

ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«РЕГБИ»

Игру проводят на половине футбольного поля. Участвуют 2 команды по 10-12 игроков. Перемещаясь по полю с мячом в руках и передавая его только руками, игроки, идущие в нападении, стремятся забить мяч в ворота соперников. Игроки защищающейся команды стараются отобрать у них мяч. Чтобы отобрать мяч достаточно осадить игрока, владеющего мячом или перехватить мяч. Вратарям разрешается отбивать мяч ногами. Победителем считается команда, забившая большее число мячей в ворота соперников.

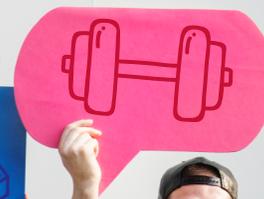
«БАСКЕТБОЛ»

В игре, проходящей на баскетбольной площадке, участвуют 2 команды по 6-8 человек. Соблюдая баскетбольные правила, игроки после передачи мяча от партнёра пытаются направить мяч ударом в баскетбольный щит. За попадание в большой квадрат команда получает 1 очко, в малый квадрат – 3 очка, забитый в кольцо – 5 очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

В занятия с учащимися также включают мини-футбол и двустороннюю игру.



...ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ!... ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ



- 📍 г. Владивосток, ул. Сахалинская 1а
- 🏢 КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №3»
- 📍 Здоровье и благополучие Дальнего Востока
- ✉ rcozmp@pol3.ru
- 🌐 pol3.ru
- 📍 pol3vld
- 🏠 КГБУЗ Поликлиника 3
- 🏠 Рцоз Мп



Недостаточная двигательная активность в подростковом возрасте, когда на фоне роста и физического развития идёт гормональная перестройка организма, ведёт к серьёзным нарушениям в состоянии здоровья, изменениям в работе сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, костно-мышечной, эндокринной систем и других органов. В 15-17 лет у подростков происходит активное увеличение мышечной массы, замедляется рост в длину, а в ширину – ускоряется, происходит активное увеличение мышечной массы. В этом возрасте очень важно развивать быстроту движений, гибкость, координационные способности. Добиться этого можно при помощи подвижных игр с мячом. Их следует проводить не только на уроках физкультуры, но и на спортивных площадках возле дома, оборудованных пляжах, в оздоровительных центрах и др.



«ВСАДНИКИ»



Игру проводят на баскетбольной площадке. В ней принимают участие две команды с чётным количеством игроков в каждой,

которые делятся на пары – «всадник» и «лошадка». Всадники садятся верхом на лошадок. Соблюдая футбольные правила, участники стараются забить мяч в ворота соперников. Игроки могут произвольно меняться ролями. Побеждает команда, игроки которой забили большее количество голов.



«КВАДРАТ С ВОДЯЩИМИ»



На площадке обозначают квадрат со сторонами 12-15 метров. Четверо участников располагаются по сторонам квадрата, а двое водящих – в его середине. Четверо игроков, выполняя передачи и перемещаясь по своим сторонам, контролируют мяч, причём число касаний у каждого игрока можно ограничить. Водящие стараются отобрать мяч. Игрок, у которого был отобран мяч или по чьей вине мяч покинул пределы площадки, становится водящим. Водящие для отбора мяча выходят из середины квадрата по очереди.



«ФУТБОЛ КРАБОВ»



В игре, проходящей в спортивном зале, принимают участие две команды по 6-8 человек. Перед началом игры участники команд располагаются по линии своих ворот, приняв положение «краба» - сидя, опираясь руками о площадку за спиной. По сигналу команды устремляются к мячу. Задача игроков, перемещаясь в положении «краба», обыграть соперников и забить мяч

в ворота. Запрещается, находясь с мячом или без мяча, изменять способ передвижения, умышленно играть рукой. За нарушение правил назначается штрафной удар. Побеждает команда, игроки которой забили большее количество голов.



«В ОДНИ ВОРОТА»



Игру проводят на половине футбольного поля. В ней участвует 2 команды по 3-4 игрока. Одна команда – нападающие, другая – защитники. Начав выполнять ведение и передачи мяча со средней линии, нападающие стремятся пройти к воротам и нанести точный удар. Защитники препятствуют этому. Если нападающие выполнили удар по воротам, им дают 1 очко, а если мяч забили в ворота – 3 очка. Осуществлять удары можно только из-за пределов штрафной площадки. Отобрав мяч, защитники, выполняя ведение и передачи мяча, стремятся дойти с ним до средней линии. За каждую удачную попытку им начисляют 2 очка. Через 8-10 минут команды меняются

