста!» и зайцы выбегают на огород и прыгают на обеих ногах. Тренер говорит: «А у сторожа Степана в огороде пусто!», и тогда выбегает «сторож» и старается запятнать «зайцев». Запятнанный игрок садится на скамейку. Тренер считает «Раз, два, три, четыре, пять!», за это время все зайцы должны убежать на лесные опушки. Когда сторож поймает 3-х зайцев, выбирается новый сторож из числа не пойманных. Игра начинается снова. Побеждает тот, кого не разу не поймали.	1. Развитие внимания и быстроты. 2. Обучение взаимодействию со сверстниками. 3. Обучение правильному осаливанию.	Кто из зайцев на счет «ПЯТЬ» не окажется на лесной опушке, тот считается пойманным.

Подвижные игры для учеников 2 класса

Название игры: **«Шишки, желуди»**. Игра средней интенсивности.
Место проведения: спортивный зал, площадка. Инвентарь: мел.

Построение перед началом игры, количество играющих, ход игры.	Задача.	Организационно-методические рекомендации.
Играющие становятся в круг по двое, один за другим, лицом к центру. В круге - водящий. Первые, стоящие во внутреннем круге, получают название «шишки», а вторые, стоящие во внешнем, - «желуди». Водящий говорит: «шишки» (или «желуди»), играющие имеющие это название, меняются местами, а водящий стремится занять чье-либо освободившееся место. Тот, кто останется без места, становится водящим.	1. Развитие внимания и быстроты. 2. Обучение взаимодействию со сверстниками.	На первых занятиях тренер находится в круге и играет вместе с детьми.

Название игры: **«Пятнашки с приседанием»**. Игра средней интенсивности.
Место проведения: борцовский зал, площадка, игровой зал.

Построение перед началом игры, количество играющих, ход игры.	Задача.	Организационно-методические рекомендации.
Игроки играющей команды располагаются на ковре в разных направлениях. Игра проводится на время - 1 минута, после чего команды и водящий меняются. По сигналу тренера начинается игра. Водящий старается за это время осалить как можно больше ребят другой команды. Чтобы не быть осаленным, игрок должен присесть. Если водящий хочет пятнать именно этого игрока, то должен отойти от него на 3 шага. Тренер говорит сидящему игроку: «Раз, два, три! Беги!», и игра продолжается. По истечении условленного времени подсчитываются осаленные, а водящий и команда меняются.	1. Развитие внимания и скоростно-силовых качеств. 2. Обучение взаимодействию со сверстниками.	Группа делится на 3 команды по 5 человек. В каждой команде выбирается самый ловкий игрок. Дать названия командам.

Название игры: «**Гонка мячей**» Игра средней интенсивности.

Место проведения: зал, площадка. Инвентарь: мячи. Можно использовать музыку.

Построение перед началом игры, количество играющих, ход игры.	Задача.	Организационно-методические рекомендации.
Дети стоят в две-три шеренги лицом одна к другой. Первые игроки в шеренгах держат в руках мяч. По команде тренера: «Внимание, Марш!» первый игрок передаёт мяч своему соседу, те в свою очередь далее и так до конца шеренг. Последние игроки, получив мяч, бегут, становятся впереди своих шеренг и игра повторяется. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся последними, и получив мяч, пробегают сзади своей шеренги, становятся впереди своих команд и поднимают мяч вверх.	1. Развитие внимания и быстроты 2. Воспитание чувства коллективизма.	Дать название командам. Мяч можно заменить гимнастической палкой. Выигрывает команда, сумевшая раньше других провести гонку мячей.

Название игры «**Запрещенное движение**». Игра малой интенсивности.

Место проведения: зал, площадка. Инвентарь: мячи. Можно использовать музыку.

