*Двоеглазов Константин Анатольевич,*

 *учитель физической культуры*

*МАОУ Гимназия г. Нытвы*

**Игра «Снайпер» как средство развития**

**физических (двигательных) способностей**

Бег, прыжки, метание – это все элементы подвижных игр. В подвижных играх развитие таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, координация движений, гибкость, выносливость происходит гораздо интенсивнее, что связано с сильными эмоциональными переживаниями, которые испытывают игроки. Преимуществом подвижных игр является и то, что играющие сами могут регулировать свою физическую нагрузку. Есть желание – можешь быть активным, устал – можешь снизить активность в игре. Но это возможно при условии развитого чувства самоконтроля у обучающихся, иначе может произойти перегрузка.

Следует отметить, что существенные изменения в развитии двигательных качеств происходят у обучающихся 5-11 классов. К тому же, в процессе развития организма прирост физических качеств происходит неравномерно: возраст 12-14 лет наиболее благоприятен для развития скоростно-силовых качеств, 12-13 лет – координационных, 11-12 лет благодаря подвижности нервной системы молодой организм быстро осваивает скоростные упражнения. На уроках физической культуры в любом возрасте важно решение одновременно задач освоения разученных ранее двигательных действий и развития двигательных качеств. Для реализации этих задач могут использоваться и подвижные игры.

Одной из игр, направленных на развитие двигательных способностей является игра «Снайпер». Эта игра – разновидность игры «Вышибалы», в этой игре игроки на игровом поле расположены иначе и являются полноправными участниками процесса «выбивания», а также количеством играющих (в игре должно участвовать не менее 16 человек, лучше – все 30).

*Правила игры*. Играющие делятся на две команды (считалками, или по договорённости). В каждой команде выбирается «снайпер», остальные становятся обычными игроками. Размещаются все таким образом:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | 11111111 | 22222222 | 1 |

«Снайпер» первой команды перебрасывает мяч своей команде (своим игрокам), пытаясь при этом попасть в любого игрока второй команды. Мяч ловит любой игрок первой команды, перебрасывает своему «снайперу», опять же пытаясь выбить игроков второй команды.

В случае если игрока выбивают, он не выбывает из игры, а переходит за линию поля и начинает дальше помогать своему «снайперу». Если игрок команды поймал мяч «с лёту», мяч переходит к этой команде, и уже они начинают перебрасываться мячом со своим «снайпером». Мяч, пойманный от земли, не считается – игрок выбывает с игрового поля. В итоге к концу игры большая часть игроков оказывается рядом со своим «снайпером» за линией поля, а оставшиеся несколько игроков находятся буквально «под расстрелом».

Игра хороша тем, что роль «хищников» и «жертв» в ней постоянно переходит от одной команды к другой, и игроки никогда не выбывают из игры совсем.

*Цели игры:*

* Совершенствование умений владения мячом;
* Совершенствование владения своим телом;
* Развитие умения работать в команде;
* Развитие умения действовать тактически грамотно.
* Развитие двигательных способностей

*Элементы игры, способствующие развитию двигательных способностей:*

* Развитие координации: передвижение (бег, прыжки, приставными шагами правым или левым боком, спиной вперед) с резко изменяющимся направлением и остановками;
* Развитие ловкости: ловля мяча, передача мяча, смена положения тела - необходимые движения в зависимости от конкретной, постоянно изменяющейся обстановки;
* Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью при перемещении по площадке; ускорение из разных исходных положений;
* Развитие выносливости: бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями

Как и при проведении любых подвижных игр, в игре «Снайпер» не нужно забывать и о безопасности. Травмы могут возникать при отсутствии контроля со стороны учителя или не выполнения условий игры обучающимися.

*Возможные травмы и как их избежать.*

1) Столкновения между своими игроками на площадке, когда команда соперника выбивает игрока и происходит наиболее активное движение на площадке. Это случается, если на площадке много игроков. Чтобы избежать столкновений, можно увеличить количество снайперов в начале игры. По мере выбивания игроков в команде, происходит смена снайперов, пока все участники не выйдут на поле. Дважды выходить на поле нельзя.

2) Сильное попадание мячом во время выбивания соперника. Это случается когда юноши или девушки не рассчитывают силу своего броска. Чтобы избежать сильных попаданий, перед игрой оговаривается с командами условие о том, что юноши бросаю мяч только двумя руками из-за головы или от груди, бросок выполняется не сильно, если соперник находится очень близко.

3) Травма кисти. Это случается во время игры, когда игроки ловят мяч. (Ловить мяч необходимо, что бы получить право выбивать соперника: чем чаще команда ловит мяч, тем больше шансов выиграть.) Что бы избежать травм, необходимо для игры подбирать лёгкий мяч, а во время игры разрешить ловить мяч, летящий не только по воздуху, но и с одного удара от пола.

4) Попадание мяча в лицо. Бросок в голову запрещён!

Что бы избежать травматизма во время игры необходимо оговаривать правила перед каждой игрой и придерживаться их во время игры. Если во время игры происходит регулярное нарушение правил или случилась ситуация с травмой, игра останавливается для уточнения правил.

С помощью игры «Снайпер» удается поддерживать на уроках высокий эмоциональный настрой у детей. Эта игра повышает интерес к двигательной деятельности, а также способствует повышению уровня физической подготовленности (физических качеств - координации, скоростно-силовых, быстроты, ловкости, выносливости).