Построение перед началом игры, количество играющих, ход игры.	Задача.	Организационно-методические рекомендации.
Тренер предлагает детям выполнять за ним все движения за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять руки на пояс. Тренер начинает делать разные движения, а все дети повторяют их. Неожиданно тренер выполняет запрещенное движение. Кто из участников игры выполняет его, тот делает шаг вперед (или получает штрафные очки) и продолжает играть. Самые невнимательные - отгадывают загадку, говорят скороговорку и т.д. по заданию внимательных.	1. Развитие внимания и быстроты 2. Воспитание чувства коллективизма.	Показ упражнений может выполнять ученик, правильно и четко выполняющий движения. Обычно игра проводится в заключительной части урока.

Подвижные игры для учащихся 3 класса

Название игры « **Шишки, желуди, орехи**». Игра малой интенсивности.

Место проведения: зал, площадка.

Построение перед началом игры, количество играющих, ход игры.	Задача.	Организационно-методические рекомендации.
Игроки становятся в круге по трое, один за другим, лицом к центру. В круге - водящий. Первые, стоящие во внутреннем круге, получают название «шишки», а вторые, стоящие во внешнем, - «желуди». Стоящие третьими - «орехи». Тренер говорит речитатив. По окончании речитатива водящий говорит: «Шишки» (или «желуди» или «орехи»). Игроки, имеющие это название, меняются местами, а водящий стремится занять чье-либо освободившееся место. Тот, кто остаётся без места, становится водящим.	1. Развитие внимания и быстроты 2. Воспитание чувства коллективизма.	Самый ловкий игрок тот, кто ни разу не был водящим. Речитатив может быть таким: «Любим в игры мы играть, Бегать, прыгать, догонять!»

Название игры «**Борцовские пятнашки**». Игра высокой интенсивности.

Место проведения: спортивный или борцовский зал.

Построение перед началом игры, количество играющих, ход игры.	Задача.	Организационно-методические рекомендации.
Игроки расходятся по площадке. Выбирается двое водящих. По команде тренера водящие стараются осалить как можно больше ребят. Запятнанные игроки должны встать в стойку ноги врозь, руки за голову. Незапятнанные игроки могут их распятнать, пролезая у них между ногами. Игру можно проводить на время. Задача водящих запятнать всех как можно быстрее.	1. Развитие внимания и быстроты 2. Воспитание чувства коллективизма.	Водящие выбираются из числа первых запятнанных игроков. Самый ловкий игрок тот, кто меньше всего был водящим.

Название игры **«Ромашка»**. Игра средней интенсивности.
Место проведения: борцовский зал.

Построение перед началом игры, количество играющих, ход игры.	Задача.	Организационно-методические рекомендации.
Перед началом игры ребята лежат на ковре в круге, на животе, головой в центр круга. Два игрока - один убегающий, второй – водящий, стоят за кругом на расстоянии 3 метра друг от друга. По команде тренера убегающий убегает, а водящий его догоняет. Убегающий может пробежать не более 2-х кругов и должен лечь в круг. Игрок, который лежал рядом по направлению движения, быстро встаёт и убегает. Водящий может запятнать игрока, невнимательно следящего за игрой, если он остался лежать. Если убегающий игрок, начинает бежать 3-й круг, то он становится водящим.	1. Развитие внимания, быстроты, ловкости.	Тренер, контролирует игру и может убегающего сделать водящим, когда видит, что водящий устал или поменять пару убегающий - водящий. Тренер следит, чтобы участники соблюдали технику безопасности: - лежать нужно точно в круге; не разрешается поднимать ноги, расставлять в стороны руки. Руки согнуты в упоре у груди.

Название игры **«Живые камни»**
Место проведения: борцовский зал.

Построение перед началом игры, количество играющих, ход игры.	Задача.	Организационно-методические рекомендации.
Играют две команды. Одна команда ложится на край ковра и держатся друг за друга руками – они «живые камни». Игроки второй команды должны перетащить «камни» на другой край ковра. «Камни» могут бороться, сопротивляться и возвращаться на своё место, не вставая на ноги.	1. Развитие внимания, быстроты и силы. 2. Воспитание чувства коллективизма.	Игра выполняется на время - 2 раунда по 3 минуты. После 1-го раунда команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее перетаскивает «живые камни».

Подвижные игры для учащихся 4 класса

Название игры **«Бой петухов»**. Игра средней интенсивности.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Построение перед началом игры, количество играющих, ход игры.	Задача.	Организационно-методические рекомендации.
Расстояние между парами не ближе 4–х метров. И.П. перед игрой – игроки стоят боком друг к другу, захватив рукой голень одноименной ноги. Руки прижаты к туловищу. Тренер говорит: «Бой петухов начинается!» В течение 1 минуты соперники стараются вытолкнуть друг друга с ковра или, чтобы соперник встал на обе ноги. Как только соперник побежден, бой прекращается. Побежденные игроки выбывают, а победитель попадает в следующий круг состязаний.	1. Развитие внимания и скоростно-силовых качеств. 2. Обучение сохранению равновесия.	Самый ловкий игрок тот, кто ни разу не был побежденным.

Название игры **« Кто кого»**. Игра средней интенсивности.

Место проведения: борцовский зал, спортивная площадка.

Построение перед началом игры, количество играющих, ход игры.	Задача.	Организационно-методические рекомендации.
Мальчики стоят в парах лицом друг к другу. Игроки ведут борьбу за обозначенную площадь, выталкивая друг друга руками. Игра проводится на время - 1 минута. Если победитель не определен, вызывается следующая пара.	1. Развитие внимания и быстроты 2. Освоение умения действовать на ограниченном пространстве.	Не разрешается: 1. Толкать падающего игрока; 2. Делать подножки.

Название игры **«Салки с касанием»**. Игра высокой интенсивности.
Место проведения: спортивный зал, площадка.

Построение перед началом игры, количество играющих, ход игры.	Задача.	Организационно-методические рекомендации.
Игроки свободно располагаются на ковре. Один из учеников – водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я – пятнашка!». Салка старается догнать и коснуться рукой плеча кого-нибудь из игроков. Осаленному игроку передают платок, он громко говорит: «Я- пятнашка!», и игра продолжается. Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой, осалившего его игрока. Победителями становятся игроки, которые ни разу не были осалены.	1. Развитие внимания и быстроты 2. Воспитание чувства коллективизма.	Игру можно проводить на время. Например, 4 раунда по 2 мин.

Название игры **«Крокодилычки»**. Игра высокой интенсивности.
Место проведения: борцовский зал.

Построение перед началом игры, количество играющих, ход игры.	Задача.	Организационно-методические рекомендации.
Игроки свободно располагаются на ковре. Двое-трое из учеников – водящие-«крокодилычки». «Крокодилычки» встают в упор стоя на коленях. Остальные играющие от них убегают. «Крокодилычки» догоняют, не вставая на ноги, и стараются взять 2 балла по правилам борьбы, т. е. поймать, поставить на колени и обхватить за пояс. Убегающие изворачиваются, сопротивляются, борются и не отдают 2 балла. Если «крокодилычику» удалось забрать баллы, то убегающий и «крокодилычик» меняются ролями.	1. Развитие внимания и быстроты 2. Воспитание воли.	В старших группах игра выполняется на время. Например, 3 раунда по 2 минуты.

Выводы

1. Игры вызывают активную работу мысли, способствуют развитию внимания, памяти, совершенствованию всех психических процессов.
2. Образовательная направленность подвижных игр требует, чтобы тренер учил детей играть, точно соблюдая правила, целесообразно применять двигательные действия, действовать согласованно, достигать высоких результатов в игре, проявлять творческую двигательную активность.
3. Игра для детей является ведущей деятельностью. В игре закладывается школа жизни, школа общения.

Литература

- 1.Бондаренко Т.М. Развивающие игры в ДОУ. Воронеж:ИП Лакопениев С.С., 2009.
- 2.Борьба вольная. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.:Советский спорт, 2009.
3. Погадаев Г.И., Настольная книга учителя физической культуры.- М., ФиС.,1998.
4. Спорт в школе. М., № 9, май 2002.
- 5.Физическая культура в школе. М.,№5, 1974.

